

медициналық, ғылыми-сараптамалық және танымдық журнал



№4 (69)
2020 жыл

Жас-Ай



Zhasai Medical



zhasai_almaty



87772321871

www.zhasai.kz



**БҮЙРЕГІҢІЗДІҢ
САУЛЫҒЫН
САҚТАҢЫЗ!**

10-12-БЕТЕР

МАЗМҰНЫ

1

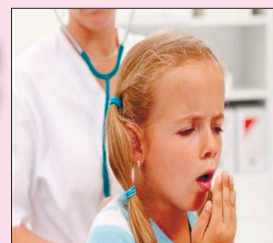
МҰРЫН
ҚҰЫСЫНЫҢ
ҚАБЫНУЫ



5-бет

5

ЖӨТЕЛ ЖИ
МАЗАЛАЙ МА?



22-25-беттер

2

ҚАНТ ДИАБЕТІ –
ҚАУІПТІ ДЕРТ



8-бет

6

ЖҮРЕК НЕДЕН
АЙНИДЫ



28-31-беттер

3

ЖАТЫР ДЕРТІНЕ
ШАЛДЫҒУ АРТЫП
КЕЛЕДІ



14-15-беттер

7

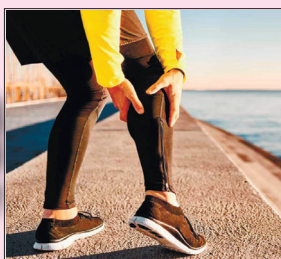
ЗІМБІРДІҢ ЕМДІК
ҚАСИЕТІ



34-36-беттер

4

АЯҚ-ҚОЛДЫҢ
ҮНЕМІ МҰЗДАП
ЖҮРУ СЕБЕБІ НЕДЕ?



16-18-беттер

8

ИНСУЛЬТТЫҢ
АЛДЫН АЛУ



38-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



Іш кебу қайсы аурулардың белгісі?

Іш кебу төмендегідей бірнеше аурулардың белгісі болуы мүмкін.

Асқазанның шұғыл кебуі. Тамақты тойып ішкенде іш кебеді, қатты ашулану, қатты ауру, суық тию себептерінен де іш кебеді. Жоғарғы құрсақ немесе кіндік үсті аяқ астынан үздіксіз тырсылдап ауырып, жоғары құрсақ кеуіп, басқанда ауырады.

Асқазанның төмендеуі. Онда іш кебу, асқазан ауру, жүрек айну, басы айналу сынды белгілер болады.

Асқазан-ішек нерв қызметі ауруы. Бұл кезде іш кебу, ентігу, құсу, іш ауру, дәрет жиілеу, іш өту секілді белгілер болады.

Ішек түйілу. 24 сағат ішінде аяқ астынан іш кебеді. Оған қоса, құрсақ қатты ауырады.

Жүрек әлсіреу. Іш кебу, аяқта сулы ісік пайда болып, тыныс алуы қиындайды. Әсіресе, түнде үдеп кетсе, денедегі сұйықтық жиналып қалғанын білдіреді. Бұл қанталау сияқты жүрек әлсіреуден пайда болуы мүмкін.

Бүйрек қабыну. Іш кеуіп, кіші дәрет азайса, бүйрек қабыну пайда болуы мүмкін.

Ас қорытуы нашарлау. Тамақ ішкеннен кейін бірнеше сағатқа дейін іш кеуіп, жел пайда болса, бұл ас қорыту қызметінің нашарлауынан.

Әйелдерде етеккір келгенде және етеккір келетін кезде іш кебу пайда болады. Қайта-қайта дәрет жиілегенде іш кебеді. Іш кебу семіздік ауруының бір белгісі болуы да мүмкін.

Ауруды шаштың түсіне қарап білу

Қазақтардың шашы, көбінесе, қара не қарақоңыр болады. Шаштың қап-қара жылтыр болуы дененің сау екендігінің белгісі.

Шаштың ағаруы. Орта жастардағылар мен қарттардың шашының ағаруы физиологиялық қалыпты құбылысқа жатады. Ал жастар мен жасөспірімдердің шашы ағарса, бұл – бүйрек қуатының төмендегендігінің белгісі. Оған қоса, жүрек әлсіреуі, жүрек қанының азаюынан болады. Шаштың тез арада молынан ағаруы әрі ашушаң, күйгелек болып, беті қызарып, еріндері бозару – бауыр ауруының белгісі. Жастардың шашының тым ерте ағаруы түберкулез, асқазан, ішек ауруы, қан аздық, артерияның қатаюы сияқты аурулардан болады. Бұдан басқа ақтандақ, теңге қотыр, таз ауруы себебінен де шаш ағарады. Сонымен қатар, шаш ағару жүрек тәж ауруымен қатысты екені зерттеулерде дәлелденіп отыр.

Қара шаш. Қара шаш – сары нәсілділер шашының түсі. Бірақ шаштың шектен тыс қара болуы да қалыпты жағдай емес. Ғалымдар шаштың тым қарайып кетуі немесе бұрын онша қара

емес шаштың аяқ астынан қарайып кетуі рак ауруына шалдығудың белгісі деп қарауда.

Қызыл немесе қызыл күрең шаш. Шаш қызыл немесе қызыл күрең түске өзгерсе, бұл арсен мен қорғасыннан уланғандықты білдіреді.

Шаштың сарғайып, сиреп, қурауы – қан жетіспеушіліктен, ағза қызметінің қалыпсыздығынан дерек береді.

Егер шашыңыздың түсінде аяқ астынан өзгеріс байқалса, дер кезінде дәрігердің көмегіне жүгінуді ұмытпаңыз.



Әйелдер омырауында болатын аурулардың белгісі

Қалыпты жағдайда әйелдердің оң, сол омыраулары тепе-тең сияқты көрініп тұрады. Бірақ көп әйелдердің омырауы тепе-тең болмайды. Бір жағы үлкен, бір жағы кішкене, бір жағы биік, бір жағы аласа болады.

Әйелдердің омырауында мынадай жағдай байқалғанда барынша назар аудару керек:

Үрпінен сүт шығу. Омырауда баласы жоқ кезде, омырауды қысқанда немесе сорғышпен сорғызғанда үрпінен сүт шығуы ми қосалқысындағы сүт безі өспесінің белгісі болуы мүмкін. Мұндай жағдайға селқос қарамай, дәрігердің көмегіне жүгінген жөн.

Үрпінен қан шығу. Омырауын қысқанда не сорғышпен сорғызғанда қанды секреция немесе сарғыш сұйықтық шығу – омырау безі рагының алғашқы белгісі болуы мүмкін.

Омырау ауру. Сыздап немесе батып ауырады. Омырауға қол тисе болды үрпісі немесе кей жерлері батып ауырады. Омырау ауруы физиологиялық ауру және

патологиялық ауру болып екіге бөлінеді. Жас кезде етеккір келуден бұрын, жүкті кезде босанғаннан кейін және жыныстық қатынастан кейін омырауының сыздап ауруы, физиологиялық ауру түріне жатады. Ал патологиялық ауруларды әртүрлі себептер туғызуы мүмкін. Омырау безі рагы 25 жасқа толмаған, тұрмысқа шықпаған қыздарда көп кезігеді. Омырауда шет-шеті айқын қатты бөлек пайда болып, жылтырап тұрады. Қол тигізбей ауырады. Жайшылықта көп білінбейді. Омырау безі рагы, көбінде, операция жасатып жазылып кететін қатерсіз ауру.

Омырау безі қабыну. Омыраудың кей бөлігі қап-қатты болып, үсті қызарып, қолтық лимфа безі шошынып, ісіп кетуі – омыраудың жедел қабынуының белгісі болуы мүмкін.

Бір жақ омырау өте үлкен болып, қысқа уақыт ішінде дереу өсіп үлкейіп, әрі білеуленіп, батып ауырғанда, әсте, елеусіз қарамау, дер кезінде емханаға барып тексерілу, қатерлі ісіктің бар-жоғын анықтау керек.

Аурудың алғашқы белгілері

МҰРЫН ҚЫШУ

Әдетте, аурулардың ішінде мұрын қышу ауруы жиі кездесіп жатады. Бұл ауру пайда бола бастағанда адам түшкіреді, мұрыннан су ағады, мұрын қуысы күйіп ауырады.

Мұрын қышу мына аурулардың белгісін білдіреді:

Гүл тозаңы ауруы. Бұл ауру әр маусымда кезігеді, «аллергиялық мұрын қабыну» деп те аталады. Мұрын қышу ұстамалы болады, ауыр-жеңілдігіне қарай өртүрлі, жалғасу уақыты тұрақсыз келеді.

Тұрақты аллергиялық мұрын қабыну. Бұл аурудың басты белгісі – мұрын қышу. Мұндағы мұрын қышу гүл тозаңынан жеңіл болады.

Жедел мұрын қабынуының алғашқы белгісі:

Мұрын қуысы және мұрын бөлімі қышып, қайта-қайта түшкіреді;

Орта мезгілге келгенде мұрын қышуы бөсеңдеп жойылады;

Сұйықтық молайып, бүкіл денеде ауру белгісі байқалады.

Бұдан басқа тіс, танау қабынуы, мұрын бөртпесі қатарлы аурулар пайда болған кезде де мұрын қышиды. Мұрын қышудың алғашқы белгілері сезіле бастағанда мұрынды қолмен албаты ұстамау керек. Қайта дер кезінде дәрігерге көрініп, ем қабылдау қажет.

ҚҰЛАҚТЫҢ ШЫҢЫЛДАУЫ

Құлақтың шыңылдауы – сырттай дыбыс естілмеген кездегі қалыпсыз дыбыс түйсігі, көбінесе, ол аурудың алғашқы белгісі болып табылады. Жүрек ауруы пайда бола бастағанда құлақтың шыңылдауы көбейеді. Яғни құлақ иірімі қызметінің бұзылуынан жүрек соғысы нашарлауы мүмкін.

Қан қысымы, қандағы май құрамы жоғары, әсіресе, 50 жастан асқан орта жастағы адамдардың құлағы тосыннан шыңылдаса немесе шыңылдауы асқынса, адам денсаулығына мән беру керек. Өйткені құлақ ішінің шыңылдауы орта құлақтың қабынуының алғашқы белгісі болса, құлақтың ішкі шағып шыңылдауы жоғары қан қысымы ауруына шалдығудың бір белгісі болуы мүмкін. Сондықтан құлақ шыңылдағанда, оған немқұрайлы қарамай, мамандардың кеңесіне жүгініп, тиісті ем қабылдау қажет.

ТІС ТҮБІНІҢ ҚАНАУЫ

Тіс түбінің қалыпсыз қанауы тіс түбі және жиегінің қабынуы ауруының белгісі болуы мүмкін. Тіс түбі қабынғанда қызарып, ісіп, шет-шеті базданып, бір нәрсе тиіп кетсе болды қан шығады. Ал тіс жиегі қабынғанда тіс түбі қабынуының белгілерінен тыс, тіс босайды, тіске тамақ қыстырылып қалады.

Тіс ұлпаларының өсуі.

Мұндайда тістің түбі бұлтиып өседі. Өскен ұлпалар тістің бетін жауып алады. Тістің түбі тіс қаңқасы өскен ұлпалардың астында қалып, қан шығады.

Тіске қақ тұру.

Тістің арасына қыстырылып қалған қалдық тамақтардың бактериялануынан пайда болады. Бұл тіс түбі қанауының басты себептерінің бірі. Сондай-ақ С дәрумені ұзақ уақыт жетіспегендіктен тіс түбі ұлпаларының ұсақ тамырларының кеуіктігі артып, сіңірімділігі жоғарылап, оңай қанайды. Назар аударуға тиісті жәйт: гемофилия, қан пластикасы сынды қан ауруына шалдыққан науқастарда, сондай-ақ, қан обыры ауруына шалдыққандардың 80 пайызында алғашқы кезде тіс түбі қанайды.

Тіс ауруы тістің ғана ауруы болмауы мүмкін. Сондықтан тістің түбі бірнеше күн қанап басылма-



са және ауыз қуысынан бөгде иіс шықса, оған қоса буыны қақсау, қызу, мұрыннан су ағу және басқа да қатерлі аурулардың белгісі байқалса, дер кезінде дәрігерлердің көмегіне жүгіну қажет.

КӨЗДІҢ ҚАНТАЛАУЫ

Көздің қанталауы яғни көздің ішіне қан дағы немесе қан жолақшасы пайда болу көп түрлі аурулардың белгісі болып табылады.

Көздің шаршауы. Көз қанталаған адам көп тынығатын болса, ол өздігінен жоғалып кетеді. Жараланудан және жұқпалы аурудан сақтанып, С дәруменін ішіп, ішінара жерлеріне өсуге қарсы көз дәрі жағып жұқпалы аурудың алдын алу керек.

Қантты несеп ауруы. Қантты несеп ауруы барлардың жіңішке қан тамыры әлсіз болғандықтан, көзі қанталау құбылысы үнемі қайталанып тұрады.

Қан ауруы. Көзі қанталаумен қоса мұрыннан қан ағу, терілерінің астынан қан шығу, буын-буыны қақсау, денесі қызу белгілері байқалса, ол қан ауруының белгісі болуы мүмкін.

Мұйіз қабығының таралғыш, қанталағыш сипатты қабынуы.

Ол «қызыл көз ауруы» деп те аталады. Бұл аурудан айығу үшін көзді тұзды сумен шайып, ішінара бөлігіне вирусқа қарсы дәрі жақса жазылып кетеді. Оны белсенді түрде емдетуден сырт, өзара жұғымдалып таралудан сақтануға назар аудару керек.



ГАЙМОРИТ – мұрын қуысының қабынуы. Ауруды ағылшын тәнтанушысы Н.Гаймор (Хаймор) ашқандықтан, соның есімімен аталады. Гайморит негізінен тұмау, қызылша, скарлатина ауруларынан, тіс тамырларының (азу және ақыл тіс, тіске құрт түсу) қабынуынан пайда болады. Сондай-ақ бактериялар мен вирустар да мұрын қуысының қабынуына әсер етеді. Нақтырақ айтсақ, олар мұрын қуысына кіріп, қан арқылы ағзаға түседі, сөйтіп мұрынның сырты ісіп қызарады. Соның салдарынан адамның иммундық жүйесі әлсірейді. Бұл көптеген созылмалы аурулардың өршуіне ықпал етеді деген сөз. Созылмалы аурулардың асқынуы мұрын қуысының қабынуына әкеліп соқтырады. Демек аталған ауруларды дер кезінде және дұрыс емдемегеннің салдарынан кеңсірік қабынады.



Мұрын қуысының қабынуы

АУРУДЫҢ БЕЛГІЛЕРІ:

- Адамның халі нашарлап, әлсірейді, көп шаршайды;
- Мұрнының тұсы ісініп, ауырады;
- Дем алу қиындап, мұрын жиі бітеді;
- Басы ауырады;
- Даусы қырылдайды;
- Суыққа төзімсіз, тоңғақ келеді;
- Көз жасаурайды;
- Иіс сезу қабілеті төмендейді;
- Тамаққа төбеті, көңіл-күйі болмайды, ұйқысы бұзылады.
- Дене қызуы көтеріледі, бұл көбіне жедел гаймориттің белгісіне тән. Ал созылмалы түрінде дене қызуы айтарлықтай көтерілмейді;
- Көп жағдайларда мұрын қуысынан шырышты (түссіз) немесе ірің (жасыл, сары түсті) сұйық зат бөлінеді.

Емдеу жолдары:

*Мұрын қуысының жедел қабынуын қарапайым әдістермен яғни мұрын қуысын антибиотикті ерітінділермен жуу арқылы, сондай-ақ, хитозан, биокальций, синуфорте деген дәрілердің көмегімен емдейді; *Созылмалы түрінде хирургиялық әдіс қолданылады, яғни кеңсіріктегі

жиналған іріңді шығарып, тазалайды;

*Мұрын қуысының қабынуын белгілі нүктелерді тауып массаж жасап, емдеуге де болады. Нүктелі уқалау — қан айналымын жақсартады, тыныс (тамақ, көмей, дауыс шымылдығын) жолдарын ашады. Ескерерлік жәйт — нүктелі уқалаудан бұрын мұрын ішін жақсылап тазалап алған жөн. Онда ірің болмауы тиіс;

*Уқалау процесі аяқталғаннан кейін мұрынды міндетті түрде тұзды сумен шаю керек;

*Демалу жаттығуы. 10 рет демалып, деміңізді шығарыңыз. Содан үлкен, сұқ саусағыңызбен мұрныңыздың бір жағын жауып, дем алу қажет. 5-10 секундқа деміңізді ұстап тұрыңыз. Бұл мұрынмен дем алуға көмектеседі;

Дереккөз: Әрбір адам минутына 12-20 рет, күніне 20 000 рет немесе жылына 8 миллион рет тыныс алады екен. Мұрнымыз күн сайын 50 шаршы метр ауаны тазартады. Сондай-ақ ауа салқын болса жылытып, ыстық болса салқындатып, ылғалдандырады. Мұрын қуысында арнайы жасушалар бар, олар жабысқақ сұйықтық бөліп шығарады. Осы сұйықтыққа мұрын қуысына келіп түскен микробтар мен шаң-тозаң жабысып қалады да, бірден ішкі ағзаға өтпейді. Сұйықтыққа жабысқан шаң-тозаң мен микробтар мұрын қуысында толып қалмас үшін арнайы жасушалар әрбір 20 минут сайын жабысқақ сұйықтықты жаңартып отырады. Сонымен қатар мұрын қуысында мыңдаған ұсақ талшықтар

КЕРЕК КЕҢЕС:

Гайморитпен ауырмау үшін тісжегімен (кариес) зақымданған тістерді дер кезінде емдеп, тұмау, т.б. жұқпалы аурулардан алдын-ала сақтану керек. Шекеге суық тигізбеген жөн. Көлік жүргізгенде терезені ашық ұстамаған дұрыс.

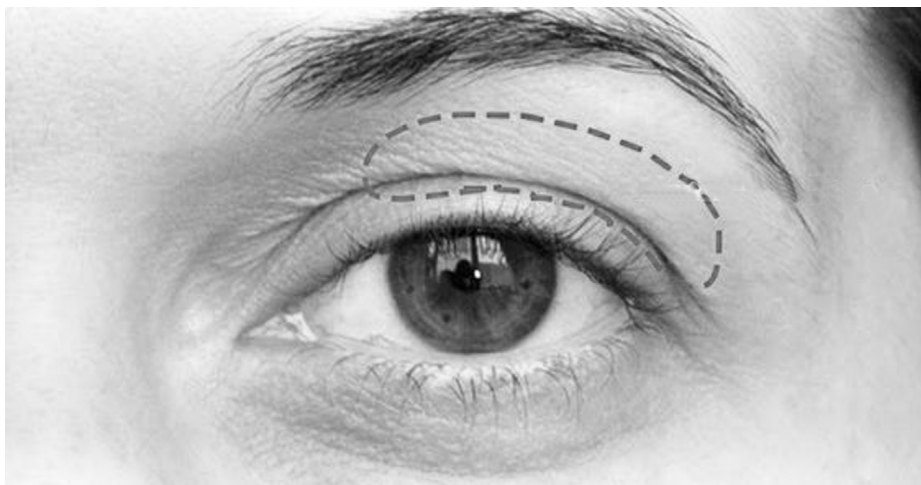
болады. Олардың көмегімен жабысқақ сұйықтықтың ескі қабаты жұтқыншаққа қарай жіберіліп отырады. Ол жұтқыншақтан әрі асқазанға барып түседі де, асқазан сөлімен залалсыздандырылады. Өйткені, асқазан сөлі микробтарды өлтіретін бактерицидтік қасиетке ие. Мұндай қызметтер болмаса, адам өкпесі шаң мен микробқа тез толып, өкпе қабынуы пайда болар еді.

Ескерту: Мұрын қуысының қабынуын дер кезінде емдемесе кеңсірікке түскен ірің миға шауып, менингит ауруына ұласуы мүмкін. Сол себепті аурудың алғашқы белгісі байқалған кезде дәрігердің көмегіне жүгіну қажет.

Дайындарғандар,
Бибігүл Нұртазаева
Айгерім Қожақова

Қабак не үшін тартады?

Шынымен де, қабак не үшін тартады? Мені бір үлкен қуаныш не, жұбаныш күтіп тұр ма, әлде?! Қабақтың тартуын әркім әрқалай түсінеді. Мен өз басым қабақтың тартуын ырымдаймын. «Қазақ ырым етер, ырымы қырын кетер» дегенді біліп тұрсам да, ырымдаймын. Себебі, ондай оқиғаны бір емес, бірнеше рет басымнан өткердім. Теріс қабағым тартып тоқтамаса біраз күнде алдымда міндетті түрде бірер келеңсіз істер орын алады, ал оң қабағым тартса, алда мені қуаныш күтіп тұр деген сөз.



ЕНДІ, ҒЫЛЫМИ ДЕРЕКТЕРГЕ СҮЙЕНІП КӨРСЕК.

Адамның көзінің ашылу немесе жұмылу қозғалысын ми басқарады. Әдетте оны еркін тежеуге болады. Бірақ, кей сәттерде бар ықыласымызбен жұмыс істеп отырғанда аяқ астынан көздің үстіңгі не астыңғы қабағы тартып, тоқтау бермейтін кездер болады.

Көздің үстіңгі терісі өте жұқа болады. Бірақ, көздің үстіңгі терісінің астында онан да жұқа бір қабат сопақша келген бұлшық ет бар. Оны ғылым көз дөңгелек бұлшық еті деп атайды. Міне, осы бұлшық еттің жиырылуы немесе жазылуы салдарынан көздің тарту құбылысы пайда болады. Әдетте көз дөңгелек бұлшық еті орталық нервтің басқаруында болады, ал орталық жүйке жүйесі үлкен ми қыртысына орналасқан. Сыртқы дүние қаупі көзге төнген сәтте қабақ дереу жұмылады. Бұл — қорғану сипатты рефлекс.

Дегенмен кейбір жағдайларда көз бұлшық еті қалыпсыз жұмыс істеуден шаршап немесе бет нервтерінің күшті тітіркенуінен көздің қабақтары ызықтиярыңызға көнбей тарта бастайды.

Ұйқының дұрыс болмауы, күшті жарықтан тітіркену, көз нұрының шашырауы сынды жағдайларда, ауруларда бұл құбылыс көп кездеседі.

Сол жақ көз немесе оң жақ көз болсын, қайта-қайта тартуы дененің жайсыздануынан болады. Кейбір жағдайда бұл белгі бас сүйектің ішінен ісік өспе шығып, ол ісініп немесе қабынып бет нерв жүйесін басып қалуын білдіреді. Көзді микроскоппен тексеру технологиясының дамуына байланысты кейбір науқастарға мынадай қорытынды жасалды: Жас кезінде бас сүйек ішкі нерв жүйесін қисайған қан тамыр басып тұрғанымен, ол дер кезінде байқалмайды. Тек орта жастан асқанда немесе қартайғанда ар-

терия қан тамыры қатайып, қан қысымы өрлеп, қан тамырдың күшті соғуы нерв жүйесін соққылап, сонан көз тартатындығы анықталды. Сондықтан, ұзақ уақыт көз тартатын кінәрат жабысса, ол артерия қан тамырының қатаюының белгісі болуы мүмкін. Оған барынша мән беріп, дер кезінде тексерілу керек.

Көздің үстіңгі не болмаса астыңғы қабатының өзінен - өзі қимылдайтыны, анда - санда болып тұратын қалыпты жағдай болса, онда бұл денсаулыққа зиянды емес. Ең алдымен, ағзаны демалдыру қажет, уақытылы ұйқы, уақытылы тамақтану, басқа органдардың қызметіне зиян келтірмеу. Алайда қабақ тартуы жиі қайталанатын болса міндетті түрде дәрігерге көріну қажет.

НЕГІЗГІ СЕБЕПТЕРІ

Көздің шаршауы

Көздің шаршауы — қабақтың тартылуының ең басты себебі.

Өзіңізге қызықсыз, алайда атқаруға тиісті жұмыстармен ұзақ уақыт компьютер алдында отыру, белгіленбеген жерде кітап немесе газет оқу, ұйқының уақытылы болмауы қабақ айналасындағы бұлшықетке артық күш түсуінен «қабақ тартылуы» пайда болады.

Жүйке жүйесіне шамадан тыс күш түсуі

Қабақтың тартылуы жүйке жүйесіне шамадан артық күш түсуінен пайда болады, психикаға ұзақ уақыт күш түсіру, стресске шалдықтырады.

Көз айналасы яғни қабақтың тартылуы көбіне жағымсыз хабар алудан кейін де орын алып жатады.

Жүйкенің тозуы

Көздің үстіңгі және астыңғы жағы тартса бұған жүйкенің тозуы себеп болуы мүмкін. Бұл жағдайда не істеу қажет? Зақым келтірген не екеніне көз жеткізу қажет стресс туғызып жатқан, ішкі мәселелер ме (реніш, өкпелеу,

дау - дамай) әлде интеллектуалдық немесе эмоцияналдық күш түсіру ме анықтап алу қажет. Осыларды анықтап алғаннан кейін қандай шара қолдану керектігі анықталады. Міндетті түрде ағзаны демалдыру үшін тыныштану керек және ағзаға босаңсу қажет.

Конъюнктивит

Қабақтың тартылуы көз ауруымен байланысты болуы да мүмкін. Бұл жағдайды көздің мөлдір қабаты қабынады. Көзге бір нәрсе түсіп кеткендей сезінесіз жайсыздық туғызған нәрседен арылып дұрыс көру үшін көзді қайта - қайта жыпылықтата бересіз, бұл көзге шамадан тыс көп күш түсіреді. Мұндай жағдай орын алған кезде көз дәрігеріне көріну қажет, олар себебін анықтап керекті емдеу шарасын жүргізеді. Егер олай жасамаған жағдайда үнемі қабақтың тартылуынан арыла алмай көздің көруін әлсірейді. Көзді жыпылықтата беру әдетке айналып одан арылу тіпті қиындауы мүмкін.

Жүйке бұзылысы

Қан қысымының жоғарылауы және ми қан айналымының бұзылысы кезінде қабақ тартуы мүмкін. Сондықтан невролог маманға қаралу қажет.

Көзді шаршаудан арылту үшін жаттығу жасап тұрған абзал.

Көзді демалдыруға арналған жаттығулар жасауға болады. Алдымен отырған жер ыңғайлы болуы керек және ешкім мазаламауы қажет. Баяу орындалатын әуен қойып қоюға болады.

Екі қолыңыздың алақанын бір - біріне ысқылаңыз, көзіңізді жұмып жылы алақаныңызбен көзді басып отырыңыз.

Алақаныңыздың ортасы көздің тұсына келуі керек. Көзге жарық түспеуі керек. Осылай 3 - 5 минут отыру керек. Уақыт біткен соң көзді бірден ашпай көзіңізді ашып - жұмыңыз, мойыныңызды оңға, солға, төменге, жоғарыға қарай бұру керек. Бұл жаттығуды күнде жасағаныңыз абзал.

**Дайындағандар,
Бибісара Қалиева,
Төреғали Батырханұлы**

Елімізде СПИД дерті кең тарап келеді. Әсіресе, жаһанды жайлаған жаман ауру жастарды төңіректеуде! Қауіпті дертке шалдыққандардың басым бөлігі 20 мен 39 жас аралығындағылар. Осы көрсеткіш бойынша алдыңғы орында – Алматы қаласы тұр. Бұл туралы халықаралық СПИД-пен күрес күні қарсаңында Иммунды тапшылық дертімен күрес орталығының мамандары мәлімдеді. Сондай-ақ ақ халаттылар аяғы ауыр әйелдер арасында да жаман дерттің үш пайызға артқанын айтып, дабыл қағып отыр...

Жаһандық дерт ауыздықталса игі

Спид дерті дендегендердің 78 пайызы – жастар!

Бүгінгі күні республикада 13 мыңнан астам адам аталған дерттің азуына ілігіп үлгеріпті. СПИД-тің алдын алу және онымен күрес жөніндегі республикалық орталық мамандарының айтуынша, жаман дертті жұқтырғандардың басым бөлігі – нәзік жандылар. Яғни ер азаматтарға қарағанда әйелдер арасында инфекцияны жыныстық қарым-қатынас арқылы жұқтыру қаупі екі есе жоғары. Бізді үрейлендірген дерек те осы. Бұл ауруды әйелдердің 23 пайызы шприц, 67,8 пайызы жыныстық қатынастан жұқтырған. Ал еркектерде бұл көрсеткіш 16 пайызға да жетпейді. Отбасының ұйытқысы, әдеміліктің символы болған әйел затының өз денсаулығына соншалықты жауапкершіліксіз қарағанына ашынбасқа шараң жоқ. Ең сорақысы – жүкті әйелдеріміз, тіпті баласы бар аналарымыз да жаман дертті жамап алуда «белсенділік» танытып жатқан көрінеді. Осыншама нәзік жыныстың жазылмайтын дертке шалдығуы – қоғамдағы кез-келген азаматты ойға қалдырады хақ. Ендігі ұстаным – жаман дерттің алдын алуды қамтамасыз ету! Дәрігерлердің де діттегені осы. Сондықтан қоғамда қауіпті дертті жұқтыруға бейім топтар арасында ақпараттық жұмыстар жүргізу күшейтілуі керек, - дейді медицина қызметкерлері. Өйткені СПИД, ВИЧ тасымалдаушылар қанша жерден «ешкімге жұқтырмаймын» деп уәде беріп, қолхат тапсырғандарымен олардың сөзіне сену қиын.

Ақ халаттыларды алаңдатып отырған екінші жағдай – аты жаман дерттің жастар арасында дендеп бара жатқандығы. Олардың мәліметінше, СПИД-ке шалдыққандардың 78, 5 пайызы – 20 мен 39 жас аралығындағылар. Бұл аталған ауру туралы қоғамға аз ақпарат беріліп жатқандығын көрсетеді. Тіпті отбасылық тәрбиенің де төмендігі – жаһандық дерттің жастарға ауыз салуына ықпал жасап отырған көрінеді. Өйткені егер ұрпағымызға дұрыс тәрбие берсек, олар ата-ана ақылын қажетсінген сәтінде қасынан табылсақ, ұл-қыздарымыздың нашаның уына елгуінен аман сақтап қалған болар едік. Өйткені СПИД-ке шалдыққан жастардың 70 пайыздан астамы қатерлі дертті денелеріне шприц арқылы жұқтырған. Яғни бұлар естерін есірткі түтініне тұншықтырғандар.

СПИД орталығы мамандарының айтуынша, республикамызда індет кең етек жайған жер – Алматы қаласы болып тұр. «Алып шаһарда бүгінгі күні әр жүз мың адамға шаққанда 182 адам осы дертпен ауырады. Екінші орынды Павлодар облысы еншілеп отыр. Үшінші орында Қарағанды» – дейді СПИД-тің алдын-алу және онымен күрес жөніндегі республикалық орталықтың бас директоры Владимир Слесарев. Оның айтуынша, елімізде соңғы кезде СПИД ауруына шалдыққандардың арасында аяғы ауыр әйелдер көбейген. Мәселен, 2005 жылы мұндай 103 дерек тіркелсе, былтырғы көрсеткіш 308-ге жеткен. Яғни мамандардың алдында енді қатерлі дерттің анадан балаға жұқтыру қауіптілігін төмендету міндеті тұр.

Сондай-ақ дәрігерлер ауру адамның жаман дертті жұқтырып алғанын бірден сезбейтіндігін айтты. Қорқыныштысы сол – кейде оның белгісі 10 шақты жылға дейін де сезілмеуі мүмкін екен. Бірақ еш белгісі болмағанымен аурудың ақырын елестетудің өзі қорқынышты. Сондықтан тұрғындардан тегін жүргізілетін ВИЧ резусын тексеруден өтіп тұруға кеңес береді.



Қант диабеті – қауіпті дерт

«Сусамыр елдің жайлауы, өмірдің бар ма-ай байлауы». Бұл шөбі шүйгін, жайылымы мол жайлауға, құт-мекенге қатысты шырқалған қазақ әні. Ал бүгінгі біздің қозғайтынымыз адам денсаулығына құт емес «жұт» әкелетін «Сусамыр» дертіне қатысты болмақ. «Жұт» дейтініміз, сусамыр ауруы жүрек-қантамырлары және онкологиялық аурулардан кейін әлем бойынша үшінші орында тұр.

Қант диабетін қазақтар «сусамыр» деп атайды. Өйткені бұл дертке шалдыққандар үнемі шөлдеп тұрады да, суды көп ішеді.

Диабет – қан құрамындағы қанттың шамадан тыс көбейіп кетуінен пайда болатын дерт. Сондай-ақ ол асқазан асты безі қызметінің бұзылуынан және ағзада инсулиннің жетіспеушілігінен де пайда болады. Тағы бір айта кетерлігі семіздік, жүрек-қан тамырлары ауруына шалдыққандар, ұйқы безі қабынған адамдар, жүйке жүйесіне зақым келгендер, жаңа босанған әйелдер, қызылша, қызамық, шошқамойын, т.б. инфекциялық аурулармен ауырған балалар, сондай-ақ уайым-қайғымен жүретіндер де бұл ауруға оңай шалдығады.

Қант диабеті негізінен балалар мен жасөспірімдер арасында және қырық жастан асқан адамдарда жиі кездеседі.

Бұл ауру балалар мен жасөспірімдерде вирустық инфекциялардың жұғымдануынан, ұйқы безінің зақымдануынан пайда болады. Ал қырық жастан асқан адамдарда тұқым қуалаушылық факторымен бірге семіздік те әсер етеді. Сол себепті бұл дертке шалдыққандар үнемі қимыл-қозғалыста болып, салауатты өмір салтын ұстап, өз қалпына сай спортпен шұғылдануы қажет. Сондай-ақ тағамды қажетті мөлшерде тұтыну керек. Қазақстан Диабет қауымдастығының президенті Наталья Тукалевскаяның айтуынша, 2009 жыл басында қант диабеті диагнозымен есепте 162 012 адам тұрған. Оның 12 мыңы диабеттің бірінші түріне шалдыққан болса, 149 373 адам орта және егде жастағылар екен. Ең сорақысы – бұрындары қарттардың ауруы саналатын сырқаттың тым жасарып бара жатқандығы. Яғни 1595 бала «қант диабеті» диагнозымен есепте тұр. Мамандардың айтуынша, балалар арасында дерттің бой көтеруіне негізінен екі фактор әсер етеді. Алғашқысы – қимыл-қозғалыстың аздығы, ал екіншісі ауызекі тілде «фаст-фуд» аталып кеткен дай-

ын тамақтарға әуестік. Бүгінгі балалар спортпен шұғылданбайды. Қолы бос болса теледидар көреді немесе компьютерге телміреді. Одан қалса құрамында адам ағзасына зиянды қоспалар бар кейбір сапасыз өнімдерді, сондай-ақ «қытырлақ нан» мен «қуырылған картоп» секілді тағамдарды жеуді дағдыға айналдырған. Бұл адамды семіздікке шалдықтырады. Семіздіктің өзі дерт.

Қант диабетін медицинада ағзада инсулиннің жетіспеушілігінен пайда болады деп түсіндіреді. Инсулин – ұйқы безінен бөлініп шығатын гормон.

Кез келген адамның қан құрамында өз мөлшеріндегі глюкоза болады. Ол адам ағзасына, яғни орталық жүйке жүйесіне, қан және май жасушаларына, бауыр мен бүйрекке қуат көзі ретінде керек. Ал осы қан құрамындағы глюкозаның деңгейін инсулин ретке келтіріп отырады. Жалпы дені сау адамның 1 литр қанында шамамен 1 грамм глюкоза болады. Сау адамдарда глюкозаның көтерілуін инсулин қалыпқа келтіріп отырады. Ал сусамырмен ауыратын науқастың ағзасында инсулинге деген сезімталдықтың төмендігінен мұндай процесс болмайды.

Қант диабеті – жазылмайтын дерт. Бірақ ұдайы емделу арқылы ұзақ өмір сүруге болады. Сондықтан дерт кезінде дәрігерге қаралып, ақ халаттылар айтқан кеңесті мұқият орындап отыру қажет. Ең алдымен қан құрамындағы қанттың мөлшерін, холестеринді жиі тексеріп тұру қажет. Өйткені қандағы қант мөлшері жоғарылап кетсе, адам естен танып қалады. Мұның алдын алу үшін диета сақтауды, артық салмақтан арылуды, күнделікті дене шынықтырумен айналысуды, майлы тағамдарды аз тұтынуды әдетке айналдырған жөн.

Аурудың белгілері:

- *Шөлдеу;
- *Ауыздың құрғауы;
- *Дәретке жиі шығу;
- *Терінің құрғауы;

Керек кеңес:

- *Тәтті тағамдарды көп пайдаланбаған жөн, оның орнына крахмал қоспалы асбұршақ күріш, тары, картоп, қырыққабат, жүгері және басқа да құрамында протеин ақуызы бар тағамдарды пайдаланғаны жөн;
- *Аскорбин қышқылы және құрамында В дәрумені бар тағамдарды көп тұтыну керек;
- *Жеміс-жидектер мен көкөністердің шырынын ішкені абзал;
- *Майлы тағамдардың да қатарын сиреткен дұрыс;
- *Көкөністен жасалған салаттардың майонез немесе соуспен емес, өсімдік майымен араластырғанын жеу керек;
- *Семіз адамдар артық салмақтан арылғаны жөн;
- *Тіс қызыл етін, таңдай қуысын инфекциядан сақтау үшін тісті тамақтан соң жуып тазалаған дұрыс болады;
- *Аяқты үнемі таза ұстау қажет;
- *Адамның аяқ киімі өзіне ыңғайлы да шақ болуы тиіс. Өйткені науқас адамның аяғы қажалып, жараланса, жараның жазылуы екіталай;
- *Аяқ қан тамырларының қызметі бұзылмауы тиіс, яғни аяққа ауыр салмақ көп түсірмеген дұрыс;
- *Шылым шекпеу, спирттік ішімдіктерді ішпеу керек;

- *Терінің және кілегей қабаттың қышуы;
- *Денедегі жаралардың жазылмауы;
- *Әлсіздік
- *Үнемі шаршап тұру;
- *Көздің көру қабілетінің нашарлауы т.б.

ЕСКЕРТУ: қан құрамындағы қант мөлшері көбейіп кеткенін сезсеңіз тез арада дәрігерге қаралыңыз. Өйткені ойламаған жерден инфаркт алуыңыз немесе көзіңіз көрмей қалуы мүмкін. Сонымен қатар бүйрек жұмысының бұзылуы, созылмалы бүйрек қызметінің жетіспеушілігі, аяқ-қолдың жансыздануы, тістердің түсіп қалуы көрініс береді. Сондықтан өз денсаулығыңызға мұқият болыңыз.

ДЕРЕККӨЗ: Қант диабеті ауруы Б.з.д. III ғасырда пайда болған. Бұл терминді медицинаға ең алғаш римдік дәрігер Аре-теус енгізген.

Дайындағандар,
Жасан Зекейұлы,
Абылай Бекболат ұлы



Қуырылған жүгері – рак ауруына шипалы

Америкалық ғалымдар попкорнның құрамында жеміс-жидектер мен көкөністерде болатын антиоксиданттар көптігін дәлелдеді. Демек, аталған тағам түрінің ішінде қышқылдану процестерін болдырмайтын пайдалы заттар көп.

Айта кетерлігі ағзадағы зиянды химиялық реакцияларды тежейтін антиоксиданттар адамды қатерлі ісікке шалдығудан сақтайды. Бұл жүгері дәнінен жасалатын қытырлақ тағам — попкорнның рак ауруына шипасы бар деген сөз.

Ұйқыңыз қашса, ірімшік жеңіз

Британдық ғалымдар кәдімгі ірімшіктің ұйқыны жақсартатынын дәлелдеді. Олар 200 еріктіні ұйықтар алдында ірімшікпен тамақтандырған. Нәтижесінде тәжірибеге қатысушылардың 72 пайызы өткен күндермен салыстырғанда

тез әрі жақсы ұйықтағандарын айтқан. Сондай-ақ олардың ешқайсысы қорқынышты түс көрмеген. Ғалымдардың пікірінше, ірімшікте триптофан аминқышқылы бар. Ол күйзелісті жойып, ұйқыны жақсартады екен.



Әсем әуен жүрек қызметіне пайдалы

Америкалық ғалымдар музыка жүрегі дімкәс жандарды күйзелістен және түрлі үрейден арылтады деп санайды. Олардың пайымдауынша, әр адам күніне кем дегенде 30 минут өзі ұнататын әуен тыңдаса, сары уайымға са-

лынбай, өзін сергек сезінеді екен. Зерттеулерге қарағанда жүрек ауруына шалдыққан адамдар өз сырқатын уайымдап, соның кесірінен дертін асқындырып алатын көрінеді.

Қарызданған адамдар күйзеліске көп ұшырайды

Қарызға белшесінен батқан адамдар семіздік ауруына және күйзеліске жиі шалдығады. Мұндай байламға неміс ғалымдары келіп отыр. Олардың мәлімдеуінше, соңғы жылдары Германияда борышкерлердің қатары 3 миллионға жеткен. Зерттеу

тобының жетекшісі Ева Мюнстердің пікірінше, несие қайтара алмай жүрген адамдар күйзелістен арылу үшін тамақты көп жейді екен. Мұның бәріне олардың табысы жоғары жұмысқа орналаса алмауы себеп болса керек.



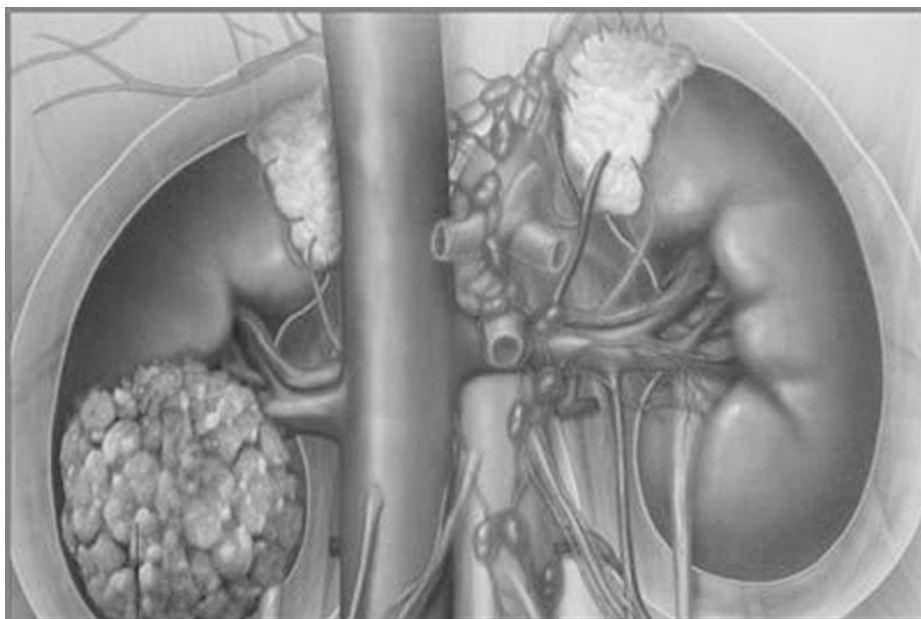
Кененің де пайдасы бар

Бразилиялық ғалымдар кене сілекейі құрамындағы заттың тері мен ұйқы безі ісігін жоя алатынын анықтаған. Зерттеуге Латын Америкасын мекендейтін жұқпалы ауру таратқыш *Amblyomma cajennense* кенесі мен қатерлі ісікке шалдыққан

тышқандар пайдаланылыпты. Ғалымдардың айтуынша, кене аузынан алынатын ақуыз ісіктер жасушасының дамуын тежейді. Келешекте осы зерттеушілер тарапынан рак ауруына ем болатын фармакологиялық өнім жасалады деген үміт бар.

Бүйрегіңіздің саулығын сақтаңыз

Бүйрек – адам ағзасындағы ең маңызды мүшенің бірі. Бүйректер – сыртқа шығару ағзалары. Олардың қызметі организмді заттар алмасу барысында пайда болатын қажетсіз және зиянды өнімдерден босату, сондай-ақ организм сұйықтықтарының – қанның, лимфаның химиялық құрамы мен физикалық қасиеттерін демеп отыру. Бүйректің негізгі қызметі – организмнен зат алмасу өнімдерін және артық суды сыртқа шығару. Әсіресе әйелдер қауымы үшін маңыздылығы өте зор. Себебі әйел адамның денсаулығы, сұлулығы мен сымбаттылығының басты кепілі. Сондықтан да бүйрек жұмысының нашарлауы, оның әлсіздігі әйел ағзасындағы түрлі дерттерден хабар береді. Бүйрек әлсіздігінен бет, аяқ-қол, көздің айналасы ісіп кетеді.



Бүйрек ағзадағы суды реттейтіндіктен, оның жұмысы бұзылса, қан айналымы нашарлайды. Мұны ретке келтірудің оңай шешімі ұйқы алдында суды аз мөлшерде ішіп, белге арналған жаттығу жасау. Әйелдердің тез тоңу себебі де бүйрек әлсіздігінен болады. Мұндай құбылысты жеңу үшін тамақтану рაციонын қадағалап, қой еті, сиыр еті, ащы бұрыш, пияз, зімбір секілді азықтарды көбірек пайдаланған жөн. Сонымен қатар бүйрегі әлсіз адамдар тез қартайды. Бастың ауруы, ұйқының бұзылуы, мидың шаршауы, ойдың үнемі бөлініп кетугі де бүйрек әлсіздігінен болады. Ағзадағы мұндай өзгерістерді жеңу үшін қаздың етін, саңырауқұлақ, жүзімді үнемі пайдалану керек. Бүйрек әлсіздігінен әйелдердің ішкі секреция жүйесі әлсіреп, бүйрек

үсті безінен адреналин бөлінуі азайып, денедегі зат алмасу процесі бұзылады. Ол артық май жиналуына себеп болады. Оған қарсы тұру үшін алақанды бір-біріне ысқылап, жылы күйінде бүйрекке басу. Мұны күіне бірнеше рет қайталаған жөн. Сонымен қоса қаз, қоян, балық еті секілді азықтарды көп тұтынған дұрыс. Бүйрек әлсіздігінен қан қысымы артады. Мұндай белгілер байқалысымен, аурудың алдын алып, дәрігерге көрініп, емдік шаралар қолданбаса, бүйрек істен шығып, өмірге қауіп төндіруі мүмкін.

Ерлер бүйрегінің әлсіреуі де дәл осындай. Әсіресе төмендегі бірнеше ұнамсыз тұрмыс әдеттері ерлердің бүйрегіне зақым жеткізетін ең негізгі себеп болмақ. Ауруды басатын дәрілерді көп тұтыну. Кейбір қабынуды қайтарып, ауруды баса-

тын дәрілерді ұзақ уақыт тұтыну немесе көп мөлшерде тұтынудың бүйрекке залалы аса ауыр. Мысалы, бас ауруды басатын дәрі, қабынуды қайтаратын дәрі қатарлылар. Бұлар бүйректің сүзу қызметіне ауыртпалық түсіріп, бүйрекке зақым жеткізеді. Шөп дәрілерді, суық ішімдіктерді қалыптан тыс көп тұтыну. Жеңіл ішімдіктер мен спирттік ішімдіктерді артық мөлшерде ішу бүйректі зақымдайды. Қалыптан тыс тойына тамақтану. Тұзды азықты тұтыну. Азықтардың құрамындағы тұз мөлшерінің аса жоғары болуы қан қысымын жоғарылатады. Жүрек пен бүйрек қанның қалыпты айналымын сақтамауынан бүйрек түрліше созылмалы ауруларға жолығуы әбден мүмкін. Суды аз ішу. Адам егер ұзақ уақыт су ішпесе, денеде несеп мөлшері азаяды. Несептегі керексіз заттар мен улы заттардың қоюлығы артады. Жиі кездесетін бүйрекке тас байлану, бүйрекке су жиналу қатарлылардың барлығы ұзақ уақыт сусызданудың кесірінен туындайды.

Бүйрек аурулары адамда аса жиі кездесетін аурулар қатарына жатады. Бүйректердің организм үшін маңызы өте зор. Олар: біріншіден, азот зат алмасуының ең соңғы өнімдерін бөліп шығарушы негізгі ағзалар болып есептеледі, екіншіден, ішкі орта тұрақтылығын, әсіресе қышқылды-сілтілі тепе-теңдікті реттеуге тікелей қатынасады; үшіншіден бүйрек шумақтарында (юксто-гломерулалы аппараттарында) қан қысымын реттейтін ренин бөліп шығарылады.

Бүйректің созылмалы ауруы – бүйректің зақымдануымен және қызметінің біртіндеп бұзылысымен сипатталатын ауру.

Бүйректер түрлі ауруларға ұшырауы мүмкін: нефрит, нефроз, бүйрекке тас байлану. Бұл аурулардың пайда болуына жалпы себеп – жіті жұқпалы ауру-

лар, микробтар, дененің шамадан тыс суықтауы, заттар алмасуының бұзылуы. Нефрит кезінде негізінен бүйрек шумақшалары, ал нефрозда бүйрек арналары зақымдалады. Нефриттің бірнеше түрі бар. Гломерулонефрит — аутоиммундық сырқат. Бұл кезде иммундық жүйе стрептоктар қабығы ақуыздарына ғана емес, бүйрек қылтамырлары ішкі қабығының жасушалары элементтеріне де антиденелер өндіреді. Пиелонефрит — бүйрек пен оның астауының қабынуы. Бүйрекке тас байлану — бүйректе несеп тастары түзілетін ауру. Нефрит жіті және созылмалы болып бөлінеді. Ауру жұқпалы сырқаттан соң дамиды.

Нефрит белгілері: шаршаңқылық, бел аумағының аздап ауырсынуы. Жіті нефрит — тек бүйректің емес, бүкіл организмнің тамыр жүйесінің сырқаты. Сондықтан оның тағы бір белгісі — қан қысымының жоғарылауы. Бүйректе қабыну үдерісінің бар екендігін көрсететін тағы бір белгісі — несеп көлемінің күрт азаюы және осының нәтижесінде ісіну. Несепте қан мен ақуыз болуы мүмкін. Егер ем уақытылы жүргізілмесе (ол тек дәрігердің қатаң бақылауымен іске асырылады), жіті нефриттің созылмалы түрге ауысуы мүмкін.

Гломерулонефрит — аутоиммундық сырқат. Оның себептері бактериялардың тіршілік өнімдеріне иммундық реакция, стрептококк, стафилококк жұқпалары болуы мүмкін. Гломерулонефрит гепатит, жіті респираторлық вирустық жұқпалар (ЖРВЖ), ішек құрттары, т.б. аурулардан соң бүйрек шумақшаларын зақымдауы мүмкін. Ауру белгілері — бел аумағының ауырсынуы, беттің ісінуі, организмде сұйықтықтың іркілуі салдарынан салмақ қосу, артериялық қан қысымының көтерілуі

Нефроз ісінумен, несеппен бірге ақуыздың мол бөлінуімен білінеді. Сұйықтықтың тіндерде іркілуі салдарынан сыртқа шығатын несеп көлемі азаяды. Нефриттен өзгешелігі, нефроз кезінде организмнен қалдықтар сыртқа шығады, қан қысымы жоғарыламайды.

Пиелонефрит — бүйректің және бүйрек түбегінің көбінесе интерстициялық талшығының

қабынуы. Бұл — бүйректің ең жиі кездесетін ауруы. Пиелонефрит кезінде қабыну бүйрек астауында қамтиды. Ауру қоздырғышы — микробтар және көбіне ішек таяқшасы. Әйелдерде қауіп факторлары жыныс жұқпалары, ал ерлерде қатты суықтау болуы мүмкін. Пиелонефрит жіті және созылмалы, біржақты және екіжақты болады. Жіті пиелонефрит кезінде тоңазу, құсу, жоғары дене температурасы, бел аумағының ауырсынуы байқалады. Несепте ақуыз, лейкоциттер мол болады. Қанда да лейкоциттер көбейеді. Созылмалы түрі бір өршіп, бір басылып отырады. Гипертония мен бастың ауыруы жиілейді. Егер пиелонефрит біржақты болса және ауырған жақтағы несеппағар бітелсе, несеп талдауы қалыпты болуы мүмкін. Өйткені несеп тек сау бүйректен шығады.

Пиелонефритке тән синдромдар — лейкоцитурия, бактериурия және бүйрек өзекшелерінің функционалдық қабілетінің нашарлауы.

БҮЙРЕККЕ ТАС БАЙЛАНУЫ

Бүйрекке тас байлану организмде заттар алмасуының, әсіресе су-тұз алмасуының бұзылуынан болады. Бұған бауыр, асқазан-ішек жолы, ішкі секреция бездерінің (қалқанша без, гипофиз) сырқаттары ықпал етуі мүмкін. Аурудың дамуына сондай-ақ тағам, оның ұзақ уақыт біртекті болуы да әсер етеді. Мәселен, өсімдік тағамдары несептің сілтіленуіне, ал ет қышқылдануына алып келеді. Сонымен қатар күнделікті дәмде дәрумендердің, атап айтқанда

А және D дәрумендерінің, жетіспеушілігі де маңызды рөл атқарады. Бүйрекке тас байлану кезінде бел аумағы ауырады, ауырсыну жыныс ағзалары мен шатқа тарайды.

Бүйрек тас ауруы - бүйректерде және зәр шығару жүйесінің басқа мүшелерінде тас пайда болуымен сипатталатын ауру. Бүйрек тас аурулары урологияда жиі кездесетін ауру. 30-55 жастағы адамдарда жиі кездеседі.

Тас көбіне сол бүйрекке қарағанда, оң бүйректе жиі байқалады.

БҮЙРЕК ТАС АУРЫНЫҢ НЕГІЗГІ СИМПТОМДАРЫ:

- Бел аймағының ауырсынуы
- Гематурия
- Лейкоцитурия
- Дене температурасының жоғарылауы
- «Соққылау» симптомы

БҮЙРЕК ШАНШУЫНЫҢ СЕБЕПТЕРІ:

бүйректас ауруы, гидронефроз, нефроптоз, туберкулезде несеппағардың қанмен, казеозды массалармен бітелуі, несеппағардың ісікпен бітелуі, поликистоз. Бүйрек шаншуы кезінде несептің жоғарғы зәр шығару жолдарымен ағуы бұзылып (тостағанша түбекше жүйеде, несеппағарда), осы жерде қысым жоғарылап, бүйрек паренхимасының ісінуі, фиброзды капсуласының керілуі пайда болады.

Себепші факторлары: ұзақ уақыт жаяу жүру, жүгіру, ауыр көтеру, мотоциклмен жүру. Кей-



де бүйрек шаншуы тыныштықтада пайда болуы мүмкін.

БҮЙРЕК ШАНШУЫНЫҢ КЛИНИКАЛЫҚ БЕЛГІЛЕРІ:

- бел аймағындағы ауырсыну, ауырсыну біртіндеп несеппағар арқылы таралып, шапқа, жыныс мүшелеріне беріледі;
- жүрек айну, құсу;
- дене температурасының жоғарылауы, қалтырау;
- ауырсыну сезімінен науқас өзіне орын таппайды;
- терісі боз келеді;
- «соққылау» белгісі;
- кейде макрогематурия.

Бүйректеріміздің әрбірі шамамен 10-12 см және 150-200 грамм салмақты құрайды. Қан мен сүйектеріміз үшін қажетті гормондарды бөледі. Бүйрек күніне 24 сағат артық сұйықтық пен зат алмасудан қалған токсиндерді шығарып отырады. Сау бүйрек тәулігіне қанды 300 рет тазалауға қауқарлы. Яғни, орташа есеппен 1500 литр қан әр күн сайын бүйрек арқылы өтіп тұрады.

Ісіну, бас ауруы мен шаршаудың өзі — дәрігерге көрінудің алғашқы белгілері. Ағзамыздың сүзгісі болған бүйрекке — инфекция, созылмалы дерттер, нашар экологиялық ахуал, дәрілер, тағамдық токсиндер, темекі тарту, алкоголь, салауатты өмір салтын сақтамаудың барлығы да өз әсерін тигізеді. Бүйрек аурулары көбінесе білінбей жүріп, пайда болады. Алайда, адамдар сол белгілердің несеп-жыныс жүйесіне тікелей қатысы барына назар аудар бермейді екен.

СЕБЕПТЕРІ

Бүйректің созылмалы ауруы (БСА) - баяу ушығатын ауру. Белгілі бір кезең ішінде ауру симптомсыз өтеді. Кейде қызметінің бұзылуы баяу дамығанда симптомдары бүйректің жұмысы тоқтағанға дейін болмауы мүмкін. Бүйректің созылмалы ауруының қорытынды кезеңі - созылмалы бүйрек жеткіліксіздігінің соңғы сатысы. Бұл кезде бүйректер заттек алмасуын және артық сұйықтықты организмнен сыртқа шығара алмайды. Гемодиализ немесе бүйрек алмастыру қажет болады. Көбінесе,

бүйректің созылмалы ауруының даму себебі — қант диабеті және жоғары артериалдық қысым.

Бүйректің созылмалы ауруы организмде сұйықтықтың және алмасу өнімдерінің жиналуына апарады. Бұл организмнің көптеген жүйелерінің бұзылысын туындатады, оның ішінде: артериалдық қысымның артуы, қан жасушаларының санының азаюы, Д дәрумені алмасуының бұзылысы және сүйек саулығының нашарлауы.

Бүйректің созылмалы ауруының ерте симптомдары басқа көптеген аурулардың симптомдарына ұқсас. Олар аурудың ерте сатысындағы жалғыз белгісі болуы мүмкін. Оларға жататындар: төбетті жоғалту, жалпы әлсіздік, бас ауыруы, жүрек айнуы, салмақ жоғалту.

Аурудың ушығуында пайда болатын симптомдары: ауытқулы қошқыл немесе ақшыл тері, сүйектегі ауырсыну, ұйқы басуы, қол-аяқтың ұйып, ісінуі, бұлшық еттің тартылуы және құрысуы, ауыздан жағымсыз иіс шығуы, көгеру пайда болуы, нәжісте қан болуы, шамадан артық шөлдеу, жиі ықылық тиюі, жыныстық қызметтің бұзылысы, етеккірдің болмауы (амеорея), еңтігу, құсу.

Көптеген науқастарда бүйректің созылмалы ауруының барлық сатысында жоғары артериалдық қысым байқалады. Медициналық қарау кезінде дәрігер жүректің және өкпенің ауытқулы шуылын анықтауы мүмкін. Неврологиялық қарауда нервтердің зақымдалуы анықталуы мүмкін. Несептің талдауында протеинурия (несептегі ақуыз) және басқа өзгерістер байқалуы мүмкін. Бүйректің созылмалы ауруы көптеген зерттеулердің нәтижесіне әсер етеді. Өмір салтына келесі өзгерістерді енгізу бүйректерді қорғауға және жүректің ауруларының, инсульттің алдын алуға көмектеседі: Темекі шекпеңіз. Майдың және холестериннің мөлшері төмен тағамды тұтыныңыз. Дене жаттығуларын ұдайы орындаңыз. Холестерин деңгейін төмендету үшін дәрілік препараттарды қабылдаңыз. Қандағы қант деңгейін бақылауда ұстаңыз. Тұз немесе калийді тұтынуды шектеңіз. Қандай да бір дәрілік препараттарды қабылдау алдында нефрологпен

кеңескен жөн. Бұл дәрумендерге, шөптерге және тағамдық қоспаларға да қатысты.

БҮЙРЕК САУЛЫҒЫН САҚТАЙМЫН ДЕСЕҢІЗ, ТӨМЕНДЕГІ КЕҢЕСТЕРГЕ ЖҮГІНІҢІЗ:

• Көптеп су ішіңіз. Бүйрек денедегі қалдықтарды сүзіп шығару үшін суға қажеттілігі бар.

• Темекі тартпаңыз. Темекі ішіндегі химиялық элементтер бүйрек арқылы зәрмен сыртқа шығады. Осы арада бүйрек жасушаларына әсер етіп қатерлі ісіктің қалыптасуына себеп болуы мүмкін.

• Ауруды басатын дәрілерді көп тұтынбаңыз. Ауруды басатын дәрілерді ұзақ уақыт көп тұтынған жағдайда бүйрек қатерлі ісігіне жол ашуы мүмкін. Жалпы дәрі-дәрмек атаулыны бет алды көп қолданбаған жөн.

• Салауатты өмір салтын ұстаныңыз. Дене жаттығуларын жасап жүріңіз, салауатты қоректеніңіз.

• Тағамдардағы тұз мөлшерін мейлінше азайтыңыз. Тұздың күндік мөлшері 6 грамнан аспағаны жөн.

• Артық салмақ бүйректің жауы. Салмақты қалыпты деңгейде ұстаңыз.

• Қандағы шекер мөлшерін, қан қысымын бақылауда ұстаңыз.

• Күніне бір алма жеп тұру бүйрекке пайдалы келеді.

• Асқабақ және асқабақ дәні қандағы қант деңгейін реттеп, бүйректі тазалау тұрғысынан және тас пайда болуының алдын алуда пайдалы.

• Ақжелек (петрушка) бүйректердің токсиндерді шығаруын, жақсы жұмыс істеуін қамтамасыз етеді. Жыныстық және жүйке жүйелеріне болымды әсері бар.

• Бүйрек ауруларына генетикалық бейімділігіңіз жоғары болса, дәрігерге қаралып тұрыңыз.

Дайындаған,
Жасан Зекейұлы,
Жанна Иманқұл

Ажарландыру

■ Картопты үнемі жесе бүйректі әлдендіріп, денені қуаттандырады. Сонымен қатар семіздіктен ысылтып әсемдікті арттыра түседі. Картопты жапырақтап турап бетке жақса жүзіңізді нұрландырады. Мұның себебі картоптың құрамында белок, С және Е дәрумендері біршама мол.

■ Жанғақтың құрамындағы А дәрумені сиыр сүтімен барабар, оның құрамында ағзаны қуаттандыратын дәрумендер бар. Жанғақты үнемі жесе дене қуаты күшейіп, тамаққа тәбеті артады. Теріні жұмсартып, шаштың ағаруының алдын алады.

■ Қызғалдақ гүлінің құрамында көптеген дәрумендер бар. Ол ажарды сақтап, ақ шашты азайтады және асқазанды қуаттандырып, ішекті тазартады. Қолдану әдісі: қызғалдақ гүлін салқын жерге кептіріп, ұнтақтап, балға араластырып домалақтап жасау керек. Әр күні 10 түйірден күніне 3 рет, 3 ай жалғастырып ішу қажет.

■ Суытылған қайнаған судың ажарландыру рөлі бар. Мұндай сулардың құрамында ауа аз болады. Суытылған қайнаған суды ішсеңіз терінің серпімділігін арттырады. Сонымен қатар су теріге оңай сіңіп, тері астын ұлпаландырып, жылтыратып, теріні жұмсартады.

■ Әр күні жатар алдында бетке жұмыртқаның ағын жағып, таңертең ерте жуса, беттің терісі жылтырап нәрленеді.

■ Таңертең бір стакан таза лимон суын ішсе денедегі улы заттарды жойып, дақтарды азайтады және бет теріні жұмсарту, майдалау рөлі бар.

■ Алма қабығымен немесе қарбыз шапағымен әр күні бетті сүртсе, бет нәрленіп ағарады.

■ Жаңадан көктеген жабайы жоңышканы жаншып, шырынын дақ түскен бетке жағып тұрса, беттегі дақ жоғалады.

■ Қоян қанын ыстықтай бетке жақса, қара дақты жоғалтады.

■ Қырғауылдың саңғырығын бетке жақса әртүрлі дақтарды жоғалтады.

■ Суық торғайдың (шұбар торғай немесе қыстық торғай деп те аталады) саңғырығын бетке сүртсе, секпіл дақтар мен бөрткенді жоғалтады.

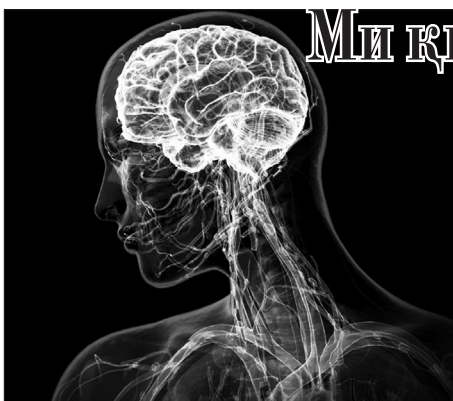
Мінез-құлықты жақсы сақтау

■ Адамдардың мінезінің тұрақсыз болуы — калций жетіспеуінен болады. Олар калций құрамы жоғары тағамдармен азықтануы қажет.

■ Ауыз жаппай сөйлейтін адамдардың үлкен миындағы В дәрумені кемшіл болғандықтан, күні бойы сапылдап сөйлейтін болады. Сондықтан олар қара бидаймен көбірек азықтануы немесе сиыр сүтіне бал қосып ішсе пайдалы.

■ Оңай ашуланатын адамдардың көбі созылмалы калций жетіспейтіндерге жатады. Сол себепті теңіз өнімдерін әрдайым жеп тұрғаны жөн.

■ А, В, С, дәрумендерінің жетіспеуі салдарынан адам қорқақтау болып қалады. Мүмкіндігінше қызыл бұрыш, балауса, бамбук, балық, жеміс-жидектерді көбірек жеп тұрған пайдалы.



Ми қызметін жақсарту

катып қалуына немқұрайлы қарауға болмайды.

■ Таңертеңгі астың қоректілігі мол, сапасы жақсы болуы керек. Таңертеңгі аста белок құрамы жоғары тағамдарды жейтін балалардың ойлау қабілеті жақсарады.

■ Балалардың ұйқысы шала болмай қанып ұйықтауы қажет. Бастауыш мектеп оқушылары әр күні 10 сағат, орта мектеп оқушылары 8-9 сағат ұйықтағаны жөн. Егер балалардың ұйқысы қанбаса, олардың зейін шоғырландыруына кері әсерін тигізеді.

■ Балалар тәтті тағамдарды көп жемеу керек. Тәтті тағамдарды көп жейтін балалардың зейін-зердесі біршама төмен болады. Өйткені тәтті тағамдар тәбетті төмендетіп, белок пен дәрумендердің сімірілуін азайтады. Денеге азықтық жетіспейді, үлкен мидың өсіп жетілуіне кері әсерін тигізеді. Сондықтан балалардың алғыр, қағылез болуы үшін оларға белок пен дәрумендері бай тағамдарды көбірек жегізген жөн.

■ Нерв қызметінің қалыпсыздығынан ұйқы қашатындар әр күні жатар алдында айраннан бір кесе ішіп жатса, нерв тынышталып ұйқысы жақсарады.

Шаштың көріктілігін сақтау

■ В₆ дәрумені адам денесіне қабылданған соң қан айналысы арқылы бас теріге әсер етеді. Шаштың түсуінің алдын алып, ақ шаштың пайда болуын баяулатады. Шашты қара әрі жылтыр етіп көрсетеді.

■ Ақ жусанмен үнемі басты жуып тұрса, шаштың өсуіне және қалыңдауына пайдасы бар.

■ 100g қалақай жапырағын бір қалақ сірке су қосылған 750 ml суға қайнатып басты жуса шаш түсуі тоқтатады.

■ Басты тұзды сумен жуса, шаш түсуінің алдын алады.

■ Аптасына үш рет қара сабынмен басты үзбей бір ай жуса қайызғақ жоғалады. Май құрамы аз шаштарды үнемі қара сабынмен жуып тұрса шаш қара қоңырланып, әдемі көрінеді. Әрі бірте-бірте май құрамы артады.

■ Әр күні кеште 3 дана жаңғақ жеп тұрса шаштың түсуінің алдын алады. Сондай-ақ ағарған шаштардың қараюына пайдасы бар.

■ Сиыр сүтімен бас жуса қайызғақты кетіріп, шаштың жылтырлығын сақтайды.

■ Аю майымен басты майласа шашті өсіреді.



Жатыр дертіне шалдығу артып келеді

Соңғы кезде «жатыр миомасы» деген терминді жиі еститін болдық. Өйткені әйелдер арасында аталмыш ауру кең тарай бастаған.

Алдымен жатыр миомасы деген қандай ауру, оның алғашқы белгілері әйел ағзасында қалай көрініс береді? Осыған тоқталайық.

Жатыр миомасы 30-40 жас аралығындағы нәзік жыныстыларда көп кездеседі. Әсіресе, қырықтың қырқасына шыққан әйелдер жатыр миомасына жиі шалдығады. Тіпті жастар арасында да бұл ауру белгісі байқалған. Кез келген әйелге мұндай диагноз қойылғанда қорқып кетуі мүмкін. Және бұл заңды да. Өйткені жатыр миомасы — жатырдағы ісіктің бір түрі. Бірақ ісіктің қатерлі емес түрі. Сондықтан емі бар аурудың атын естігенде үрікпей, оны емдеуге бірден кіріскен жөн. Оның үстіне миоманың өсуі де баяу. Сондықтан отасыз-ақ емдеуге болады деген сөз.

Әлі күнге миоманың пайда болу себептері дәл анықталған жоқ. Дегенмен дәрігерлер миоманың пайда болуын жасанды түсік, етеккір циклінің бұзылуы, гормондық бұзылу, сондай-ақ жүрек-қан тамыр жүйесі аурулары мен қаназдық, тұқымқуалаушылық, семіздікпен байланыстырып жүр.

Жатыр миомасы жатыр жасушаларының белсенді түрінде өздігінен пайда болады. Мұның егжей-тегжейін де ғалымдар әлі күнге анықтаған жоқ. Тек белгілі болғаны — ісіктің гормонға тәуелді екендігі. Эстрогендердің көбеюі миоманың өсуіне, ал прогестерон оның тарылып, кішіреюіне ықпал етеді. Бірақ қанда екі гормонның да тепе-тең болуы миома жоқ

дегенді білдірмейді. Сондықтан етеккір циклы кезінде қою қан кету жағдайын байқаса, науқас бірден дәрігерге көріну керек.

Жатыр миомасын қалай емдеуге болады?

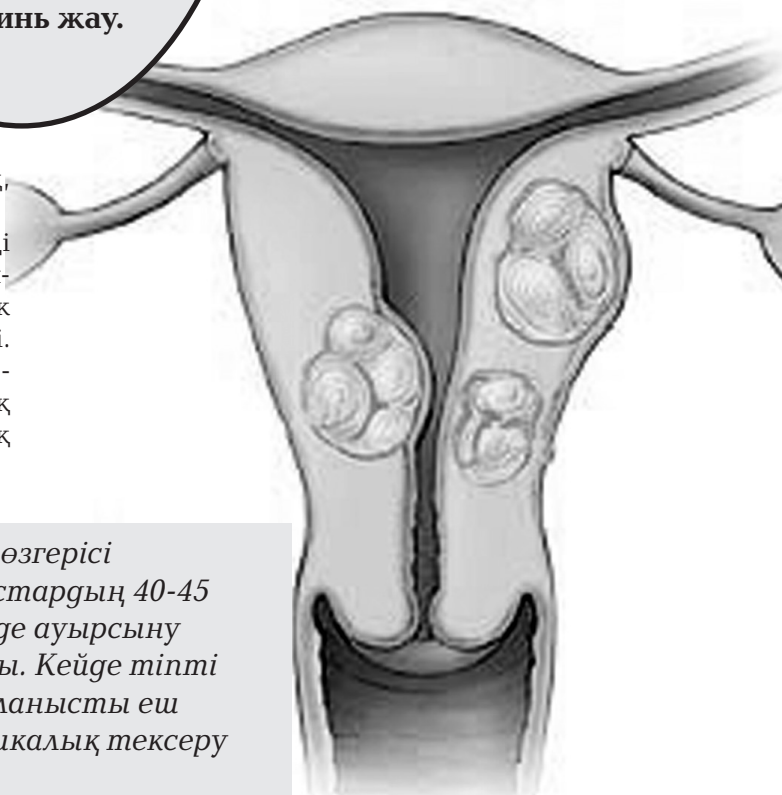
Егер миома еш белгісіз дамитын болса, онда ісіктің көлемі үлкен болмайды. Яғни әйел ағзасына қауіп туғызбайды. Ал ісік тез өсіп, дамитын болса, оның көлемі бір жыл немесе одан да аз уақыт ішінде бес апталық жүктіліктің белгісін көрсетеді. Мұндай жағдайда хирургиялық ота жасату қажеттілігі туындауы да мүмкін.

Сондай-ақ миоманың даму барысын бір ғана хирург дәрігердің бақылағаны дұрыс. Өйткені ісік көлемін жіті бақылауда ұстап отырған дәрігер ісіктің өзгерісін бірден байқайды. Емдеу жолын да сол дәрігердің өзі шешеді. Медикоментозды тәсіл арқылы да ісікті қайтаруға болады. Дегенмен жағдай асқынып тұрса, ісікті ота арқылы алып тастау керек!

Жатыр миомасын емдеудің тағы бір тәсілі – шығыстық емді қолдану. Соңғы кезде медицинаның бұл түрі отасыз емдеуде үлкен жетістіктерге жетіп отыр. Әйелдің жатыр миомасын емдеуде емдік ине төмендегі нүктелерге салынады: Бэй-хуи, су-ляу, шуи-гоу, миң-минь, гуан-юань, хың-жан, шын-шунь, сань-инь жау.

Аурудың алғашқы белгілері:

Ерте симптомында әйелден жиі қан кету өзгерісі байқалады. Тіпті жатырдан қан кету науқастардың 40-45 пайызында кездеседі. Сондай-ақ науқас әйелде ауырсыну синдромы байқалып, асқа тәбеті тартпайды. Кейде тіпті науқастардың 30 пайызы денсаулығына байланысты еш шағым айтпайды. Бірақ ісік тек профилактикалық тексеру кезінде анықталады.



Тұмау – орасан зор аумақты қамтып, шұғыл тарап, тез жұғатын індет. Егер барлық жұқпалы сырқат атаулының таралуын 100 пайыз деп алсақ, соның 95 пайызы осы тұмаудың еншісіне тиеді.

Сырқат вирус жұққаннан кейін бірнеше минуттың ішінде байқалады. Эпидемияның жыл сайынғы қайталануы кезінде тұмауға халықтың 60 пайызға дейінгі бөлігі шалдығады.

Тұмау туралы алғашқы дерек біздің заманымызға дейінгі 412 жылдары байқалған. Ал осыдан бір ғасырдай бұрын бұл эпидемиядан 40 миллионнан астам адам көз жұмған. Дәрігерлер сол кездерден бастап індеттің емделу жолдарын іздеген. Олардың науқастарға берер көмегі тек бал, шөп тұнбасы мен сұйықтықты көп ішкізу ғана болған. 1931 жылы Америка ғалымы Ричард Шоуп ауруды зерттей келе тұмау бактериядан емес, вирустан болатынын анықтады. Бұған дейін тұмаудан қайтыс болатын науқастар санын азайтуға дәрігерлер дәрменсіз еді. Ричард Шоуптың анықтамасы дәрігерлер жұмысын біршама жеңілдетіп, тұмауға қарсы дәрі-дәрмек жасауға септігін тигізді.

Орта ғасырларда бұл дерт «Испан лихорадкасы», «инфлюэнца», «итальяндық безгек» деп те аталған. Кейін XIX ғасырда тұмау толық зерттеліп, оған «грипп» атауы берілді.

Дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтеріне сүйенсек, адам денсаулығының ақаусыз болуы өзінің өмір сүру дағдысына байланысты екен. Күнде таңертең ертерек тұрып, 30-40 минуттай жүгіріп, әр түрлі дене жаттығуларын жасауға, соңынан салқын сумен шайынып, шынықса түрлі дерттерден аулақ болуымызға болады. Көпшілігіміз жас кезімізде бұл мәселеге көңіл бөлмей, есейген соң жалқаулықтың құрсауынан тағы да шыға алмай, жасымызға жетпей қартайып,



дерттен айығуға шаралар қолданбаса, ол тек жоғарғы тыныс жолдарының ғана емес, жүйке жүйесінің, иммундық жүйенің ауруларын және басқа да созылмалы ауруларды қоздырады. «Елемеген дерт жаман» дейді қазақ. Тұмау асқынғанда пневмония, бронхит, серозды менингит және миокардитке ұласатын жағдай да кезігеді, тіптен адам өліміне де апаруы мүмкін.

Ауру көбінесе жас балалар, қарттар мен түрлі созылмалы дертке шалдыққандар арасында жиі асқынады. Қатты асқынған тұмау тыныс

ТҰМАУ

әр түрлі созылмалы ауруларға шалдығып, қайғы қасірет пен өлім қорқынышынан қалтырап күн өткіземіз.

Тұмаудың белгілері:

Науқастың дене қызуы көтеріледі, көңіл-күйі нашарлап, тұла бойы қалтырайды, буын-буыны сырқырап, бұлшық еттері сыздайды. Тамағы қызарып, жөтел пайда болады. Мұрыннан су, көзден жас ағады. Қайта-қайта түшкіріп, тіл айналасы, тіл үсті қызарады. Тіл өңезі сарғайып, тамыр әлсіз соғады, мұрын бітеді. адамда әлсіздік пайда болып, Тамаққа тәбеті төмендейді.

Әрине уақытында емделмесе, созылмалы болып кеткен сырқаттан айыға қою да оңай емес. Сол үшін ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын іздеген аңағұрлым тиімді. Салауатты өмір сүріп, денені шынықтырып, тазалық сақтау, аурудан бізді алшақ етеді.

Тұмау — өте жұқпалы індет. Тұмау вирусы тыныс алу мүшелеріне 1-2 метрден еркін енеді. Ағзаға енісімен вирус жасушалар арқылы қанға сіңіп, бүкіл ағзаға тарайды. Тұмауды қоздыратын вирустар тыныс жолының кілегей қабығында өсіп-өнеді.

Тұмаудың зардаптары:

Тұмауды дер кезінде емдеп,

жолы, нерв жүйелері ауруларын қоздырып, қан тамыр және жүрек ауруларына шалдықтырады. Тұмаудың ел экономикасына әкелетін шығыны қатерлі ісік пен жүрек қан тамыр ауруларының зардаптарынан еш кем емес болып, тұмаудың зардаптарын жою мақсатында бүкіл әлемде жыл сайын 14 миллион доллардан астам қаржы жұмсалады екен.

Тибеттік емдеу тәсілі бойынша тұмауды емдегенде науқастың ауруға қарсылық қуатын арттырып, мына нүктелерге ине қойылу керек.

Чжун-фу	Гау-хуан
Юнь-мэнь	Жань-гу
Чи-цзэ	Тай-си
Ле-цюе	Чжао-хай
Хэ-гу	Шу-фу
Ци-ху	Вай-гуань
Цзу-сань-ли	Фэн-чи
Сань-инь-цзяо	Тань-чжун
Да-чжу	Сюань-цзи
Фэн-мэнь	Тянь-ту
Фэн-шу	Лянь-цюань
По-ху	

Аяқ-қолдың үнемі мұздап жүруінің себебі неде?

Қысы-жазы қол-аяғы жылынбайтын жандар бар. Тіпті тонумен қатар, аяқ-қолдары дымқыл болып жүретіндер де жиі кездеседі. Үнемі мұздап жүрудің себебі неде? Аяқ-қолдың мұздай болуы қан айналымына тікелей байланысты. Қан айналым адам бойындағы температураны қалыпты жағдайда ұстайды. Аяқ-қолы жылынбаса, онда анемия, артерия тамырының бір аймағында тұйықталу немесе басқа мәселелер болуы мүмкін. Аяқ-қолдың мұздауына онша мән бермейміз. Аяқ тоңса жылы шұлық пен қалың аяқ киім киеміз, ал қолға қолғап киеміз немесе қалтамызға салып жылытамыз. Алайда жыл оны екі ай аяқ-қолы мұздап жүретіндер қайтпек?! Бұл мазасыздық күннің салқындығынан болса оның шешімін табуға болады. 2-3 рет аяқ-қолды ыстық суға салып, булау жасасаңыз жеткілікті. Ал жазды күні аяғыңызды көрпеге орап жататын болсаңыз, онда сізге ойлану керек. Өйткені, бұл белгілі бір аурудың алғашқы сипаттамасы екенін ескергеніңіз жөн.



АЯҚ-ҚОЛДЫҢ МҰЗДАУЫНА МЫНА ЖАҒДАЙЛАР СЕБЕП БОЛАДЫ:

Қимыл-қозғалыстың аздығы

Иә, әсіресе бір орында отырып жұмыс істеу аяқ-қолдың мұздауына себеп болады. Өйткені қозғалыстың аздығынан қанның айналымы дұрыс болмайды.

Аяқтың үсуі

Егер өміріңізде бір рет аяғыңызды үсік шалған болса, оның қалпына келуі ұзақ уақытты талап етеді. Салдарынан аяғыңыз біраз уақыт мұздап жүреді.

Үнемі диета ұстау

Бұл да аяқ-қолдың мұздауына себеп болады. Өйткені ағза өзіне қажетті қоректі уақытында ала алмайды.

Қан жоғалту

Дәрі қабылдау. Анда-санда ауырып қалып дәрі ішу аяқ-қолдың мұздауына себеп болмайды. Байқасаңыздар,

дәрісіз күні өтпейтін науқастар немесе қандай да бір дәріге (іш жүргізу, ағзаны тазалау, ұйқы шақыру, жүктіліктен сақтану) тәуелділіктің салдарынан аяқ-қол мұздап бастайды.

Тамақтану уақытының, ұйқы мен демалыстың өзгеруі

Мысалы, таңғы ұйқыдан 10-да тұрсаңыз, таңғы ас пен түскі ас бірігіп кетеді де, түскі ас бесін уақытына ауысады. Ал кешкі асқа түннің бір уағында отырасыз. Міне, бұл өзгерістер ең алдымен асқазанның жұмысын бұзады және аяқ-қолдың мұздап жүруіне себеп болады.

Шылым шегу

Жалпы, жақсы қасиет емес. Қызығушылықпен басталған әдет, үйреншікті жағдайға ұласып, соңында тәуелділікке әкеледі. Күніне 1-2 тал темекіден келетін қауіп аз болар. Алайда бір күнде бір қорапты

шегетіндер үшін өте қауіпті.

АЯҚ-ҚОЛДЫҢ МҰЗДАУЫНА МЫНА АУРУЛАР ДА СЕБЕП БОЛАДЫ:

Қант диабеті

Бұл аурудан адамның ірі және майда тамырлары зардап шегеді. Салдарынан қан тез ұйып, майда тамырлар жарылуға бейім келеді. Нәтижесінде аяқ мұздап, диабет ауруынан белгі береді.

Қаназдық

Өздеріңіз білетіндей, гемоглобиннің төмендігі оттегінің тасымалдануын айтарлықтай нашарлатады. Бұл өз кезегінде метаболизм процестерінің қарқындылығын және жылу түзілуін төмендетеді. Осы себепті аяқ-қол мұздайды.

Тығындалған эндартерит

Бұл аурумен темекі шегетіндер ауырады. Дерт қан тамырлар мен күре тамырдың тарылуы арқылы көрініс береді. Оған қоса, жүрген кезде аяқ ауырады. Нәтижесінде аяқ-қол мұздап, дерттің асқынғанын айғақтайды.

Артериялық қысымның төмендеуі немесе көтерілуі — қауіпті белгілер болып табылады

Қан қысымының тым қатты көтерілуі қан ағысын бұзады. Ал қан ағысы өзгерген тұста адамның аяқ-қолы мұздап шығады.

Жастың ұлғаюы

Адам қартайған сайын денсаулық сыр бере бастайды. Әсіресе, 50 жастан асқан соң күнде бір ауру белгі беріп, мазалайды. Өйткені, гормонда, қан

айналымда, зат алмасуда айтарлықтай өзгерістер орын алады. Жасы егде тартқандардың аяқ-қолының жылы-мауына осы жағдайлар ықпал етеді.

Қалқанша бездің жұмысының нашарлауы да аяқ-қолдың мұздауы арқылы көрініс береді

Оған қоса, есте сақтау қабілетінің нашарлайды, үнемі тоңып жүресіз, қатты шаршайсыз, тырнағыңыз сынады, жүзіңіз қуқылданып, шашыңыз түсе бастайды. Ішекқұрт та аяқ-қолдың температурасына кері әсер етеді. Өйткені ішектегі, ағзадағы құрттар тамырлардың жұмысына кедергі келтіреді де аяқ-қолдың мұздауына әкеледі. Егер ешқандай себепсіз аяқ-қолыңыз мұздап жүретін болса, міндетті түрде дәрігердің қабылдауына барыңыз. Дәрігер сізді толық тексеріп, қажетті ем-шараларын жүргізеді. Ауруды анықтап, дер кезінде ем қабылдасаңыз, жазылмайтын дерт жоқ.

СУЫҚТАН, МҰЗДАЙ СУҒА ШОМЫЛҒАННАН НЕМЕСЕ САЛҚЫН СУҒА ҚОЛЫҢЫЗДЫ ҰЗАҚ ЖУҒАННАН АЯҚ-ҚОЛ МҰЗДАП БАСТАСА, ОНДА МЫНА ӘДІСПЕН ЕМДЕУГЕ БОЛАДЫ:

Массаж

Кез келген эфир майына зімбір, даршын немесе ұнтақталған қара бұрыш қосып, аяқ-қолыңызға жағасыз. Саусақтарыңызбен баяу қимылмен уқалап, массаж жасаңыз.

Булау

Кеңдеу ыдысқа қол күймейтіндей 1,5-2 литр су құясыз. Оған жарты келі теңіз тұзын, 2 ас қасық сүт пен 2-3 тамшы гүлшетен (розмарин) майын араластырыңыз. Осы суға аяғыңыз бен қолыңызды салып, 20-25 минут отырасыз. Сосын аяқ-қолдарыңызды құрғатып сүртіп, крем жағыңыз. Аяғыңызға жылы шұлық киюді ұмытпаңыз.

Жаттығу

Міндетті түрде «велосипед» жаттығуын жасаңыз. Ол үшін шалқаңызбен жатасыз. Екі аяғыңызды кезек-кезек бүгіп-жазасыз. Осылайша 5-6 минут жасасаңыз жеткілікті болады.

Қарама-қарсы булау

Аяқ-қолды жылытып, ағзаны

шынықтыратын керемет әдіс. Емді үзбей жүргізсеңіз бір емес бірнеше аурудан айығатыныңызға сеніңіз. Нақтырақ айтқанда, аяқ-қолдың мұздауын тоқтатады, тамырдың жұмысын жақсартады, қан айналымды реттейді, аяқтың саулығын арттырады. Ол үшін екі бірдей ыдыс аласыз. Біреуіне 30-35 градус, екіншісіне 12-15 градус су құясыз. Екі ыдысқа кезек-кезек аяқ-қолыңызды саласыз. Ем 20-25 минут жүргізілуі керек. 3-5 минуттай жылы суға, 10 секунд салқын суға саласыз. Емді күніне 5-6 рет қайталасаңыз болады. Емнен соң аяқ-қолды құрғатып сүртіп, жылы шұлық киесіз. Бұл емді варикозы бар адамдарға жасауға болмайды. Одан бөлек, тамақтану мәзіріне де мұқият болғаныңыз жөн. Құрамы дәрумендер мен минералды заттарға бай тағамдарды тұтыныңыз. Мейлінше С дәруменінің қайнар көзі болып табылатын киви, қарақарақатты, апельсинді жиі жеңіз. Бұл қанның ұюын болдырмайды. Ал жіңішке қан тамырлардың жағдайын жақсартқыңыз келсе, шекілдеуік пен жаңғақты көбірек тұтыныңыз. Ағзаны темірге байытқыңыз келсе, қараөрік, жұмыртқаның сарыуызы мен алманы үзбей. Аз-аздан жиі тамақтаныңыз. Спортпен шұғылданыңыз. Жаман әдеттерден аулақ болыңыз. Кофенің орнын ыстық шаймен немесе шөп шаймен алмастырыңыз. Ең маңыздысы — аяқ киімді дұрыс таңдаңыз. Аяқты қыспайтын,

терлетпейтін болғаны дұрыс.

Мамандардың айтуынша бұл жағдай көбіне әйелдерде кездеседі екен. Себебі, нәзік жандылар сезімтал келеді. Бауырға зақым келсе де аяқтың тоңып жүруі ықтимал. Өйткені, бауыр адам ағзасындағы энергия алмасуына қатысады. Дегенмен, мұндай кінәраты бар адамдарға бұл мәселені жеңудің жолы қиын емес. Ол үшін біріншіден кеңірек киім кию керек. Мысалы, бір өлшем артық аяқ киім, сәл кеңдеу көйлек кигеніңіз абзал. Яғни, дене мен киім арасында жылы ауа қабаты пайда болғаны дұрыс. Ол денені жылытады. Сала мамандарының айтуынша аяқ-қолды жылытудың тағы бір шешімі өткір, дәмді азық-түліктерді жиі тұтыну. Олар тамырды кеңейтеді. Жүректегі қан айналымының белсенділігіне жол ашады. Дене қызуын көтереді. Ащы бұрыш та қан ұюының алдын алады. Өйткені, оның құрамында А және С дәрумендері бар.

Ал, аяқ-қолы тоңып жүретіндер қандай тағамдардан бас тарту керек? Олар темекі шекпей, ішімдікке жоламай, мүмкіндігінше кофе де тұтынбауы тиіс. Өйткені, бұлар тамырды тарылтады. Ал, алкогольдік сусындар ағзаны сусыздандырады.

Ең бастысы аяқ-қолы қысы-жазы жылынбайтын адамдар көбірек қимыл-қозғалыста болуы қажет. Аяқ-қолдың мұздауы кей жағдайларда табиғи болуы мүмкін. Олар әрқашан алдымен суықты сезеді және соңынан жылиды.



Біз суық ауа райына тап келсек, ми аяқ-қол тамырларының тарылуын мәжбүр етіп, қан айналымын шектейді. Бұдан қан қатты салқындамайды да, маңызды болған ішкі ағзалардағы жылудың сақталуына көмектеседі.

Бірақ кейде күн ыстық уақытта да аяқ-қолымыздың мұздап тұрғанын сеземіз. Мұндай жағдай кей ағзалардың дұрыс жұмыс істемеуінен болады екен.

1. Мазасыздық, күйзеліске түсу

Күйзеліске түсу кезінде ағза оған жауап ретінде адреналин бөле бастайды. Бұл гормон денені жүгіруге немесе соққыға дайындайды. Ағзадағы қан айналымының жедел тарылуы ағзаның оқыс жағдайға дайындалуының бір көрінісі. Мысалы, жүгіру, соққы кезінде аяқ-қолыңыз жарақат алса, қан тарылу әсерінен көп қан жоғалтпайсыз. Бұл өміріңізді сақтайтын маңызды факторлардың бірі боп саналады.

Ең маңыздысы көбірек дем алу және жүйкені тыныштандыру. Күйзелістен арылсаңыз, аяқ-қолыңыз тез арада қайтадан жыли бастайды.

2. Қан айналымына қатысты проблемалар

Қанның дұрыс айналмауы – бұл қол-аяқтың мұздауының ең көп таралған себептерінің бірі. Қан айналымының нашарлауына түрлі факторлар ықпал етуі мүмкін:

- варикозды тамырлар;
- қан тамырларының бітелуіне әкелетін холестериннің жоғарылауы (глюкоза);
- темекі шегу;
- жүрек қан-тамыр аурулары;
- қозғалыссыз өмір-салты.

Егер аяқ-қолыңыз жиі мұздап қала беретін болса, дәрігердің көмегіне жүгінгеніңіз абзал. Дәрігер қан айналымы бұзылуының себебін анықтайды да, қажетті ем тағайындайды.

3. Темір тапшылығы анемиясы

Қандағы гемоглобин тапшылығы қолдарыңыз бен аяқтарыңыздың үнемі суық болуының негізгі белгілерінің бірі.

Темірдің жетіспеушілігі, әдетте, әлсіздікпен, тез шаршаумен, шаш пен тырнақтың сынуы арқылы білінеді.

Егер, осы белгілерді, сондай-ақ аяқ-қолдың мұздағанын байқасаңыз, дәрігермен кеңесіңіз. Ол қан анализінің нәтижелеріне негізделген диетаны немесе нақты дәрі-дәрмектерді тағайындауды ұсынады.

4. Қалқанша безі гормондарының жеткіліксіздігі

Гипертиреоз – қалқанша безінің гармонын әдеттегіге қарағанда көп бөле бастауы. Басқаша айтқанда, гипертиреозгипотиреозға қарама-қарсы ауру. Қалқанша безі гормондарының төмендеуі ағза жұмысын баяулатса, гипертиреоз кезінде ағза жұмысының қарқыны қатты артады.

ГИПЕРТИРЕОЗ БЕЛГІЛЕРІ:

Жүйке жүйесіндегі өзгерістер:

- ұйқысыздық;
- көңіл-күйдің аумалы-төкпелілігі;
- тершендік;
- әлсіздік;
- жүректің қатты соғысы;
- дірілдеу, саусақтар қатты дірілдейді;
- өздің күп болып ісіп кетуі;
- көзді бір орынға қадай алмау;
- арықтау;
- іш өту.

Жоғарыдағы белгілер біліне бастаса, міндетті түрде эндокринолог-дәрігерге қаралу керек. Бұл ауру қатты асқынбаған болса, емделуге болады.

Консервативті емдеу түрі: препараттар көмегімен емдеу; Радиойодты терапия: радиоактивті йод көмегімен емдеу; Хирургиялық емдеу: наркоз негізінде операция жасау. Көбіне бұл ауруға әйел адамдар шалдығады. Ал аяғы ауыр және бала емізіп жүрген әйелдерді гипертиреоздан емдеу өте қауіпті.

5. Қант диабеті

Қант диабеті – көмірсутек, май, ақуыздың зат алмасуының созылмалы бұзылуы, яғни қанға көп мөлшерде қант түйіршегінің бөлінуі болып табылады. Диабет инсулиннің асқазан асты безінен жеткілікті мөлшерде бөлінбеуі салдарынан басталады. Инсулинсіз ағза қант түйіршегін өңдей алмайды. Соның салдарынан қанның құрамында қант мөлшері артады.

Қандағы глюкозаның артуы тамырларды тарылтады. Сол себепті қан

айналуы баяулайды да аяқ-қол мұздай бастайды.

Қант диабетін растау үшін терапевтке хабарласыңыз. Егер ауру диагнозы қойылса, дәрігер аяқ-қолдың мұздауының алдын алатын емдеу шараларын айтады.

6. Бүйрек ауруы

Бүйрек функциясының бұзылуы қан тамырларының қысылуын және қан айналымының бұзылуын тудыратын ісінуге әкелуі мүмкін. Бұл ең алдымен аяқ-қолдардың ісінуіне және мұздауына алып келеді.

Дәрігерге хабарласыңыз. Ол сіздің бүйректеріңізді тексеруге көмектесетін тестілерді тағайындайды. Қажет болса, ол ісінуден және басқа жағымсыз белгілерден арылуға көмектесетін дәрі-дәрмектерді тағайындайды.

7. Анорексия

Анорексия – ағзаның тағамдық орталығы қызметінің бұзылуы салдарынан тамақтануға физиологиялық қажеттілік бола тұра тәбеттің болмауы.

Анорексиядан туындаған майлы тіннің болмауы ағзадағы жылуды ұстап тұруды қиындатады. Ми өмірлік маңызды органдардың жұмыс істеуі үшін қажетті температураны ұстап тұру үшін қоршаған ортада – аяқ-қолдарда қан айналымын шектейді.

Анорексияда аяқ пен қолдың мұздап қалуынан басқа белгілері жеткілікті. Олардың негізгісі – салмақ жоғалту. Егер сіз мұны байқасаңыз ауру асқынып кетпеуі үшін жедел түрде терапевт көмегіне жүгініңіз.

8. Ұйқының бұзылуы

Ұйқысыздық – метаболизмді және қан айналымын баяулатады. Қан ағымының баяулауы, аяғымызды мұздауына алып келеді.

Ерте жатып, күніне кемінде 7-8 сағат демалуға тырысыңыз. Бұл аяқ-қолдарды жылытуға ғана емес, сонымен қатар жалпы әл-ауқат пен денсаулыққа пайдалы.

Дайындағандар,
Жасан Зекейұлы,
Жанна Иманқұлы

ҚЫШЫМА ҚОТЫР

Тері жұқпалы ауруларының бірі – қышыма қотыр (чесотка). Оны қышыма қотыр кенесі таратады. Қоздырғыш адамның терісіне жұққан сәттен-ақ өзіне «жайлы орын» әзірлей бастайды. Ұрғашысы адамның терісіне енгеннен кейін жылдам көбейеді, яғни теріге жұмыртқа салады. Бірер күннен кейін онысы құртқа (личинка) айналып, бір аптадан соң ересек қотыр кенелер пайда болады. Демек қышыма кене адам үшін өте қауіпті жәндік. Оның үлкендігі 0,2–0,5 миллиметрден аспайды, сондықтан ұлғайтқыш әйнек арқылы ғана толық көруге болады.

Қышыма қотыр адамнан адамға жылдам жұғады. Әсіресе, отбасы мүшелеріне тез тарайды. Яғни қышымамен ауырған адаммен тікелей қарым-қатынаста болғанда, сондай-ақ олардың пайдаланған төсек орындарын, іш киімдерін, киім-кешектерін, сүртінетін ормалдарын, жөкелерін (мочалка), қолғаптарын, басқа да заттарын пайдаланғаннан жұғады. Сондықтан тиісті тазалық талаптарын сақтау қажет. Қышыма адамға үй жануарларынан жұғуы да мүмкін. Қышыма кене адамға, көбінесе, жылқыдан жұғады. Қышыма кененің әрекетінен денеде қотыр пайда болады. Сондай-ақ тазалық-індет тәртібін сақтамаған жағдайда қышыманы моншадан, душтан, жатақханадан, пойыздан, қонақ үйлерден, яғни кез келген жерден жұқтырып алуыңыз мүмкін. Аурудың жасырын кезеңі 7 күннен 10 күнге дейін, кейде 1,5 айға дейін созылуы мүмкін. Эпидемиологиялық тексеру нәтижелеріне қарағанда қышымамен әлеуметтік жайсыз және тұрмысы нашар отбасындағы адамдар жиі ауыратын көрінеді. Қышыма жұқтырған адамдардың ең көп саны мектептерде, орта және жоғары оқу орындарында жаңа ұжымдар құрылғанда, яғни күзгі – қысқы уақыттарда тіркеледі. Соңғы кездері қышыма қотырдың қатты дуылдап қышып, адамның мазасын алмайтын, бөрткені де онша қаптап шықпайтын жеңіл түрі жиі кездеседі. Қышыманың бұл түрінде беті қанталап қабыршақтанған

бірлі-жарымды ғана бөрткендер кездеседі.

БЕЛГІЛЕРІ:

- Саусақтардың арасында, кезде мен іштің, санның, аяқтың терісінде бөртпелер және қышыма пайда болады;
- Қышыма қотыр жұқтырған адамның денесінің кей тұсы дуылдап, әсіресе, түнде қатты қышиды;
- Теріні үнемі қасығанда оған микробтар түсіп, қышымаға терінің іріңді жұқпасы қосылып, ауру ары қарай асқынып кетеді;
- Денені түрлі түйіншектер, көпіршіктер, қанды қабыршақтар басады;
- Мұндай жағдай аяқ-қолдың буын бүгілістерінен, саусақ аралықтарынан, тіпті, тұла-бойдан да байқалады;
- Қышыманың орны ақшыл-сұрғылт жолақтанып, ине ұшының ізіндей болады, ізі тура сызықтай болмай, ирелеңкіреп бір-біріне қатарласа түскен үтір сияқтанып жатады;
- Қышыманың бөрткені балалардың алақаны мен саусақтарының арасында, қарнына, шынтақтың бүгілетін тері қатпарына, балтырына, өкшесіне табанның ішкі жағына, құйрығына, иығына беті және басына шығады;
- Емшек жасындағы сәбилердің, көбінесе, алақаны мен құйрығының ұшына, беттеріне шығуы мүмкін.

Тері ауруларының белгісі байқала салысымен-ақ, дер кезінде дәрігерге көрініп, ем қабылдау қажет. Қышымаға қарсы арнау-

лы емді тері ауруының дәрігері ғана жүргізеді. Ауырған адам өзін-өзі емдеуге болмайды. Ең бастысы, науқас тұтынған заттардағы паразиттің көзін жою керек. Қотыры бар адам дер кезінде дәрігерге көрініп емделмесе, ол созылмалы ауруға айналады. Қотыр, әсіресе, кешке қарай, жылы киінген кезде қатты қышиды. Қышынған адам денесін қасып қанатып та алады. Ол қанаған жер асқынып, іріңдейді.

ТАЗАЛЫҚ ТАЛАПТАРЫ:

- «Сақтықта қорлық жоқ» демекші, ең алдымен, адам таза болу керек;
- Апта сайын суға түсіп, іш киімін жиі ауыстыру қажет. Әсіресе біреудің киім-кешегі мен заттарын пайдаланғаннан аулақ болыңыз;
- Қышыма қотыр жұқтырған адам ауруханаға жатпай, үйде емделсе, оның төсек-орыны, тұтынатын заттары өзге отбасы мүшелерімен араластырылмай, жеке ұстаған дұрыс;
- Кірлеген киімдерді де бөлек жинап, бөлек жуған жөн. Яғни оны 1-2% сода ерітіндісі немесе кез-келген ұнтақ сабын қосылған, қатты қайнап тұрған суда 10 минуттай қайнатып жуу керек;
- Киімді тек үтіктеп киген жөн;
- Сырқат жатқан бөлмені де күн сайын 2 пайыздық сабын-сода ерітіндісімен жақсылап сүрту керек;
- Науқасқа күтім жасағаннан кейін немесе оның жатқан жерін жинастырғаннан кейін міндетті түрде қолды сабынмен жуу керек;
- Моншаға, душқа түскен кезде отыратын орындықты, сабын, сусабын, ысқы қоятын сөрелерді және жуынатын кіршені ыстық суға хлор араластырып жуған дұрыс;
- Біреудің жуынатын заттарын, сыпыртқысын (веник) пайдаланбаңыз;
- Әр адамның жеке сүлгісі және жөкесі болғаны жөн;
- Жаңадан сатып алған киім-кешекті, іш киімді және төсек жаймаларын міндетті түрде үтіктеген дұрыс;
- Дәрігерге дер кезінде қаралу – ауруды айналасындағы адамдарға жұқтырмауға, қышыманың таралмауын және одан тез сауығуын қамтамасыз етеді.



Омыртқа ауру.

Бірінің үстіне бірі орналасқан 35 омыртқа сүйектері омыртқа бағанын құрайды. Омыртқалардың арасында қоймалжың сұйық өзек болып, айналасы шеміршек тіндері мен, омыртқа аралық дөңгелектер арқылы бекітілген. Омыртқааралық дөңгелектер (дискілер) қозғалған кезде амортизаторлық рөл атқарып тұрады. Адам шамадан тыс ауыр зат көтергенде немесе құлағанда, қалыпсыз дене әрекеті кезінде салмақтың ең көп бөлігі осы дискілерге түседі. Медицинада денедегі зат айналым үдерісі бұзылып, омыртқааралық дискілердің қоректенуі жақсы болмаса омыртқа аурулары пайда болатындығы дәлелденген. Адамдар 20 жасқа келгеннен бастап, біртіндеп бел өзегіндегі қоймалжың сұйықтық азайып, қоюлана бастайды. Осы себепті де диск жұқарып, фиброздық шеміршек нашарлайды. Сондықтан омыртқа аурулары 20 жастан, тіпті, одан да жас кезден бастап-ақ пайда бола беретін күрделі ауру. Адам денесіне түскен ауыр күш пен белге суық тию, қалыпсыз дене әрекеттері – омыртқа ауруын туғызатын басты себептер болып саналады.

Елімізде жыл сайын 40 мыңнан астам адам омыртқа сүйектерінің түрлі дәрежеде зақымдануынан бел ауруларына шалдығады. Шығыс-Тибет медицинасы бойынша омыртқа ауруларын емдеу көбінде отасыз атқарылады. Арнаулы нүктелерге ине қою арқылы ем жүргізу тибеттік емдеу әдістерінің ішіндегі ең ұтымдысы. Инемен адам денесіндегі қозғалыс жүйелерін тітіркендіріп, қоздыру арқылы омыртқа сүйектерінің сыртқа, ішке не екі жағына тайып кетуін, сондай-ақ, омыртқа өзегіндегі қоймалжың сұйықтықты қалпына келтіруге болады.

Шығыс-Тибет медицинасында омыртқаны емдеудегі тағы бір маңызды тәсіл – адам денесіндегі жанды нүктелерге қойылатын инеге қосымша пульт және нүктелі массаж жасау. Адам

бойында 700-ге жуық нүкте бар. Жүйке тамырларының ұштары осы нүктелерге жалғасқан.

Әдетте науқастар ем қабылдау кезінде 100-ден астам жанды нүктелеріне емдік ине және нүктелі уқалау жасатуы керек. Қытай емшілері көпшілікке жария ете бермейтін «өмір өзегі» деп саналатын үш нүкте бар. Олар: Миңь-мнь-шиуе, Я-мнь-шиуе, Шын-чиуе-шиуе. Олардың екеуі омыртқа бағанының ішкі жағына орналасқан. Миңь-мнь нүктесі омыртқа бағанын бойлаған түзу сызықтан ауытқымай 2 бел омыртқа қанатының астына орналасқан болып, бүйректі қуаттандырушы нүкте ретінде қаралады. Ал Я-мнь нүктесі бірінші мойын омыртқа сүйегінің арасына, миңь-мнь нүктесімен бір түзу сызық бойына орналасқан.

Шығыс халқы «өмір өзегі» санайтын нүктелердің үшіншісі – Шын-чиуе-шиуе(shen que хуе). Кіндіктің тура ортасына орналасқандықтан, көп жағдайда

бұл нүктеге ине салынбайды, нүктелі уқалау да жасалынбайды. Тек шөппен қыздыру емі жүргізіледі, немесе хассы магниті қойылады. Шын-чиуе-шиуені адамды қуаттандырушы нүкте десе де болады. Өйткені бауыр, көк бауыр, жүрек, өкпе, бүйрек сынды бес ағзаның қуаттық қызметі осы нүктеге тығыз байланысты. Шын-чиуе-шиуе кіндікке орналасқан. Сондықтан сыртқы кеңістік пен адамның ішкі ағзаларын байланыстырушы жалғыз нүкте. Омыртқа жүйесіндегі басты байланыс нүктесі – Шын-шу. (shen shu, BL23) Бұл нүктенің қызметі бұзылған жағдайда адам ағзасында әртүрлі ауру пайда бола бастайды. Ол екінші бел омыртқа қанатының екі жағына 1,5 сун жерде орналасқан. Сонымен қатар 4-бел омыртқа қанатының астында орналасқан Яу-янь-гуань (yao yang guan, DU3) нүктесі мен құймышақ сүйекке орналасқан Ба-ляу (ba liao, BL 31-34) нүктелері де бар. Аталған нүктелерге

ларын емдеу тәсілдері

жасалған нүктелі уқалайу омыртқа сүйектерінің қозғалыс икемділігін арттырып, омыртқаларға жиналған тұзды тарқатуға, арқа бұлшық еттерінің серпімділігін арттыруға өте пайдалы.

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медициналық орталығында жоғарыда таныстырылған екі емдік шараны қолданумен қатар науқастар үшін арнаулы электронды тарту төсегі әзірленген. Бұл төсек арқылы зақымданудан болған омыртқа ауруларын, аяқ буындарының ұюын ұтымды емдеумен қатар түрлі буын сүйектерінің шығуын орынына келтіруге болады.

Науқас электронды тежегіш төсекте жатқызылып, кеудесі мен жамбасы жеке-жеке мықты орамамен бекітіледі де, 15-20 келілік тартылыс күші арқылы бір қалыпты тартылыс емін қабылдайды. Науқас жағдайының ауырлығына байланысты бір тәулік бойы тартылыс емін қабылдау қажет болатын жағдайларда кездеседі. Алғашында бұған үйренбеген науқас, тартуды тоқтатып, аздап дене әрекетін

жасап, тынығып алған соң қайта жалғастыра алады. Науқас жағдайы біршама жеңіл адамдар өз дене салмағынан 10 кг артық тарту күшімен бір сағат бойы ем қабылдауы керек. 1-2 апта аралығында 3 рет тарту емін қабылдап, осылайша 15 күн жалғастыруы тиіс. Омыртқа аралығына сіңір қысылған, омыртқааралық шеміршегі өскен науқастар бұл емнен соң өздерін жайлы әрі рахат сезінеді. Науқастардың қажеттілігіне қарай төсектің бұдан басқа да екі түрі медицина саласында кең қолданысқа ие.

1. Электронды массажды тарту төсегі. Бұл төсек арқылы науқастарға бел тарту емімен бірге нүктелік уқалау да жасалады. Осы арқылы тибеттік дәстүрлі емдеу әдісінің екі түрін қатар қолдануға болады.

2. Көп бағытты тарту төсегі. Төсектің басқа төсектерден өзгешелігі, оның беті үш бөлікке бөлінген. Бас, кеуде және аяқ бөлігі. Төсектің төменгі бөлігі қозғалыста болатындықтан, науқас денесінің төсекке қажалуынан сақтайды. X, Y, Z

бағыттары бойынша, жеке-жеке тарту қабілетіне ие бұл төсек науқастардың омыртқа сүйектеріне ем жасауда ең тиімді жабдық саналады.

Электронды тарту емін бір рет қабылдаған науқас үшін әр жолы тарту күші 10 кг ға арттырылып отыруы керек. Осылайша қажет делінген тарту салмағына жетуі тиіс. Төсекті пайдалануды біздің орталықтың мамандары өздері қадағалап, тексеріп отырады.

Мойын омыртқаларының таюы, мойын сіңірлерінің жұлынды басып қалуы, омыртқаның, белдің қисайып өсуі, омыртқаларға қысылып қалған жүйке талшықтары сынды омыртқа ауруларын емдеуге арналған бұл құрылғы, науқас жататын төсек, тарту жабдықтар және тарту күшін есептеу машинасы сынды үш бөліктен тұрады. Жапон елінің озық технологиясы негізінде жасалған бұл төсек емдеу тәжірибесінде 95 пайыз оң нәтиже көрсетіп, науқастарға кері әсері жоқтығымен ерекшеленеді.

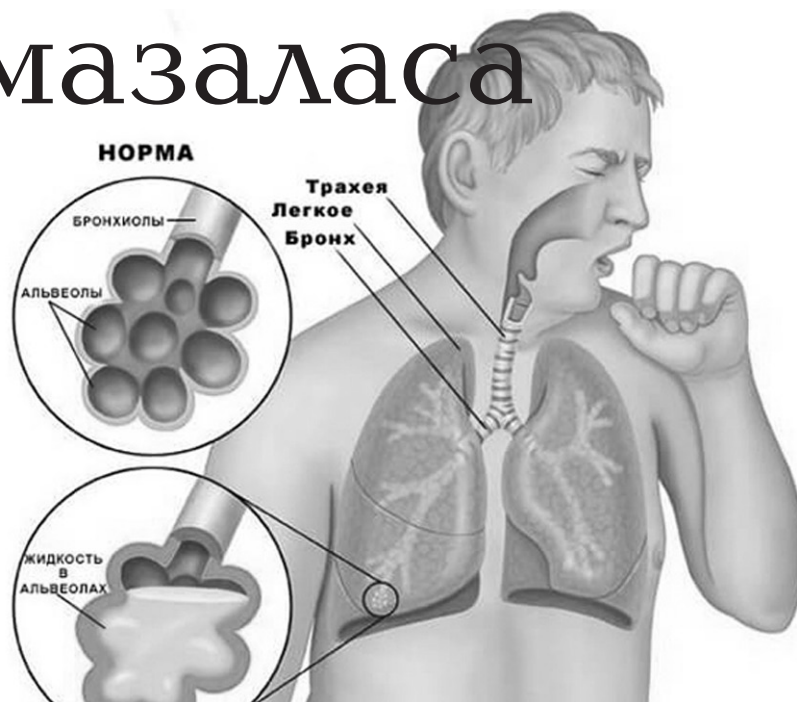
«Жас-Ай» медицина орталығы
мамандарының кеңесімен дайындаған
Мамырбек ТӨКЕШ



Жөтел мазаласа

Жөтел – тыныс алу жүйесі ауруларының ең жиі кездесетін белгілерінің бірі. Жөтел өкпе қабынуы, туберкулез, тыныс жолының (көмекей, кеңірдек, т.б.) қабынуы кезінде, сондай-ақ тыныс жолдарына шаң-тозаң, улы газ, темекі түтіні енгенде, суға шашалғанда, негізінен, тыныс органдарының ішкі қабатына орналасқан сезімтал жүйке талшықтарының тітіркенуінен болады. Жөтел кезінде тыныс жолдарына жиналған қақырық сыртқа шығады. Қақырықты және қақырықсыз (құрғақ) жөтел болады. Жиі және қатты жөтел кезінде кеудеге шаншу қадалып, адамның тынысы тарылуы, ұйықтай алмауы мүмкін. Фарингит, трахеит, ларингит аурулары кезінде қақырықсыз жөтел, бронхит, пневмониямен ауырғандарда қақырықты жөтел болады. Жөтелді тоқтату үшін алдымен соған себеп болған негізгі ауруды емдейді және оны тоқтауға көмектесетін дәрі-дәрмек береді.

Негізінде жөтел өздігінен ауру болып саналмайды алайда 50 аса аурумен, аллергиялық реакциялардың белгісінен хабар береді. Бұл белгілердің ішінде болмашы суық тиюден бастап адам денсаулығына аса қауіпті туберкулез, онкологиялық аурулар, демікпе, жүрек аурулары кездеседі. Жөтел есту жолдарының шырышты қабатының және де алыс орналасқан рефлекстік аймақтардың (бауыр мен өт жолдары, жатыр, ішек, аналық безі) тітіркенуінен пайда болады. Сондай



- ақ тыныс алу жолдарының шырышты қабатының тітіркенуінің нәтижесінде орын алатын рефлекторлық акт болып саналады, мұндай кезде адам қарқынды үдемелі «жарылғыш» дем шығарады. Негізгі себептері тыныс алу мүшесінің шырышты қабатының қабынуы (ринит, синусит, аденоидит, фарингит, ларингит, трахеит, бронхит).

АДАМДАР НЕГЕ ЖӨТЕЛЕДІ?

Жөтел – бұл ағзаның қорғаныс реакциясы. Дене мәселе жөнінде хабар бергісі келетіндей, жөтелдің көмегі арқылы тыныс жолдарынан бөгде нәрселер мен заттарды алып тастауға тырысады. Ағза мүмкіндігінше тезірек тынысты қалпына келтіріп, өзінің әр жасушасын оттегімен қамтамасыздандырғысы келеді. Сондықтан жөтелді басқара білу және оны дұрыс емдеу, денсаулық және тыныш өмір үшін өте қажет нәрсе.

Оның туындау механизмі көбінесе мынадай – кеуде қуысының ішкі жағынан және тіпті көкетте қабықша тәрізді жайыла төселген, көмейде, алқымда, өкпеқапта жасырынып алынған шағын рецепторлардың тітіркенуі. Олар миға туындаған мәселе туралы өз дабылдарын жолдайды және сол кезде адам жөтеледі.

ЖӨТЕЛ ҚАНДАЙ БОЛАДЫ?

Жөтелдің негізгі түрлері: құрғақ, көк, аллергиялық т.б.

Құрғақ – әдетте науқаста өте ауыр өтеді, әсіресе ол күтпеген жағдайда орын алуы мүмкін. Мысалы: түнде ұйықтап жатқанда, қоғамдық көлікте, жұмыс орнында адамға үлкен ыңғайсыздық тудырады. Өйткені бір басталса тоқтауы өте қиынға соқтырады.

Көк – өте күшті жұқпалы ауру. Жоғары тыныс алу жолдарының қабыну нәтижесінде науқаста ұстамалы булығып жөтелу пайда болады. Ең жиі бұл аурумен 5 жасқа дейінгі балалар ауырады, әсіресе сәбилерге өте қауіпті. Алайда ересек балаларда әлдеқайда жеңілірек өтеді.

Аллергиялық – бронхының ағзаға түскен заттың, иммундық жүйеге шамдан тыс күш түсіргеніне жауап реакциясы. Тағы да қайталап еске салсақ бұл ауру емес, мұндай жағдай жоғарыда атап айтқандай әр түрлі денсаулыққа қатер төндіретін аурулардың белгісі болуы әбден мүмкін. Әдетте мұндай жағдай ауадан түскен аллергиялардың себебінен болады, осындай кезде қарқынды жөтел бронхтың (кеңірдек) тармақтарын тазалауға негізделген қарсы қорғаныш механизмі болып табылады.

Созылмалы жөтелдің көптеген себептері бар. Оны өкпедегі инфекция немесе сыртқы сигналдан, мысалы, темекі түтінінен немесе ауаның ластануынан туындауы

мүмкін. Созылмалы жөтел өкпенің созылмалы обструктивті өкпе ауруы немесе өкпе рагы секілді елеулі, төменгі өкпе жағдайының симптом-мы болуы мүмкін немесе болмауы мүмкін. Көптеген дәрігерлер сегіз апта немесе одан көп уақыт бойы жүріп жатса, жөтелді «созылмалы» деп санайды.

Көптеген жөтелдер еріксіз болып табылады. Еріксіз жөтелу сіздің тыныс жолдарыңыздағы тітіркендіретін немесе ынталандыратын нәрсені тудыруы мүмкін, бұл сіздің өкпенің және тамағыңыздағы рефлексиялық әрекетті терең дем алып, содан кейін кенеттен ауаны жеңілден шығарады.

Созылмалы жөтелдер жемісті немесе «ылғалды» болуы мүмкін - басқаша айтқанда, олар аузынан қуыру үшін шырышты шығарады немесе сіздің жөтелдер өнімді емес немесе «құрғақ» болуы мүмкін. Түрлі жағдайлар әртүрлі жөтел түрлерін шығарады. Мысалы, созылмалы обструктивті өкпе ауруы болған кезде, сізде өнімді жөтелге ие болу ықтималдығы жоғары, себебі сіздің денеңіздің өкпеңізді бітеп тастайтын шырышты құтылу қажет. Бірақ сіз шаң, түтін немесе химиялық заттарға ұшырамасаңыз, бұл өнімді емес жөтелге әкелуі мүмкін.

СОЗЫЛМАЛЫ ЖӨТЕЛДІҢ ҮШ НЕГІЗГІ СЕБЕБІ:

Пост-мұрын тамыры синдромы. Бұл жағдайда сіздің мұрныңыздан тым көп сілекей тамырыңыздың артқы жағынан үнемі тамшылайды, сол жерде тіндерді тітіркендіреді және созылмалы жөтелге әкеледі. Аллергияларды, мұрынның құрылымдық бұзылыстарын, жүктілік пен кейбір дәрі-дәрмектерді қоса алғанда, мұрыннан кейінгі тамыр синдромына әкелуі мүмкін көптеген жағдайлар бар.

Астма. Көптеген адамдарда сарысу және тыныс алу қиындықтары демікпенің негізгі белгілері болып табылады, бірақ кейде сізде тек астма симптомы, кем дегенде, бастапқыда созылмалы жөтел болып табылады. Науқастың жөтел нұсқасы ретінде белгілі астма түрін алу маңызды, дұрыс диагноз қойылған және емделді, өйткені сізде жақсы мүмкіндік болмаса, бұл

«классикалық» демікпе белгілеріне жетеді.

Гастроэзофагеальды рефлюкс (GERD) ауруы. Иә, GERD әдетте асқазанның симптомдары, мысалы, ағзаның және рефлюкс. Бірақ көптеген жағдайларда GERD созылмалы жөтелге себеп болады. Шындығында, созылмалы жөтел заттардың 25%-ы GERD-ге байланысты болуы мүмкін. GERD-мен созылмалы жөтел бар кейбір адамдарда «классикалық» рефлюкс белгілері бар, ал басқалары жоқ.

Созылмалы жөтелдің мүмкін болатын себептері:

- Шылым шегу;
- Аллергия;
- Созылмалы бронхит;
- Тұрақты пневмония;
- Обструктивтік ұйқы;
- АПФ ингибиторлары деп аталатын дәрілік заттар;
- Туберкулез;
- COPD;
- Өкпенің қатерлі ісігі.

ЕРЕСЕКТЕРДЕ БОЛАТЫН ЖӨТЕЛ

Ересек шақта балалық шақта мүмкін бола бермейтін патологиялар кездеседі. Мысалы, көбіне ересектерде - темекі шегуден туындайтын созылмалы обструктивті бронхит. Темекі құрамында кездесетін заттар кеңірдек шырыш қабығының созылмалы қабынуын туындатады, бұл нәтижесінде қабықтардың қабатталуына және тарылуына алып келеді.

Пайда болу себептері:

- аллергиялық аурулар;

- жүрекке байланысты ауытқулар;
- асқазан-ішек жолдары аурулары;
- жүйке тозуы;
- ісіктер;
- кейбір дәрілік заттарды қабылдау және тағы басқалар.

ҚАУІПТІ СИМПТОМДАРЫ

Егер бір нәрсе алаңдатқан жағдайда емді созуға болмайтын және әр адамға білу шарт өте кең тараған және бір сырқат түрі бар. Бұл — өкпе туберкулезі. Сізді мына нәрселер мазалауы тиіс:

- жөтел ұзақ уақыт бойы кетпейді;
- қан түкіру;
- түн мезгіліндегі тершендік;
- шаршаңқылық, әлсіздік;
- салмақтан тез арылу;
- дене температурасының тұрақты жоғарылығы 37,5°C астам емес;
- аз-аздап, бірақ қақырықтың тұрақты түрде бөлінуі.

Егер жоғарыда көрсетілгендер сізді мазалайтын болса, онда тезірек дәрігерге қаралыңыз.

Сондай-ақ, созылмалы өнімді жөтел темекі шегуден болуы мүмкін. Анығырақ айтқанда, соның салдарынан болатын созылмалы бронхит. Темекі шегушілердің жергілікті шырышты иммунитетіне нұқсан келедіктен, басқаларға қарағанда инфекцияларға, оның ішінде ЖРВИ көбірек шалдығады. Қалыпты болған жағдайда шырышты қабық инфекция жолында мықты «қамал» болса, ұзақ



мерзімде темекі шегетін адамның бұл «қамалында» ойықтар пайда болып, оларға вирустар сіңеді.

БАЛАЛАРДА БОЛАТЫН ЖӨТЕЛ

Адамда жөтел рефлексі туа біткен және шартсыз. Бірақ нәресте жөтеле бастаса ата-аналарға оған назар аударуды есте сақтау керек.

Себептері төмендегілер болуы мүмкін:

- ауа өтетін жолдарда бөгде зат;
- бала сұйықтыққа қақалып қалған;
- жоғарғы тыныс жолдарының жұқпалы сырқаты;
- аллергия.

Диагностика жасау үшін дәрігермен кеңесу қажет. Себебі соңында симптомды емес, сырқаттың өзін емдеу қажет. Әсіресе, кішкене жастағы балаларда емді уақытылы және дұрыс бастау маңызды және тек дәрігер ғана зерттеу жасап, емнің тиімді жолын таңдай біледі. Бұл жазылуды жеделдетеді.

БАЛАЛАРДА БОЛАТЫН ЖӨТЕЛДІҢ ЕРЕКШЕЛІГІ

Балалардың респираторлық жүйесінің даму ерекшеліктері бар, олар туралы ата-ана білуі шарт.

- Көкірек қуысының және диафрагманың әлсіз бұлшықеттері;
- Көмей ісігіне және ларингиттерге бейімділік;
- Әлсіз жөтел рефлексі;
- Сурфактант шамасыздығы.

Мұның барлығы баланың тыныс алу жолдары мәселелерін алуан түрлі етіп, басқаша күтімді қажет етеді.

ЖӨТЕЛЕТІН БАЛАҒА ҚАНДАЙ КӨМЕК ДҰРЫС?

Нәресте бала жиналып қалған қақырықтан үнемі дұрыс арыла алуы мүмкін. Сондықтан, кейбір жағдайларда дәрігерлер дренажды массаж тағайындайды. Баланың басы жамбас деңгейінен сәл төмен орналасқан қалпында арқадан жайлапқағу бронхтан және одан жоғары бөлімдерден шырыштың шығуын жақсартады. Мұндай массаж температура болмаған жағдайда және педиатр дұрыс жүргізу техникасын көрсеткен және көмектің осындай әдісін мақұлдаған жағдайда ғана рұқсат етіледі.

Шырыш, егер ол жабысқақ болмаса тиімді бөлінетін болады. Оны сұйылту үшін суық тиген жағдайда және ЖРВИ кезінде сұйықтықты молынан ішіңіз, әсіресе қызба кезінде. Су немесе жылылау тәтті емес морстар, компоттар ішкен дұрыс. Кей жағдайларда педиатр нәрестеге қақырықтың қасиеттерін жақсартуға әсер ететін, арнайы сироптар жазып беруі мүмкін.

Аллергиялық реакциялар да, жеңіл жөтел, сонымен қатар ұзақ болатын бронхтың даурықпа кедергі белгілері бар, яғни бронхтың тарылуы сияқты ұзақ болатын ұстамалы белгілермен қатар жүруі мүмкін.

Бронхтың даурықпа кедергілері туралы белгілер:

- өте аз қақырық немесе оның мүлде болмауы;
- ұзақ, қиналып дем шығару;
- ысқырық сияқты ұзақ болатын жөтел.

Мұндай бронх демікпесі кезінде болады. Егер нәресте аллергияға бейім болса, олардың қауіпті симптомдары туралы ұмытпаңыз, себебі аллергиясы бар адамдағы бронхтың даурықпа кедергілері кез келген сәтте болуы, және күтпеген жағдайларға алып келуі мүмкін.

Нәрестелерде болатын тағы бір респираторлық бұзушылықтардың бірі- тыныс жолдарындағы бөгде заттар. Балалар әлеммен барлық сезім органдары арқылы танысады, дәмдерді, пішіндерді, түстерді, иістерді, дыбыстарды, эмоцияларды зерттейді, олардың барлық нәрсені ауыздарына салатындары қалыпты жағдай. Бірақ бала ұсақ заттарды жұтып қоюы мүмкін,

ал бұл кейде қайғылы аяқталады. Мұндай жағдайларда баланы тез арада құтқару қажет. Сондықтан ең бастысы — нәрестелерді қараусыз қалдырмаңыздар, ұсақ заттарды қолдарына алуын шектеңіз, нәрестелерге драже кәмпиттерді бермеңіздер, ауыздарына тамақ салып алып жүгіруге, ойнауға рұқсат бермеңіздер, ойыншықтардың алынып тасталатын ұсақ бөлшектері болмауын қадағалаңыз.

Жөтел туралы көбірек білсек — онымен күресу де жеңіл болады.

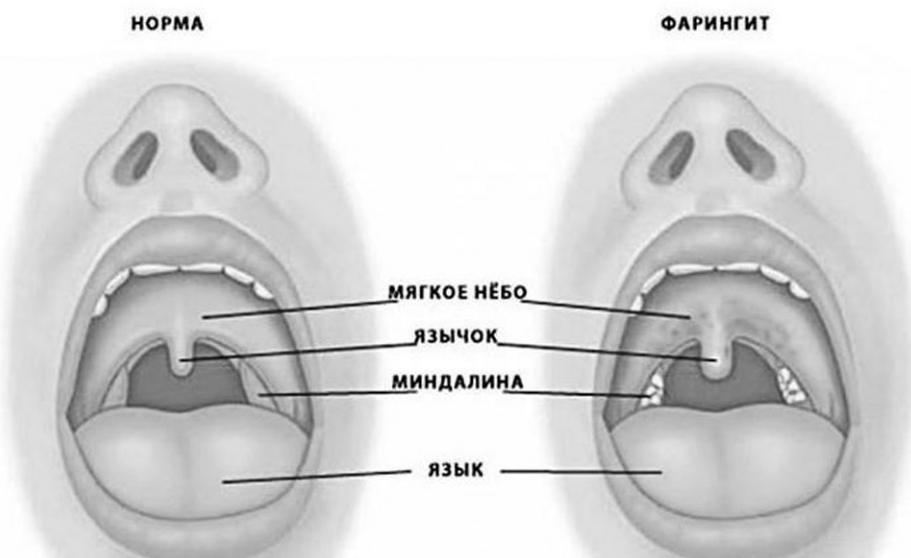
Ең басты ереже — сусынды көбірек ішу (ең дұрысы сілтілік минералды су) ол микропты өлтіріп, оны шығарудың жолын жеңілдетеді. Аз мөлшерде сода қосып, жылы сүт ішу де пайдалы. Теңіздің балғын жидектері ағзаға жақсы құнар беретінін де ұмытпаған жөн. Әрине, емдік шөп тұнбаларын ішу керек.

Тамақты булау арқылы аурудан айығу

Тамақты булау тәсілі жөтелді кетіруге жақсы әсері береді. Бұл жағдайда, белсенді компоненттер бронханың қабыну аймағына түседі де, ұзамай іске кіріседі.

Емдік шаралары

Жөтелге қарсы үй жағдайында қолданылатын емнің кең таралған түрі қатты ыстық емес бал қосылған сүт. Бұл сусынды әсіресе ұйықтар алдында қабылдаған жөн. Бұл өз кезегінде ұйқының тыныш болуына, тамақтың жыбырлап қозбауына өте жақсы көмегін тигізеді. Дайындалуы: бір стакан қатты ыстық емес сүтке 1-2 қасық



бал және бір шымшым ас содасын қосыңыз. Сусын қақырықпен тер арқылы ағзадағы уландырғыш заттарды шығарады. Үй жағдайында қолданылатын тағы бір тамаша әдістің бірі сары май қосылған сүт. Бұл әдісте қолданылатын компоненттер тамақтың тітіркенуін және құрғақ жөтелді жақсы жұмсартады және де мұнымен қоса тамақтағы жағымсыз тітіркену сезімін жояды. Осы әдіспен ем қабылдау барысында белгіленген мөлшерді сақтаған абзал. Дайындалуы: бір стакан қатты ыстық емес сүтке 50 грамм сары май қосылады. Ұйқыға жатар алдында қабылдаңыз. Зімбір (Имбирь) және сүт. Зімбір өзінің көптеген пайдалы қасиетімен сарымсақ пен адамшөпке (женьшень) жақынырақ. Зімбірдің құрамына С дәрумені кіреді. Зімбірді вирустық аурулардың қозуында қолдануға ұсынылады. Зімбір мен сүт балаларға суық тигенде, бронхының қабынуының алғашқы белгілерінде аурудың алдын алуға көп көмегін тигізеді. Дайындалуы: бұл емдік сусынның құрамына 1/5 стакан сүт, 2 шәй қасық көк шәй және майдаланылған зімбір тамырының кішкене бөлігі кіреді. Қайнатпаны үш кезеңмен баяу жанған отта дайындаған дұрыс. Әр кезең 2 минутқа созылады. Қайнатпаны әр кезеңде 5 минутқа тұндырып қояды. Содан соң сүзгіден өткізіледі. Қайнатпаның дәмін жақсарту үшін қант немесе бал қосуға болады.

Ең қарапайым және тиімді тәсіл — бір стақан ыстық суға 1 шәй қасық сода мен 2 тамшы йод қосып, тыныс алу. Сода тыныс жолдарының шырышты қабатындағы бактерияларды өлтіреді.

Емдік шөптермен тамақты булау. Бұған әртүрлі шөптер пайдалануға болады: жалбыз, эвкалипт т.б. Үйде қандай шөп бар, соларды пайдалансаңыз да болады. Алдымен қайнатып алып, олардың емдік қасиеті бар құрамдас бөлшектерін шығаратындай дәрежеге жеткізу керек.

Әжелеріміздің тәсілі — қайнатылған картоппен булау. Картопты қайнатып, жәймен езу керек. Тамаққа таңу керек.

Тамақты күніне 10-20 минуттан бірнеше рет булау керек. Булап болғаннан соң, суыққа шықпай, үйде отырған дұрыс.

ЖӨТЕЛДЕН ЕМДЕЛУДІҢ ХАЛЫҚТЫҚ ТӘСІЛДЕРІ

4 грек жаңғағын жақсылап жуасыз. Оны қабығымен бірге балғамен ұрып, әбден майдалайсыз да, банкаға саласыз. Оған қара аю бадам гүлі мен балдың бір ас қасығын қосасыз. Содан соң екі стакан қайнаған су құйып, қақпағын жауып, сыртынан сүлгімен орап қоясыз. Осылайша суығанша тұруы тиіс. Күніне үш рет жарты стаканнан ішу керек. Бұл дәріні үш рет дайындап ішсеңіз жеткілікті. Соның өзінде жөтел басылып қалады.

Кішкентай бала жөтеліп қалса, мына әдісті қолданып көріңіз. Баланың көкірегін жеңіл маймен сылап, сыртынан жүннен тоқылған орамалмен орап, оның үстінен «грелка» қоясыз. Көп уақыт өтпей-ақ жөтел басылып қалады. Сонымен қатар арқаны, табанды, көкіректі маймен сылау өте тиімді. Бұл емдік шараларды ұйықтар алдында түнде жасаған абзал.

ЖӨТЕЛМЕН АУЫРҒАНДА ПАЙДАЛАНУҒА БОЛАТЫН АЗЫҚТАР:

10 шақты ұсақтап туралған бадана мен 1 бас сарымсақты жұмсарғанша табиғи сүтке қайнатып, азғантай бал мен жалбыз қосыңыз. Қабылдау мөлшері: күніне бір мезгіл ас қасық.

Қара шомырды (черная редька) алып, аршып, ортасынан кішкене

шұңқыр жасап, әрі қарай өте жіңішке саңылау етіп тесіледі. Шомырдың өзі стақанның бетіне қойылуы керек. Осы шұңқырға бал құйылады. Бал шомырдың саңылауынан өтіп, стақанға құйылғаннан кейін сол балды ішу керек.

2 жұмыртқа сарысы, 1 шай қасық бидай ұны, 2 шай қасық таза балды 2 ас қасық табиғи маймен араластырып, күніне бірнеше рет бір шай қасықтан ішіңіз.

шомыр (редька) немесе сәбіз шырыны мен сүтті бірдей мөлшерде алып, балмен араластырып, күніне алты рет 1 ас қасықтан ішіңіз.

1 шомырға 10 грамм бал қосып қойып, 12 сағаттан соң пайдалануға болады. Қабылдау мөлшері: күніне 4-5 рет 1 шай қасықтан.

2 ас қасық май, 2 жұмыртқа сарысы, 1 шай қасық ұн, 2 шай қасық балды араластырып, күніне 3-5 рет тамақтанар алдында қолдану керек.

Жылы сусын көбірек ішіп, терлеу керек. Термен бірге ішке кірген суық шығады. Емізетін бала болса, көбірек емізген жөн.

**Дайындағандар,
Жасан Зекейұлы,
Жанна Иманқұл**



ЕР АЗАМАТТАР ҮШІН АУЫР ДЕРТ – Қуық асты безі қабынуының қандай емі бар?

Жаңа жыл қарсаңында республика бойынша өткен «Ерлер денсаулығы күндері» акциясының ұйымдастырушылары «Ер азаматтардың денсаулығы төмендеп барады» деп дабыл қақты. Олар жүргізген зерттеу қорытындысы бойынша, Қазақстандағы ерлердің 75 пайызы қандай да бір урологиялық аурудан зардап шегетін болып шықты.

Соның салдарынан елдегі отбасылардың 15-20 пайызы бала сүю бақытынан айырылып отыр. Әдетте, қос жұптың сәби сүйе алмауын әйелдің денсаулығымен байланыстырып жатамыз. Дегенмен, ақ халаттылар: «Бұл мәселе ерлі-зайыптылардың ортақ мәселесі. Сондықтан оны шешуде екі тарап та емделуі қажет» – деп кеңес береді. Біз өз журналымызда бедеулік туралы аз жазған жоқпыз. Сондықтан бұл жолы ер адамдардың белсіздікке ұшырауы, соның ішінде осы дерттің дендеуінің басты себебі – простатит, яғни қуық асты безінің қабынуы туралы аз-кем сөз қозғамақпыз.

Уролог мамандар белсіздікке көбіне ерлердің қуық асты безінің қабынуымен жиі ауруы себеп деп отыр. Қуық асты безі несеп-жыныстық көк еттің арасында болады. Бұл аурудың пайда болу себептері көп. Мамандар қарапайым салауатты өмір салтын ұстанбаудың да ақыры осы аурудың пайда болуына әкелетіндігін қатаң ескертеді. Яғни уақытылы тамақтану, темекі шекпеу, спирттік ішімдіктерді ішпеу, жыныстық қатынастың бұзылысына әкелетін дәрілерді пайдаланбау секілді талаптарды мүмкіндігінше, ұстанып жүрген абзал. Әсіресе, несеп жолдары мен аталық без ауруларын алдын ала тексеріп, дер кезінде ем қабылдап тұру қажет.

Мәселен, жыныс мүшелеріне, немесе оған жақын орналасқан мүшелерге шиқан, жара шықса, болмаса, тыныс жолының, ішек, несеп жолының қабынуын дер кезінде емдетпесе, ондағы бактериялар тез көбейіп кетеді. Соның салдарынан токсин пайда болып, қан мен лимфа арқылы тұтас денеге тарайды. Қуық асты безі, несеп жолы, тік ішек, анус ағзалармен өте жақын орналасатындықтан ағзалар бактерияның ошағы саналады. Бұл ошақ дер кезінде емделмесе, іріңді ісік пайда болады. Сөйтіп, дереу қуық түбі безіне жайылып, оны тез арада қабындырады.

Аурудың алғашқы белгілері:

Аурудың алғашқы белгісі науқастың

дене қызуының көтерілуімен көрініс бере бастайды. Дене қызуы 39~40 градусқа көтерілген науқас қалтырап, тіпті қалшылдайды. Буын-буыны сырқырап, лоқсиды, тәбеті қашады. Қорқыныштысы егер бактерия немесе бактериядан пайда болған токсин қанға өтіп кетсе, онда науқастың өліп кетуі де мүмкін. Аурудың тағы бір белгісі – несеп жиілейді, несеп жолы шаншып, аши бастайды. Несепке қан араласқанын микроскоппен немесе жай көзбен де байқауға болады. Қуық түбі безінің ткандары қанталап, ісініп, несеп жолының қуық асты безінен өтетін бөлігін басып қалатындықтан қуық мой-



ыны кептеліп, несеп жолы бір сәтке тосылады. Тіпті науқастың жанына батып, сыздықтап келеді, кейде қуық мүлде тұтылып қалады.

Сондай ақ науқастың ұйқысы қашып, басы ауыратын белгілер де қоса жүреді. Еске сақтау қабілеті төмендеп, мазасызданады. Өзінен-өзі құлазып қалатын сәттер де жиілейді. Сонымен қатар бұл дерттің, әсіресе, ер-азамат үшін қасіреті – жыныстық психикасы қалыпсызданып, жыныстық зауқы төмендейді.

Дегенмен, бұл ауру жазылмайтын дерт емес. Шығыс-Тибет медицинасында қуық асты безінің қабынуы ауруына шалдыққан науқастарға ине терапиясы жүргізіледі. Яғни, адамның жансызданған нүктелеріне алтын ине қойып, тітіркендіру арқылы әсер етуге болады. Ине қойылатын нүктелер мыналар:

- Т – 2 яо-шу
- V- 30 бай – хуашь - шу
- V – 31 шан – ляо
- V – 33 чжун – ляо
- V – 35 хуэй - ян
- V – 60 кунь - лунь
- V- 62 шэнь - май
- J- 4 гуань - юань
- E- 36 цзу – сань - ли
- RP – сань – инь - цзяо
- V- 53 бао - хуан
- R- 6 чжао – хай
- RP – 3 тай – бай

ҚУЫҚ АСТЫ БЕЗІ ҚАБЫНУЫНЫҢ ХАЛЫҚТЫҚ ЕМІ

Қуық асты безінің қабынуын емдеуде емдік шөптердің үлкен пайдасы бар.

Оларға: шайқурай (зверобой), жолжелкен (подорожник), утешаған (череда), аққайың және т.б. жатады. Сонымен бірге еркектер үшін пияз, сарымсақ, сәбіз де пайдалы. Простатитті емдеуге көмектесетін халық емі мыналар:

1. Шомырдың (редька) немесе желкектің (хрен) жаңа дайындалған шырынын күніне үш рет екі ас қасықтан ішеді.

2. Алоэ мен бал тұндырмасы. Үш-бес жасар алоэның жаңадан ұсақтап туралған 500 грамм жапырағын 500 грамм балмен араластырады. Алоэ жапырақтарын жұлып алар алдында оны бес күн бойы суармайды. Қоспаға жарты литр күшейтілген шарап қосып араластырады. Қараңғы және салқын жерде бес күн тұндырады да сүзіп алады. Күніне үш рет астан бір немесе жарты сағат бұрын бір шай қасықтан ішеді. 5-7 күннен соң дәрі мөлшерін біртіндеп бір ас қасыққа дейін көбейтеді. Ем курсы – бір ай. 7-10 күн үзілістен кейін ем қайталанатын.

«Бір, екі, үш, төрт, бес...». Сүндеттеу туралы әңгіме қозғап, осы сандарды айтсаңыз әрбір қазақ баласының езуіне күлкі үйірілетіні сөзсіз. Бұл балалық шақтың бір естелігі ғана емес, сәби жүрегіміздегі мұсылмандықтың басталуы еді. Иә, көбіміз сүндеттеуді осы мағлұматтардың төңірегінде ғана түсінеміз. Ал, оның тарихы мен тағлымы жөнінде ойланып көрдік пе? Бұл сұрақтарға осы мақаламыздан жауап іздеп көрелік.



ДЕНСАУЛЫҚҚА ҚАНШАЛЫҚТЫ ПАЙДАЛЫ

Әлқисса, адамзаттың асыл Хазіреті Мұхаммед (с.ғ.с.) пайғамбар анасынан туғанда сүндеттеліп туылған екен. Кейбір деректерге сүйенсек сүндеттеу ұғымының қазақ даласында пайда болғанына мың жылдан асыпты. Сол ықылым заманнан еш өзгеріске түспей, әдет-ғұрпымыздың бір бөлшегі ретінде келе жатқан сүннеттеу дәстүрі ең алдымен, мұсылмандығымыздың айғағы Аллаһ алдындағы парызымыздың алғашқы өтелуі. Сүндеттеу қазаққа ғана тән дәстүр емес, әлемдегі талай жұрттың ұстанатын әдет-ғұрпы.

Б.з.д. 2500 жылдардан бастап ежелгі Мысыр елінде кең қолданыла бастаған бұл салтты бүгінде Африканың бір қатар елдерімен қоса Австралия, Жаңа Зеландия, Англия қатарлы елдер кең қолданысқа енгізген. Ежелгі египетте сүндет ұл баланың 14 жасқа қараған шағында жасалса, еврейлер бала дүниеге келе салысымен сүндеттеп тастайды екен. Парсылар 3-4 жасында, малайлар 10-13 жас аралығында сүндетке отырғызса, ал қазақтар баласын 5-7 жас аралығында сүндетке отырғызады. Ұлының ержетіп, азамат болғандығын білдіретін бұл салтты халқымыз ешқашан елеусіз қалдырмаған. Дәулеттілері Алты алашқа сауын айтып, ат шаптырып, балуан күрестіріп, дүбірлі той жасаса, бұған шамасы келмегендері ауыл ақсақалдары мен әжелердің басын қосып, ақсарбас сойып батасын алған.

Сүндеттеудің жас мөлшері әр елде әртүрлі қалыптасқанымен оның адам денсаулығы үшін пайдасы өлшесіз.

Өткен ғасырларда бұл салтқа үрке қарап келген Еуропа еркектерінің көбі бүгінгі таңда жаппай сүндеттелуді бастады. Батыс қоғамында түрлі жыныстық ауруларға шалдығушылар саны көбейіп кеткендіктен олар сүндеттеуді гигиеналық тазалықтың басты кепілі ретінде қарауда. Канаданың Торонто қаласында өткен халқаралық конференцияда Американың экс-президенті Билл Клинтон ВИЧ инфекциясының таралуын азайту мақсатымен жұмыр жер бетіндегі еркек кіндікті атаулыны сүндеттелуге үндеді. БҰҰ-ның мәліметіне сенсек, әлемде мұсылман еркектерден тыс 665 миллион ер адам сүндетке отырғызылған.

Сүндеттеу тәсілі әр мемлекетте әртүрлі жүзеге асқанымен, қазақ даласында ертеден қолданылып келе жатқан өткір ұстараны пайдалану бүгінге дейін жалғасып отыр. Ал арғы бабаларымыз кесіп алынатын терінің біраз жерін ағаш кермен қысып, өткір қамыс қияғымен кесіп тастайтын болған. Жараның орынына күл сеуіп, кесе төңкерген. Өйткені ағаштар мен өсімдіктердің күлі бала жарасына пайдалы көрінеді. Ал қазіргі медицина бала туыла салып сүндеттелсе ең пайдалы дегенді айтады. Бірақ, баланы туыла салып сүндетке отырғызу оның денсаулығына кері әсер етуі мүмкін. Өйткені өмірге енді келген нәрестенің денінің саулығы әлі толық айқындалып болмайтындықтан сүндеттеу кезінде лазер нұры мен электр құрылғыларын пайдалану немесе новокаин арқылы жансыздандырып сүндеттеу нәрестенің ми

клеткаларын зақымдауы мүмкін. Сондықтан нәресте туыла салып сүндеттеу тым асығыстық. Өйткені бұл кезде мүше толық жетілмейтіндіктен кесіп алынатын теріні дұрыс мөлшерлеуде қиынға соғады.

Зерттеулерге қарағанда сүндеттелмегендердің жыныстық жұқпалы ауруларды жұқтыру қаупі сүндеттелгендерге қарағанда сегіз есе жоғары, ал ері сүндеттелмеген әйелдер арасында жатыр мойынының қатерлі ісігіне шалдығу қаупі алты есе жоғары болған. Сонымен қатар сүндетке отырғызылмаған адам СПИД вирусын тез жұқтырып, жыныстық қатерлі ісікке оңай шалдығатын көрінеді. Австриялық зерттеуші ғалымдар СПИД-ке шалдыққан ер кісілердің басым көпшілігінің сүндеттелмегендер екендігін дәлелдеді. Гигиеналық тұрғыдан бактериялогиялық, стафилокок (іріңді микроб), гонорей (жыныстық жіңішке ауруы) микробтарын жұқтырып алмау үшін сүндет жасату өте қажет. Бұдан сырт, смегмалардың (қорғаушы ақ түйіршектер) қабынып, жараға айналмауында көп пайдалы. Сүндет фимоз (жыныс үрпісінің жиырылып ашылмай қалуы), парафимоз, баланит, баланопостит кеселдерінің алдын алады. Сексопатологтар да сүндеттелудің қажеттілігін мойындап отыр.

Мамырбек ТӨКЕШ

Жүрек неден айнаиды?

Бұл сұраққа жауап іздеудің жолдары көп. Бірақ, неден айнағанын табу қиындау. Әдетте жүрек майлы тағамдардан, уланғаннан, алкогольді ішімдіктерді көп ішкеннен, күйзелістен айнаиды. Сондай-ақ, әйелдердің жүктілік кезінде жүреке айнауы қалыпты жағдай саналады. Жүреке айнауы - бұла да мағзасының асқазан-ішек жолына теріс әсер ету реакциясы. Жүрек айнауы - бұл тамақтан уланудың белгілері ғана емес, сонымен бірге дамып келе жатқан аурудың көрсеткіші. Патогендік микроорганизмдердің асқорыту жүйесіне енуі туралы немесе ішуге жарамсыздығы мидың белгілі бір бөлігіне енеді. Нәтижесінде организм асқазанның қалыпты микрофлорасын қалпына келтіру үшін жұмыс істейді. Бұл тәбеттің жоғалуының себебі, өңештің айналасындағы бұлшықеттің жиырылуы, іште колики пайда болады, терлеу күшейеді және бөлінетін сілекей мөлшері артады.



ЖҮРЕКТІҢ АЙНУЫНЫҢ СЕБЕПТЕРІ

1. Интоксикация. Тамақтан улану, ішек инфекциясы немесе тіпті вирустық аурудың нәтижесі. Естен шығармау керек, жүрек айнауы есірткінің жанама әсері ретінде пайда болады (химиотерапияны қоса).

2. Жүйке жүйесіндегі қан айналымының бұзылуы.

3. Асқазан-ішек жолдарының бұзылуымен байланысты аурулар. Сондай-ақ, жүрек айнауы сапасыз немесе зиянды тамақ өнімдерін немесе белгілі бір өнімдерді пайдалану арқылы туындатады.

4. Вестибулярлық аппарат жұмысының ерекшеліктері. Жарқын мысалдар: қозғалыс ауруы немесе қозғалыс ауруы.

5. Жүрек айнауы белгілі бір эмоциялар, жиіркеніш, қорқыныш, жүйке күйзелістерінен туындайды.

6. Гормоналды деңгейдің өзгеруіне байланысты жүкті әйелдерде токсикоз.

7. Жұқпалы аурулар, гастрит және гастроэнтерит тәбеттің болмауына, диареяға, әлсіздікке және жүрек айнауына әкелуі мүмкін.

8. Жүрек айнауы басқа ауруларда, мысалы, ойық жара, өт тас ауруы және басқа да ауруларда көрінеді.

9. Жарақаттану, жоғары қан қысымы, жоғары дене температурасы жүрек айнауын да тудырады.

10. Жүрек соғысы жүрек айнауымен бірге жүреді.

САЯХАТТАР КЕЗІНДЕ ЖҮРЕК АЙНУДЫ ҚАЛАЙ ЖОЮҒА, ЖЕҢІЛДЕТУГЕ БОЛАДЫ?

Жүрек айнауын қалай жеңілдетуге болады? Көптеген адамдар, әсіресе саяхаттау кезінде, зардап шегеді. Бұл адамдардың

Жүректі айнытатын жағдайлар көп. Соның ішінде сіз біле бермейтін, сирек кездесетін түрлері туралы айта кеткенді жөн санап отырмыз.

Мультидәрумендер. Бұлар жайдан-жай жүректі айнытпайды. Егер қалай ішу ережесін білмесеңіз, онда жүрегіңіз айнауы мүмкін. Ол үшін мультидәрумендерді аш қарынға ішуге болмайтынын есте ұстағаныңыз абзал. Тамақтанып болған соң ғана ішу керек.

Кофеден бас тарту. Күнде кофе ішіп жүріп, бірден ішуді тоқтатсаңыз, онда жүрегіңіз айнауы мүмкін. Ол үшін кофені аздап ішіп жүріп тоқтату керек.

Терлеу. Арықтау үшін, немесе ауру-сырқау үшін кейде терлеуге кеңес береміз. Бірақ, адам терлегенде жүрегі айнауы мүмкін. Ондай сәтте бір жұтым су ішкен дұрыс. Экстремалды спорт түрлерімен шұғылданғанда да жүрек айнауы мүмкін.

Сондай-ақ, жүрек айнау төмендегідей бірнеше түрге ажыратылады:

Уыттық — әртүрлі улармен, тағам өнімдерімен, сондай-ақ эндогенді уыттармен уланудан туындайды;

Милық — оның негізінде бас миының аурулары жатады. Іс жүзінде әрқашан артериялық және бас сүйекішілік қысыммен байланысты болады. Мұндай жағдайда себебі ми ісіктерінен, атеросклероздан, диэнцефалдық дағдарыстан, гипертониядан болады;

Метаболикалық — шамадан тыс тамақтанудан, аштықтан, диабеттен, гиповитаминоздан, заттар алмасуының бұзылуынан туындайды;

Рефлекторлық — кезбе жүйкелерде болатын рецепторлардың шамадан тыс тітіркенуімен және шырышты асқазан-ішек жолының қабынуымен байланысты.

Жүрек айнауы, мезгіл-мезгіл пайда болатын жүрек айнау сезімі көбінесе аурудың симптомы болып табылады. Бір жүрек айнауы немесе сіз бірнеше рет ауырған болсаңыз, физиологиялық себептермен пайда болуы мүмкін.

жағдайына айтарлықтай қашықтықтан қозғалыс қана емес, климаттың өзгеруі де маңызды рөл атқарады. Егер климаттың өзгеруіне және саяхаттауға жол бермеу мүмкін болса, төмендегі кеңестер жүрек айнуымен күресуге көмектеседі.

1. Лолипоп. Бұл әдіс бірнеше рет сыналған. Кэмпиттер жүрек айну сезімін жеңуге көмектеседі. Бұл әдіс рейстер кезінде қолданылады, жолаушыларға лолипоптар ұсынады.

2. Жалбыз. Жжалбыз тек жүрек айну проблемасын шешуге ғана емес, сонымен қатар асқазан құрысуларынан арылуға көмектеседі.

3. Егер сіз дәрі-дәрмектерге сенсеңіз, ең алдымен - маманмен кеңесіңіз.

Каравай тұқымдары тіпті қатты жүрек айнуын да жеңе алады.

ДӘРІ-ДӘРМЕКСІЗ ҮЙДЕ ЖҮРЕК АЙНУЫН ҚАЛАЙ ЖОЮҒА ЖӘНЕ ЖЕҢІЛДЕТУГЕ БОЛАДЫ?

Төменде жүрек айнуын жеңілдетуге, жүрек айну сезімдерінен арылуға және сізді мазалаған кезде бұл сезімді жоюға көмектесетін бірнеше әдіс бар.

Үйдегі жүрек айнуынан қалай арылуға болады? Өзіңізді жақсы сезіну үшін келесі кеңестерге жүгінуіңіз керек:

1. Күшті, өте тәтті емес, әрқашан жылы (ыстық немесе суық емес) шай ішіңіз. Диетадан сүтті қоспаңыз, бұл ағзадағы ашыту процестеріне ықпал етуі мүмкін.

2. Текдиеталықтағамдарды жеңіз, бұл асқазанды тұрақтандыруға көмектеседі.

3. Терең тыныс алыңыз. Тыныш және тыныс алу тыныштандыруға және стресстік жағдайда жүрек айнуынан арылуға көмектеседі.

4. Ромашка мен жалбыз сияқты шөптердің оттары, сондай-ақ зімбір қосылған шай ыңғайсыздықты азайтады.

5. Егер жүрек айнуы дәрі қабылдаудың жанама әсері болса, білікті дәрігерден кеңес алыңыз.

6. Сондай-ақ, жүрек айнуынан арылудың әдістерінің бірі - асқазанға салынуы керек жылы қалампыр, түймедақ немесе лаванда майы бар компресс.

7. Майды қабылдамаңыз, ми-

нералды су ішіңіз (жақсырақ Боржоми). Тамақтану кезінде порцияңызды азайтыңыз. Сіз бір тілім маринадталған лимон немесе бір тілім жеуге болады.

Тамақ ішкеннен кейін бірден ұйықтауға кеңес берілмейді, әсіресе қышқыл рефлюксінен зардап шегетін болсаңыз. Асқазанды қыспау үшін іш бұлшықеттерін қыспауға тырысыңыз.

ҚҰСУ ҚАЛАЙ ПАЙДА БОЛАДЫ?

Құсу механизмі нақты жоспарға сәйкес іске қосылады. Миллиондаған рецепторлар біздің асқазанымыздың құрамын тексереді, қан мен ми сигналдарын өңдейді. Кез келген ақпарат жүйке талшықтарымен жинақталады және миға жіберіледі, ол өз кезегінде деректерді талдайды және салмайды. Егер тым көп дабыл қабылданса, шешім қабылдау туралы сұрақ туындайды: құсу немесе кейінге қалдыру үшін алдын-ала көрсетіңіз. Ми бұлшық еттерге бастайтын немесе бастамаған бұйрық береді.

Мазасызданған ми құсу орталығы орналасқан аймақты белсендіреді. Біз бозарамыз, өйткені іш қуысына қанның ағуы байқалады, қысым азаяды және импульс азаяды. Және соңында жақындағы күйдің дұрыс сигналы пайда болады - сілекей. Құсу пайда болғанға дейінгі бірнеше минут ішінде сілекей тісімізді асқазанның қышқыл құрамынан қорғау үшін жасалады.

Бұйрық қабылданып, ішек пен ішек ішек құрамын сыртқа шығару

үшін қарсы бағытта жүйке импульстарын жасай бастайды. Дәл осы кезде адамдардың көпшілігі дәретхана немесе раковина табу керек екенін сезініп бастайды.

Аш қарын - бұл құсу болмайтындығының кепілі емес, өйткені құсу ащы ішектің қуысынан шығуы мүмкін. Асқазан ішекке эвакуациялауға арналған аш ішектің мазмұнын қабылдау үшін есігін ашады.

Өкпелер әдеттегіден гөрі тереңірек дем алады және тыныс жолдары бітеледі. Өңешпен шекарадағы асқазан мен сфинктер босаңсытады. Диафрагма мен іш қабырғасы түбінен басталады (тіс пастасы бар түтік қағидасы бойынша). Асқазан мазмұнын өңешке бағыттайды. Итеріңіз - және барлығы!

Сіз құсудан қорықпаңыз, өйткені жүрек айнуынан кейін құсу пайда болады, жалпы жағдайды жеңілдетумен қатар, организмнен токсиндер де жойылады.

ЖҮКТІ ӘЙЕЛДЕР ЖҮРЕК АЙНУ СЕЗІМДЕРІНЕН ҚАЛАЙ АРЫЛАДЫ?

Жүкті әйелдер токсикоз симптомдарын азайтуға болатындығын, жүктілік кезінде жүрек айну белгілерін қалай азайтуға болатындығын әрдайым біле бермейді. Белгілі бір ережелерді сақтау, егер жүктілік кезіндегі жүрек айнуы жойылмаса, жүктілік кезіндегі токсикоздың белгілері едәуір қысқарып, жүрек айнуы мен



жүрек айну сезімі ұрықтың жүру процесінде болғаннан гөрі жиі пайда болады.

1. Сұйықтықты көп мөлшерін тұтыну

Жүкті әйелдерде жүрек айнуын тудыратын факторлардың бірі дегидратация болуы мүмкін. Баланың туылуын күткен әйелдерге күніне екі литр сұйықтық ішу ұсынылады. Бұл таза су, жасыл немесе шөп шайлары болуы мүмкін. Олардың құрамына қатысты гинекологпен кеңесу керек.

2. Өткір және күшті иістер жүкті әйелдерде жүрек айнуын тудыруы мүмкін

Әдеттегі және бұрын жағымды хош иістер кейде жүкті әйелдің рецепторларына алдын-ала әсер етпейді, сондықтан оны біршама уақыт осындай тітіркендіргіштерден қорғау керек.

Жүрек айнуымен күресудің алдын алу шарасы ретінде таза ауада серуендеу және стресстік жағдайлардың алдын алу қолданылады. Жүктіліктің жағымсыз көріністерінің алдын алу үшін әйелдерге демалуға және дұрыс ұйықтауға жеткілікті уақыт бөлуге кеңес беріледі.

ЖҮРЕК АЙНУ ЖӘНЕ ҚҰСУ СЕБЕПТЕРІ

Биологиялық мағынада құсу дегеніміз - асқорыту қорғаныс оған түсу немесе ондағы улы немесе басқа зиянды заттардың пайда болуы.

Құсудан қорықпаңыз, адамда бұл құбылыстың пайда болуы алаңдаушылықтан гөрі қуаныштың себебі болып табылады.

Егер құсу кенеттен пайда болатын болса, оның себебі болуы мүмкін вирус асқазан-ішек жолында. Улану жағдайында бұзылған тамақ немесе алкогольді қатты құсу керек, бірақ алғашқы соққылардан аз уақыт бұрын сіз жүрек айнуын сезінесіз. Жүрек айну сезімі тамақтың бізге ешқандай пайдасы жоқ екенін көрсетеді.

Күшті эмоциялар жүрек айнуын тудыруы мүмкін. Күйзеліс немесе қорқыныш. Күн сайын стресстік гормондар біздің ағзамызда синтезделеді - стресстік жағдай туындаған кезде қолда болуға көмектесетін амортизаторлардың

бір түрі. Егер жағдай ерекше болса және стресс өте күшті болса, ми арнайы сигналдар жібереді, стресс гормондарының жоғарылаған дозасы қанға енеді.

Стресс гормондары тек ми жасушаларында ғана емес, сонымен қатар асқазан-ішек жолдарының жасушаларында да синтезделеді. Егер ішек жасушаларында стресс гормондарының деңгейі жоғары болса, бұл диарея, жүрек айну немесе құсу сияқты реакцияларға жауап береді.

Егер ми стресстен зардап шеккен болса, тамақ ас қорыту үшін энергияны үнемдеу және «қорғаныс» қажет болған жағдайда ресурстарды үнемдеу үшін шығады. Ішектің бастан кешкен күйзелісінде тамақ кесектері шығарылады, себебі ол уланған немесе ас қорыту шарттары қолайсыз. Екі жағдайда да, тамақтан бас тартуға болмайды - бұл біздің ағзамыздың артықшылығы. Стресс жағдайында осы көріністердің біріне бейім адамдарда әрдайым көмектесуге дайын асқорыту аппараты бар.

Лимон құрамында ас қорытуға жақсы лимон қышқылы бар. Егер жүрек айнуы іш қатудан туындаса, лимон шырыны қосылған жылы су ішектерді ынталандыруға көмектеседі. Тек оны асыра алмаңыз - лимон қышқылының шамадан тыс мөлшері жүрек айнуын арттыруы мүмкін.

Лимонның иісі тіпті лимонның ингаляциялық ароматерапиясының жүрек айнуы мен жүктілікке құсу әсерінен арылуға көмектеседі.

Эфир майын немесе жаңа кесілген лимонды иіскеңіз.

ЖҮРЕК АЙНУЫН ҚАЛАЙ ЖЕҢІЛДЕТУГЕ БОЛАДЫ, ҚАРАПАЙЫМ ТӘСІЛДЕРМЕН ЖҮРЕК АЙНУЫНАН ҚАЛАЙ АРЫЛУҒА БОЛАДЫ?

Жүрек айнуын жеңудің көптеген жолдары бар. Бұл үшін ең тиімді дәрі-дәрмектердің бірі - зімбір тамыры. Оның көмегімен ас қорыту жүйесі жұмыс істейді, организмнен токсиндер шығарылады. Бұл өнім шикізат түрінде тұтынылса, өзінің мүмкіндіктерін жақсы көрсетеді. Егер біреу қолында болмаса, оны маринадталған, кептірілген немесе ұнтақталған немесе зімбір пісірілген тауарлармен ауыстыруға болады. Жүрек айну белгілері пайда болған кезде ішу көлемін арттыру керек. Мұндай жағдайларда ең жақсы нұсқа сәл жылыған минералды су немесе тәттілендіргіш қосылған тұрақты ауыз су. Сондай-ақ, креккерлер жүрек айнуын жақсы сақтайды. Жағымсыз сезімдерден арылу үшін креккер кішкене тілімдерде болуы керек, баяу. Науқас тұтынатын сұйықтықтың жылы болуы өте маңызды, өйткені ыстық немесе суық асқазанға жағымсыз сезімдерді күшейтеді.

Дәрілік өсімдіктерге негізделген отвар мен шайлар: жалбыз, түймедақ, аскөк, анис және кардамон жүрек айнуын жоюға көмектеседі. Олар жақсырақ балмен мас болады. Улану және жұқпалы инфекциялар салдарынан



тітіркенуге бейім асқазанның шырышты қабығын бананмен жеуге болады. Олар асқазан мен ішектің ішкі бетін жабады. Асқазанды тыныштандыру үшін жүрек айну үшін немесе сіз бұрын құсқаннан кейін банан жеп қойыңыз. Егер қозғалыс кезінде жүрек айнуы қозғалыс ауруымен байланысты болса, сіз тоқтап, таза ауамен тыныс алуыңыз керек. Құсудың көмегімен организм улы және патогенді заттардан тазартуға тырысады. Сондықтан, мұндай табиғи қажеттілік туындаған кезде, оны кешіктіруге немесе басуға тырыспау керек.

ҮЙДЕ ЖҮРЕК АЙНУЫН ҚАЛАЙ ЖОЮҒА БОЛАДЫ?

Сіздің тыныс алуыңыз терең болуы керек, мүмкін болса, ашық терезеге немесе ауа қозғалысының басқа көзіне өтіңіз - желдеткішті немесе кондиционерді қосыңыз. Осыдан кейін ұйықтаңыз, немесе ұйықтауға тырысыңыз. Салауатты ұйқы көптеген жағдайларда ауыр сезімдерді алып тастайды. Мұндай жағдайларда мойын мен артқы массаж да тиімді. Сіздің әл-ауқатыңызды жақсарту үшін мойныңыздың артына салқын сумен суланған дымқыл сүлгіні салыңыз.

Кейде жағымсыз иістерге байланысты жүрек айну сезімі пайда болады. Егер себеп оларда болса, иісті рецепторларға әсер ету көзін жою жеткілікті, ал ыңғайсыздық тез қалпына келеді. Сонымен қатар, жүрек айнуының пайда болуымен диетаны қайта қарастырған жөн. Төмендегі кеңестерді орындаңыз:

1. Тамақты өткізіп алмаңыз. Кем дегенде кішкене бөліктерде жеп, суыңдарды баяу ішіңіз.

2. Диетадан кофе, сода және алкогольді алып тастағанда алма шырынын ішуге рұқсат етіледі.

3. Салқын да, ыстық та тамақты жеуге болмайды.

4. Жүрек айнуын тиімді емдеу - жалбыз және зімбір сусыны. Жүрек айнуынан құтылудың экспрессивті әдісі - бұл саусаққа бірнеше тамшы жалбыз майын жағу.

5. Жаңа лимонды суытып, оны кесіп, хош иісімен дем алыңыз, содан кейін бір тілім жемісті кесіп, жеп алыңыз. Бұл жүрек айнуын жоюға көмектеседі. Сонымен қатар, сіз лимон шырынын қосып су ішуге бола-

ды немесе тіл астына мұздатылған лимон кесектерін таратуға болады.

6. Бір кесе жылы, күшті тәтті шай ішіңіз.

7. Сүт өнімдері ұсынылмайды.

8. Ауру кезінде тек диеталық тамақ ішіңіз.

9. Мүмкіндігінше минералды су ішіңіз.

Бұл қарапайым ережелер сізге жүрек айнуын, құсуға айналудан құтылуға көмектеседі. Жеке ойларыңызға көңіл бөліңіз, сондықтан сіздің ойыңыз ауыр күйден ауысады. Әдетте, жүрек айнуынан құтылу үшін банан, күріш, алма жеуге кеңес беріледі. Сондай-ақ, тұздықсыз макарон, картоп пюресі, қайнатылған жұмыртқа жеуге болады. Жүрек айнуы жоғалғанша, қуырылған, сүт, ет және талшыққа бай тағамдардан аулақ болыңыз.

Егер басқа белгілер жүрек айнуымен бірге жүрсе, дәрігермен кеңесу керек. Мысалы, жүрек айнуы мен кеудедегі ауырсыну жүрек соғысының белгісі болуы мүмкін.

ҚҰСУДЫ ҚАЛАЙ ЕМДЕУГЕ БОЛАДЫ?

Қозғалыс кезінде көкжиекке қарай қарау - көзден және тепе-теңдік органынан алынған ақпаратты синхрондау әдісі жұмыс істейді.

Құлаққапта музыка тыңдап, жағыңызда жатқанда немесе тырысып көргеніңіз жақсы релаксация техникасы. Бұл әрекеттің тыныштандыратын әсері рельефтің ықтимал түсіндірмесі болуы мүмкін. Біз өзімізді қаншалықты қауіпсіз сезінсек, мидағы төтенше жағдай туралы дабыл беру жүйесінің белсенді қызметіне қаншалықты аз

үлес қоссақ.

Инжуді жей беріңіз. Жүрек айнуымен күресте інжірдің тиімділігін көрсететін әртүрлі зерттеулерден алынған мәліметтер бар. Оның құрамында мидың құсу орталықтарын және сәйкесінше құсуды блоктайтын заттар бар. Інжір хош иісі бар кәмпиттерге емес, оның құрамдас бөліктері бар өнімдерге артықшылық берілмейді.

Құсуға қарсы дәрілер. Олардың әсер ету механизмдері әртүрлі: олар құсу орталықтарының рецепторларын бұғаттай алады (інжірге ұқсас әрекет), дабыл сигналдарын басу үшін асқазан мен ішектегі жүйке жасушаларының сезімталдығын төмендетеді. Жағымсыз сигналдарды басатын дәрі-дәрмектер аллергияға қарсы дәрі сияқты әрекет етеді. Олардың екеуі де сигнал беретін заттың, гистаминнің синтезін басады.

Құсу - бұл асқазанның жазасы емес. Мұндай жағымсыз реакция іс жүзінде денеге пайда әкеледі және ми мен ішек бізді соңына дейін қорғайтындығын және қолайлы ішкі ортаны және дененің үйлесімді жұмысын сақтау үшін өзімізді құрбан етуге дайын екендігімізді білдіреді. Жүрек айнуы және құсу - болашақ үшін нұсқаулық: бізге зиянды және бізге пайдалы. Ойланыңыз, сонда сіз оның дұрыс екенін түсінесіз.

**Дайындағандар,
Жасан Зекейұлы,
Жанна Иманқұл**



Ел арасында мынадай бір қызық тәмсіл 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.

Осы күні геморриальдық көк тамырлардың яғни көтенішек көк тамырларының канталаған түйіндер түзіп, кеселді түрде кеңуін біз геморрой деп атап жүрміз. Гемморрой 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 көктамырдың 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 біздің 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.

ГЕМОРРОЙ

Геморройдың мынадай белгілері бар:

Аурған адам 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 жәйт- 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.

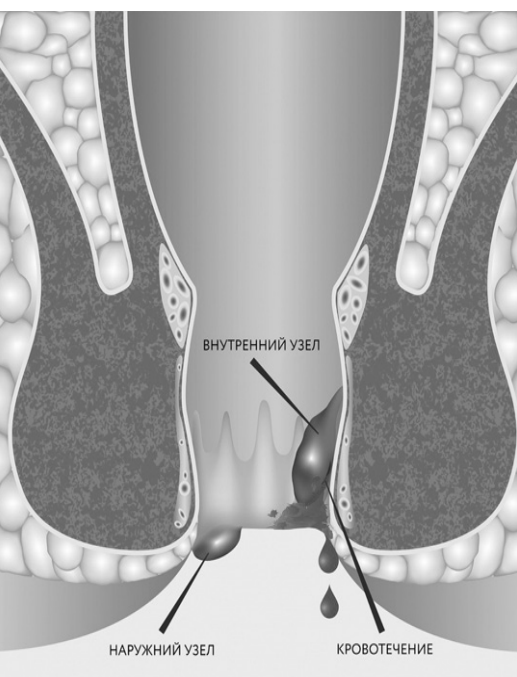
Геморрой ауруына қандай ем түрлерін жасаған абзал?

Біздің орталықта геморройдың I-II дәрежесі отасыз жазылады. Кейбір жаңадан басталғандардың алдын алу үшін де біздің әдіс пайдаланылады. Негізгі емдеу қағидамыз: дененің қарсылық қуатын күшейтетіп, бойдағы

Емдеу нүктелері

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





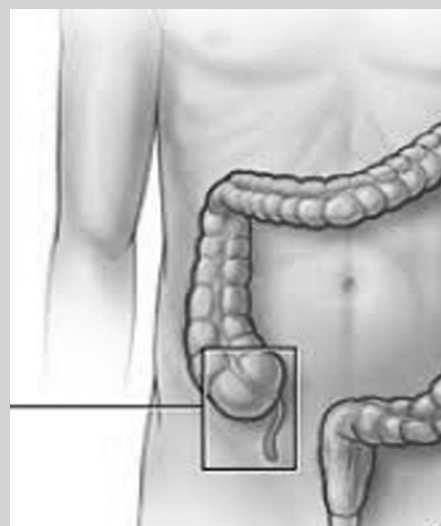
ыстық жел қызуын шығарып, жиналып қалған қан түйіншелерін жоғалту.

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 сұйытылған 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 қалады. Олар 5-6 күннен кейін қызарып, ісінеді, сөйтіп екі аптаның ішінде ғана біржола кетеді.

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

Соқырішек – аппендикстің, іштің оң жақ төменгі бөлігінде тоқ ішекке жанаса, жалғаса біткен ұзындығы саусақтай қалташаның қабынуынан пайда болатын ауру. Қабынған аппендикс жарылып, көк еттің тоқ ішек – талаурауына соқтыруы мүмкін. Іш құрылысының (көк еттің) талаурауы – ішек қуысына қауіпті инфекция түсіретін қатты асқынған ауру. Ол аппендикстің немесе ішектің басқа бөлігінің жарылуынан пайда болады.



Соқырішек ауруының белгілері

- Басты белгісі — іштің үздіксіз ауруы;
- Ауру көбінесе кіндік түбінен басталып, содан соң іле оң жақ төменгі бөлікке ауысады;
- Адамның асқа тәбеті азайып, жүрегі айниды, құсады, үлкен дәреті жүрмейді, аздап қызуы көтеріледі.

Ауруды қалай анықтауға болады?

Сырқат адамды жөтелтіп, жөтелдің ішті қатты ауыртып не ауыртпайтынын бақылаңыз. Немесе іштің шаптан солға таман және сәл жоғарырақ бөлігін ауырғанша қаттырақ батырып басыңыз. Содан соң қолыңызды тез тартып алыңыз.

Егер де қолды жіберіп қалған кезде іштің оқыс қатты ауырғаны сезілсе, онда мұның соқырішек немесе талаурау болуы әбден ықтимал. Егер де осы қимылдан

оқыс қатты ауырғандық белгісі сезілмесе, онда осы тәсілді оң жақ шаптың аумағына да қолданып көріңіз. Өршіп үдеп ауырған талаурауда сырқаттың іші тақтайдай қатты болады да, ол ішіне таман қолды сәл жанастырғанның өзінде қатты ауырсынады. Оның өміріне енді қатер төніп тұрғаны айдан анық.

Егер аурудың соқырішек немесе талаурау екендігіне көз жеткізгендей болсаңыз онда:

- Дәрігерлік көмек көрсетудің шұғыл шараларын қарастырыңыз;
- Сырқат адамды ота жасауға мүмкіндігі бар жерге жеткізуге тырысыңыз;
- Ештеңе ішпеңіз және клизма да жасамаңыз. Шөлдеу, су-сау белгілері байқалғанда ғана жұтымдатып су немесе судың орнын алмастыратын сусыннан басқа ештеңе ішпеу керек.
- Сырқат адам толық тыныштықта жартылай отырған қалыпта жайғасуы тиіс.

Зімбірдің (имбирь) емдік қасиеті

Зімбір – дәрілік заттар мен дәмдеуіштер ретінде қолданылатын гүлді өсімдік. Жанжабіл, Занзабіл, Зімбір (Имбирь) адамзат арасында өзінің қайталанбас дәмімен белгілі. Зімбір Оңтүстік Азия аймағында кеңінен өсіріледі. Зімбірді қолдану осы аймақтармен шектеліп қана қоймайды, зімбір дәрумендерінің пайдасы бүкіл әлемде қолданылады.



Зімбір тамырында кальций, алюминий, хром, темір, магний, никотин қышқылы, фосфор, кремний, калий, С витамині бар. Зімбір тамыры артық салмақтан арылуда белсенді қолданылады. Себебі, зімбір ағзаның зат алмасуын тездетеді, ал соның арқасында сіз ешқандай ауыртпалықсыз және диетасыз артық салмақтан арыла аласыз.

Зімбір тамыры сондай-ақ, жүктілік кезінде де пайдалы. Бұл өсімдік токсикоз, бас айналу, балаға зиян келтіретін химиялық заттар немесе биологиялық қоспаларсыз күш жоғалту секілді барлық жағымсыз симптомдарды төмендетуге қабілетті. Алайда бұл жағдайда мұқият болу керек. Өйткені, зімбір тамыры қарсы көрсеткіштерге ие. Сондықтан, оны жүктіліктің соңғы айларында немесе баланы емізу кезінде пайдалануға болмайды. Оны балға, лимон және қантқа қосып та тұтынуға болады, қажет болса одан тәттілер, тосап немесе кәмпит дайындасаңыз болады. Зімбір тамыры емдік құрал болғандықтан, оның құрамында әртүрлі витаминдер мен аминокышқылдар бар.

Зімбірдің ауырсынуды басатын,

антибактериалды және емдік әсері бар екені белгілі. Бұл өсімдік иммундық жүйені керемет нығайтады және тітіркенуді басады. Оны тамаққа жүйелі түрде қолданған кезде, асқазан сөлін қалыптастыра және асқорытуды ынталандыра отырып, асқорыту жүйесіндегі қиындықтардан арыла аласыз. Бұл өсімдік тамыры суық тию немесе тұмау кезінде өте тиімді көмектеседі. Онымен тамақ ауыруын, жөтелді емдеп, дене қызуын түсіруге болады. Ол денені іштей жылытып, ағзаға бойын билеген инфекцияға қарсы күресуге көмектеседі. Сондай-ақ, зімбірді жүрек ауруларынан зардап шегетіндерге қолданудың қажеті жоқ. Оны әсіресе, шектелмеген мөлшерде қолданылу мүлдем кері әсерге әкелуі мүмкін. Айта кету керек, кейбір адамдарда зімбірді шамадан тыс қолданған кезде аллергиялық реакция, жүрек айнуы, құсу секілді жанама әсерлер болады.

ЗИМБІРДІ МЕДИЦИНАДА ҚОЛДАНУ

Зімбір ерекше қасиеттерінің арқасында ұзақ уақыт бойы

медициналық мақсаттарда қолданылып келеді. Оның көмегімен буын мен бұлшықет ауруларын емдеп, тіпті онкологиялық аурулардың да алдын-алуға болады. Зімбір кейбір дәрілермен өзара әрекеттесіп, олардың тиімділігін арттыра алады, ал тағы басқаларымен біріккенде олардың әсерін тоқтатып тастауы мүмкін. Сонымен, зімбір тамыры жүрек, диабетке қарсы препараттардың әсерін арттырады. Бүгінде зімбір тамырын кез-келген дүкен мен дәріханалардан сатып алуға болады. Бірақ, олар көбінесе құрғақ немесе ұнтақталған түрде сатылуы мүмкін, ал бұл оның әсерін айтарлықтай төмендетеді. Сондықтан, зімбірді емдік мақсатта қолданғысы немесе тамақ дайындауда пайдаланғысы келетіндер, оны үй жағдайында өсіргені дұрыс болмақ.

Белгілі бір жағдайларда зімбір тамыры пайдалы ғана болмай, зиян келтіруі де мүмкін: Зімбір он екі елі ішекте жара болса, тағамды сыртқа шығарып, құсу болса, өтте тас түйіршігі жиналса, температура жоғарыласа, өткір асқазан жарасы болса және жас ана бала емізетін болса қарсы көрсеткіштер көрсетеді.

Егер балаларға зімбір тамырын бергіңіз келсе, онда ұнтақ түріндегісін емес, балғын зімбірді қолданғаныңыз дұрыс. Себебі, жас тамырды қолдану ұнтақ түріндегі зімбірге қарағанда 2-3 есе көп әсер береді. Бірақ, зімбір тамырын аллергиялық реакциялар қозған кезеңде сақтықпен қолдану қажет, өйткені кейбір жағдайларда зімбір аллергияны күшейтіп жібереді. Сонымен қатар, зімбір тамырын бас терісінің ауруларын және қайызғақты емдеуде де қолдануға болады. Зімбір тамыры адамның бүкіл ағзасына қалай пайдалы болса, шашқа да солай пайдалы. Себебі, зімбір тамыры бүкіл ағзаның қан айналымына жақсы әсер етеді.

Бастапқыда зімбір тамыры тек тағамдарға арналған дәмдеуіш ретінде пайдаланылған болатын. Кейінірек, уақыт өте келе, адамдар зімбір тамырының пайдалы қасиеттері мен ағзаға оң әсерін біле бастады.

Ал сорпа, ботқа, жемістен жасалған тағамдар мен үй шұжықтары және ет, тауық етіне зығыр тамырын қосса тағам әлдеқайда хош иісті және дәмді болады. Сондай-ақ, зімбір тамырынан ыстық сусындар мен тәтті тағамдар, кәмпиттер, тоқаштар жасайды. Зімбір Еуропада және АҚШ елдерінде кеңінен қолданылады. Көпшілігі құрамына зімбір тамыры қосылған сыра, ликер сияқты алкоголь өнімдерін тұтынғанды жақсы көреді. Себебі, ол

иммунитетті көтеріп, ағзаға сергектік сыйлайды.

Күнделікті өмірде зімбір тұтынуының денсаулығыңыз бен ағзаңызға тигізетін 5 түрлі пайдасы:

Зімбір — күшті антиоксидант

Зімбірге ерекше дәм мен иіс беретін — құрамындағы табиғи майлар. Олардың ішіндегі ең маңыздысы — гингерол. Ол — зімбірдің көптеген пайдалы қасиетін қамтамасыз ететін биологиялық белсенді қосылыс. Жалпы, гингеролды қабынуға қарсы және антиоксиданттық әсері бар күшті құрал ретінде білеміз. Бұл табиғи май ағзаңызға жұқпалы індетке, күйзеліске төтеп беріп, күш-қуатыңызды ұзақ уақытқа сақтауға көмектеседі.

ЖҮРЕК АЙНУЫН БАСАДЫ

Жүргізілген зерттеу жұмыстары зімбір тамырының жүрек айнуына қарсы тиімді құрал екендігін көрсетті. Бұл дәмдеуіштің теңіз ауруына шалдыққанда көмектескендігі жайлы аңыздар да жоқ емес. Тіпті, кей ғалымдардың айтуынша, зімбірдің жүрек айнуына қарсы әсері әйгілі дәрі-дәрмектерден артық. Ол қан қысымының өзгеруі, бас жазу синдромы, отадан кейін қалпына келу кезеңінде жүрек айну белгілерін басады.

Бұлшық ет ауруын жеңілдетеді

11 күн бойы 2 грамм зімбір тамырын тұтынғаннан кейін, денеге түш түсіретін жаттығулары себепті пайда болған бұлшық ет ауруы бірнеше есе жеңілдеген. Зімбір бұлшық етке тікелей әсер етпегенімен, оның қабынуға қарсы әсері тән ауруын басады. Сонымен қатар етеккір мерзімінде ұнтақталған зімбірді тұтыну ауырсыну сезімінің жеңілдеуіне себін тигізетіні дәлелденген.

Зімбір сусамыр дертіне шалдығу қаупін төмендетеді

Бұл зерттеу жұмыстарындағы жаңа бағы саналғанымен, ғалымдар зімбірдің сусамырға қарсы қасиеті бар деп топшылайды. 2015 жылы сусамырдың II түріне шалдыққан 40 науқастың қатысуымен жүргізілген тәжірибе барысында, тұрақты түрде ұнтақталған зімбір тұтыну (аш қарынға 2 граммнан) науқастардың қанындағы қант деңгейін 12%-ға дейін түсіруге көмектескен. Алайда мұндай нәтиже тек зерттеу жұмысы барысында ғана байқалған және қол жеткізген мәліметтер ауқамды тәжірибе жұмыстарымен дәлелденуі тиіс.

Зімбір ми қызметін жақсарттады
зімбірдің ми қызметін жақсартатын әсерге ие екендігі жөнінде деректер де бар. Орта жастағы 60 әйел адамның денсаулығын бақылауға алған зерттеу жұмысының нәтижесі бойынша, тұрақты түрде зімбірді тұтыну реакция жылдамдығын, есте сақтау мен есептеу дәлдігін жақсарттады.

Мәселен, келесі жолы, кім зімбірдің денсаулығына әсерін сұраса, оның денсаулыққа оң әсерін тигізетініне сенімді бола аласыз.

ЗІМБІРДІҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАСЫ:

1. Menstrual Pain жеңілдетеді:

Зімбірдің қабынуға қарсы қасиеттері арқасында, сіз оларды етеккірдің ауырсынуын жеңілдету үшін пайдалана аласыз. Зімбір ежелгі уақыттан бері ерте басталған мезетте жиі пайдаланылады. Сондай-ақ, зімбірдің антибактериалды қасиеттері менструальдық цикл кезінде кезкелген бактериялық инфекцияның өсу мүмкіндігін төмендетуі мүмкін. Сондай-ақ, организмнің түрлі ауруларымен күресу үшін метаболизмді жақсартумен бірге дене күшейтеді. Жалпы, зімбір немесе зімбір шайы ауыр етеккір ауруы кезінде болатын ең жақсы нәрселердің бірі бола алады.

2. Тыныс алу мәселелері:

Зімбірде көптеген витаминдер мен минералдардың болуы тыныс алудың әртүрлі мәселелерін жеңілдету үшін маңызды рөл атқарады.

Шикі зімбір артықшылығы оның қабынуға қарсы және антибактериалды қасиеттері болып табыла-

ды. Зімбірдің осы екі қасиеті бірге араласып, тыныс алу мәселелерімен айналысады. Ол тек проблеманы шешіп қана қоймайды, сонымен бірге бұл проблемалардың пайда болу мүмкіндігін азайтады.

Кейбір имбирь ұнтағын балмен араластырыңыз және оны күнделікті тыныс алу мәселелеріне қажетті пайда алу үшін пайдаланыңыз. Балдың бұл қосындысы цианмен бірге көптеген жылдар бойы қолданылып келеді және осылайша тыныс алу органдарының барлық дерттері үшін өте сенімді және сенімді шешім.

3. Рак ауруының алдын алуы:

Зімбірдің ең үлкен артықшылықтарының бірі оның онкологиялық ауруларға қарсы күресу қабілеті. Зімбір - қатерлі ісікке қарсы қасиеттердің бай көзі және осылайша қатерлі ісік жасушалары мен тіндерінен барынша жеңілдетеді.

Медициналық сарапшылардың көпшілігі, сонымен қатар, зімбірді тұтыну рак ауруларының ерте сатыларын емдейді деп санайды. Зімбір сонымен қатар адамның иммунитетін жақсартуға көмектеседі, ол одан әрі онкологиялық аурулардың салдарын азайту үшін денені нығайтуға көмектеседі. Имбирьдің антиоксидантты қасиеттері оны қатерлі ісік тудыратын жасушалардың өсуіне қарсы күшті ингредиент етеді. Бұл ғана емес, сонымен қатар зімбір денеде сау жасушалардың өсуін тұрақтандыруға да көмектеседі.

Зімбірдің тұрақты тұтынылуы рак ауруы жасайтын клеткаларды одан әрі өсіруді тоқтату үшін оң нәтижелер береді.



4. Асқорытуды жақсарту - бұл зімбірдің дәрілік артықшылықтарының бірі. Зімбірде табылған фенолдық қосылыстар дененің асқорытуын жақсартуға көмектеседі. Бұдан басқа, зімбір де іш қату проблемасымен бірге асқазанның қысылуын азайтады. Асқорытуды жақсартумен бірге, ол денеге тағамның барлық қоректік заттарын жақсы сіңіруге мүмкіндік береді.

Таңертеңгі және кешкі уақытта бір шыныаяқ шайы ас қорытуды жақсарту үшін жақсы нәтижелерге қол жеткізе алады.

5. Бұлшықет ауырсынуын жеңілдетеді:

Қандай да бір себеппен бұлшықеттің ауырсынғандығына қарамастан, зімбірде бұл ауруды қалаған емдеуге болатын қабілеті мен қоректік қасиеттері бар. Сіз үздіксіз 11 күн бойы оны тұтынатын болсаңыз, зімбір ұнтағы пайдасын алуға болады.

Бұлшықет ауырсынуын босаңсу үшін құрғақ имбирьді қолдану көптеген жылдар бойы қолданылып келеді. Бұл тек қана ақсақалдар ғана емес, қазір көптеген денсаулық са рапшылары да бұлшықет ауырсынуына зімбір ұнтақтарының пайдасына сенеді. Зімбірдің қабынуға қарсы қасиеттері бұлшықеттерге ауырсыну, ауыру сияқты проблемалардан қалпына келтіруге де жауапты болады. Сонымен қатар, имбирьдің анти бак териалды қасиеттері бұлшықеттердің кез-келген түріндегі инфекциялардың өсуін төмендетеді және оны тездетеді қалыпты өсу.

Көптеген зерттеулер бойынша, шикі зімбірдің тұрақты тұтынуы бұлшықет ауырсынуын азайтуға көмектеседі.

6. Мидың функциясын жақсартады:

Зімбір сіздің миыңыздың түрлі қиындықтарына қарамастан, мидың қалыпты және тиімді жұмыс істеуі үшін керемет жұмыс істейді. Зімбір сонымен қатар мидағы қанның қан айналымын жоғарылату үшін де пайдалы, әрі бұл мидың тиімді және тиімді жұмысына қосылады.

Имбирьдің антиоксиданттар мен бактерияға қарсы қасиеттері зақымдалған ми клеткаларының өсуін азайтуға және оны тиімді ұстауға арналған тиімді ми клеткаларының өсуін жеделдетуге көмектеседі.

Бір стақандағы имбирь шырыны немесе түрлі имбирь шайы қажетті

уақытты ешқашан қажетті нәтижеге әкелмейді. Сізге қамқорлық жасаудың бірден-бір жолы - бұл имбирьді күнделікті кез-келген түрде үздіксіз пайдалану.

7. Жүректі нығайтады:

Зімбір өсімдік шаруашылығының әртүрлі түрлерінің бірі оның тиімді болуының бірі - оның жүрегін нығайту қабілеті. Шикі зімбірді әдеттегідей немесе азық-түлікте қолдану ішкі қанның қан ұюы мүмкіндігін азайтады және холестерин деңгейін төмендетеді. Зімбір сусындарын және шайын ішіп, зімбір шайының бұл керемет денсаулықты жақсартып, жүрегін нығайтады.

Стакан шарап ішетін сумен немесе тіпті бір шыныаяқ шайды қолданыңыз және инсульт қоса алғанда, сіздің жүрегіңіздің барлық ықтимал проблемалардан күшейтетініне көз жеткізіңіз. Бұл құрғақ зімбір артықшылықтары бұрынғы жүрек мәселесі бар адамдар үшін сиқырлы, себебі бұл қайта пайда болу мүмкіндігін азайтады.

8. Қартаюдың алдын алады:

Зімбір құрамында 40-қа жуық антиоксиданттар бар, олар біріктіріліп, адамдарға қартаюға қарсы артықшылықтар береді. Бұл ерлерге, сондай-ақ әйелдерге арналған ең үздік зімбір артықшылықтарының бірі. Зімбірдің тиімді және тұрақты қолданылуы терідегі қан айналымын жақсартуға, сонымен қатар токсиндерді жоюға көмектеседі. Зімбірдегі қоректік заттар антиоксиданттармен біріктіріліп, терінің жастығын сақтайды.

Ұйықтап жатып, теріңіздегі қартаю белгілерін азайтқанға дейін әр зеңбіректің шырынын қолданып, бетіңізге суды көтеріңіз. Сондай-ақ, сіз таңертең немесе кешке таңертеңгілік шай ішіп, зімбір шайының артықшылықтарын алуға тырысыңыз.

9. Безеулерді тазалайды:

Зімбір былғары мен тері кемшіліктеріне қарсы тиімді ингредиент екенін білсеңіз, таң қалмаңыз. Қатаң былғары проблемасымен айналысатын адамдар біраз уақыттан бері зімбірді пайдалана алады және былғарыдан және онымен байланысты мәселелерден тез арада жеңілдік алады. Ингредиенттің қабынуға қарсы қасиеттерімен қатар, имбирьте бар антиоксиданттар мен теріден безеулер мен безеулерді жоюға себеп болады.

Кейбір зімбір сығындысы не-

месе зімбір шырынын шикі бал мен сумен араластырыңыз. Барлық осы ингредиенттерді қалың және тегіс пастаны алу үшін араластырыңыз және содан кейін сіздің бетіңізде бірдей қолданыңыз. Бұл бет маскасын кез келген балама күнде пайдаланыңыз және жуудан бұрын 10-15 минут қалдырыңыз. Сіз безеу мен бөріске қарсы зімбір тамырының пайдасына сөзсіз әсер етесіз.

9. Шаш өсуіне ықпал етеді:

Егер сіз шашты баяу өсіру мәселесіне тап болсаңыз, онда шашыңызға жеткілікті қоректік заттар мен дәрумендерді бермейтін жағдайларыңыз бар. Нәтижесінде, сіздің шашыңыз тиімді өсім үшін қажетті сапалы түрге ие болмайды. Органикалық зімбір ұнтағы пайдасына сене аласыз.

Бұл сіздің шашыңыздың қалаған және жақсартылған сапаға жетуіне мүмкіндік береді және сіз шаштың өсуіне оң нәтиже бересіз. Сонымен қатар, зімбірдің антибактериалды қасиеттері бас терісіне зиянды бактериялардың өсуін азайтады және осылайша шаштың өсуіне ықпал етеді.

Органикалық зімбір ұнтағының кейбіреулерін амла шырыны, сүзбе, лимон шырыны және кейбір бал қосып, содан кейін оны басыңызға және шаш ұшына қолданыңыз.

Шаштың түсуін тоқтатады:

Зімбірдің үнемі қолданылуы шаштың құлдырау проблемасын тоқтату кезінде өте тиімді екендігін көрсетеді. Зімбір - бұл еркін радикалдармен күресіп, шаш сапасын жақсартуға және жақсартуға көмектесетін антиоксиданттардың, әсіресе гинеколдың бай көзі. Сондай-ақ, имбиратордың жылыну және ынталандыру әсері бас терісіндегі қан айналымын жақсартуға көмектеседі және осылайша шаштың құлдырау проблемасын азайтады.

Кейбір имбирь шырынын лимон шырынын және лимон шырынын араластырыңыз да, содан кейін бас терісіне жағыңыз. Қоспаны 20-25 минутқа қалдырыңыз, содан кейін жүйелі түрде жуыңыз. Бұл қоспаны аптасына екі рет үздіксіз пайдалану бас терісіне шашты түсіру мәселесін бақылайтын оң нәтиже береді.

**Дайындағандар,
жасан Зекейұлы,
Жанна Иманқұл**

Ас қадірін білеміз бе?

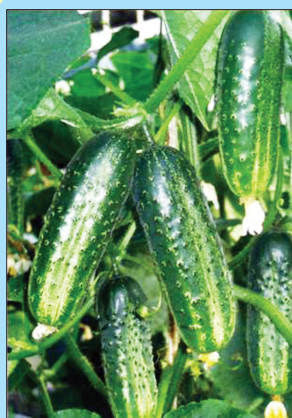


ТАУЫҚ ЕТІ

Тауық еті көкбауыр және асқазанды қуаттандырады. Жел-құзды кетіріп, бүйректі жақсартады. Әйелдер босанғаннан кейін тауық сорпасын ішсе әлденеді.

БҰРШАҚ КӨЖЕ

Бұршақтың түрі өте көп. Соның ішінде жасыл бұршақтан жасалған көже ыстықты басып, уытты қайтарып, бауырды жақсартады. Шөлді басып, сусын болудан тыс жағымды дәрілік тағамдардың бірі болып есептеледі. Бұршақ көжесіне қызыл бұрыш қосса, көкбауыр қызметін ретке келтіреді, сондай-ақ, оның несепті жүргізу, залалсыздандыру рөлі бар. Сондықтан жаздың ыстық күндері бұршақ көжесін ішу денсаулыққа пайдалы.



ШАБДАЛЫ

Қанды нәрлендіреді және қан толтырады. Жاپырағының шырынын ішсе іштегі құртты өлтіреді. Шабдалыны тамақтан бұрын аш қарынға жесе тамаққа тәбетті арттырады. Ол асқазанында ыстығы бар адамдар үшін де пайдалы.

Бұл жемісті ащы нәрселермен араластырып жемеген дұрыс. Шабдалыны жегеннен кейін суық су ішуге болмайды.



ТАҢҚУРАЙ СУСЫНЫ

Таңқурай сусынының қан толтыру, қан қысымын төмендету, ыстықты қайтаруға пайдасы бар. Қызылшамен ауырған балаларға таңқурай тамырын қайнатып ішкізуге болады.

ҚИЯР СУЫ

Адам денесінде С дәрумені тапшы болғанда сулы ісік пайда болады. Қияр суы осы сулы ісікке ерекше шипалы. Жүрек ауруы, жоғары қан қысымы, бүйрек ауруы бар адамдар қияр суын үнемі ішсе денсаулығының жақсаруына пайдасы бар. Сонымен қатар терінің сулық құрамын толықтырып, бетті ағартуға да қияр суын қолдануға болады.



ҚАУЫН

Адамды семіртеді. Несеп жолын ашып, денедегі жабысқақ сұйықтықтар мен уды, сондай-ақ, бүйрек пен қуықтағы тасты айдап шығу рөлі бар.

АНАР

Анар — тәтті және ащы болып екіге бөлінеді. Тәтті анар көкіректі босатып, жөтелге ем болады. Ащы анар жүрекке пайдалы. Адамның кеуде, көкірек бөлімі ауырғанда анар шырынымен арпа талқанын араластырып жесе, қақырықты түсіріп, бөгетті ашады. Сондай-ақ анар қан толтыру қасиетіне ие.



«Құдай, қол-аяғыңа қуат берсін!» Үлкен кісілер кішілерге айтар алғысын осындай жылы сөзбен жеткізіп жатады. Әжелерімізден естіп өскен бұл алғысқа бала күнімізде мән бермейтінбіз. Ойлап қарасаң, расында да бұл батаның астарында үлкен тілек жатыр екен.

Салдану – аты айтып тұрғандай, дененің бір немесе бірнеше бөлігіндегі қозғалыстың бұзылып, жанысыздануы. Бұл көп жағдайда ми қантамырларының жарылып, миға қан кету арқылы пайда болады. Сондықтан салдану жүйке жүйесі ауруларына тікелей қатысты. Ал қозғалыстың жартылай жоғалуын шала салдану (парез) деп атайды.



ИНСУЛЬТТЫҢ АЛДЫН АЛУ

Салданудың пайда болу себептері:

Салдану бір ғана себептен пайда болмайды. Өйткені жүйке жүйесінің кез келген ақауы қозғалыс қызметінің бұзылуына әкеліп соғады. Салданудың бір себебіне жарақаттар, склероз, инфекциялар, улану, дұрыс тамақтанбау, тамыр бұзылыстары, қатерлі ісіктер, туа біткен және тұқым қуалайтын факторлар жатады. Және бұл ауру көбінесе сифилис, туберкулез, полиомелит, энцефалит, менингит сияқты жұқпалы аурулар кезінде де пайда болады. Сондай-ақ орталық жүйке жүйесінің туа біткен, тұқым қуалайтын және дегенеративті аурулары да, көбінесе, қозғалыстың бұзылуына алып келеді. Ал балалардың церебральді салдануына көбіне туыт кезіндегі жарақаттар ықпал ететін көрінеді. Себебі белгісіз бірқатар аурулар қозғалыс бұзылысының әртүрлі сатысына бөлінеді. Сонымен қатар, әртүрлі жарақаттар кезіндегі қозғалыс мүшелерін зақымдайтын

Ем түрлері:

Бұрынғы кезде салданғандардың тұрып кететіндігіне күмән келтірушілер көп болған. Алайда, қазір ми қантамырларының жарылуынан пайда болған ауруды емдеу жап-жақсы нәтиже беріп жатыр. Аурудың пайда болу себебі, ми қантамырларының ауруларымен байланысты. «Жас-ай» медициналық орталығында салдану дертін шығыс-тибет медицинасы негізінде емдеу тәсілі қолға алынған. Мұнда дене мүшелері салданып, жанысызданып қалған науқастарға ине терапиясы жүргізіледі. Яғни, адамның жансыз нүктелеріне алтын ине қою арқылы ем-дом жасалынады. Қол-аяғы қимылсыз қалған науқастардан ең алдымен ауруының себебі сұралады. Содан кейін барып, ине қойып тітіркендіріп, жабылып қалған жан жүйелеріне әсер етуге болады. Сонымен қатар, ине терапиясына қосымша Тибеттің шөп дәрілері беріледі. Ине қойылатын негізгі нүктелер мыналар:

Е-36. Цзу- сань- ли.
Р-6. Сань- инь- цзяо.
F-13. Чжан- мэнь.
GI-11. Цюй- чи.
Т-20. Бай-хуэй.
С-7. Шэнь- мэнь.
МС-6. Нэй- гуань.
МС-7. Да- лин.
V-15. Синь- шу.
V-25. Да- ган- шу.
VB-20. Фэн- ги.
VB. Цзянь- цзин.
J-14. Цзюй- цюе.
J-17. Тань- чжун.
Т-14. Да- чжуй.
Т-24. Шэнь- тинь.

РС-57. Цзюй- цзюе- шу.
PN-62. Ло- лин- у.
GI-9. Шань-лянь.
GI-10. Шоу- сань-ли.
GI-19. Хэ-ляо.
Е-3. Цзюй-ляо.
Е-31. Би-гуань.
Е-38. Тяо-хоу.
RP-11. Цзи-нэнь.
С-3. Шао-хай.
С-5. Тун-ли.
IG-11. Тянь-цзун.
V-4. Цюй-га.
V-30. Бай-хуань-шу.
V-60. Кунь-лунь.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙУЛЫ
доктор медицинских наук, профессор,
академик Международной Академии иглотерапии, академик
Международной Академии Творчества.

Диагностика и
профессиональное лечение следующих заболеваний:

Болезни нервной системы:

сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, невроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, заикание, детский церебральный паралич.

Болезни сердечно-сосудистой системы:

порок сердца, миокардит, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, вегето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбоз, 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, нефроптоз, пиелонефрит, цистит, простатит, импотенция, паховая грыжа, обрезание (новый метод).

Заболевания женской половой сферы:

олигоменорея, дисменорея, киста яичников, миома матки, спайки, мастопатия, бесплодие, климактерический синдром, аднексит.

Болезни суставов:

артрит, полиартрит, артроз, деформирующий остеоартроз.

Болезни дыхательной системы:

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

Кожные заболевания:

витилиго, псориаз, угревая сыпь, дерматит, нейродермит, грибок, экзема, облысение.

Эндокринные заболевания:

сахарный диабет, болезни щитовидной железы (зоб), ожирение. Глазные болезни: глаукома, катаракта, блефарит, миопия.

А также лечит

от табакокурения, алкоголизма, снижения слуха.

Лечение проводится комплексным методом по тибетской медицине:

пульсодиагностика, контактный точечный массаж, иглотерапия, цигун, новыми китайскими аппаратами «хассы», «зывишин» и «каудиян» аппарат ТМ400 для лечения грыжи и протрузия межпозвоночных дисков.

Болезни уха:

неврит слухового нерва, отит, ухудшение слуха.

Адрес мед.центра «Жас-Ай» в г. Алматы

Проспект аль-Фараби угол ул. Розыбакиева, Витебская, №42

Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,
302-15-39, 302-15-40, 87772321871
Almaty.zhasai_67@mail.ru

Адрес филиала мед.центра «Жас-Ай» в г. Нұр-Сұлтан

район Алматы. мкр. Встреча,
ул. Күйші Дина 37/1 дом.

Тел. 8(7172) 42-20-42; 8 7772778599; 87751934599
Astana.jasai@mail.ru

Адрес филиала мед.центра «Жас-Ай» в г. Шымкент

район Аль-Фараби, ул. Бәйдібек би 47/1.

Тел.: 87780005738
8 (7252) 42 81 15
jasai.shymkent@mail.ru



Жас-Ай

Медициналық ғылыми-сараптамалық және танымдық журналы

МЕНШІК ИЕСІ: «МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ» ЖШС»

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,

Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының

докторы, профессор

Төрегелді ШАРМАНОВ,

медицина ғылымдарының докторы, ҰҒА академигі

Серік АҚШОЛАҚОВ, медицина ғылымдарының докторы,

Ұлттық нейрохирургия орталығының президенті

Әділ АХМЕТОВ, филология ғылымдарының докторы,

профессор

Ғарифолла ЕСІМ, ҚР ҰҒА-ның академигі

Жандарбек МӘЛІБЕКОВ,

ҚР Мемлекеттік Елтаңбасының авторы

Нұрғожин Талғат Сейтжанұлы, С.Ж. Асфендияров атындағы

ҚазҰМУ ректоры, м.ғ.д., профессор

Девятко, Василий Николаевич, м.ғ.д., ҚР мемлекеттік медици-

на қайраткері, ҚР-ның екінші Денсаулық сақтау министрі

Уәлихан ҚАЛИЖАН, жазушы, М.О.Әуезов атындағы

Әдебиет және өнер институтының директоры,

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор, Бас редактор – Жасан ЗЕКЕЙУЛЫ,

медицина ғылымдарының докторы, профессор,

академик, ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі,

ҚР «Ерен еңбегі үшін» медалінің иегері

Бас редактордың орынбасарлары:

Бибісара ҚАЛИЕВА

СЕЙІТЗАДА ӘСЕМБЕК

Жауапты редактор

Төкеш МАМЫРБЕК

Тілшілері

Тохан Бодаухан

Нұрқаным Мейірханқызы

Нұрболат АБАЙҰЛЫ

Жанна ИМАНҚҰЛ

Беттеуші

ТӨКЕШ Мамырбек

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛ

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 материалдарды көшіріп басуға болмайды. Автордың пікірі редакция көзқарасын білдірмейді.

Журнал «Dostar Media Group» баспаханасында басылды.

Алматы қаласы, Ғайдар көшесі №164

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекен-жайы:

Алматы қ., Әл-Фараби даңғылы, Розыбакиев көшесінің

қиылысы, Витебская №42, 6-кеңсе

Телефон: 8(727) 390-19-19, 87772321871

e-mail: zhasai_67@mail.ru

http://www.zhasai.kz

ЕСКЕРТУ: Құрметті «Жас-Ай» медициналық ғылыми-сараптамалық және танымдық журналының оқырмандары! Елімізде орыналған індет салдарынан туындаған жағдайларға байланысты, «Жас-Ай» журналының осы жылғы соңғы екі саны тек электронды нұсқада дайындалды. Журнал материалдарын www.zhasai.kz сайтынан оқи аласыздар.



НҰР-СҰЛТАН - ҰЛЫ ДАЛА ЕЛОРДАСЫ!