



№6 (09),
2010 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

Республикалық Шығыс-тибет медициналық ақпараттық журналы

Құяң

6-7-беттер

Үсік және оны емдеу

10-12-беттер

Дәрі шөптен шығады

22-23-беттер

Гепатит

31-33-беттер

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,

Медицина ғылымдарының докторы, профессор,
Халықаралық инемен емдеу академиясының академигі,
Ресей шығармашылық академиясының академигі,
Вена Халықаралық университетінің құрметті профессоры,
Халықаралық «Сократ» орденінің иегері:

Толағай табыстардың бәрі тәуелсіздіктің арқасы

14-15-беттер





Нәрестелердің үнемі саусағын соруына жай қарамаңыз

Нәрестелердің саусағын сору немесе бармағын емуі кейбір аурулардың әсерінен болған әдет. Бұл патологиялық психика мен психоз ілімінде «әрекет тосылу», «әрекет қалыпсыз болу», «нашар әдет» т.б. деп аталады. Бұл әдет жалпы алғанда, бала сасқалақтағанда немесе қамығып уайымдағанда болады, кейде ұйқысы қашады. Тісін қайрайды, тез ашуланады.

Егер нәресте бұл әдетін ұзақ уақытқа дейін қоймаса, оны белгілі бір аурудың белгісі деп қарау керек. Нәрестелердің саусағын соруының алдын алу және оны қойғызу үшін оны қате емізуден аулақ болу, нәресте жылағанда-ақ емізе салмау керек.

Алақаннан ауру белгісін білу

Алақан барбиып ісіп, саусақтары ұю – жүрек ауруының белгісі;

Алақан, саусақ сіңірінің көгеріп бадыраюы – ішекке дәрет қатқанның белгісі;

Тұтас алақан қалыңдап, саусақтары қысқарып барбию – ми өспесінің белгісі;

Алақан терілерінің қатпарлануы – асқазан-ішек жолы өткір ауруының белгісі;

Алақанның ағаруы – қан аздықтың, қан кетудің, өкпеде ауру пайда болғанның белгісі;

Алақанның қуарып сарғаюы – рақтың белгісі;

Алақанның алтын сары түске өзгеруі – бауыр ауруының белгісі;

Алақанның жасыл тартуы – қан аздықтың немесе көкбауыр, асқазан ауруының белгісі;

Алақанның қылаң тартуы – ішек қызметі кедергісінің белгісі;

Алақанның көгеруі – қан айналысы кедергісінің белгісі;

Алақанның қараюы – бүйрек ауруының белгісі;

Алақан ортасының қарайып кетуі – ішек-асқазан ауруының белгісі;

Алақанның тым қызарып кетуі – құрысу ауруының пайда болғандығының белгісі.

Өкше ісу қайсы аурулардан дерек береді ?

Бір жақ немесе екі жақ өкше ісу мына дерттерден болуы мүмкін. Терең вена қан тамырларында тосылу пайда болғанда өкше ауырады және іседі. Кейде бір жағы ауырады, ауырған жақтағы балтыры ісіп, қол тигізбейді. Кәрі, әлсіз адамдар осы ауруға шалдыққанда, алғашында балтырының арт жағы ғана ауырады, өкшесінде сулы ісік пайда болып, балтырдың екі жағындағы бұлшық еттерді басқанда балтыры қатты ауырады.

Ревматизм сипатты буын қабыну. Бұл әйелдерде көп болатын ауру. Буындарда ауру өзгерісі туылып, көбінесе, қыдырма болып, қол-аяқ буындарында көп болады. Шұғыл қозған кезде буын қатты ауырып, ісіп бастырмайды.

Шынашақтың қалыпсыздығы

Шынашақ – тыныс алу жолдары мен жыныс мүшелерінің жағдайынан дерек беретін белгі.

Сау адамдардың шынашағы жіңішке, тұзу, буыны біркелкі, тегіс, әдемі болады. Аты жоқ саусақтың жоғары буынына жетіп тұрса, өлшемге толымды есептеледі.

Шынашақтың әртүрлі, қисық болуы – тыныс жолында ауру бар екенін білдіреді. Шынашақтың тым қысқа болуы, көбінесе, бес мүше ауруынан болады. Шынашақтың 2-буынының кіп-кішкене болып, жіңішкеріп тұруы бүйрек әлсірегенінің, қисая жіңішкеріп тұруы – әйелдердің тұқым қуатының әлсірегенінің белгісі.

Шынашақтың 3-буынының қызарып теңбілденуі – өкпесі әлсірегеннің белгісі. Шынашақ қатты бүгіліп тұрғанда асқазан, ішек, асқорыту жолы ауруына оңай шалдығады. Шынашағының жолағы ретсіз болғандар өз денесі әлсіз болудан тыс, балаларына да дариды. Шынашағы ағарып, әлсіреп тұрғандар ішек жолы ауруына оңай шалдығады.



Бұл санда

Бұл санда

Бұл санда

Театр – жастарға
ұлттық
мәдениетті
үйрететін мектеп



18-19-беттер

Толағай
табыстардың бәрі
тәуелсіздіктің
арқасы



14-15-беттер

«Еркектерді
сақтаңыздар»



4-бет

Есте сақтау
қабілетінің
төмендеуі



8-бет

Нәрестелер
тұмауы



17-бет

Балалардың
құлақ ауруы



20-21-беттер

Климакстық
кезең



28-бет

Пайдалы
кеңес



29-бет

Сұрақ сізден,
жауап бізден



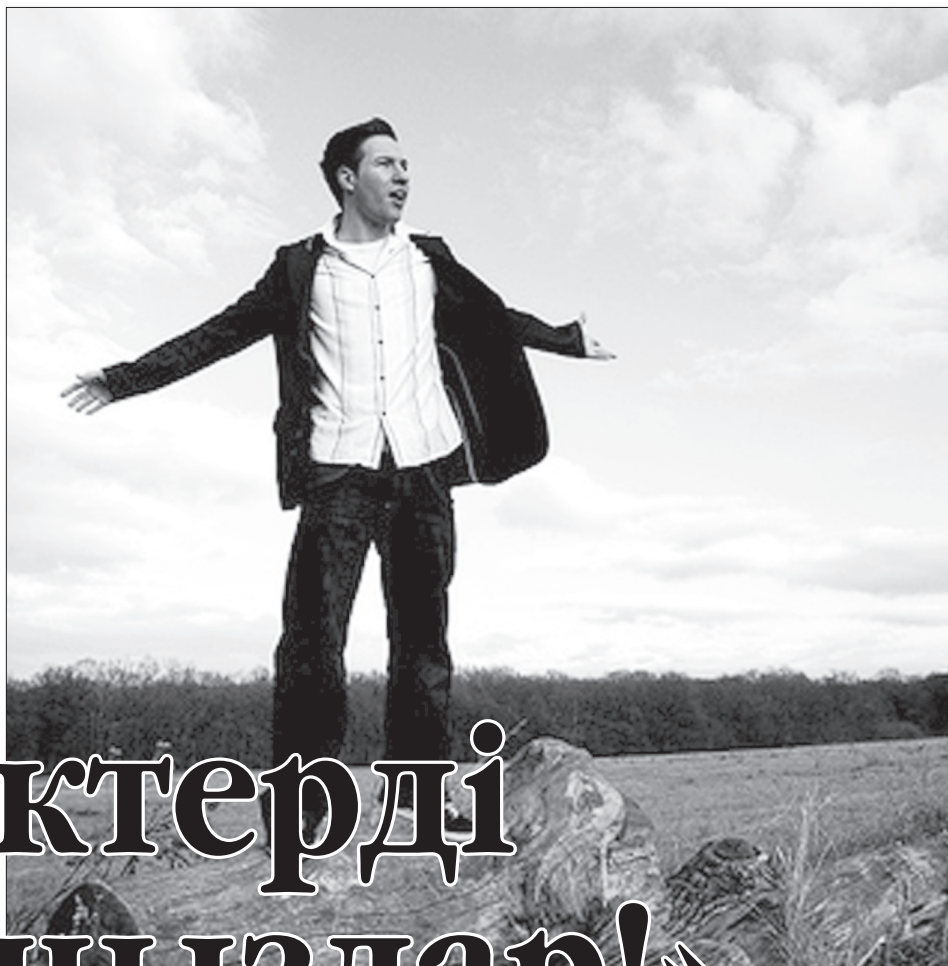
36-37-беттер

Күнә мен ұят



38-бет

Ер азаматтар қашанда отанның қорғаны, отбасының тірегі. Алайда соңғы кездері атпал азаматтардың денсаулығының жиі сыр бере бастағаны туралы ақ халаттылар дабыл қағып отыр. Өйткені елімізде әйелдерге қарағанда еркектердің аурушандық көрсеткіші асып кеткен.



“Еркектерді сақтаңыздар!»

Жыл сайын елімізде жүз елу екі мыңға жуық адам қайтыс болса, оның 57 пайызға жуығын ер азаматтар құрайды екен. Бұл салауатты өмір салтын қалыптастыру орталығы мамандары таратқан мәлімет. Яғни аурушандық көрсеткіші тұрғысынан алғанда, «жуан жұдырықтылар» нәзік жандыларды жолда қалдыруда. Әсіресе, олардың арасында жүрек қан тамыры дертімен ауырып көз жұматындар көп. Бұл көрсеткіш бойынша ер азаматтар әйелдерге қарағанда үш жарым есеге осы аурумен жиі ауырады екен. Ең қорқыныштысы – ер адамдардың өмір сүру ұзақтығы, әйел азаматтарға қарағанда бақандай 13 жылға кеміген. Сонымен ақ халаттылар алаңдап отырған мәселеге кеңінен тоқталсақ...

Жалпы, ер азаматтарының денсаулығына өзге жұрт сонау 70-ші жылдардың басында-ақ алаңдай бастаған. Сол кезеңдегі демограф-

ғалым Урланс 1968-1970 жылдар аралығында «Еркектерді сақтаңыздар!» деп дабыл қағып, қоғамды салмақты мәселеге назар аударуға шақырыпты. Ал біздің ел тек былтырдан бері ғана ер-азаматтардың ертеңіне ойлана бастады. Өткен жылы елімізде еркектердің денсаулығына ерекше көңіл бөлу қажеттігін қалыптастыратын мемлекеттік бағдарлама қабылданды. Ол «Еркектер және репродуктивтік денсаулық» деп аталды.

Ақ халаттыларды, әсіресе, ер азаматтарымыздың тепсе темір үзетін шағында жүректері әлсіреп, қан қысымы жоғарылайтын ауру түрлерін жамап алғандығы алаңдатып отыр. Урология орталығы мамандары жүргізген төрт күндік тексерудің нәтижесінде еркектердің 52 пайызы бала сүюге қауқарсыз болып шыққан. 19 пайызы сусамыр дертіне шалдықса, 40 пайызы созылмалы проста-

тит, 40 пайызы қан қысымымен ауыратыны анықталған. Бұл скринингтік сұрау жүргізілген 1604 азаматтан алынған жауап пен тексерудің нәтижесі. Бұл мәселені көтерген кейбір телеарналар, тіпті, еркектеріміз қызыл кітапқа кіргізудің сәл алдында тұр деп дабыл қақты. Ең қорқыныштысы - урандологиялық патология 26-35 жас аралығындағы азаматтардың 24 пайызын қамтыған. Сондықтан урология орталығының мамандары «жуан жұдырықтылардың» денсаулығын қамтамасыз ететін арнайы заң қабылдануы керек деген ұсыныс көтерді. Оның үстіне, бұл мәселені шешуге жалғыз урологияның күші жетпейді десті. Сол себепті еркектер денінің саулығын қадағалайтын орталық ашу керек дейді ақ халаттылар. Бұл ұсынысты қашан қалай қабылданары әзірге белгісіз. Қолымызды өте кеш сермеп қалмасақ болғаны...

Өкпе ісігімен ауыратын науқастар қатары жасарып келеді!

Алматыда өкпенің қатерлі ісігіне шалдыққандардың саны артып барады. Ақ халаттылар басым бөлігі шылымқорлардан тұратын топтың жасарып баратқандығына алаңдаулы. Дәрігерлердің айтуынша, өкпенің қатерлі ісігімен ауыратын ең жас алматылық науқастың жасы 25-те екен!

Ақ халаттылар алға тартқан дерекке сенсек, жаман дертті жамап алатындардың сексен пайызын темекі түтініне тәуелді топ құрайды. Жалпы дүниежүзі бойынша онкологиялық аурулардың ішінде алғашқы орынды еншілеп отырған да осы дерт. Біздің елде де қатерлі ісіктің бұл түрі бірінші орынды бермей келеді.

Ең қорқыныштысы сол, бұл дерттен көз жұмғандардың саны да артып барады. Өкініштісі, олардың басым бөлігі – алпысты алқымдағандар емес, қырықтың қырқасына енді ғана ілінгендер. Қалалық онкологиялық диспансердің дәрігер-рентгенологы Мария Малькованың айтуынша, емдеу мекемесіне келетіндердің дені ұзақ жылдар бойы, яғни жиырма жылдан астам уақыт темекі шеккендер

СҰМДЫҚ ЦИФРЛАР:

Темекі түтіні көліктерден шығатын зиянды заттарға қарағанда 4 есе улы!

1 шаршы миллиметр темекі түтіні 3 млн. ыстың бөлшектерін құрайды!

1 тал сигарет адам өмірін 12 минутқа қысқартады!

1 жылда шылымқор адамның өкпесіне 800г темекі смоласы жиналады!

15 жасында темекі тарта бастаған адамдар 25 жасында шылым шегуді үйренген қатарластарына қарағанда қатерлі өкпе ісігінен 5 есе көп қайтыс болады!

Жыл сайын 25 мыңға жуық қазақстандық темекі түтінінің кесірінен көз жұмады!

көрінеді. «Биыл өкпенің қатерлі ісігімен ауыратындардың қатары тағы да ұлғайды. Әсіресе, қайтыс

болған науқастардың да көрсеткіші өсіп келеді» - дейді дәрігер. Мамандар өкпе рагының ауыр түрімен ауыратын науқастардың 85 пайызы көз жұматындығын алға тартады.

– Өкпе рагыне операция жасаған кезде таңқалдым, – дейді диспансердегі дәрігер-онколог Уәлихан Жұмашев. - Адам өкпесінің сыртында плевра қабығы бар. Темекіден адам ағзасына енген зиянды заттар сол қабықты қауып қалады. Кәдімгі асфальтқа жағылатын смола бар ғой, дәл сол смола жағылғандай адамның өкпесі қап-қара болып кетеді. Жалпы, өкпе ісігінің алғашқы сатыларының өзі емге көнгісіз. 10-15 жыл бұрын бұл дертпен біздің мекемеге 60-ты алқымдап қалған немесе алпыстан асқан қарт кісілер емделуге жататын болса, қазір мұндай науқастардың қатары жасарып келеді.

Сөйтіп, никотиннің адам ағзасына зиянды екенін темекі қорабының сыртына баттитып жазсақ та, қоғамдық орындарда шылым шегуге тыйым салсақ та жаман әдеттен қоғамды аулақтандыра алмай жатырмыз. Ең өкініштісі, арты өлімге апаратын жаман дертті науқастардың өздері ақшаларына сатып алып жүр.

Мәселен, бір қорап темекі орташа есеппен – 100 теңге тұрады!

Бір күнге – бір қорап! (Кейбір шылымқорлар күніне екі қорап темекі шегеді-ред.)

Сонда бір жылда 365 күн болса, 100 теңгені 365-ке көбейтеміз:

*100*365 = 36 500 теңге!*

Ал, 50 жылда:

*жаңағы 36 500-ді 50-ге көбейтейік. 50 * 36 500 = 1 млн. 825 мың теңге болады.*

Яғни 50 жыл темекі тартсаңыз, ағзаңызды улар аждаһаны АҚШ-тың анау-мынау емес, 12 500 долларына сатып аласыз! Сатып алынған удың емін, заманауи медициналық жабдықтармен жасақталған медицинаның да қайтаруы қиын. Сондықтан ең дұрыс шешім, сіз үшін – шылым шегуді бүгін тастаңыз! Дәрігерлер осылай деп кеңес етеді.

Беттерді дайындаған
Ирина СОВЕТЖАНҚЫЗЫ



Құяң (радикулит) – жұлыннан тарайтын жүйке талшықтарын зақымдайтын перифериялық жүйке жүйесі ауруы. Дәрігер-невропатологтар құяңды кейде «радикулопатия» деп те атайды. Құяң ауруы тек қабынудан ғана емес, кейбір омыртқа арасындағы жұлын түбіршектерінің қысылуынан немесе жүйке өзегінің қысылуынан пайда болатын, адамның шеткі жүйке жүйесінің ауруы. Радикулиттің дамуына көп жағдайда остеохондроз әсер етеді. Остеохондроз көбіне қартаю процесінен, дәлірек айтсақ, остеопороздан, ауыр көтергеннен, денеге күш түсуден, зорығудан, омыртқаға салмақ түскеннен болады. Демек остеохондроз қара жұмыстан болады. Кейде ауыр жүк көтермей-ақ осы дертке шалдығып жататындар болады. Себебі тік тұрғанда, жүргенде, отырғанда бастың салмағы мойын омыртқасына, кеуде омыртқасына, одан әрі бел омыртқасына түсіп тұратындықтан, бір-біріне үнемі салмақ түседі де, ұдайы салмаққа шыдамай, омыртқааралық байланыс тұтқаларына зақым келеді. Содан жүйке, қан тамырлары зақымданып, ішкі ағзалар сырқаттанады.

ҚҰЯҢ



Бала кезде омыртқа өте серіппелі келеді. Ал есейе келе омыртқа жотасы иілгіштігін жоғалта бастайды, омыртқаралық дискілер мен омыртқалар жұқарады, серпінділігінен айырылып, омыртқа жотасы алға қарай иіледі. Радикулиттің дамуына күйзеліс, суық тию, тұқым қуалаушылық, түрлі инфекциялар, зат алмасудың бұзылуы, сондай-ақ ауыр еңбек те әсер етеді.

Бұл күнде адамдардың көбі кеңседе бір орында отырып көп қозғалмай жұмыс істейтіндіктен әрі жұмыстан соң машинада ұзақ отыратындықтан, қимыл-қозғалыстың аздығы мұндай дерттерге жиі шалдықтырады. Омыртқа ауырса оның ішіндегі жұлын қысылады. Жұлын – адам

ағзасының ең маңызды мүшесі. Жұлыннан қан тамырлары мен жүйке тамырлары тарайды. Жұлын қысылса адамның денесін қоректендіріп тұрған қанның тарауы әлсірейді де, соның салдарынан бүкіл денедегі ағзалардың барлығы ауырады. Бел де ауырады, радикулит кенеттен ұстап қалады.

Бел бұлшық еттерінің бірден қатты жиырылып, шымырланып қалуынан радикулит тез ұстайды. Ауру ұзаққа созылғанда ауыратын нүктені табу қиын. Бұндай кезде арқаны тік ұстау керек, сол кезде омыртқа жотасы жамбас сүйекке қаттыкірігеді де, оның арасындағы сақиналы дөңгелектерге күш бірдей түседі. Сонда ешқандай қолайсыз әрекеттерге жол берілмейді. Сондай-ақ, спорттық

жаттығуларды дұрыс жасамаған кезде, оқыс құлап қалғанда жүйке талшықтары қысылып қалуы мүмкін. Мұндай кезде науқас адам жанын қоярға жер таппай шырылдайды.

Құяң – қатар тұрған омыртқалар арасындағы шеміршек шеңберлері (дискілері) икемділігін жоғалтып, түбірі қысылған кезде пайда болады. Дискілері өзгеріске ұшыраған омыртқалар жалғанған жерде тұз жиналады. Денеге күш түскенде жүйке түбірі қысылып, ауырады. Шұғыл қимылдағанда (кеудемен, баспен бірден бұрылған кезде), арқа бұлшық еттері құрысқанда, денеге суық тигенде жоғардағыдай жағдай болуы мүмкін. Бұл ауру жедел дамиды, көбіне мерзімді

асқынулардан созылмалы түріне ауысады.

Жүйке талшықтарының зақым келген орнына байланысты радикулитті бірнеше топқа бөліп қарастыруға болады: жоғарғы мойын құяңы, мойын-иық құяңы, кеуде құяңы, бел-құйымшақ құяңы. Соның ішінде бел-құйымшақ құяңы жиі кездеседі. Мұнда бел-құйымшақ маңайы, сегізкөз тұсы ауырады, бөкседең санға, сираққа, табанға беріліп, адам төсекке таңылып қалуы мүмкін. Өйткені қозғалған кезде ауру күшейе түседі. Сондықтан науқас артық қимылдағысы келмейді. Жанға батқан ауруды азайту үшін сырқат орнынан қозғалмай, аяғын бүгіп жатқысы келіп тұрады. Сегізкөз бөлігі түбіршектерінің зақымдануынан болатын бел-құйымшақ құяңын «шонданай жүйкесінің қабынуы» (ишиас) деп атайды. Шонданай жүйкесінің қабынуы кезінде ауру құйымшақ жүйкесіне, бөксеге, санға, табанға таралып, аяқтардың жаурағаны сезіледі, жансыздану, ұйып қалу байқалады, бой түршігеді. Кейде бас айналады, есту қабілеті төмендейді, жүрген кезде шайқалады. Бұл белгілер бас мида қан жетіспеуден болады. Бұлшық еттердің әлсіздігі – радикулиттің бір белгісі. Кейбір жағдайда ішектер мен қуық қызметі нашарлайды. Бұл радикулит сегізкөз-құйымшақ түбірін шарпығаннан болады.

Мойын құяңы кезінде желке, мойын тұсы ауырады, басты бұрған кезде, жөтелгенде ауру күшейеді. Бұл ауру көбіне суық тиюден, мойынға жел тигеннен, басты оқыс бұрғаннан болады. Мойын құяңы ұстағанда науқастың басы оңға-солға бұрылмай қалады. Науқас отыра да, тұра да, қолын көтере де алмауы мүмкін. Мойын құяңы қырықтан асқан адамдарда көп кездеседі.

Мойын-иық құяңы кезінде де желке, шүйде, иық, жауырын ауырады, басты бұрған кезде немесе қолды қозғалтқан кезде, жөтелгенде ауру күшейе түседі. Ауыр жағдайда қолдың ұюы, жансыздануы байқалады, шаншып, дызылдап ауырады.

Кеуде радикулиті өте сирек кездеседі және қабырға арасы ау-

ырады, қимыл-қозғалыс кезінде ауру асқынады.

Радикулитті емдеуде қабынуға қарсы дәрі-дәрмектер пайдаланылады: диклофенак, кеторолак, кетопрофен. Бірақ бұл препараттардың барлығының жанама әсерлері бар, асқазанның шырышты қабығына алып келеді. Сондықтан асқазанның ойық жарасы ауруымен ауыратын науқастар бұл дәрілерді ішулеріне болмайды. Ауырсынуды басатын дәрілерді көп әрі жиі тұтыну асқынуға алып келуі мүмкін. Мәселен, қарапайым анальгин. Бұл дәріні көп тұтынуға болмайды. Жалпы, ауырсынуды басатын дәрі-дәрмектерге мына дәрілер жатады: Парацетамол немесе Панадол, Пенталгин, Баралгин, Аско-

Әлемнің қырықтан асқан әрбір сегізінші тұрғыны құяң ауруынан зардап шегуде. Соңғы кезде бұл көрсеткіш жасарып барады.

фен т.б. Қандай дәрі болмасын, мөлшерден көп ішу денсаулыққа зиян. Сондықтан ауру жаныңызға қанша батса да, күніне 2-3 таблеткадан артық ішпеуге тырысыңыз. Өйткені ауырсынуды басатын дәрілер аурудың түпкі себебіне әсер етпейді, аурудан айығуға ықпал етпейді. Тек ауырған жерді уақытша басады. Сондықтан емдік қасиеті бар әрі қабыну процесімен күресетін медикаменттерді дәрігердің нұсқауымен ғана ішкен дұрыс.

Антидепрессанттар ағзаны, жүйкені тынышталдырады, босаңсытады, ұйықтауға көмектеседі.

Кейбір кісілер дәрі ішкеннен гөрі қабынуға қарсы майларды (мазь) жаққанды жөн санайды. Бұл да оң нәтиже бермеуі мүмкін, өйткені аурудың негізгі себебі буындарда болатындықтан. Қандай мазь болмасын, аурудың терең түптамырына бойлай алмайды, тек ауырсынуды ғана басады. Егер ауру белдің төменгі бөлігінде бұлшық еттерге күш түскеннен немесе созылуынан, тартылуынан, зорығудан болса, науқас мазьдар жағып, жеңілдеп қалуы мүмкін. Ал радикулитті түпкілікті емдеп жазуға болмайды. Егер мәселе бұлшық еттерде болса, жылы су оң әсер етуі мүмкін. Ал радикулит ұстамасы кезінде барлығы керісінше болады. Себебі жылу ісікті кеулетіп, ауру сезімі қоза түседі. Бел бірінші рет ауырса да ваннаға түсуге болмайды. Өйткені оның неден пайда болғаны әлі беймәлім.

Ауырсынуды басатын дәрі-дәрмектермен бірге физиотерапиялық ем, емдік жаттығулар, бел-омыртқаны созу әдістері де қолданылады. Халық еміне де абай болу қажет. Сонымен қатар, құяң ауруын мануалды терапия әдісімен емдеуге де болады. Бірақ онымен айналысатындар саусақпен санарлық. Себебі мануалды терапия кезінде мұлт кетуге болмайды, болмашы қатенің өзі денсаулыққа нұқсан келтіруі мүмкін. Манус – грек тілінде «қол» дегенді білдіреді, яғни мануалды терапия – қолмен емдеу тәсілі. Сондай-ақ массаж, рефлекс арқылы да емдейді.

Нақты диагнозды білікті дәрігерлер ғана қойып, қажетті дәрі-дәрмекті дәрігерлер ғана тағайындау керек. Ал өз бетінше емдеп жазамын деу ақылға қонымсыз жағдай.

ТИБЕТ ЕМІ БОЙЫНША ЕМДЕУ

Тибет емі бойынша бел ауруларын, қыздыру, нүктелі уқалау жасау, ине қою және созып емдеу сияқты емдік шараларды қолдану арқылы емдейді. Төмендегі нүктелерге ине қойылады:

I. ҚУЫҚ МЕРИДАНЫ.
V-22. Сань-цзюю-шу
V-23. Шэнь-шу
V-25. Да-чан
V-31. Шан-ляо
V-32. Цы-ляо
V-33. Чжун-ляо
V-34. Ся-ляо

V-36. Чэнь-фу
V-37. Инь-мэнь
V-40. Вэй-чжун
V-54. Чжи-тень
V-60. Кунь-лунь
V-62. Шэнь-май
V-64. Цзин-фу-V
T-2. Ло-шу

T-4. Минь-мэнь

II. МЕРИДАНАН ТЫС НҮКТЕЛЕР.
PC-71. Ся-ци-шу
PC-72. Ху-цин-мэнь
PC-76. Чжун-кун
PC-81. Юй-тень
PN-56. Шэнь-ци



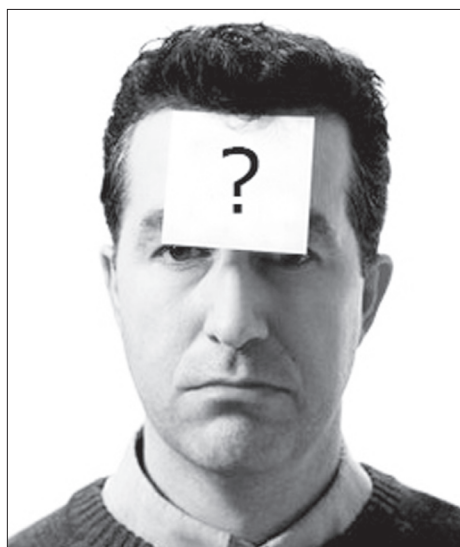
ЕСТЕ САҚТАУ

ҚАБІЛЕТІНІҢ ТӨМЕНДЕУІ

Есте сақтау қуатының төмендеуі бұл күнде қарттар түгілі жастарды да жиі мазалайтын дертке айналды. Тынысы тар, шуылы мол қала өмірінің жүйкеге әсері ме, әлде дайын азықтықтардың кері әсерінен бе, жасөспірімдер мен жастардың арасында да есте сақтау қуатының төмендеуі жиі кездесе бастады.

Кей кездері кездейсоқ бір жағдайлардың есте ұзақ уақыт сақталатын кезі болады. Ал кейде есте берік сақтадым дейтін жағдайлар бірден ұмыт болып жатады. Көлікте кетіп бара жатып, терезе сыртына қарағанда бір-бірлепартта қалып жатқан табиғат көріністерінен тартып, басқа да көріністер болсын есте ұзақ тұрмайды. Себебі бұл лездік көру түйсігі арқылы миға қабылданған мәліметтер. Медицинада бұны сезімдік есте сақтау деп атайды. Мұндай ұсақ-түйек істердің мида ұзақ уақыт сақталмауының себебі олардың ми қыртысының гиппокампиында ғана сақталуынан. Ал біреуге берген уәде және алдын ала жоспарланған атқаруға тиісті маңызды жұмыстар адамның ми гиппокампиының маңындағы нервтік қайту жолына

жеткізіледі де, әдетте, неше күнге дейін естен кетпейді. Бұл қысқа уақыттық есте сақтау деп аталады. Өз есіміңіз, мекен-жайыңыз, туыс-туғандардың есімі, үйренген іліміңіздің жадыңызда ғұмыр



бойы тұруы, бұл атаулардың үлкен мидың нервтік қайтар жолына көп рет кіріп-шығып тұруының әсері әрі үлкен ми қыртысының ретке салуының көмегімен осы ұғымдар ұзақ уақыттар бойы есіңізден көтерілмейді. Бұл жағдайлар ұзақ уақыт есте сақтауға жатады.

Есте сақтау қабілетінде болатын өзгерістер қоректік заттармен де, жаспен де қатысты болады. Төменде біз есте сақтау қуатын төмендететін бірнеше себептерді қарастырып көрейік.

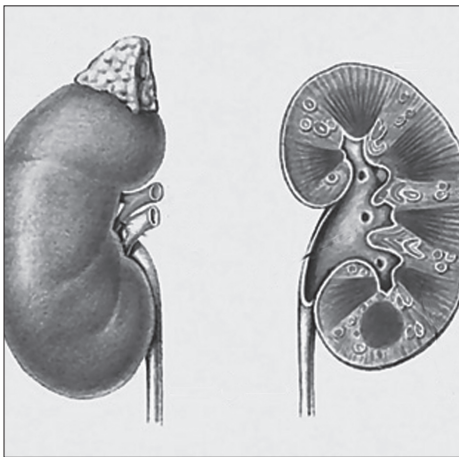
Дәрумен жетіспеушіліктен болатын ұмытшақтық, Гиппокампи тканьдары – есте сақтау функциясына әсер ететін басты себеп. Ал гиппокампи тканьдарының функциясын сақтауда мырыш кем болса болмайтын элемент. Сонымен қатар, денеде мырыш кем болғанда адамдардың дәм сезу түйсігі әлсіреп, иммунитеттік қуат төмендейді әрі еркектерді белсіздендіреді, түкті түсіреді. Сондықтан бидай өнімдерінен даярланған астарды көп тұтыну, құрамында мырышы мол азықтықтарды көп жеу қажет. Әрине, бұл денесінде мырыш кем науқастар үшін.

Жастың ұлғаюына байланысты болатын есте сақтау қуатының төмендеуі. Адамдардың жасы ұлғайып, кәрілікке бет алғанда есте сақтау қуаты төмендеп, өзгелерді танып-білу сезімі әлсіресе, бұл жастың ұлғаюына байланысты болатын ұмытшақтық. Бұл жағдай кәрі адамдар үшін ми қан тамыр артериясының қатаюының әсері. Артерия қан тамырының қатаюы құрамында май мол өнімдерді көп тұтынудан, сол арқылы қандағы майдың көбеюінен, семіздіктің әсерінен болады. Ал жоғары қан қысымы арқылы артерия қатаюу денде тұз құрамының артуына байланысты болатын жағдай. Жоғары қан қысымы дертінен сақтану үшін тек тұзды аз тұтынғаннан гөрі құрамында магний, калий элементтері бар өнімдерді көп жеген пайдалы. Себебі магний мен калийдің клетканы натрийдан арылтатын, жоғары қан қысымынан сақтандыратын рөлі күшті.

Мамырбек ТӨКЕШ
Сәуле ЕСІМОВА

Бүйрекке жиналған 172 мың тас

Үндістандық хирург Ашиш Патил Дханрадж Вадил деген азаматтың бүйрегiнен 172 мың тас алып, Гиннесстің рекордтар кітабына енді. Кәсіпкерлікпен айналысатын әлгі жігіт бүйрегінде осыншама тас барын білмепті әрі ұзақ өмір сүрген. Оның еш жері ауырмаған да. Тек соңғы 6 айда іш құрылысы қатты мазалайды. Қиналғаннан кейін жергілікті Урология институтына келіп қаралады. Дәрігерлер оған ота жасауға шешім қабылдайды. Операция төрт сағатқа созылады. Білікті хирург Ашиш Патил науқастың бүйрегiнен 172 мың түйір тас алыпты. Тастарды санауға дәрігердің досы көмектескен. Досы жақұт тастарды сұрыптаушы болып жұмыс істейді екен.



Дәнді дақылдардың пайдасы

Түрлі тері жұқпалы ауруларынан қорғанғыңыз келсе, жүгері мен сұлыны көбірек жеңіз. Себебі олардың құрамында аргинин аминқышқылы мол. АҚШ ғалымдарының айтуынша, ағзаны ұшық, мерез, соз сияқты түрлі тері ауруларынан қорғау үшін макрофаг жасушаларының қызметін арттыру қажет. Бұл жасушалар ауру қоздырғыштарын жоюға қауқарлы. Осы ретте макрофагтардың белсенді қызмет етуі үшін ағзада аргинин аминқышқылын көбейту қажет. Ал ол жоғары дамытылған дәнді дақылдардың құрамында мол. Сондай-ақ күнжіт, мейіз, жаңғақ пен шоколад құрамында көп.

Сағыз шайнап та арықтауға болады



Табиғи жолмен арықтаудың тиімді әдісі – қантсыз сағыз шайнау. Американдық диетологтар бірнеше адамға зерттеу жасаған. Нәтижесінде таңғы ас пен түскі астан 20 минут сағыз шайнау ағзадағы қуат шығынын бес пайызға арттыратынын дәлелдеген. Сондай-ақ түскі астан бұрын қантсыз сағыз шайнасаңыз қорек ағзаға 67 калорияға аз сіңеді екен. Бірақ арықтаймын деп, денсаулығыңызға нұқсан келтіріп алмаңыз.

Сұқ саусақтың да айтары бар

Сұқ саусаққа қарап, аталық без қатерлі ісігін анықтауға болады. Ұлыбританиялық мамандар төрт жарым мың адамды арнайы тексеруден өткізген. Олардың үштен бірі аталық без ісігіне шалдыққан ер азаматтар екен. Қатерлі кеселге душар болғандардың тең жартысының сұқ саусағы аты жоқ саусаққа (шылдыр шүмекке) қарағанда қысқа болып шыққан. Зерттеуге қатысқандардың 19 пайызының бұл екі саусағының ұзындығы бірдей болған және олардың бойынан қатерлі

ісіктің ешқандай белгісі байқалмаса, сұқ саусағы ұзын ер азаматтар арасында қатерлі ісік көрсеткіші аз екен. Бұдан шығатын қорытынды, құрсақ кезеңінде аталық жыныс гормонының әсері күштірек болса, сұқ саусақ қасындағысынан қысқа болады екен. Қауіпті дерт осы аталық жыныс гормонының әрекетіне байланысты. Ғалымдар сұқ саусағы қысқа адамдардың бойында аталық без қатерлі ісігінің даму қаупі жоғарырақ болады деген шешімге келіп отыр.

Түнгі ұйқым жайлы болсын десеңіз



Түнде шам жағылған бөлмеде ұйықтасаңыз, күйзеліске көп ұшырайсыз. Себебі сәуле мидың құрылымы мен химиялық балансына әсер етеді. Америкалық невролог Трэйси Бедрозианның айтуынша, көмескі сәуле тынығып жатқан адамның ми қызметіне кері әсерін тигізеді. Сондықтан шам жағылып тұрған бөлмеден тас қараңғыда ұйықтаған денсаулыққа әлдеқайда пайдалы көрінеді.

Тұмауға қарсы жаңа дәрі шықты

Естімеген елде көп. Америкалық фармацевтер тұмауға қарсы вакцина ойлап тапты. Ең қызығы – жаңа дәрі ит бүйрегiнен жасалған. Өндірістің технологиясы тіптен қарапайым. Яғни тұмау қоздырғышын жоя алатын вирус тауық жұмыртқасынан жасалған ортада емес, ит бүйрегi жасушаларымен бірге өсіріледі. Бұл вакцинанан жасау уақытын тездетеді. Мамандар аталған өнім тұмауға қарсы дәрі-дәрмектер өндірісінде кең қолданысқа ие болатынына кәміл сенеді.



Үсіктің патологиялық өзгерісінің өзекті түйіндері

Дене төмен температура кезінде тканьдар оттегі жетіспеу күйінде болып қалады. Уақыт тым ұзаққа созылса ткань мүшелерінің зақымдалуын тудырады. Зат алмасуының орнықсыздығы жарыққа шығады.

Мұнда үсік клетка қан тамырларда ұсақ молекулалар пайда болады да, сулы ісік көрінеді. Бірақ әрқандай жағдайда күйік секілді үсікте сіңірдің ешқандай зақымдалуы туылмайды. Яғни сіңірдің үсуі мүлдем туылмайды. Бірақ бүтін денеде бүйрек, өкпе, т.б. тканьдарының бұзылуы тез пайда болады. Міне, бұл үсіктің патологиялық өзгерісі. Ал үсіктің клиникалық бейнелері шекті орынның үсуі көбінде ашық тұратын дене мүшелерінде көрінеді. Мысалы, қол-аяқ, құлақ қатарлы. Бұларды зақымдалу дәрежесі мен белгілеріне қарай клиникада төрт дәрежеге бөлінеді.

Бірінші дәрежелі үсік зақымдалу тереңдігі терінің таяз қабатына дейін болып, көгерген дақ, ісу, ұю белгілері болады. Денедегі қан тамырлардың үсу қаупі туылады.

Екінші дәрежелі үсікте терінің бүкіл қабаты зақымдалады, қышиды немесе күйіп ауырады. Шекті орында ісу көп пайда болады. Ми клеткаларының тоңазуы пайда болады.

Үшінші дәрежелі үсіктің тереңдігі тканьдарға дейін жетеді. Алғашқы кезде сулы ісік және үлкен қолдырау жағдайы туылады. Сол орындар сезу түйсігінен айырылады. Бұған, көбінесе, қол-аяқтың үсуі жатады.

Төртінші дәрежелі үсік шекті орынның үсуі немесе домбығуы.

Үсіктен сақтану шаралары мен үсіген науқасты құтқару

1. Үсіген адамды дереу суық ортадан алып шығып, су киімдерін шешіп, шекті орнын жылы сақтауы тиіс. Бұл арада ескеретін жайт – үсікті тұңғыш байқап, оны құтқарған кездек үсікті суық сумен, қармен ысқылауға мүлде болмайды. Себебі суық су қан тамыр ткань клеткаларын барған сайын өлтіреді де, кейінгі емдеу барыстарына кесірін тигізеді. Мұнда қан тамыр клеткалары өліп қалса аяқ-қолы қарайып, езіліп кетеді де, кесуге тура келеді.

2. Науқас адамның жағдайына қарай жүректі күшейтетін, дененің қарсылық қуатын арттыруға пайдалы дәрілерді тұтыну керек.

Емдеу барысы:

Үсікті емдегенде дер уақытында қол-аяқты, денені сау адамдардың қойнына тығып, температурасын 35-36 градусқа келтіру керек. Бастапқы дәуірде үсіктің үсіген тері қабатын қойдың немесе басқа да малдың жынына салу керек. Ал үсіктен болған жарақатты емдеу үшін, біріншіден, екінші дәрежелі үсіктің жарақат бетіндегі қолдыраған орынның өздігінен жазылуын тосу, орын үлкен болса укол инесімен тартқызу керек.

Ал үшінші, төртінші дәрежелі үсіктің беттерін алдымен қорғап, үсіген жер шекарасын дәп басып тауып, өлген тканьдарды кесіп алып тастау арқылы тері көшіру керек.

Үсіктің үсу барысындағы анатомиялық, физиологиялық, патологиялық өзгерісі.

Үсікке қол-аяқ, бас бөлімдері оңай ұшырайды. Бұдан тыс, қыс күндері далада жатып қалған кезде бүтін денелі үсік және ми үсуі пайда болады. Бұл үсікті ауыр дәрежедегі үсік дейміз.

ҮСІК ЖӘНЕ

Үсік адам денесінің төмен температураның себебінен ұқсамаған дәрежедегі бұзылуын меңзейді. Әдетте, үсік бүкіл денелік және шекті орынды(көбінесе, қол-аяқ үсігі) үсік деп екі түрге бөлінеді.



1) Бас бөлімінің оңай үситін орындары

Бас бөлім – бас сүйек, маңдай сүйек, бет сүйек, жақ сүйек, мұрын сүйек, тіл сүйек деп бірнеше түрлі сүйектерден құралады. Маңдай сүйек жалпақ әрі жатынқылау болды. Бастың маңдай бөлімі астынан үстіне қарай, сүйек бетінің қабы, маңдай бұлшық ет, үш салалы бұлшық еттен құралып, ең сыртында тері және тері асты қабаттары болады. Бұл бөлімде нерв талшығы, қантамыр, клетка сұйықтығы, капилляр қан тамы-

Мұрын бөлімінің үсуі

Мұрын, мұрын сүйегі, мұрын шершеуі, мұрын бұлшық еті және тері, тері асты тканьдарынан құралған. Нерв, қантамыр талшықтары шоғырлы орналасқандықтан, мұрынның серпімділік қуаты күшті, иіс сезу қабілеті жоғары болатындықтан үсікке оңай шалдықпайды. Мұрынның ең оңай үситін жері – мұрын ұшы. Мұрын ұшында мұрын бұлшық еті, үстіңгі еріннің шаршы бұлшық етімен қосылып тұратындықтан серпімділік, сезу қуаты күшті болады.

ОНЫ ЕМДЕУ

ры тығыз орналасқан. Маңдай сүйек орта жәрежелі жұқа болғандықтан, үсіген кезде маңдайдан өткен суық ми, қантамыр клетка, нерв талшықтарын мұздатып, ми әрекетін төмендетеді, ауыр болғанда ми үсуін келтіріп шығарады. Әдетте, сау денелі, арақ ішпейтін адамдарда маңдай бұлшық етінің үсуі көп кезікпейді. Маңдай бұлшық етінің үсуі, негізінен, арақ ішіп далада қалудан, жалаңбас мотосикл адаудан, қақаған аязда мас болып жалаңбас жүруден, маңдаймен жатып ұйықтап қалудан көп үседі. Маңдай үсу үш түрге бөлінеді:

1. Жеңіл дәрежесі 24 не 48 сат ішінде ми, ткань клетка, қан тамырлар жылуы арқылы қалпына келуі, 3-4 күнде есте сақтау қабілеті толық орнына келуі мүмкін.

2. Орта дәрежелі үсік. Бұл кезде науқас ес-ақылын шала біледі, дұрыс сөйлей алмайды. Бұл кезде де науқас жағдайы 7-10 күн аралығында біртіндеп қалпына келуі мүмкін.

3. Ауыр дәрежеде үсу. Бұл кезде науқастың ес-ақылы толық болмайды. Сөйлеу қабілетінен айырылады, жұтыну рефлексі жойылмайды. Ауыр дәрежеде үсіген науқасты температура-расы 35-37°C үйге қойып, жылыулық энергия қалыптастыру керек. Мысалы, су торсық қою, алақаннан жылу өткізу, іше алса ауыздан жылы сұйықтық беру қатарлы құтқару шараларын қолдану қажет. Мұндай кезде науқастың қалпына келуі жақсарады. 6-12 сағат аралығында құтқару шаралары өнім берсе, тірі қалса, ары қарай өміріне қатер жоқ.

Мұрын терісі, тері асты қабаты, бұлшық ет қан тамыры, клетка сұйықтығы үсиді. Сондықтан мұрын шершеуі үсісе, әдетте, сау адамдар жылы алақанымен уқалап, қантамыр, нерв клетка, тканьдарды қалпына келтіріп, қан айналысты жақсарту керек. Ал ес-ақылын білмейтін науқастарды құтқарған адам үйге әкеліп, алақан жылыуын өткізіп, жылулық энергия қалыптастыру қажет.

Бет бөлімінің үсуі

Бет бұлшық еті ұшбұрышты бұлшық еттен құралған. Астыңғы, үстіңгі ерін бұлшық етімен тұтасып тұрады. Бет, сүйек қабы, бет бұлшық еті, тері және тері асты май қабаты, қан тамыр нерві, талшықсіңірлернерві, клетка сұйықтығы қатарлылардан құралған. Клиникада бет ұшынан үсу көп кездеседі. Үсу кезінде бет ұшындағы қантамыр, ұсақ капилляр қан тамыр шоғыры, қан тамыр қабырғасы мұздап, ткань клеткалары тоңлайды. Мұздау арқылы нерв сіңірлерге әсеретіп, бет дызылдау, шағу, ашып ауыру пайда болады. Бұл жағдай 10-15 минут аралығына жалғасады. Осыдан кейін беттің тітіркену сезім мүшесі төмендеп, еш нәрсені сезбей қалады. Мұндай кезде бетті жылы алақанмен ақырын ысқылау керек. Бұл температураның қалыптан тыс төмендеуінен пайда болатын құбылыс. Ал арақ ішіп ес-ақылынан айырылған үсікте, бет бөлімінің қараюы, тоңлау, ткань клетка сұйықтықтары және қан тамырларының сезімталдығы күшінен мүлде айырылып, суланып мөлдірейді. Мұндай үсікті құтқару шарасы: науқасты 35-36°C температурадағы үйге әкеліп,

алақан жылуын өткізу және жеңіл дәрежеде уқалап, ысқылау керек. Бұл кезде көңіл бөлетін істер: Қармен ысуға, суық су құюға, спирт құюға және өте қатты ысуға болмайды. Егер қатты ысқыласа ұлпа клеткалар бүлініп, қан тамыр, тканьдар өледі де, қалпына келмей қарайып ойылу пайда болады, тыртық қалады немесе бұлшық еттің өлеттенуі пайда болуы мүмкін.

Құлақ бөлімінің үсуі

Құлақ – құлақ терісі, құлақ талшық еті және құлақ шеміршегі, қантамыр, нерв клетка талшықтарынан құралған, сепімділік қасиеті жоғары, есту мүшесі. Құлақ, құлақ ұшы мен сырғалығынан көп үсиді. Өйткені құлақ ұшының сезімталдығы әлсіз, қантамыр, клеткалары аз болады. Бас киім кимен далада ұзақ жүруден құлақ үсиді. Клиникалық белгісі – құлақ ұшы қараяды, домбығады, мөлдіреп іседі әрі ішкі шеміршегінде қараю пайда болады. Ауыр болғандарда құлақтың ұшы, сырғалығының еттері қарайып, бұзылып түседі. Жедел құтқару шаралары – құлақтың үсіген жерін ақырын уқалап, қолмен жылу өткізу керек. көңіл бөлетін істер: қатты мыжғылап ысуға, қармен ысқылауға, өте күшті жылу өткізуге мүлде болмайды.

Қол бөлімінің үсуі

Қол бөлімі, білезік, алақан, саусақ сүйектерін қамтиды. Білезік сүйектері сегіз бөлік, бәрі де екі қатар болып тізілген. Қысқа сүйектері қара жіліктен, шынтақ сүйекке қарай, жағын жағынан реті бойынша қайық тәрізді сүйек, ай тәрізді сүйек, үш қырлы сүйек, бұршақ тәрізді сүйек деп бөлінеді. Алыс жағынан реті бойынша үлкен бұрышты сүйек, кіші топ бұрышты сүйек, сүйек басы және имекті сүйек деп бөлінеді. Білезіктің сүйектері буындарының аралығында ақ шершеу және сүйек кемік басы болады. Бұл саусақ сүйектерінде де болады. Бұл орында вена, артерия, нерв және сіңір тарамыстары болады. Бес саусақтың нерв қантамыры және сіңір тарамыстары болды. Бес саусақтың нерв қан тамыры және үлкен сіңірі арқылы меңгеріліп сасақтардың икемделу, жұмылып ашылуы сияқты әрекет жүйесін қамтамасыз етеді. Қол-саусақ басының үсуі үш дәрежеге бөлінеді:

1. Жеңіл дәрежелі үсік. Бұл барыста қолдың тері, тері асты қабаты жеңіл дәрежеде тоңлап, қантамыр, нерв талшықтарының мұздауы жартылай

болып, бұлшық еттің мәлім бөлігінде үсу пайда болады. Бұл кезде үсіген орынға мөлдір сұйықтық жиналады да, қараю пайда болмайды. Ткань, клетка, қантамыр, нерв талшықтарының зақымдалуы жартылай болады да 10-15 күнде қалпына келеді.

2. Орта дәрежелі үсік. Бұл кезде қантамыр қабырғасы орта дәрежеде мұздап, қан айналысы төмендеп тері, тері асты май қабатқа сіңіп, бұлшық еттеріне қоректік жеткізе алмай, қолдың ұшында, ортасында, қараю пайда болады, бірақ сіңір талшығына әсер етпейді.

3. Ауыр дәрежедегі үсік. Бұл үсікке, көп жағдайда, боран апаты кезінде алыс жолға жолаушылап шығып жолда қалған адамдар, мал отарындағы малшылар, үйсіз-күйсіз далада қалған адамдар көп ұшырайды. Бұл кезде қол сүйек қабы, саусақ бұлшық еттері, тері, тері асты май қабаттары, қантамыр, нерв талшықтары, клетка сұйықтықтары бүкілдей жансыздап үсиді де қол тоңлап қалады. Науқас адам есін жиған соң, саусағын қимылдатамын деп шайнап алады, шайнаған кезде қолдың басында қараю пайда болады. Ал қолдың басын ауызна салып шайнамағандардікі мөлдіреп, клетка сұйықтығы және денедегі сұйықтық

молайып, көлкілдек су пайда қылады. Яғни үсіген картоп сияқтанып кетеді. Мұны ауыр дәрежедегі үсік дейміз. Науқасты құтқару шараларын қолданып үйге алып келгеннен кейін үйдің температурасын 35-37°C айналасында жылытып жылулық энергия өткізу қажет. Мұндай жағдайда, ең жақсысы, адамның қолын мал сойып жынына тығу керек. Егер мал табылмаса, бір адам өз құрсағына 5-10 минут басу әрі екі-үш адам кезек-кезек басып 2-3 сағат көлемінде жылыту қажет. Ауыр үсік кезінде қармен ысуға, ыстық су құюға, спирт құюға, сірке су құюға, суық су құюға мүлде болмайды. Науқастың қоректігін жақсартып, үсікке қарсы қуатын арттыру пайдалы.

Аяқ бөлімінің үсуі

Аяқ бөлімі тізе буыннан төмен қарай буын қуысы, тоқпаш жілік сіңірі, асықты жілік, асықты жілік сіңірі, асықты жілік шыбық сүйегі, тепкі сүйек, толарсақ, табан буыны, бірінші табан сүйек, табан бақай буыны, бақай сүйек, бақай буыны болып, көп сүйектерден құралады. Мұнда асықты жілік алдыңғы бұлшық еті, артқы бұлшық еті, үлкен бақайдың жазғыш бұлшық еті және бақайшықтардың ұзын жазғыш бұлшық еті қатарлы бұлшық еттерінің рөлі – аяқтың ба-

сын, бас буынын, ішіне қарай иу және шалқайту рөлі болады.

Аяқ басы нерв талшығы, сіңір, қантамыр, клетка, тканьдардан құралады. Қолға қарағанда аяқтың қан айналыс жүйесі біршама төмен болатындықтан қантамыр қабырғасы мұзап, оңай домбығады. Қолға қарағанда аяқтың үсуі тез болады. Аяқ үсу де үш дәрежеге бөлінеді:

1. Жеңіл дәрежелі үсік. Бұл кезде аяқтың бес бақайшығы жеңіл дәрежеде бозарып, қан тамыр, ткань клеткалары жартылай үсиді. Бұл барыста тері, тері асты май қабаты да үсиді. Жеңіл дәрежелі үсікте науқастың қалпына келу уақыты 15-20 күн айналасында болады.

2. Орта дәрежелі үсік. Бұл кезде тері, тері асты май қабаты және талшықты бұлшық еттер, қан тамыр көрнекті дәрежеде үсиді. Аяқ басының сезімі өледі. Сыртынан басса аяқ қатып, тоңқылдақ пайда болып, домбығады. Жарты сағаттан соң аяқтың асты-үстіне мөлдіреген сұйықтық пада болып, біртіндеп ұлғайып көлкілдейді. Орта дәрежелі үсуде науқас 45-60 күн аралығында жазылады.

3. Ауыр дәрежелі үсік. Бұл кезде бұлшық ет, қан тамыр, жілік, сүйек майлар, сүйек қабы, осы мүшелердегі ткань, клеткалар тұтастай үсиді. Бұл кезде науқастың температурасы 38-40°C айналасында болады. мұндай жағдай 3 сағат өскеннен кейін пайда болады. үсіген науқасты жылы үйге әкелгеннен кейін үйдің температурасын 35-37°C айналасында сақтап, сұйықтық толықтау, малдың жынына тығу, жылы құйрық маймен орап, сыртына су торсық басу 4-5 адам әрбір 5-10 минутта дене жылуына басу керек. Ең жақсысы 12 сағат басса өте пайдалы.

Ескерту. Бұл кезде қармен ысуға, суық су құюға және суық үйге тастауға, қатты ысқылауға болмайды. Мұндай шаралар қолданылса, жансызданған қантамыр, сұйықтық, клеткалар, жартылай тірі қан тамыр, клетка сұйықтықтарын бүлдіріп, көлкілдек пайда болады да, ем өнім бермей, әр қайсы буындардан қарайып, өлеттену пайда болып, сауығу бір жылдан бір жарым жылға дейін созылады. Ал жоғардағы шараларды қолданса, үсіктің дәрежесіне қарай жазылу уақыты тездейді. Ауыр дәрежедегі үсіктің қалыпты жағдайда жазылуы 2-3 айда қалпына келеді.





КҮЙІК

Күйік (ожог) – ыстық, қайнаған сұйықтықтың, өрттің, сәуленің, электр тоғының, электромагниттік радиацияның, ыстық ауыр металдың, қышқылдың, сілтінің т.б әсерінен болған терінің немесе ағза тіндерінің зақымдануы. Демек терінің зақымданған факторына байланысты күйік термиялық, электр және химиялық болып бөлінеді. Соңдай-ақ күйіктің ауыр-жеңілдігіне қарай 4 деңгейге бөлуге болады.

1. Терінің қызаруы және ісіну, күйдіріп ауырту;

2. Терінің күлдіреуі (сарғыш сулы), аурудың күшеюі;

3. Сарғыш қоңыр түсті болуы (терінің түсуі, некроз), аурудың күшеюі, шоктың басталу белгілері;

4. Тері ұлпасының және сүйектің күлдіреуі, шок белгілері, терінің өлуі; терінің және тері асты жасушаларының, бұлшық еттердің, сүйектердің өлуі.

Күйік зақымданған тері тінінің көлемі мен тереңдігіне байланысты жеңіл, орташа және ауыр болып келеді. Тін терең зақымданса немесе дененің біраз бөлігі күйсе, күйіктің ауыр түрі болғаны. Күйіктің жеңіл түрінде күйіп қалған тері қызарады, қатты ауырады. Ауыр түрдегі күйікте тері күлдірейді, беті қызарады және күлдіреген теріде ақ бөліктер пайда болуы мүмкін. Кең көлемді күйіктерде адам естен танып, күйзелісте болғанда аурудан қатты сенделеді, қашуға тырысады, орнын және жағдайды бағдарлай алмайды.

Ұзақ уақыт ыстық ауамен, бумен, түтінмен дем алу тыныс алу жолдарының күйюіне, көмейдің ісінуіне, дем алудың бұзылуына әкеп соғады. Бұл гипоксияға шалдықтырады (ағзадағы жасушалар тобына оттегінің жетіспеуі). Жалпы, күйік ауданын алақан және «тоғыз ережесі» бойынша біледі. Ересек адамдардың алақанының

ауданы дене ауданының шамамен бір пайызы болады. «Тоғыз ережесі» бойынша бас және мойын беті, қолдың сырты 9 пайыз болса, аяқ сырты, дененің алдыңғы жағы 18 пайыздан тұрады. Егер күйген жердің жалпы ауданы 10 пайыздан артық болса, ауыр түрі болып есептеледі. Демек тері қатты күйдіріп, зардабы ішкі ағзаға дейін жетіп (ег-сүйектің көрініп қалуы), терінің көп бөлігін қамтитын терең күйік жарақаттары өте қауіпті саналады.

Алғашқы көмек: термиялық күйік кезінде (ыстық сұйықтықпен, от жалынымен, ыстық металмен күйген жағдайда) алғашқы көмек күйіктің зақым келтіру әрекетін тоқтатуға бағытталады. Демек дереу күйік себебін жою керек. Мәселен, өртті өшіру, денеде жанып жатқан киімді тез жұлып тастау немесе үстіне көрпе жауып, өшіру керек. Күйген науқастың үстіндегі жанғыш май сіңген, ыстық су, химиялық зат сіңген теріге жабысып қалған жерден басқа киімін шешу керек. Ең жақсысы, киімді кесіп алып тастау керек. Термиялық күйіктер кезінде теріні тез салқындату үшін әрі жанға батып ауырмау үшін күйік шалған жерді тез салқын суға малған жөн. Бірақ өсте білмейтін ем жасамау керек. Ауырсынуды басатын дәрі-дәрмек (анальгин, амидопирин, аспирин) ішуге болады. Ал күлдіреп ісетін, яғни 2-ші дәрежелі күйікте кеу-

леген жерді түртуге, шұқылауға, тесуге болмайды. Егер күлдіреген жер жарылса, орнын қайнаған салқын сумен сабындап жуған дұрыс. Вазелинді сыртынан қайнатып, стерилдеп, таза дәкеге жағып, күйік шалған жерге қойыңыз. Вазелин болмаса, күйік шалған жерді ашық ұстау қажет. Күйік шалған жерге тоң май немесе өзге де майларды жағуға болмайды. Көлемді күйіктерде стерилденген таңғыш байланған соң, азап шеккен адамға ыстық шай ішкізу қажет. Сондай-ақ ауыртпайтын дәрілер беріп, жылылап орап, тез арада емдеу мекемесіне жеткізу керек.

Дәрігерлер келгенше науқастың күйік шалған жерін таза дәкемен, орамалмен жауып қойыңыз. Пайдаланған дәке, орамал қан мен қан аралас сұйықтан ластанса, алмастыру қажет. Қатты күйген адам қорқып, даурықпас үшін сабыр сақтауға шақырыңыз. Науқастың естен танып қалмауын қадағалаңыз. Ауырсынуды басатын дәрі-дәрмек (мәселен, аспирин) беріңіз. Сұйықтықты мейлінше көп ішкізу керек.

Күйікшалған науқастар құнарлы тағамдармен тамақтанған дұрыс. Химиялық күйіктер кезінде тез арада химикат сіңіп кеткен киімді құрту керек. Зақымданған теріні 10-30 минут бойы мол сумен, сосын нейтралдайтын ерітіндімен жуу қажет. Егер науқас қышқылдармен күйсе, соды ерітіндісімен жууға болады. Науқасқа 1-2 г ацетил қышқылын және 0,05г димедрол беріңіз. Егер күйік ауданы 15 пайыздан жоғары болса, сырқатқа 1 литр суға 1 шай қасық тұз және 1/2 шай қасық сода қосып, жақсылап араластырып беруге болады. Әдетте, химиялық күйіктерде теріде күлдіреу сирек пайда болады. Көп жағдайда күйіктің тереңделуіне және жайылуына мүмкіндік туғызатын киімге сіңген қышқыл мен сілті болатындықтан, күйген адамның киімін тез шешу пайдалы. Саусақтардың арасы, қолтық, тізе, шынтақ сияқты буындарға жақын жерлер күйсе, арасы бір-біріне жабысып қалмас үшін стерилденген вазелин жағылған таза дәкені салып қоюға болады. Жарақат жазылып келе жатса, саусақтарды, аяқ-қолды ауырса да қозғалтып, созып, жаттығу жасап отыру керек. Бұл алдағы уақытта тыртық қалмау және аяқ-қол еркін қимылдау үшін қажет. Әбден жазылып кеткенше саусақтарды көп бұкпеу қажет.

Керек кеңес: күйген жерді таза ұстап, оны шаң-тозаңнан, түрлі инфекция түсіріп алудан сақтау қажет. Егер күйік шалған жерге инфекция түссе, адамның дене қызуы көтеріледі, сол жер іріңдеп, жағымсыз иіс шығуы мүмкін. Мұндай жағдайда дереу 1 литр қайнаған жылы суға 1 шай қасық тұз салып, күніне 3 рет компресс жасаса болады. Күйік шалған жерді таңатын, байлайтын, сұртетін дәке, шүберектер таза, стерилденген болу керек. Күйген жерге ешқашан тіс пастасын жағуға болмайды. Сондай-ақ майлар немесе кремдерді жақпау, теріде пайда болатын күлдіреулерді жармау, тиіспеу қажет.

**Жанна АБАЙҚЫЗЫ
Бисара ҚАЛИЕВА**

ТОЛАҒАЙ ТАБЫСТАРДЫҢ БӘ

«Өзге елде сұлтан болғанша, өз елінде ұлтан бол» деген ұлағатты ұғымды қадір тұтқан қандастарымыз бір шаңырақтың астына жиналып жатқанына да ширек ғасырға жуық уақыт болды. Бұл қуаныш ғасырлар бойы аңсап келген тәуелсіздікпен етене байланысты. Тәуелсіздік – қара ормандай халқымыз үшін ең бағалы, ең қастерлі ұғым. Еліміз егемендік алып, төрткүл дүниеге өз мәртебесін айғақтаған осы аз ғана уақытта қай салада болмасын қол жеткен толағай табыстарды елдің елдігінен, Елбасының ерен еңбегінен бөле қарау азаматтық арға сын.

Президенттің шетелдердегі қандас ағайындар үшін қабылдаған игі саясатының арқасында атажұртқа қоныс аударып, халықтың денсаулығын қорғау жолында, яғни шығыс емінің елімізде кең қанат жаюына бар күш-жігерімді арнап келемін. Ел тәуелсіздігінің 20 жылдығы қарсаңында ғылыми зерттеулерімді үздік деп бағалаған шетел ғалымдары арнайы жүлдені тапсыруға және халықаралық «Сократ» сыйлығының иегері ретінде Австрияның Вена қаласында үлкен құрмет биігіне көтерді. Отандық медицина саласындағы айтулы жетістіктер тек республика көлеміндегі мамандардың ғана емес, шетелдік ғалымдардың да назарын аударып отырғанын айта кеткен орынды. Айталық, Еуропалық Бизнес Ассамблеясының номинациялық комитеті мен Вена халықаралық университетінің ғалымдары 10 жылдан астам уақыт Орта Азиядағы 15 республика мен Еуропадағы бірқанша елдерде кәсіби және қоғам қайраткерлігі үшін халықаралық ғылым, білім, бизнес саласына қосқан ғалымдардың еңбегін бағалап, маркетингтік зерттеулер жүргізді және осы салаларда қара үзген саңлақтарды жыл сайын марапаттап келе жатқаны сөзімізге айқын дәлел.

Бүгінгі таңда халық денсаулығын қорғау әлем халықтарының бас қатырар басты түйініне айналды. Емдеу өнерінде орасан зор жетістіктерге жетіп отырған

Батыс елдерінің өзі түрлі дерттерден халықты аман сақтап қалуда дәрменсіздік танытып отыр. Өнеркәсіп саласында бізден ғасыр бұрын дамыған оларда экологиялық ортаның бұзылуы салдарынан және күнделікті тұрмыста тұтынатын азық-түліктердің түрлі химиялық жолмен жасалып базарға салынуы себебінен пайда болатын дерттердің көрсеткіші жыл сайын артып барады. Соңғы жылдары мұндай жағдай отанымызда да белең ала бастады. «Ауру – астан»

ЕҚЫҰ саммитінің өткізілуі – қазақ мемлекетінің халықарадағы беделінің айқын көрінісі және мемлекет басшысының игі бастамалары мен оның әлемдік проблемаларды шешу жөніндегі ұсыныстарын дүние жүзінің мойындап отырғанының бұлтартпас дәлелі екені анық.

деп халқымыз тегін айтпаған. Азықтанудағы табиғилықтың сақталмауы кесірінен асқорыту жолы аурулары, асқазан жарасы, жүрек талмасы, тәж тәрізді артерияның қатаюы, демікпе және инсульт, бедеулік сынды аурулардың жыл сайын жасарып бара жатқаны кімді болса да алаңдатпай қоймайды. Адам өміріне қауіп төндіретін қатерлі ауырулардан оларды арашалап қалуда аянбай еңбек етіп келе жатқан дәрігерлердің еңбегі ұшан-теңіз. Әрине мұндай шарапатты іс әрқашан мемлекет тара-

пынан өз деңгейінде бағалануы қажет. Көптің алғысына бөленіп жүрген ақ халатты абзал жандарды қаһарман деуге әбден лайық. Медицина мамандарының қадір-қасиетін түсініп, олардың мәртебесін аспандатып отырған батыс елі елеулі еңбегім мен жеткен жетістігім үшін халықаралық орденді ұсынды деп ойлаймын.

Өткен жылдың сәуір айында Жапонияға барған сапарымда медицина саласында еңбектеніп жүрген ғалымдармен өзара тәжірибе алмасып қайтқаным бар. Күншығыс еліндегі халықаралық конференцияда осы елдегі атомдық жарылыстардың зардабынан сау денелі ұрпақ туу көрсеткішінің айтарықтай төмендеп отырғаны өзекті мәселелердің бірі ретінде қаралды. Жиналыста осы мәселелер бойынша жапон медицинасының атқарып жатқан істері таныстырылды. Бүгінгі таңда бір жасқа дейінгі сәбилердің шетінеуінің көбеюі әлем халықтарын алаңдатып отырғаны шындық. Соңғы кездері бұл жағдай Қазақстанда да түйткілді мәселелердің біріне айналды. Осындай халықаралық іс-шаралар таяу жылдардан бері өз нәтижесін беріп келеді. Өткен жылды қортындылай қарасақ, артта қалған уақытқа еш өкпеміз жоқ. 2010 жыл мемлекет үшін табысты да нәтижелі жыл болды. Мәселен: желтоқсан айының 1-2 жұлдызында Астана қаласында ЕҚЫҰ-ның VII саммиті болып өтті. Оған ұйымға мүше және серіктес елдердің БҰҰ, Еуропа кеңесі, ЕО, ТМД елдері ішіндегі ірі халықаралық және өңірлік ұйымдардың 73 ресми делегациясының қатысуы ұлт мақтанышы ретінде халыққа жария етілді. Бұл Қазақстан халқының бірлігі мен жарқын болашаққа деген үлкен құлшынысының нәтижесі десем артық айтқандық болмас. ЕҚЫҰ

ӘРІ ТӘУЕЛСІЗДІКТІҢ АРҚАСЫ



саммитінің өткізілуі – қазақ мемлекетінің халықарадағы беделінің айқын көрінісі және мемлекет басшысының игі бастамалары мен оның әлемдік проблемаларды шешу жөніндегі ұсыныстарын дүние жүзінің мойындап отырғанының бұлтартпас дәлелі екені анық. Сонымен қатар, бұл саммит – ұлтаралық татулық пен келісімнің қазақстандық үлгісін, республиканың әлеуметтік-экономикалық және саяси жетістіктерін паш етті. Осындай ірі жетістіктің арқасында мемлекетіміз жаңа елорданың танымалдығын тың белеске көтерді. Аталмыш саммиттің сәтті өткізілуіне байланысты Астана бұған дейін ЕҚЫҰ саммитін өткізуге ұйтқы болған Еуропаның ірі қалалары қатарынан орын алды. Осылайша ұлт көшбасшысының сындарлы саясатына, парасатты пайымына айдай әлем тағы да бір таңдана таңдай қақты.

Адам өз өміріне тікелей ықпалын жасайтын мамандығын

дұрыс таңдай алғанда ғана одан көрнекті нәтиже шығара алады. Мен осы сүйікті мамандығымды дұрыс таңдадым деп нық сеніммен айта аламын. Сонау мектепте оқып жүрген бала кезімнен-ақ ақ халатты дәрігер болуды армандап едім. Міне, бүгін қалаған кәсібімнің білікті маманы болдым. Оған себеп, жаныма кілең жақсылардың жиналып, бүгінгідей елықыласына бөленуім тек адал еңбек пен ащы тердің жемісі. 2009 жылы танымайтын Еуропа елі халыққа жасаған қызметімді бағалап, мерейімді тасытты. Еуропалық бизнес Ассамблеясының Номинациялық комитеті мен Вена қаласының халықаралық университетіндегі ғалымдар кеңесі ТМД-дағы 15 мемлекет пен Еуропаның жеті мемлекетіндегі ғалым-қайраткерлердің елеулі еңбегін таразылай келе, марапатқа лайық деп тапқан 30 адамның бірі болдым. Ал 2010 жылдың 14 желтоқсанында Вена қаласындағы Хофбург сарай-

ында ұлттық ғылымды дамытуға сіңірген азды-көпті еңбегім үшін сирек тұлғаларға ғана берілетін Сократ атындағы бағалы орденді Еуропа ректорлар кубогының Президенті өзі таққанын мақтанышпен айта кеткім келеді. Бұл жетістігімді отандық басылымдар жеке тұлғаның ғана қуанышы емес, ұлт қуанышы деп бағалады.

Елді елең еткізерліктей табысқа қолым жетсе, еңбегімнің бағалануына оң ықпал еткен халқымның шынайы алғысы екені даусыз. Тынымсыз тірлікте адам баласының арманы, шығаршыңы таусылған ба? Ел сенімін арқалаған азамат болғасын қол жеткен табыстарға тоқмейілісіп, «болдым, толдым» деп дандайсыдан аулақпын. Мендегі мақсат – алдағы уақыттарда әлі де ізденіс жасап, ғылыми жетістіктердің ел игілігіне айналуына аянбай еңбек ету. Жалпы, елімізде қандай елеулі жаңалықтар, қандай да бір саяси оқиғалар болып жатса, оны қолдауға әр мезгілде дайынмын. Елбасы Н.Ә.Назарбаевтың өкілеттілігін 2020 жылға дейін ұзартуға байланысты ағымдағы жылдың наурыз айында өтетін референдумға сәттілік тілеп, Нұр Отан партиясының толық мүшесі ретінде азаматтық үн қосқым келеді. Сондай-ақ, ұжымымыздағы қызметкерлер де қолдау көрсететініне сенімдімін. Мұнымен қоса, 30 қаңтарда Алматы мен Астана қаласында 7- кезекті қысқы Азиада ойындары өтпек. Ел намысы додаға түсетін дүбірлі сайыста еліміздің мәртебесін асқақтататын шабандоз спортшылар намысты қолдан бермей, биік белестерді бағындыратынына кәміл сенемін. Иләйім, солай болғай!

Қоян жылы елімізде құт-береке, жаңа табыстар болсын. Қой үстіне бозторғай жұмыртқалаған тыныш заман халқымызды әлдилей берсін!

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

Дененің құрысуы

Ұзақ уақыт кеңседе компьютер алдында жұмыс істеген адамдардың арқа бөлігі құрысып, қол-аяғы қақсап, ұйиды. Бұл арқа бұлшық еттері мен қол-аяқ бұлшық еттерінің қалжырауының әрі көп отырудың салдарынан қан айналысының еркін болмауының әсері. Бұл бүгінгі таңда көптеген адамдарды мазалайтын басты жағдай. Ұзақ уақыт отыру бел бұлшық еттерін қалжыратып қана қоймай, бел омыртқа жарығына алып келеді. Сондықтан жұмыс барысында аздап уақыт шығарып, пайдалы дене әрекеттерімен айналысу арқылы қан айналысты жақсартып тұру қажет.

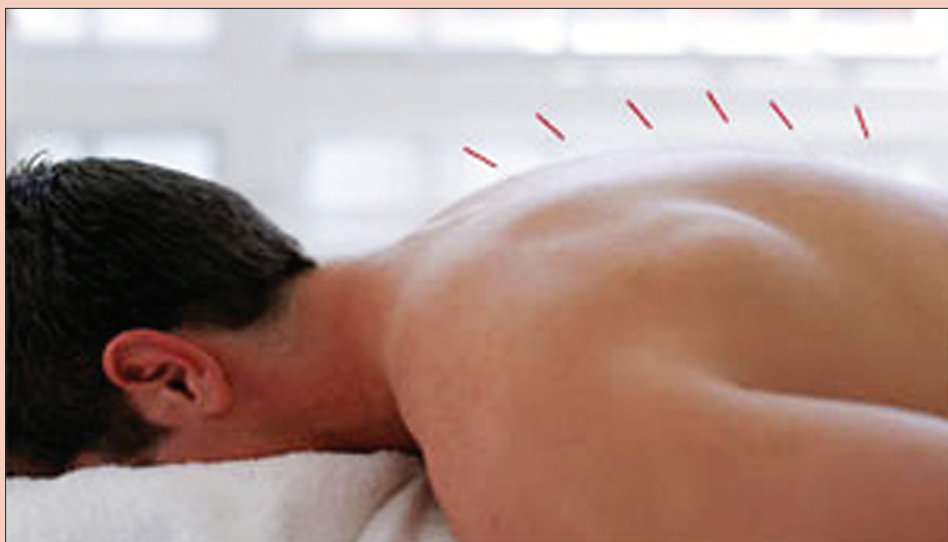
Дененің құрысуы дертіне орта жастардағы иығы табиғи түсіңкі, мойны жіңішке әйелдер көп шалдығады. Себебі олардың осы мүшелерінің бұлшық еті толық жетілмеген болуы мүмкін. Басы мен білегі ауыр қимылдаған кезде, мойны мен иықтарының бұлшық еттері керілу күйінде тұратындықтан, бұл арқа бөлігі мен иықтың ашып ауруына алып келеді. Егер бұлшық ет ұзақ уақыт жиырылса, қан мөлшері азайып, оттегі жетіспейді. Мұндай жағдай ұзаққа жалғасса сүт қышқылы бұлшық етке жиналады да, оны сірестіріп, шаншып ауыртатын, дәрменсіздендіретін сезім пайда қылады. Бұдан сырт, иығы мен жауырыны ашып ауыратын әйелдерде денесі мұздайтын жағдай байқалады. Бұл қан айналымының нашарлауына қатысты. Сол үшін дәрумен В1-ді қабылдап тұрған пайдалы. Дәрумен В1 қалжырау және арқа-бел, иықтың ашып ау-

руы секілді сезімдерді азайтады. Өйткені В1 клеткадағы глюкозаны энергияға айналдырады.

Арқаның құрысуы және иық пен жауырынның ашуы үнемі білекті жоғары көтеріп жұмыс істейтін адамдарда көп кезігеді. Жасы ұлғайғандар иық буындары маңайының қабынуына оңай шалдығады. Бұл артық әрекет салдарынан иық буындары маңының бұлшық еттері мен бұлшық ет сіңірлерінің зақымдалып, бұлшық ет пен сіңірлердің әрекетін сәйкестіретін буын сары суы

ТИБЕТ ЕМІ БОЙЫНША ДЕНЕНІҢ ҚҰРЫСУЫН ЖӘНЕ ИЫҚТЫҢ АШЫП АУРУЫН ТӨМЕНДЕГІ НҮКТЕЛЕРГЕ ИНЕ ҚОЮ АРҚЫЛЫ ЕМДЕЙДІ:

T-14. Да-чжуй	IG-10. Нао-шу
V-11. Да-чжу	IG-11. Тянь-цзун
V-18. Гань-шу	PC-30. Бай-ляо
V-41. Фу-фэнь	PC-57. Цзюй-цзюэ-шу
V-43. Гао-хуан	GE-11. Цюй-чи
VB-21. Цзянь-цзин	GI-14. Би-нао



қалтасының жарылуынан болады. Осы кезде тканьның қабынуы, шаншып ауыру, тіпті, тұтас білекті көтере алмайтын жағдай болуы мүмкін. Алайда бұл жағдайлар уақыттың өтуімен тез жазылып кетеді. Бірақ күнделікті тұрмыста ауырған орындарды үнемі әрекеттендіріп тұрмаса, ауру жағдайы асқынып, түйілу, қан айналымының кедергіге ұшырауы, ауыр болғанда бұлшық еттің солуы, түйіліп қалуы, тұтас жауырынның сіресіп қалуы пайда болуы мүмкін. Сондықтан ұйықтар алдында жастықты дұрыс жастану, дұрыс жатып ұйықтау қажет. Күндіз қалыпты салмақтағы заттарды көтеріп, бұлшық етті жазу, қол-аяқты әрекеттендіріп, пайдалы дене әрекеттерімен айналысу керек.

Буын тканьдарының жұмсақ әрі мықтылығын сақтап, жұмсақтығын жоғарылатуда мокуполисахарид кем болса болмайтын қоректік зат. Тау дәрісі және жайын жалы секілді жылпылдақ тағамдарда мокуполисахарид құрамы мол болады. Бұдан тыс, марганец сияқты минералды заттар мол тағамдарды жеуден де қажетті дәрумендерді толықтауға болады. Теңіз құрағы, бұршақ, жасыл көкөністерде марганец мол болады. Жауырыны мен иығы құрысып, ашып ауыратын науқастар құрамында магний мол азықтарды көп тұтынғаны жөн. Осы арқылы иық бұлшық етінің құрысуын жазуға болады. Себебі бұлшық еттің құрысуы магнийдің қоюлығымен қатысты. Мәселен; тұзды тұнбасы мол сумен иықты ысса, өнімі көрнекті болмақ. Дәрумен Е-нің адамағзасы үшін пайдасы зор. Ол қызыл қан түйіршігін көрнекті түрде жоғарылатады, гормонның тепе-теңдігін теңшейді. Әсіресе, етеккірі қалыпсыз әйелдер үшін өнімі көрнекті. Иықтың ашып ауыруы, шаншу секілді дерттерді емдегенде рөлі өте жоғары.

Мамырбек ТӨКЕШ
Айгүл РАХМЕТОВА

Науқастанған нәрестелерді ауруханаға апарғанда шипагерлер, көбінесе, «тұмауратыпты» деп диагноз қояды, әдетте, суық тию тұмаурату делінеді. Атап айтқанда, бұл жоғарғы тыныс жолы инфекциялануының қысқаша аталуы. Кеңірдектің жоғарғы жағындағы тыныс жолы жоғарғы тыныс жолы делініп, мұрын, жұтқыншақ, көмекей қатарлыларды қамтиды. Осылардың қабынуы жоғары тыныс жолының инфекциялануы делінеді. Кейде белгілі бір мүшелердің қабынуы көрнектілеу болса арнаулы диагноз қойса болады. Айталық, бадамша бездің қабынуы көрнекті болғанда жедел бадамша без қабынуы деп диагноз қоюға болады. Нәрестелердің тұмаурату мөлшері балалалар бөлімі ауруларының ішінде алдыңғы орында тұрады, сондықтан амбулаториядағы науқас балалардың дені тұмауратқан болуы да мүмкін.

НӘРЕСТЕЛЕР ТҰМАУЫ

Жоғарғы тыныс жолын инфекцияландырған патогеннің 90 пайыздан көбірегін вирус, аз сандыларын бактериялар тудырады. Бүгінгі таңда бізге мәлім болған тұмауды тудыратын вирустардың түрі он нешеге жетеді, оның 100-ден астам типі бар. Кейбіреулері көктем, күз маусымында, кейбіреулері жаз маусымында, кейбіреулері, көбінесе, қыс маусымында таралады да, бір жылдың төрт маусымында балалар тұмауға шалдығып отырады. Мәлім вирус тудырған тұмауға тап болғанда адам денесінде оған қарсылық қуат пайда болады да, адамдар науқастан оңайайығып кетеді. Алайда бұл қарсылық қуат тек 1-2 ай немесе онан да ұзағырақ жалғасады. Сондай-ақ бір түрдегі вирус тудырған тұмауға қарсылық қуат басқа ұқсас болған вирустарға, яки ұқсас бір түрлі вирустың ұқсамайтын типіне әсер ете алмайды. Сондықтан бала қайталай тұмауратса да вирус сипатты тұмауға шалдығатын болады.

Нәрестелер тұмауының



қандай ерекшеліктері бар?

1) Нәрестелер тұмауратқанда ауру тұтқиылдау болумен қатар бүкіл денелік ауру белгілері де салмақтылау болады: нәресте қызды, қызуы 39-40 градусқа жетіп, 1-2 сағатқа немесе одан да ұзағырақ уақыт жалғасады, тіпті, қызуы өрлей беріп құрысып қалады. Сонымен бірге тоңу, тұла бойы сырқырау, басы ауру, қалжырау, көңіл-күйі жақсы болмау, ма-

засыздану, тамаққа тәбеті тартпау қатарлы ауру белгілері байқалады.

2) Нәресте тұмауратқанда құсу және іші өту сияқты асқазан-ішек жолы аурулары үнемі қосанжарлайды. Бұл патогеннің токсин тудырып, ішек қимылын жеделдетуінен болуы мүмкін. Балалар тұмауратқанда, ең алдымен, кіндіктің төменгі тұсының ұстамалы ауруы туылады, кейде іші қатты ауыратын болады. Тіпті хирургиялық жедел аурулар деп қаралып ота жасалады, мұндай жайт ішек қимылының арта түскендігінен немесе құрсақтағы лимфа без шажырқайының қабынуынан туылады.

3) Нәресте тұмауратқанда дер кезінде емдетпесе қосымша аурулар оңай қозғалады. Мәселен, қабыну тыныс жолынан төмен қарай кеңейіп кеңірдекті, өкпені қабындырады. Маңайындағы мүшелерге қарай кеңейіп, орта құлақ қабынуын, мұрын қойнауы

қабынуын, тамақ арты бүйірінің іріңді ісігін, мойын лимфа безінің қабынуын тудырады.

Жоғарғы тыныс жолының инфекциялануы, әдетте, 3-4 күнішінде өздігінен жазылып кетеді. Ішінара вирустармен инфекцияланғанда қызу уақыты ұзағырақ жалғасып, бір аптаға барады. Егер дене температурасы түспей немесе науқас жағдайы асқынып, баланың көңіл күйі жақсы болмаса, шипагерге көрінген жөн.

– Есмұхан аға, әңгімеңізді алдымен қазақ өнерінің қара шаңырағы, өзіңіз жетекшілік етіп отырған Әуезов атындағы академиялық драма театрдың бүгінгі атқарып отырған жұмысынан бастасаңыз...

– Менің театр саласында қызмет атқарып келе жатқаным 40 жылдан асты. Әуезов атындағы театр – қазақтың тұңғыш театры. Театрдың қызметкерлері қазақ киносының, қазақ театрының, қазақ телевидениесінің әртістері, олардың арасында бұл күнде жасы тоқсаннан асқан КСРО-ның халық әртісі Қадриша Бөкеевадан бастап, Асанәлі Әшімов, Сәбит Оразбаев сынды қазақ өнерінің

Есмұхан ОБАЕВ,
Қазақстанның халық әртісі, профессор, М. Әуезов атындағы академиялық драма театрының директоры әрі көркемдік жетекшісі:



ТЕАТР – ЖАСТАРҒА ҰЛТТЫҚ МӘДЕНИ

тарландары бар. Сонымен қатар, ең талантты, дарынды деген жас әртістер де осында жұмыс істейді.

Қазақстан әлемде театрлары алты тілде жұмыс жасайтын бір ғана ел. Көп ұлтты мемлекет болғандықтан бізде қазақ театрларынан өзге орыс, корей, неміс, ұйғыр, өзбек ұлттарының да театрлары бар. Бұл Елбасы Н.Ә. Назарбаевтың ұлттар ара мәдениетті, ынтымақты дамытуға қарата ұстанған кемел саясатының арқасы. Республикадағы маңдай алды театр ретінде бізде күн сайын спектакльдер қойылады. Бір айда отыздан аса қойылым қоятын кезіміз де болады. Себебі үлкен залмен қоса кіші залда да қойылымдар жүріп жатады. Елімізде қазірге дейін елуден астам театр жұмыс істесе, Әуезов атындағы театр солардың қара шаңырағы іспеттес. Қазір театрда 300-ден астам қызметкер бар. Оладың 80-нен астамы шығармашылық адамдар. Өз кезінде театрдың мақсатын, мұратын Сәкен Сейфуллин былай деп зерделеген екен: «Егер бір көзі соқыр адам театрға келсе, ол құлағымен естіп әсер алады, егер көзі көретін, құлағы естімейтін керең адам келсе, көзі көргенінен ләззат алады», – деп. Жалпы, Әуезов атындағы академиялық драма театры тек қазақтың театр өнерінің ғана емес, бүкіл ұлттың профессионалды деңгейін айқындап

отырған өнер ордасы.

– **Отаншыл ұрпақ тәрбиелеу ісінде театрдың орны бөлек екені даусыз. Бүгінгі жастардың бұл салаға деген қызығушылығы қандай?**

– Қазіргі жастар қазақ классиктерін, Абайды аз оқиды. Тіпті, оқымайды да. Көбі интернетте не бар – соған қызығады. Абайдың 4 томдық романын оқып шығудың алдында театрға келіп екі сағат «Абай» спектаклін көрсе, күллі Абай әлемінен хабардар бола алады. Демек театр – жастарға ұлттық мәдениетті, ұлттық идеологияны, ұлттық болмысты үйрететін мектеп, бір жағынан сұлу да шұрайлы тілді жеткізіп беретін орын. Сондықтан жастар тәрбиесі үшін театрдың рөлі үлкен. Аллаға шүкір, біздегі көптеген қойылымдарды жастар жібермей көреді. Кей жағдайда көрермендер сатып алуға билет таппай қалады.

– **Қоғамның айнасы ретінде театр қазіргі заманды суреттейтін жаңа, өміршең тың туындыларды сахналап отыр ма?**

– Театрдың 70 пайыз репертуары бүгінгі күннің тақырыбына негізделген.

– Мысалы, «Ескі үймен қоштасу» – бұл қазіргі қоғамда үйсіз, күйсіз жүрген жастар тағдырын бейнелейтін спектакль, «Мәңгілік бала бейне» – Семей полигонының әсері туралы. Ал Қалтай

Мұхаметжанның «Көктөбедегі кездесуі» бүгінгі моральдық, психологиялық жағдайларды көрсететін қойылымдар. Театр барлық уақытта да өзінің көрерменіне, бүгінгі күнгі замандасына жұмыс істейді. Жастарды Отанын сүйге, рухани тазалыққа жебейді, оларды белгілі бір классикалық туындыларды қайта қарауға жетектейді. Себебі театр – адамның ойына, санасына әсер ететін, ерекше бір сезімге бөлейтін, адамның өмірін өзгертіп жіберетін орын.

– **Сіздердің тұстарыңыздағы буын өнерге алғаш қадам басқанда өздеріне дейінгі тұлғаларды үлгі тұтып, олардан тәлім алғанын мақтанышпен айтып жүреді. Өздеріңізден кейінгі жетіліп келе жатқан жаңа буын туралы не айтасыз?**

– Қазір театрда болсын, басқа өнер саласында болсын өнімді жұмыс істеп жүрген жастардың көбі – Өнер академиясының түлектері. Бізде жоғары білімсіз әртіс ешқашан театрға қабылданбайды. Өнерде оқып жүрген жастардың ішіндегі талантты дегендерін үшінші курстан бастап театрға тарта бастаймыз. Қазақ киносында жақсы рөл сомдап жүрген жастардың да көбі – біздің театрдың әртістері. Басым көпшілігі бас рөлдерде жүр. Кезіндегі Тоқпановтың

тұсындағы буыннан үлкен мектеп қалыптасты. Сол кісілердің тәрбиесін көріп, тәлімін алған әртістер қазір шәкірт тәрбиелеумен айналысады. Жастар енді осы тұлғалардан мектеп алып қалу керек. Қазір біздің шәкірттердің алды «Қазақстанның халық әртісі» болып үлгерді.

– Бұл күнде Отандық кино саласы азды-көпті жаңа фильмдермен толығып жатыр. Алайда режиссерлер кино түсіру үшін ұзақ жыл ысылған актерлерден гөрі, әуесқой актерлерді таңдауды әдетке айналдырды. Сіздіңше, бүгінгі қазақ киносының сапасы қай деңгейде, ондағы актерлерге көңіліңіз тола ма?

– Қазіргі қойылып жатқан шағын-шағын кинолардан кино әлемі аяғынан тұрды деп айтуға болмайды. Қазақ киносы көп нәрсені жоғалтты, қазір соны іздеу үстінде. Шәкен Аймановтың тұсындағы фильмдер – ұлттық киномо-

ген осы екен ғой» деп ойлайды. Бұлардың көбі халықты еліктеушілік өнермен алдайтын, фонограммаға үйренген әртістер. Олар тойға барып та ұлттық өлең айтпайды, репертуарының көбі тойға арнаулы жаздырып дайындаған жеңіл әуендер.

Ән – кемел шығарма. Нағыз әнші әннің образын жасау керек, оның философиялық ойы қандай, айтайын деп тұрған арманы қандай, әннің астары қандай әнші әуелі соны түсінуі керек. Өнерге қашанда профессионалдык көзқарас қажет. Абай атамыз: «Айғайлап айтқан әнде мән болмайды». – деп бекер айтпаған. Кім көрінгенді эфирге шығара беруге болмайды.

Қазір теледидарда музыкалық редакторлар жоқ, қазақ әндерінің тарихын, мәнін білетін адамдар аз. Ән ұрпақ үшін ұлттық тәрбие. Біз ұрпақтарымызды таза халықтық музыкаға, отаншылдыққа баулитын әуендерге бейімдеуіміз қажет. Ұлттық негізін білмеген адам ешуақытта композитор да, әнші де бола алмайды.

дәртінен сақайыпты. Солардың көбі – Президент емханасында тіркеуде тұрып, ем алып жүргендер.

Мен бұл орталыққа келдім де, адам жанын емдеу үшін бәйек болып жүгіріп жүрген саптай таза, нағыз дәрігерге, кәсіби өресі биік маманға жолықтым. Оның бойында тамырыңды ұстап отырып, дертіңнің себептерін айта алатын нағыз шипагерге тән кәсіби кемелділік, адами қасиет болғандықтан мойындадым. Мойындадым да, көзді жұмып сендім. Бұдан бұрын өзге емханаларда буын ауруы бойынша тоқ та алдым, арасанға да түстім. Бірақ өнімді нәтиже болмады. «Жас-Айға» келгелі шөптен жасалған дәрілер іштім, ине салдырдым, алғашқы курс ем толық бітпесе де қазір кәдімгідей сауыға бастадым. Енді жыл сайын осы орталықта ем алып тұру ойымда бар.

Жасан – жаны да, ары да таза азамат. Бойында Алла берген емшілік қасиеті бар, қазақша айтқанда Қызыр қонған адам. Мен Жасан туралы жазылған кітапты оқып шықтым. Ол алғаш Отанға келгенде көрмеген қиыншылығы қалмапты, оқып отырып жылағың келеді. Қытайда емшілік өнерде биік деңгейге жеткен білікті маманның осы өнерімді қасиетті атамекенде жалғастырайын деп келуінің өзі нағыз отаншылдық. Әйтпесе алақанына салып істетіп отырған Қытайда да жүре беруге болар еді ғой. Сөйтіп жеткен азаматты мұнда ешкім елемеді, үйі де, күйі де жоқ оған мамандығы бойынша жұмыс та берілмеді. Ақыры докторлығын мың бір машақатпен қорғап, қосымша орысша үйреніп, биік жетістіктерге жетті. Кейін жеке емдеу орталығын ашайын деп еді, жер телімдері берілмеді, ол үшін тоқсан тоғыз справка алып келуге тура келді. Сөйтіп жүріп барлық медициналық талаптарға сай заманауи орталық ашты. Мұндай іскерлік екінің бірінің қолынан келмейді.

«Жас-Айдың» болашағы зор. Бұл емдік сала халыққа керек. Сондықтан осы орталықтың бөлімшелері әр облыстарда да болғаны жақсы. Алматыны негізгі орталық етіп, шәкірттерін облыстағы бөлімшелерге жіберіп, барлық тибет емінің талаптарына сай сол жерлерде де ем жүргізсе, нұр үстіне нұр болар еді.

Адам емдеу – сауапты жұмыс. Мен театрдағы қызметкерлерге «Жас-Ай» журналына жазылуға шақырдым. Олар журналды оқу арқылы дерттеріне шипа таба алатынына сенемін. «Жас-Ай» журналының жарық көруі – Жасанның халыққа жасап отырған жақсылығы, халыққа ауырмаудың жолын көрсететін, олардың медициналық сауатын ашатын игі қадам.

**Әңгімелескен
Мамырбек ТӨКЕШ**

МЕТТІ ҮЙРЕТЕТІН МЕКТЕП

тографияны дамытқан фильмдер. Бүгінгі қазақ киносы «Көшпенділерге» көп үміт артты. Бірақ ұлттық мінезді, ұлттық дәстүрді білмейтін, ұлттық психологияны жанымен қабылдай алмайтын шетелдік актерлердің қазақ батырларының рөлін сомдай алуы мүмкін емес.

Қазақ киносына Аманшаев келгелі сапалы фильмдер түсіріле бастады. Іс басына білетін адам келгеннен кейін бұл салаға жан кірді десек те болады. Сюжетсіз, елді жеңіл күлкіге әкелу үшін құрылған фильмдер фильм емес. Мұндай өнер тым сыбай-салтаң өнер, тым жұқалтаң, өткінші өнер. Экранда, сахнада тартыс болу керек, адамның позициясы болу керек. Кез келген режиссер, әртіс осыны білуі керек.

– Бұл күнде әншілердің актер, актерлердің әнші бола салуы оңайлап кеткен сияқты...

– Шыны керек, эстрадада жүрген қыз-жігіттердің көбі ұлттық мәдениетті зерттеп, зерделемейді. Басым көбі жеңіл-желпі әнге құмар. Мұның барлығы да еліктеушілік өнер. Нағыз дауысы жақсы әнші болатын болса, эстрадамен қазақтың халық әнін айтсын, Біржанның, Ақанның, Жаяу Мұсаның әндерін неге эстрадаға салып айтпасқа?! Экранда жүрген осындай әртістерді, әншілерді қарапайым халық көреді де, «әртіс де-

– «Жас-Ай» Шығыс-тибет медициналық орталығын жақсы білесіз. ОрталықбасшысыЖасанЗекейұлынан ем алып, дертіңізге шипа таптыңыз. Тибет емінің қыр-сырын терең меңгерген Жасан ініңіздің емшілігі туралы Отандық бұқаралық ақпарат құралдары жарыса жазып жатыр. Тибет емі хақында және Жасан ініңіздің емшілік өнері туралы сіздің де көзқарасыңызды біле отырсақ...

– Жасан бұрын бізде болмаған емнің методімен емдейді әрі бұл халықтық ем емес, бұл нағыз профессионалдык кәсіби медицина. Жасан осы саланы ғылыми жетік меңгергендіктен әрі көрнекті нәтижеге қол жеткізгендіктен дәрігер. Әйтпесе оны танымайтын Батыс елі екінің бірінің кеудесіне таға бермейтін «Сократ» орденін тегін адамға бермейді.

Мен Халық әртісі болғандықтан Президенттік емдеу орталығында тіркеуде тұрам. Онда денсаулығымызды тегін тексеріп, тегін емдейді. Сондағы біраз емнің арқасы шығар денсаулық жақсы. Бірақ соңғы кездері тізе буындарым сыр бере бастады. Жасан туралы достарым көп айтқасын емделуге осында келдім. Егер «Жас-Ай» журналы қолыма ерте түссе, бұдан да ерте келер едім. Өйткені мұнда елімізге танымал біраз қайраткерлер, халық әртістері, депутаттар емделіп,

Көп жағдайда балалар ойнап отырып құлағының ішіне түрлі ұсақ, үшкір заттарды тығып алады. Бұл заттар құлаққа кіріп қана қоймай, терең түбіне өтіп кетуі де мүмкін. Нәтижесінде дабыл жарғағында тесік пайда болады. Осының салдарынан құлақтың ішіне түрлі инфекциялар түседі, өршиді, сөйтіп қабынады. Тіпті, есту қабілетінің төмендеуіне әкеліп соқтыруы мүмкін.

Жасөспірімдер арасында құлақтың сыртқы есту жолының инфекциясы, сыртқы отит көп кездеседі. Отит грек тілінен аударғанда «құлақтың қабынуы» деген мағынаны білдіреді. Сыртқы құлақтың қабынуы сыртқы есту түтігінің немесе құлақ жарғағы терісінің қабынуынан болады. Сыртқы есту жолы құлақтың сыртқы тесігінен басталып, дабыл жарғағына келіп тіреледі.

Құлық (ушные серы) құлақты түрлі шаң-тозаңнан, микробтардан қорғайды, түрлі инфекциялар мен шағын зақымданудан сақтайды, оның құрғап кетуіне

бөгет болады. Демек құлық сыртқы есту жолының тазарып тұруына көмектеседі. Сондықтан құлақты тазалаймын деп жиі шұқи беруге болмайды. Әсіресе, басына мақта оралған арнайы таяқшалармен көп тазалауға болмайды. Өйткені олар құлақ қалқанын ғана тазалауға қолайлы. Егер ішке көбірек кіргізіп жіберсеңіз, құлықты тіпті ары қарай енгізіп жіберуіңіз мүмкін. Құлық секрециясының механизмі сыртқы қоздырғыштарға өте сезімтал болатындықтан құлық кейде тым көбейіп кетеді, сыртқа өздігінен шыға алмайды. Мұндай кезде құлақтың есту арнасын таза

БАЛАЛАРДЫҢ ҚҰЛАҚ АУРУУЫ

Құлақ – есту мүшесі. Ол дыбыс өткізетін және қабылдайтын екі бөлімнен тұрады. Яғни сыртқы есту түтігі, дабыл жарғағы, ортаңғы құлақ қуысы, балғашық, төс, үзеңгі, шағын дыбыс қуысы, ұлу, евстахий түтігі. Сыртқы бөлігіне құлақ қалқаны, сыртқы есту түтігі жатса, ортаңғы құлаққа есту сүйекшелері кіреді. Балалардың құлақ ауруларының ішінде ең жиі кездесетіні – ортаңғы құлақтың жедел инфекциясы (ортаңғы отит). Ол көбіне балаға суық тигеннен пайда болады. Тұмау, қызылша, баспанынды инфекциялық аурулардың асқынуынан дамиды.

Құлақ қабынуы кезінде баланың құлағы ауырып мазасызданады, дене қызуы көтеріледі, тамақ ішпейді, емшек емгісі келмейді, басын шалқалақтатып, құлағын тартқылап жылай береді, құлақтарын қасиды. Құлақ бүртігін басқанда жылайды. Дабыл жарғағы жарылғанда немесе іріңді отит кезінде құлақтан бұлық ағады. Емдік шаралар дер кезінде қолданылмаған жағдайда ортаңғы құлақ қабынуы созылмалы түрге ауысуы мүмкін.



ұстауға көмектесетін арнайы тамшыларды пайдаланған дұрыс. Құлық кейде жер су және термен араласып есту жолын бітеп тастайды. Бұл инфекциялар мен бактериялардың, микробтардың дамуына, көбеюіне жағдай жасайды. Инфекцияның бұл түрі жаз маусымы кезінде өзен-көл, қауыз суларына шомылғаннан пайда болады. Мұндайда құлақ қышиды, адам ауырып мазасызданады.

Кейде мұрын мен тамақ жолдары ауырса, евстахий түтігі қабынуы мүмкін. Өйткені екеуінің тоғысатын арнасы бір. Жұтқыншақ құлақ пен евстахий түтігі деп аталатын өте тар арна арқылы жалғасады. Суық тигенде инфекциялар, бактериялар, вирустар осы түтік арқылы енеді. Нәтижесінде түтік қабынады, ісінеді және шырышпен бітеледі. Ал бактериялар мен вирустар ортаңғы құлақтың қуысына жайғасып, өсіп-өне бастайды. Бұл ортаңғы құлақтың қабыну процесін тудырады. Қабынған құлақ солқылдап қатты ауырады, дене қызуы көтеріледі (38-40°C), мұрны бітеді немесе мұрнынан су ағады, түнгі ұйқысы бұзылады, құлағынан ірің (бұлақ) ағады, дабыл қуысына ауаның келуі қиындайды, дыбыс өткізгіштік қызметі бұзылады. Егер қабыну процесі біршама уақытқа созылса, ортаңғы құлақта жапсырма және тыртық пайда болып, құлақ көмескі еститін болып қалады. Әсіресе, 6-12 жастағы балалар мен 5-7 жастағы сәбилерде ортаңғы құлақ инфекциясы жиі кездеседі. Себебі олардың евстахий түтігі қысқа әрі тар болатындықтан, оңай бітеліп қалады.

Инфекцияланған ортаңғы құлақтың дабыл жарғағының ішкі бөлігіне көп жағдайда ірің жиналады. Сондықтан да қабынған құлақ пен дабыл жарғағына түскен қысымның салдарынан

баланың құлағы ауырады. Кейде дабыл жарғағы тесіліп, жиналған ірің сыртқа ағады. Әдетте, инфекцияның әресінен болатын дабыл жарғағындағы тесік тез бітеледі. Бірақ әбден жазылғанша баланың есту қабілеті төмендеуі мүмкін. Құлақ қабынуымен ауырған баланы дәрігерге қарату керек. Әбден жазылып кеткенше дәрігерлік бақылауда болғаны жөн. Өйткені жедел ортаңғы отиттің арты созылмалы отитке ұласуы мүмкін. Мұндай жағдайда ортаңғы құлақ қуысында желім сияқты қоймалжың сұйық жиналады, ол евстахий түтігінің тесігін бітеп тастайды. Саңылаулары бітелген мүшенің естуі нашарлайды, құлақ ауырады, құлақ бітіп қалғандай сезім пайда болады. Алайда созылмалы (секреторлы) отит тез әрі өз бетінше жазылып кетеді, бірақ

дәрумендермен толықтыратын табиғи тағам. Ортаңғы құлақ инфекциясын, құлақ қабынуларын болдырмайтын да осы ана сүті. Әсіресе, алты айға дейінгі балалар тек емшек сүтімен тамақтану қажет;

- Егер сәби бөтелке арқылы қосымша тағамдармен қоректенсе, оны шалқасынан жатып тамақтандырмаңыз. Өйткені мұрнына кеткен сүт құлаққа инфекция түсіруі мүмкін;
- Балаға суық тиіп, тұмауратып ауырса, мұрны бітсе, мұрнын қатты сіңбіртпей, жәй ғана орамалмен сүрткізу қажет. Себебі қатты сіңбірген кезде жарғаққа әсер етуі мүмкін немесе мұрындағы сұйық құлақтың ішіне түсуі мүмкін;
- Баланың мұрнын инесіз шприцпен де сорып тазартуға болады. Мұрнына тұзды су тамызып,

КЕРЕК КЕҢЕС:

Балаңыз құлағы ауырып мазасызданса, дене қызуы көтерілсе, ауруды басатын парацетамол не ибупрофен сияқты дәрі беріңіз. Баланың басын жастыққа жоғарырақ салып жатқызыңыз. Мұрынға тамызатын, шырышты сұйылтатын арнайы дәрілерді қолдануға болады. Ол евстахий түтігін бітеп тастаған артық шырышты шығаруға септігін тигізеді әрі ортаңғы құлақтың ішіне жиналған іріңнің түтік арқылы жұтқыншаққа қарай ағуына көмектеседі. Құлақ ауруы басылмаса немесе бала қатты мазасызданса, ең дұрысы, дәрігерге көрсетіңіз. Себебі инфекцияны дер кезінде емдемесе, миға шабуы мүмкін. Дәрі-дәрмектерді тек дәрігердің тағайындауымен ғана пайдаланып, емді соңына дейін алу маңызды. Ем толық біткеннен кейін, дәрігерге балаңыздың құлағын қайта қаратып, дұрыстап тексертіп алыңыз. Құлақ қабынуы ауруымен ауырған баланы біршама уақыт салқын суға түсіруге болмайды. Сондай-ақ отитпен ауырғандар суда жүзуіне, сүңгуіне болмайды.

мұрынға кілегей қабаттың ісінуін басатын арнайы дәрі тамызған дұрыс. Кейде ортаңғы құлақты қою сұйықтықтан тазарту үшін кішігірім ота жасауға тура келеді. Ол үшін дабыл жарғағы арқылы білте түтікше енгізіледі, оны тек мамандар ғана жасауы керек.

Сондай-ақ баланың басы шайқалса, бас-сүйек жарақатын алса немесе ми қыртысы қабынса, қан тамыры беріштің (склерозға) әсеріне ұшыраса да есту қабілеті нашарлайды. Құлаққа құлық қатса да тесігі бітеліп, есту төмендейді. Сондықтан әрқандай құлақ ауруының белгілері біліне салысымен дәрігерге көріну қажет.

АУРУДЫҢ АЛДЫН АЛУ:

Баланы емшектен айырмаңыз. Себебі сәби үшін емшек сүті – иммунитетті күшейтетін, ағзаны түрлі

маңқаны сұйылтуға да болады. Сондай-ақ ана сүтін мұрынға аздап тамызғанда пайдалы. Ол мұрынның ішіне қатқан маңқаны жұмсартып, сыртқа шығуға көмектеседі;

- Балаңызға тұмаужұқтырып алмаңыз. Күн суытқанда мұрнының айналасына оксолин майын (мазь) жаққан дұрыс немесе баланың бөлмесіне, бесігіне, тіпті, киімінің бір жеріне сарымсақ тағып қойған да пайдалы;
- Тұмауратқан баланы басқа балалардан бөлек ұстау керек. Сондай-ақ тұмауратып ауырған баланың тұтынатын заты да бөлек болғаны жөн.

Ескерту: 12 жасқа толмаған балаға ацетилсалицил қышқылы (аспирин) беруге болмайды.

Академик Жасан ЗКЕЙҰЛЫ
Жанна АБАЙҚЫЗЫ

ТИБЕТ ЕМІ БОЙЫНША БАЛАЛАРДЫҢ ҚҰЛАҚ АУРУЫНА ИНЕ ҚОЙЫЛАТЫН НҮКТЕЛЕР:

TR-17. И-ФЭНЬ	IG-19. ТИН-ГУН
TR-18. ЦИ-МАЙ	GI-4. ХЭ-ГУ
TR-19. ЛУ-СИ	GI-11. ЦЮЙ-ЦИ
TR-21. ЭР-МЭНЬ	Е-6. ЦЯ-ЧЭ
IG-4. ВАНЬ-ГУ	Е-7. СЯ-ГУАНЬ
IG-17. ТЯНЬ-ЖУНЬ	РС-11. ШАН-ЛУН

БОЗ ЕРМЕН

Боз ермен – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биктігі 100-ге дейін жетеді. Сабағы түксіз, тік өседі, сабағында жырашығы болады. Көп бұтақты, көкшіл немесе сарғыш жасыл түсті келеді. Жапырағы кезектесіп ораналасады. Сағақсыз бүтін жиекті, жапырағы таспа тәрізді немесе қандауыр формалы болады. Шар тәрізді шоқ бас сары гүл шоғыры күрделі шашақ құсап орналасады. Гүлі түтікше тәрізді, сары болады.

Биік таудың күнгейі мен астықтың аңыздарында өседі.

Жинау және өңдеу

Боз ерменнің жер үсті бөлігінен дәрі жасалады. Ерменді жаз маусымында гүл ашудан бұрын орып алып, көлеңкеде кептіріп, жасаған кезде ұсақтап турайд.

Ем болатын аурулары

1. Тұмау тигенде 30-60г боз



ерменді суға қайнатып ішеді.

2. Тұмау жөтеліне 12г боз ерменді, 3г қызылшаны, 6г ұсақ жапырақты жалбызды, 6г қызыл мияны суға қайнатып ішеді.

Пайдалану мөлшері: 3-1,5 г

САБЫНКӨК

Бұл көп жылдық шөп тектес өсімдік. Қаратамыр, қаражұмыр деп те аталады. Биктігі 60-120 см. Томар тамырының төменгі жағы екі ашалы, сыртқы қабығы қоңыр түсті, іші қарақоңыр түсті, сабағы төрт қырлы, без тәріздес келеді, түбіт түкшелері болады. Төменгі жағының жапырағы қарама-қарсы, жоғары жағының жапырағы кезектесіп орналасады. Жұмыртқа немесе қандауыр формалы, жиегінде ара тістері болады. Ашалы гүл шоғыры шашақ тәріздес шашыла орналасады. Гүлі қаракөк түсті, гүл сағағы жіңішке әрі ұзын, түкті келеді. Қауашақ жемісі жұмыртқа формалы болады. Алтай тауларында өседі.

Жинау және өңдеу

Сабынкөктің тамырының емдік қасиеті жақсы. Тамырын күздің соңында қазып алып, құраған сабағын кесіп тастап, тазалап, шала кептіріп, үйіп

Дәрі шөптен шығ

САРАНА (ЛАЛАГҮЛ)

Сарана – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 80 см. Сабағы қабыршақты жұмытқа формалы, етті, сарғылт түсті болады, жалғыз тік өсетін сабағы жылтыр, түксіз келеді. Сағақсыз жапырағы кезектесіп, майсасы жаңа өсіп келе жатқанда дөңгелектеніп орналасады. Жапырағы қандауыр формалы, бүтін жиекті болады. Гүлі сабақ басында немесе сабақ қолтығына өсіп, көкшіл, қызыл түсті болады, жапырақшалары сыртына қарай қайырылып тұрады. Қауашағы төңкерілген жұмыртқа формалы, алты қырлы келеді. Қалың орманды тауларға, шөпті, көлеңкелі, ылғалды жерлерге, Алтай тауларына көп таралған.

Жинау және өңдеу

Сарананың қабыршақты сабағы емге қолданылады. Күзде жер үсті бөлігі құрағанда қазып алып, қабыршақтарын бір рет қатты

қайнатып, кептіреді. Шикідей немесе бал қосып, өңдеп пайдаланады.

Ем болатын аурулары:

1. Созылмалы жөтелге сарана мен шыланнан 30г қайнатып, бірнеше күн жейді.

2. Кеңірдекшелердің қабынуына 15г сарана мен 9г өгейшөпті суға қайнатып, белгілі мөлшерде бал қосып, күніне екі рет ішеді.

3. Жүйке әлсіздігіне, жүректің қысылуына, ұйқысыздыққа 15г сарана мен 15г зейіншөпті сауға қайнатып ішеді.

4. Кеңірдекшелердің қабынуына 1 дана нашбұрт, 9г сарана, 15г ақшекерді екі сағат буға пісіріп, салқындаған соң жейді.

5. Жүйке әлсіздігінен ұйқы қашқанда 15г сарана, 15г қышқыл шыланды, 9г зейіншөпті суға қайнатып ішеді.

6. Сом, шикан жараларының аузы шықпағанда, сарананы жан-



шып, тұз қосып жараның аузына тартады.

7. Құлақ естімегенде және ауырғанда кепкен сарананы талқандап, 6 грамнан қайнаған сумен ішеді.

Пайдалану мөлшері:

6-15г. Сарананың түбіндегі жапырағында көп түрлі алколоид, крахмал, белок, май бар.

қояды. Арада 3-4 күн өткен соң, тағы бір рет кептіріп, жапырақтап турап тастайды. Кермектеу сор дәмді, усыз болады.

Ем болатын аурулары

Қабынуды сауықтырады, уытты қайтарады, денедегі суды реттейді, жұтқыншақты, тамақты майдалайды.

1. Бадамша бездің және жұтқыншақтың қабынуына сабынкөктен 9г, тікенді ұшқат гүлінен 9г, борпылдақ саңырау құлақтан 6 г, жалбыздан 3г, қызыл миядан 3г араластырып, суға қайнатып ішеді.

2. Өкпе қабынғанда 12г сабынкөкті, 6 г қылшаны, 30г шикі гипсты, 9г тұқтамыр ақ қабығын 9г ақжүректі суға қайнатып ішеді.

3. Мойын лимфа туберкулезіне сабынкөктен 15г, ақжүректен, қарабас



шөптен 15г (отқа қақтап кептіріп, талқандап суға ерітіп) суға қайнатып, күніне бір рет ішеді. Емдеу мерзімі 10 күн.

4. Тамыр тығындалып қабынғанда:

1) сабынкөктен 30г, тікенді ұшқат гүлінен 30г, аю балдырғанан 9г, қызыл миядан 30г суға қайнатып ішеді. 2) сабынкөктен 30г, аю балдырғанан 15г, мұдан тамыр қабығынан 9г, шабдол дәнінен 9г, тікенді ұшқат гүлінен 30г, жібек қараған қабығынан 30г, жауынқұрттан 9г, қызыл миядан 9г суға қайнатып ішеді.

Пайдалану мөлшері:

3-15г. Сабынкөктің құрамында өсімдік спирті, май қышқылы, кендір қышқылы, стеарин қышқылы, қант, аз мөлшерде алкалоид бар.

ЖЕЛАЙДАР

Желайдардың мақтабас, ақбас шөп, құтырған төбет сынды өзге де аттары бар. Мақтабас – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 20см. Өн бойында жиі өскен ақшыл түсті түтікшелері бар. Жапырағы түп жағына өседі, жапырақ сағасы ұзынәріжішше, қосқауырсынды, жарма алақанды келеді. Бас гүл оранышы көп айрықты, айрық алақаншалары таспа тәрізді болады, бас гүл шоғыры басында салбырап өсіп тұрады, гүлі қызғылт көк түсті өседі. Тұқымша жемісі шоқбастанып өседі. Ұшында ақ түсті қауырсын тәрізді түкшелік аналық мойны бар. Тау беткейлерінде, қалың ормандарда өседі.

Жинау және өңдеу

Желайдардың тамырының көп дертке шипалық қасиеті бар. Оны көктем немесе күзде қазып алып, жапырақтап турап сақтайды. Кермек дәмді, усыз болады.

Ем болатын аурулары:

1. Гүлін майдалап талқандап, қанаған мұрынға үрлесе қанды дереу тияды. Басқа мүшелерден аққан қанды тоқтату үшін де қолданылады. Жараланған жерге сепсе, қан тиялады.

2. Жапырағын, сабағын арпа сабағымен қосып қайнатып ішсе, несепті айдайды, омыраудың сүтін молайтады, етеккірді жүргізеді.

3. Дизентерияға желайдардан 15г, сары марал оттан 6г, жаған қабығынан 9г, қызыл шұғынықтан 9г, шыңжан ағаш шырмауығынан 9г қосып араластырып, суға қайнатып ішеді.

4. Етеккір сарғыш түске боялып, күлімсі иістеніп келуіне 18г желайдарды, 9г сарыағашты, 15г түйнеққонақты суға қайнатып ішеді.

5. Қайталанған теміреткіге желайдардан тиісті мөлшерде алып, жаншып таңады.

Пайдалану мөлшері:

9-15г. Желайдардың құрамында анамонин, сопонин, гликозид бар.



Ем болады...

ЕКПЕ ҚАЛАМПЫР

Бұл шөп қытай қалампыры, балықшөп деген аттармен де белгілі. Қалампыр – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 30-40 см. Тік сабақты, топтасып өседі, жіңішке және ұзын буындары айқын көрініп тұрады. Жапырақтары қарама-қарсы орналасқан, таспа және қандауыр тәріздес, бүтін жиекті, түп жағындағы қынапшасы сабақты болады. Кейбірінің гүлі дара, кейбірінің гүлі бірнешеу болып арасы алшақ өседі. Гүл тостағаншасы цилиндр тәрізді, бес жапырақшалы, ұшы бөлініп, таспа тәрізденіп көрінеді. Гүлі солғын қызыл түсті немесе күлгін түсті болады. Қауашақ жемісі ұзын, дөңгелектеу, ұшы ойықтау келеді. Қалампырды, көбінесе, қолдан өсіреді.

Ем болатын аурулары:

1. Несеп жолы және қуық қабынғанда екпе қалампыр шөп, таспа жоңышқа, жолжелкен ұрығы, қызыл



мия, ағаш шырмауық, рауғашты қосып талқандап 6 грамнан ішеді.

2. Қынап сыртының баздануына, сулы бөртпеге екпе қалампыр шөптен белгілі мөлшерде талқандап ауырған жерге себеді немесе қайнатып сумен ішеді.

3. Кіндік қызарып қабынғанда, екпе қалампырды талқандап, өсімдік майына араластырып, балшық дәрі жасап ауырған жерге таңады.

4. Қызыл өңеш және тік ішек рагына екпе қалампыр тамырының 30-60 граммын суға қайнатып ішеді.

5. Етеккір тоқтағанда, уытты жара шыққанда қалампыр емге қолданылады.

Пайдалану мөлшері:

4,5-9грамғадейін. Екпе қалампырдың құрамында белок, фосфор қышқылы, А дәрумені бар.

ӨЗ ДЕНЕҢІЗДЕГІ САҒАТТЫ БІЛЕСІЗ БЕ?

Ғалымдар адам денесінің физикалық әрекеттерінде биологиялық ритім сақталатындығын дәлелдеп, оны «адам денесіндегі биологиялық сағат» деп атаған. Осы «био сағат» адам денесінің әр сағаттағы әр түрлі әрекет-күйін меңгеріп отырады.

Сағат 1-де адам денесі ауру-сырқауға өте сезімтал келеді.

Сағат 2-де дененің температурасы ең төмен болады. Осы кезде бауыр улы заттарды бір жақтылы етуді тездетіп, тазарту жүргізеді.

Сағат 3-те тамырдың соғуы, тыныс алу рет саны азайып, бұлшық еттер босайды.

Сағат 4-те денедегі барлық органдардың қызметі баяулап, қан қысымы төмендейді. (жалпы таңғы сағат 4 те өлу мөлшері мен туылу мөлшері жоғары болады. Себебі ми бөлімінің қанмен қамдалу мөлшері азаяды).

Сағат 5-те адамның ұйқысы негізінен қанады. Осы кезде рак және басқа аурулар клеткаларының бөлінуі біршама тездейді.

Сағат 6-да адамның есте сақтау қабілеті ең жоғарғы шекте болады.

Сағат 7-де бүйрек үсті без гормонының бөлініп шығуы ең жоғарғы өреге жетеді, қан айналымы тездейді.

Сағат 8-де жыныс гормонының бөлініп шығуы ең жоғарғы шекке жетеді. Сағат 8-10 аралығы – бір тәуліктегі есте сақтау қабілетінің жоғарғы шегі.

Сағат 9-да жүректің толық қызметі басталады. Рух көтеріңкі болады. Адамның жұмысқа белсенділігі артады.

Сағат 10-да адамның зейін шоғырландыру қуаты мен есте сақтау қуаты ең жоғары шекте болады. Бұл сәт қызмет істеудің ең өнімді кезі саналады.

Сағат 11-де көздің көру қуаты ерекше жақсарып, жарыққа өте сезімтал келеді.

Сағат 12-де ой қорту қабілеті біртіндеп төмендейді. Сағат 12-



13 аралығы – түскі ұйқының ең жақсы мезгілі.

Сағат 13-те бауыр тынығып, адам қалжырап шаршағандай сезініп, демалуды қажет етеді.

Сағат 14-те дененің қалыпты гормон бөліп шығаруының салдарынан сезім баяулап, рух салғырттайды.

Сағат 15-18 аралығында дененің температурасы, қан қысымы ерекше өрлейді. Иіс, дәм сезу түйсігінің ең сезгір мезгілі.

Сағат 16-да қандағы қант құрамы көбейеді де, көбінесе, өң қызғылт тартады. (Бұл мезгілді ғалымдар суға жүзу рекордын жасаудың тиімді мезгілі деп есептейді).

Сағат 17-де рак клеткаларының бөлінуі ең баяу бөлінетін мезгілі. (Бұл мезгілде спортшылар машықтану мөлшерін еселеп арттыруына болады).

Сағат 18-19 аралығы – ұзақ уақыттық есте сақтаудың ең жақсы

мезгілі. Сағат 18-20 аралығында есте сақтау қабілеті ең жоғарғы шекке жетеді.

Сағат 20-да дене салмақтың ауырлайтын, сезгірліктің әдеттегіден жоғары болатын мезгілі.

Сағат 21-де күндіз естіп, көрген нәрселер қайталай еске түседі. Ол нәрселерді осы кезде есте сақтауға болады. Оқушылардың сабақ жаттауына тиімді мезгілдерді бірі.

Сағат 22-де талма ауруы жиі қозады.

Сағат 23-24 аралығы – зат алмасудың баяу жүрілетін мезгілі. Бұл мезгіл – ұйқының тамаша мезгілі.

Қызметіңізді өз дененіздегі сағатқа сәйкестендіре отырып, іс өнімділігін арттырып, денсаулығыңызды да қорғай біліңіз.

Материал «www.meirbike.nsknet.ru» сайтынан алынды

ДӘРЕТКЕ ҚАН АРАЛАСУ

Адамдардың асқорыту жүйесінде дерт пайда болғанда көп жағдайда асқорыту жолынан қан шығады. Бұл қабынуды, өспені және басқа да аурулардың әсерін есепке алмағанда жиі болатын жағдай. Дәретке араласқан қан, ас өтетін кез келген бөліктен келуі мүмкін болғандықтан, қанды парықтауда, қан шыққан орынды білу маңызды. Әдетте, шыққан қанның реңіне қарай отырып, оның асқорыту жүйесінің жоғары бөлігінен (өңеш, асқазан) келгенін немесе төменгі бөліктерден келгенін (жуан ішек, тік ішек) парықтауға болады.

Дәретке қан араласып келудің себептері

Асқорыту жүйесінің ішінен шыққан қан үлкен дәретпен бірге шығарылады. Егер дәрет қарамай сияқты жылтыр қара, өте сасық болса, ол өңеш, асқазан, он екі елі ішек жарасынан шыққан қатердің белгісі. Қызыл түсті қан асқорыту жолына жеткенде, гемоглобинді темір ішектегі күкіртті қосылыстармен бірігіп, күкіртті темірге айналады да, үлкен дәретті қарамай сияқты қара түске (әдетте, қан мөлшері 60 миллиметрден асқанда ғана қараяды) бояйды. Бұдан тыс, өңеш венасының иірленіп, барбиюынан қан шықса да, тамақты өте көп жеп лоқсыса да, өңеш пен асқазан кілегей қабығының жалғасқан жеріндегі қан тамыр жарылып қан кетсе де, дәрет қара түске өзгереді.

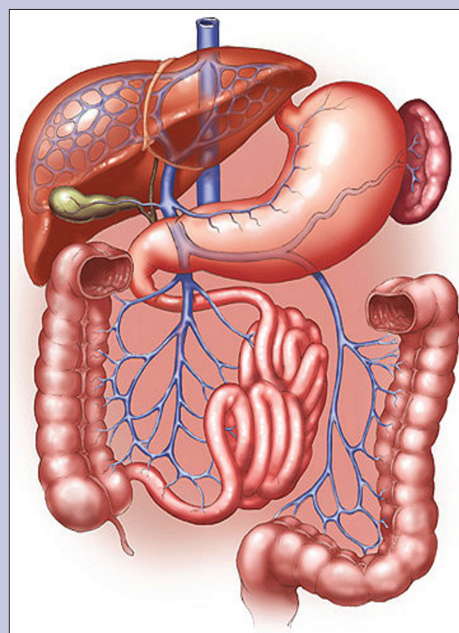
Үлкен дәрет қызыл әрі қоймалжың болса, ащы ішек қанаудан жедел өлеттеніп, қабыну ауруына шалдыққан-шалдықпағанын тексеру қажет. Бұл көп жағдайда тамақты мөлшерден тыс көп жеуден немесе тазалығы нашар тағамдарды тұтынуға байланысты болады. Бұл жағдай, әсіресе, балалар мен жастарда көп кездеседі.

Үлкен дәреттің бетінде, дәретке араласпаған қызыл қан келуі, ішкі геморрой, сыртқы геморрой және аностың тілінуі секілді ауруларға шалдыққан жасы ұлғайған адамдарда көп

кездеседі. Егер қан дәреттің бетінде болып, дәреттаспатәрізді жалпақ болса, емханаға барып мұқият тексертіп, тік ішек рагі, Z формалы тоқ ішек рагі немесе тік ішек жарасы секілді дертке шалдыққан-шалдықпағанын анықтату қажет. Үлкен дәрет сұрғылт түсті болса әрі онда кілегей көп болса және шірік иіс шықса – бұл амёбалы дизентерианың белгісі. Үлкен дәретте болатын амёба – біртүрлі паразит. Ол үнемі адамның бауыр, өкпе секілді мүшелеріне кіреді әрі бактериялы дизентерияға шалдыққан басқа науқастарға жұғады. Бактериялы дизентерияға шалдыққан науқастардың үлкен дәретінде клегай және қан болғанымен, амёбалы дизентерияға шалдыққан науқастардың үлкен дәретіндей сасық болмайды. Кей жағдайда үлкен дәрет қызыл әрі сұйық болып келсе, жуан ішектің кілегей қабығынан қан шыққанының белгісі болуы мүмкін. Егер кілегейге ірің араласса, онда жуан ішек кілегей қабығының қабынғанын білдіреді.

Дене қызуы көтерілетін науқастар

Мұндай науқастардың үнемі үлкен дәретінен қызыл қан келетін немесе қан алдымен, дәреті соңынан келетін, аузы кермек татитын, тілі қызарып, өңезі сарғаятын, тамыр соғуы тездейтін жағдайлар болады.



Бұл науқастар күнделікті тұрмыста тітіркендіретін ащы тағамдарды аз жеп, көкөністермен жеміс-жидектерді көбірек жеу немесе саңырауқұлақ секілді тағамдарды көп тұтыну қажет.

Дене қуаты әлсіз науқастар

Дене қуаты әлсіз науқастардың үлкен дәретінен үнемі қарайған қан түсуі мүмкін әрі дәреті алдымен, қан соңынан келіп, құрсағы жасырын ауырады, беті құрғайды. Рухани жақтан шаршап, тілден дәм кетеді, тамыры жіңішкереді. Мұндай кезде науқас жатып демалуы, қажетсіз көшіп-қонудан, денсаулық тексеруден аулақ болуы, аз сөйлеуі, қонақ қабылдамауы керек. Шипагердің айтуы бойынша тамақтан тиылуы немесе сұйық тағамдар ғана жеуі, ауру жағдайы оңалған соң жартылай сұйық немесе жеңіл тағамдарды жесе болды, суық тағамдарды әсте жемеуі тиіс. Аз-аздан, қатты, талшығы мол тағамдар мен тітіркендіретін ащы тағамдардан тиылуы қажет. Сонымен қатар, асқазан қышқылы секрециясын тізгіндеу үшін күніне 4-5 рет тақыл-тақыл тамақтану пайдалы. Қан шығудан сақтану үшін гормон, аспирин секілді дәрілерді ішуден аулақ болу шарт.

Нәжіспен шыққан қан мөлшерін қалай білуге болады?

Егер науқастың басы айналса, жүрегі қобалжыса, өңі қуарса, тамыр соғуы тездесе қан шығу мөлшері 400 миллилитр шамасында болуы мүмкін;

Егер сезу түйсігі әлсіресе, терісі дымқылданып суыса, ерні көгерсе, тамыр соғуы әлсіресе, несеп кенет азайса, қан шығу мөлшері шамамен 800-1000 миллилитр болғанын түсіндіреді.

Науқастарда жоғардағыдай белгілер байқалғанда бірден емханаға апарып тексерту қажет. Сонымен қатар, науқас жатып демалуы, абыр-жымауы, уақытша тамақ ішпеуі керек. Науқас қан шығу тоқтағанға дейін асты тарта жегені дұрыс.

**Мамырбек ТӨКЕШ
Жайнар ТАТЫМХАН**

Көп елде «Ханзадалар ауруы» атанып келе жатқан гемофилия кеселі өршіп келеді. Дүниежүзі мамандары осылай деп дабыл қағып отыр. Статистикаға сүйенсек, қазірге дейін жұмыр жер бетінде “гемофилия” ауруына 400 мың адам шалдықса, оның екі мыңға жуығы қазақстандықтар болып отыр.

зақымдануына (буынның қанап қабынуы) және ағзаның басқа да зақымдануына әкеп соқтырады. Науқас кез келген жерін кесіп алса, көпке дейін қан тоқтамай қояды. Бұл өмірге қауіпті деген сөз. Мамандардың айтуынша, қан тамырда тұрғанда ғана қан болып есептелсе, ал тамырдан шығып кеткеннен кейін уға айналады. Сол себепті бұл дүниежүзін алаңдатып отырған қауіпті ауру. Алайда дәрі-дәрмек жеткілікті болса, оны емдеуге болады.

«Гемофилия ауруына шалдыққан мүгедектер қауымдастығы» Қоғамдық бірлестігі өкілдерінің сөзіне қарағанда, ТМД құрамындағы елдермен салыстырғанда гемофилия ауруына шалдыққандардың жағдайы біздің елде күрделірек көрінеді. Тіпті, оларды емдейтін арнайы орталық та, білікті мамандар да жоқтың қасы. Дәрі-дәрмек құнын да науқастардың қалтасы көтермейді. Гемофилия ауруын “Иммунат” дәрісі арқылы емдеуге болады. Оның бір құтысы 24 мың теңге. Ал сырқаттардың ай сайын алатын

жәрдем ақысы бұл қажетті қанағаттандыра алмайды. Сондықтан гемофилиямен ауыратын науқастар үшін дәрі-дәрмектерді тегін таратуға қаулы шығарды.

Денені жарақаттап алған кезде препаратты 10 минуттың ішінде қолдану керек. Әйтпесе қан тоқтамай қояды.

Аурудың белгілері:

- * қанның ұюы нашарлайды;
- * тамырдан, мұрыннан, кейде тісінен қан кетеді;
- * денені жарақаттап алса, қан тоқтамайды;
- * буындарға, бұлшық еттерге, ішкі ағзаларға қан құйылады;
- * гематурия - несепте қан байқалады.

Гемофилияны патогенетикалық емдеу

Науқастарға қан ұйытатын гемопрепараттар құяды. Әсіресе, «Криопреципитат» препаратын қолдану тиімді. Қажет болған жағдайда қан құйылады, бірақ қанның

ГЕМОФИЛИЯ

Гемофилия – қан құрамында қан тоқтататын ақуыз және қанда қан ұйытатын VIII және IX факторлардың болмауынан немесе жетіспеуінен туа пайда болады. Дәлірек айтсақ, қанда VIII фактордың жетіспеуін гемофилия А, ал IX фактордың жетіспеушілігін гемофилия В деп атайды. Қанда қан ұйытатын IX фактордың жетіспеушілігі бұрын Кристмас ауруы (осы дерт бойынан алғаш рет табылған баланың фамилиясымен) деп аталып келді. Сондай-ақ IX факторды Кристмас-фактор деп те атайды. Кристмас ауруын гемофилияның жеңіл түрімен еш айыра алмайсыз. Тұқым қуалайтын бұл қауіпті аурулармен тек ұл балалар, ер азаматтар ғана ауырады. Бірақ дерт әйел арқылы беріледі. Демек осы ауруға шалдыққан балалардың аналары тек тасымалдағыш болып саналады. Мәселен, күйеуі гемофилия ауруына шалдыққан әйелден ер бала туылса, ол міндетті түрде «ханзадалар ауруына» шалдығады. Ал қыз бала туылса ол гемофилиямен ауырмауы мүмкін, бірақ әлгі қыздан туатын болашақ ұл гемофилияға ұшырайды.

Қан құрамында аталған фактордың болмауынан тамырдан қан кетіп, ішкі органдарға, етке немесе буындарға құйылады. Буындардың ішіндегі қабықтарды ісіндіріп, оның жұмысын тоқтатады. Соның салдарынан адам мүгедек болып қалады. Гемофилияға шалдыққанда пайда болатын қанның ұюы буындардың қатты

құрамы түрлі инфекциялық аурулардан тексеріліп барып құйылады.

ЕМДЕУ:

Өткен ғасырларда медицинаның әлі де толық жетіле алмауына байланысты гемофилиямен ауыратын науқастар ұзақ жасай алмайтын. Алайда бүгінгі медициналық мүмкіндік осы дертке шалдыққан науқастарды дертінен құлан-таза айықтыра алмаса да, ұзақ жылдар өмір сүре алуына жағдай туғызып отыр. Әрине, тұрақты емдом алып, дәрі-дәрмегін уақтылы ішіп тұрса ғана. Сондай-ақ жедел жәрдем дер кезінде көрсетілсе.

СИМПТОМДЫҚ ЕМДЕУ

Бұл ем негізінен, гемартроз, яғни буындарына қан құйылған науқастарға қолданылады. Зақым келген буындарды таңып тастайды (иммобилизациялайды), қабынуға қарсы дәрілер тағайындалады, глюкокортикоидтар пайдаланылады. Жарақаттар қаннан тазартылып, натрий хлоридінің изотониялық ерітіндісімен ерітілген пенициллинмен жуылған соң қан аққан жерді жақсылап дәкемен орау қажет. Гемофилия ауруын емдеуде, қанның құрамындағы гемоглабиннің деңгейі кенеттен төмендеген кезде қанның құрамын ештеңемен алмастыра алмайсыз. Гемофилияның А түрінде сол мезетте жаңа қан құю керек болса, гемофилия В-да донор қанын құя беруге болады. Жай қан кетуді тоқтату үшін 30-50 мл қан құйса жетіп жатыр. Ал күрделі, көп қан кеткен жағдайда көп қан құюға тура келеді (кішкентай балаларға 1 кг дене салмағына 5 мл, ал ересектерге бір реттік дозасы 150-200 мл) болады.

Соңғы кездері гемофилияның А түрінде антигемофильді плазмалар (бір реттік дозасы 50-100мл), эллисон-аминкапрон қышқылымен бірге антигемофильді плазмалар, құрғақ антигемофильді плазмалар енгізіледі. Сонымен қатар, антигемофильді глобулин (бір реттік до-



засы 5 мл) пайдаланылады. Науқастар А, В, С, D дәрумендері мен фосфор тұзы мен кальцийге бай тағамдармен тамақтану қажет. Жержаңғағын жеген пайдалы. Қатты зақымданбаған гемартрозды емдеуде науқас адам көп демалса да жеткілікті. Ауырған буындар гипстік лонгетпен 3-4 аптаға таңып тасталады. Ол дәрігердің жіті бақылауында болу керек.

Дәрігер кеңесі: Гемофилиямен ауыратын балалар денесін жарақаттап алудан сақтану керек. Тіс жұлдыру қауіпті. Ауыз қуысын тазалағанда сақ болып, ауырған жағдайда білікті тіс дәрігеріне көрінген абзал. Денеңізді болмашы жарақаттап немесе кесіп алсаңыз, алғашқы медициналық көмек туралы білгеніңіз пайдалы. Ауруыңыз туралы жазылған мәліметтерді өзіңізбен бірге алып жүріңіз. Тіпті оны мойныңыздағы алқаңызға немесе қолыңыздағы білезікке тағып немесе жабыстырып қойсаңыз да болады. Ол Сіз жазатайым оқиғаға тап болғанда көмек көрсету үшін қажет.

АҚИҚАТ:

Дүниежүзі дәрігерлері қазақтардың жеті атаға дейін қыз алыспау салтын дұрысқа шығарып отыр. Себебі әлемде көптеген халықтар өздерінің жақын туысқандарымен неке құрастындықтан, түрлі генетикалық қауіпті кеселге көп шалдығады екен.

ЕСКЕРТУ:

1. Қан кетуді тез емдеңіз. Қан кету неғұрлым жылдам әрі сапалы тоқтатылса, ауру да соғұрлым тез басылып, буын, бұлшық ет және ағза мүшелерінің зардап шегуі азаяды.

2. Үнемі өз қалтыңызды, дене бітіміңізді сақтаңыз. Бұлшық еттеріңіздің мықты, берік болғаны өзіңіз үшін пайдалы. Яғни кез келген кішігірім жарақаттауларға өзіңіздің күй-жігеріңіз төтеп бере алады. Сондықтан дәрігеріңізден спорттың қай түрімен, қандай жаттығулармен айналысқан дұрыс екендігін сұраңыз.

3. Аспирин немесе құрамында ацетилсалицил қышқылы бар дәрілерді ешқашан ішпеңіз. Себебі ол қан кетуді күшейтіп жіберуі мүмкін. Сондықтан мамандардан қандай дәрі ағзаңызға зиян келтірмейтіні туралы кеңес алыңыз.

4. Өзіңіздің емделіп жүрген дәрігеріңізге немесе медбикеңізге жиі қаралып тұрыңыз. Гемофилияны емдейтін орталықтарда денсаулықты қалай кету керек жолдарын үйретеді.

Жанна АБАЙҚЫЗЫ
Тұрғангүл МАХАТҚЫЗЫ

Езу тартар



«ЕКІ КИТТИҢ ЕТІН ЖЕСЕҢІЗ»

Жас ақынның өлеңдерін оқыған
Марк Твен:

– Қымбатты дос! Көптеген дәрігерлер ақыл-есі кем адамдарға балықтың етін жеген пайдалы деп жатады. Себебі балықтың құрамында миға азық болатын фосфор бар. Ал сізге екі киттің етін жесеңіз де көптік етпейді деп ойлаймын, – деген екен.

ӨЗ АЖАЛЫММЕН

Лев Толстойдан:

– Осы сіз дәрігерлерден неге безесіз? – деп сұрапты біреу. Жазушы сонда: – Өз ажалыммен өлгім келеді, – депті.

МҰРА

Немістің атақты дәрігері Христоф Вильгельм Хуфелану қатты ауырып жатқанда, оның көңілін сұрап көптеген шәкірттері мен жас дәрігерлер келеді.

Сырқаттанып жатқан дәрігер басын көтеріп жанындағыларға қарап:

– Мен артыма атақты үш дәрігерді тастап кеттім. Ұзамай дүниеден өтемін, – дейді ол. Атақты дәрігердің сөзінен өзінің есімін естігісі келген дәрігерлер дәмепіп бір сәт үнсіз қалады да, шыдамаған бірі:
– Есімін білсек қайтеді? – деп сұрап қалады.
– Су, гимнастика және диета, – дейді сонда атақты дәрігер.

БҮГІН ДЕНСАУЛЫҒЫМ ЖАҚСЫ

Қонақ үйден шығып бара жатып Чарли Чаплин есіктегі кісінің қолына жиырма тиын ұстатады. Ол бұнысына көңілі толмай:

– Өткенде: «Денсаулығым үшін ішерсіз деп қырық тиын беріп едіңіз», – дегенде атақты артист:
– Е, иә, бүгін өзімді сергек сезініп, денсаулығым да өте тамаша сияқты, – деген екен.

Дайындаған Мақсұтхан ЖАҚЫП

Климакстық кезең

Әдемі қартайа білудің өзі – өнер. Қаласаң да, қаламасаң да, бойыңда күш-қуатың тасып, байлығың асып тұрса да бәрібір уақыт өз дегенін істейді. Беттеріне әжім түсе бастаған әйелдер орта жасқа жеткеніне қобалжиды, оны моральдық және физикалық жағынан ауыр қабылдайды. Себебі нәзік жандылар нәзіктігін, сұлулығын, әдемі келбетін сақтап қалғысы келеді. Қалай болғанда да 40-тан асқан әйелдер физиологиялық кезеңді бастан өткізуіне тура келеді. Ол – «менопауза», етеккірдің тоқтауы. Яғни әйелдің бала туатын кезеңнен өтуі. Қазақ мұндай кезеңнен өткен әйелді «тоқтасқан әйел» деп атаған. Дәл қай уақытта етеккір тоқтайтынын дөп басып айту қиын. Өйткені әр адамда ол әртүрлі кездеседі.

Адам ағзасы жасы ұлғайған сайын өзгеріп отырады. Ағзаның физиологиялық ауыспалы кезеңі көбіне 45 жастан басталады. Әйелдерде бұл кезеңде гормондық қайта қалыптасу болады. Аналық бездер қызметін табиғи түрде тоқтатқаннан жыныстық гормондардың деңгейі төмендейді немесе хирургиялық араласу әйелдің ағзасына жағымсыз әсерлер береді. Бұл «климакстық кезең» деп аталады.

«Климакстық кезең» қандай кезең? Бұл кезеңде әйел ағзасының ұдайы жетіліп, жаңарып отыруы төмендейді, бала туу тоқтайды. Ағзадағы өзгеріс аналық безбен тығыз байланысты болғандықтан, климактериялық кезеңде репродуктивті, жүрек-қан тамырлар, нейро-эндокриндік жүйелердің бұзылуы сынды түрлі сырқаттар бой көрсетуі мүмкін. Бұл уақытта гормондық өзгерістер әйелдің жасы келгенімен қатар жүріп, қолайсыздық тудырады, патологиялық ауытқулар көрініс береді. Табиғи гормондық қорғаныстан айрылу жүрек-қан тамырлары ауруы, қант диабеті, семіздік, остеопороз (сүйектің жұқаруы), зоб сынды аурулардың қауіп-қатерін арттырады. Ағзадағы түрлі ауруларға қарсы иммунитет төмендейді. Әйел тез шаршап шалдыққыш, өкпелегіш, ашуланғыш келеді, жүйке жүйесі босаңсиды, көңіл-күйі құбылмалы болады, күретамыр қысымы артады, басы ауырады, басы айна-

лады, ыстығы көтеріледі, әлсіз, тершең болады, ұйқысы қашып, мазасыз күйге түседі, күйзеліске ұшырайды.

Климактериялық жастағы алдына шағым айтып келген әрбір әйелді дәрігерлер жіті қарауы тиіс. Гинекологтар климакстың патологиялық өзгерісін, ағзада қартаю процесі басталғанын білу қажет.

Климакстық кезең барлық әйелдің басынан өтеді, бірақ әр адамда әртүрлі жағдайда білінеді. Ол, негізінен, ағзада ерекше рөл атқаратын бездерге байланысты.



Сондықтан жасы келген әрбір әйел алдын ала дәрігерлік тексеруден өтіп, мамандармен кеңесіп, түрлі аурулардың алдын алғаны жөн. Туа бітті ауруы бар, бұрыннан күйзелгіш, тез ашуланғыш адамдар сабырға келмесе, созылмалы дертке шалдығуы мүмкін. Яғни әйел өтпелі кезеңге өзін психологиялық жағынан дайындау керек, сабырлы болуы тиіс. Салауатты өмір салтын сақтау маңызды. Сондай-ақ таза ауада, тау етегінде демалу, жаттығулар жасау, иммунитетті күшейтетін дәрумендер ішу қажет.

Бұл кезеңде әйелдерде гормон-терапиясы айтарлықтай оң әсер береді. Бірақ климактерияның түрі мен өту кезеңіне байланысты бұл әр әйелде әртүрлі болады. Бүгінде бұл әдіс климактериялық синдромды жоюдағы, остеопороздың алдын алудағы тиімді тәсіл саналады. Сонымен қатар, гормондық терапияның орнын басушы препараттар да жасқа байланысты артериалды қан қысымының көтерілуінің алдын алады, есте сақтау қабілетінің төмендеуіне, терінің атрофиялық өзгеруінің дамуына және шырышты қабықтың бұзылуына жол бермейді, жаныныштығын сақтайды, жүрек-қан тамыр және жүйке жүйесін қалпына келтіреді. Препаратты біршама уақыт ішкеннен кейін-ақ әйелдер өзін-өзі жақсы сезінеді, ұйқысы реттеледі, жұмысқа деген белсенділігі, өмірге қызығушылығы артады.

Сондықтан айдай ару, күндей көркем әйелдер, климакстық кезең таяп қалса немесе ағзаңызда өзгерісті сезсеңіз, дәрігер-гинекологтарға барып, кеңес алыңыз. Мамандар сіздерге ішкі және сыртқы келбетіңізді қалай әдемі сақтап қалуға болатынын айтады. Өз денсаулығыңыз өз қолыңызда екенін ұмытпаңыз.

Назым ТҰЛЫМОВА
дәрігер-гинеколог

Шаш бояғанда ескеретін жайттар

1. Сапасыз шаш бояу бұйымдарын істетуден сақтаныңыз. Өйткені жалған шаш бояу бұйымдары теріні қызартып, ісіндіреді және іріңдетеді.

2. Шаш боярдың алдында бас құйқаңызды дәрігерге тексертіп алудың артықтығы жоқ. Шашты өзіңіз боясаңыз да, салондарда боясаңыз да бас теріні тексеру қажет. Егер баста қызару, ісу, қышу сияқты белгілер бар болса боямаған жөн.

3. Шашты түрлі-түсті реңдерге өзгерту күшті химиялық қосылыстардың әсерімен жүзеге асады. Мұндай қосылыстар көп адамдарда аллергия тудырады. Мұндай жағдай сізде де бар болса, шашыңызды ең абзалы боятпағаныңыз жөн. Егер аллергия сізде ұзақ уақыт шаш бояудың әсерінен пайда болса, сонда да шаш бояуды



жалғастырсаңыз ол теріні қабындырып, сулы бөрткенді пайда қылады және мұрын қабыну, демікпе сияқты дерттерге алып келеді.

4. Шаш бояудан бұрын бас теріңізде жарақат бар-жоғын анықтаңыз. Егер бар болса боямаңыз. Шаш бояғы бастағы жарақат аузын одан ары қабындырып, іріңдетеді. Сонымен қатар, шаш бояудан бұрын шашты жумаған дұрыс. Себебі бұл, біріншіден, шаш бояр алдында абайсызда құйқаны тырнақ арқылы зақымдап алудан сақтаса, екіншіден, үлкен ми бөліп шығаратын бас терісін қорғау рөлінің азаюынан сақтайды.

5. Үш ай ішінде қайта-қайта шаш бояуға болмайды. Шаш бояулардың құрамында түссіздендіргіш болатындықтан, бұл құрам шаштың түк қабыршығын зияндайды. Зақымданған шаш қабыршығы жіңішкеріп, оңай үзіледі. Егер үш ай ішінде шаш бір-екі рет боялса, шаш қабыршығы қайтадан қалпына келмейді, шаш қуатсызданады.

6. Шаш бояудан бұрын сүт жағу керек. Шаш бояудан бұрын шаштыққа, құлақ артына сүт жағылса, шаш бояғыштың теріге жағылып, теріні зияндауының алдын алады.

7. Әйелдер жүкті кезінде және етеккір мезгілінде шаш боямау керек әрі химиялық бояғыштармен жанасуына болмайды. Өйткені бұл іштегі балаға әсер етеді. Етеккір мезгілінде де шаш боямау қажет. Өйткені ай сайынғы әдет кезінде әйелдердің ішкі секрециясында өзгерістер болатындықтан, ойламаған жағдайлардың алдын алу үшін химиялық қосылыстардан аулақ болған дұрыс.

ДЕНСАУЛЫҚҚА ЗИЯН 10 ТҮРЛІ АЗЫҚТЫҚ

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы адамдар жиі тұтынатын 10 үлкен «қоқыс» жемектіктердің тізімін жариялады.

1. Майға пісірілген азықтықтар. Бұл түрдегі азықтар жүрек қантамыры ауруларын оңай келтіріп шығарады. Майға қуырылған крахмалды азықтардың құрамында рақты пайда қылатын элементтер бар. Олар дәрумендердің ағзаға таралуын тежейді.

2. Банкілерге шыланған әртүрлі салаттар. Бұл түрдегі азықтар қан қысымын пайда қылады. Бүйрек қызметіне кері әсерін тигізіп, ішек және асқазанға зиян келтіреді.

3. Мәнерленген азықтар. (Әртүрлі ет өнімдері, колбаса, т.б) Бұл түрдегі азықтарды шіруден сақтау үшін және рең беру мақсатында пайдаланатын қоспалар рақ дертіне шалдықтыруы мүмкін.

4. Печенье түріндегі өнімдер. (Төмен температурада пісірілген бидай ұнынан жасалғандары қамтылмайды). Бұл түрдегі азықтарға пайдаланылатын қоспалар бауыр қызметіне зиян. Бұл қоспалар дәрумендердің ағзаға таралуына кері әсерін тигізеді әрі ыстықтығы жоғары, азықтық қуаты төмен болады.

5. Газдалған сусындар. Газдалған сусындардың құрамындағы фосфат кислотасы мен көмірқышқыл кислотасы денедегі кальцийді сіміріп алады.

6. Даяр азықтар. (дайын кеспелер, лапшалар, күпиткен азықтар)

Мұндай азықтықтардың тұз құрамы жоғары. Құрамына шіруден сақтайтын химиялық қоспалар бауыр қызметін зақымдайды. Мұндай өнімдердің азықтық қуаты жоққа тән, ыстықтығы жоғары.

7. Консерваларға сақталған азықтар. Мұндай өнімдер дәрумендердің қуатын төмендетіп, белоктің сапасын өзгертеді. Қоректік қуаты төмен, ыстықтығы жоғары болады.

8. Мұздатылған азықтар. Бұл түрдегі азықтардың құрамында қаймақ көп болғандықтан адамды оңай семіртеді.

9. Қақтап пісірілген азықтар. Бұл түрдегі азықтар рақ пайда қылуы мүмкін. Мысалы, бір тал кәуаптың құрамында 60 тал темекінің уы болады. бұл бүйрек және бауырдың жүгін ауырлатады.

10. Жеміс шырындарынан химиялық жолмен даярланған азықтар.

Бұл түрдегі азықтардың құрамында натрит кислота тұзы бар. Әрі тұз құрамы жоғары. Бұл азықтарға қосылатын шіруден сақтайтын қоспалар бауыр қызметіне зиян.

Вирустық гепатиттер – қауіпті жұқпалы аурулар тобы. Халықаралық жіктеу бойынша оны 2 топқа бөліп қарастыруға болады. Біріншісі – ішек жұқпасы. Оған А және Е вирустық гепатиті жатады. Екіншісі – асқорыту жолынан тыс тобы, яғни қанталау инфекциясы қан және ағзаның сұйық ортасы (сілекей, емшек сүті) арқылы жұғады. Бұл топқа В және С, D вирустық гепатиті жатады. Аурудың дамуының ұзақтығына байланысты жедел, жай өрбитін және созылмалы болып бөлінеді. Ал зақымдануына байланысты ошақты, мезенхималдық, паренхиматоздық гепатит болып жіктеледі. Бауыр қабынуының ауырлығына байланысты ауыр, орташа ауырлықтағы және жеңіл түрі болады. Бүгінгі таңда гепатит вирустарының бірнеше түрі бар. Олар: Гепатит А, Гепатит В, Гепатит С, Гепатит D, Гепатит Е, Гепатит F және Гепатит G. Осылардың ішінде ең көп тарағаны – “А” гепатиті немесе боткин ауруы.

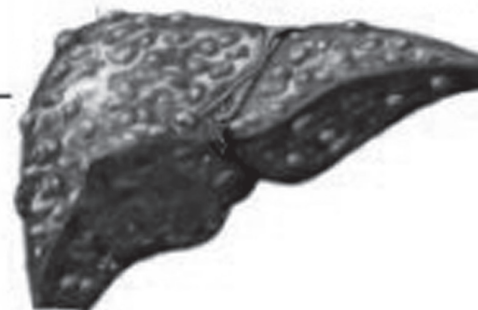
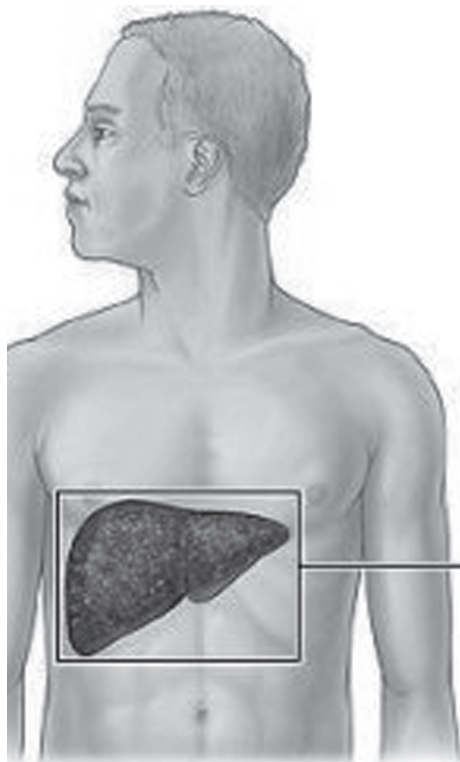
Ел арасында оны «сары ауру» дейді. Ауруды Picornaviridae тобына жататын Hepatovirus тәріздес вирус турады. Ағзаға түскен індет ең алдымен бауырды зақымдайды, бауырдың қызметін бұзады, зат алмасуларды жояды. Нәтижесінде ағзадағы дәрумендер тепе-теңдігі бұзылып, уытты заттар көбейеді. Бұл дерт адамнан адамға тез жұғады. Яғни таратушы да, тасымалдаушы да науқастың өзі болады. Демек аурудың алғашқы белгілері пайда болғанға дейін және сырқат сауыққанға дейін өзгелерге таралу қаупі зор болмақ. «Сары ауруды» жұқтыру жолдары өте көп. Қайнамаған суды, әсіресе, орталықтандырылмаған су көздері, яғни өзен, бұлақ, құдық, арық суларын пайдаланғаннан, жуылмаған көкөністерді жеуден, тазартылмаған, залалданған тағамдарды тұтынудан да ауру жұқтыру мүмкіндігі артады.

Агепатиті жұқпасын, әсіресе, мектепке дейінгі және мектеп жасындағы балалар көп жұқтырады. Вирус науқастың ағзасынан нәжіс арқылы шығады. Көзге көрінбейтін ұсақ вирус су немесе тағам, лас қол және вирус жұқтырған науқас пайдаланған құралдар мен заттар арқылы ауыз қуысынан өтіп, алдымен ішекке, одан қан құрамына түседі. Сөйтіп, бауырға жетіп, шоғырланады. Бауырда өсіп-өнген вирус біртіндеп оның жасушаларын зақымдайды. Содан бауыр ісініп, үлкейеді, ауырады.

Бауыр қабынуының белгілері суық

Бауыр — дененің құрсақ бөлігіндегі оң жақ қабырғалардың астына орналасқан ішкі мүше. Ол қанды түрлі уыттардан тазартады, асқорытуды жақсартады, асқорыту кезінде ағзаны қажетті қуат көзімен қамтамасыз етеді әрі кейбір дәрумендер қорын толтырып отырады және сақтайды. Ағзадағы қан жасау немесе жаңарту кезінде қан плазмасындағы ақуыздарды синтездейді, холестерин мен оның эфирін синтездейді, липидтер мен фосфолипидтерді синтездейді, ағзадағы липид алмасуын реттейді, он екі елі ішек пен ащы ішектің кейбір бөлігіндегі асқорыту процесіне қатысатын гормондар мен ферменттерді синтездейді және өт қышқылы мен пигменттерін синтездейді. Осыншама орасан зор қызмет атқаратын бауырда болатын өте қауіпті жұқпалы дерттер тоқталсақ.

БАУЫРДЫҢ



тию мен тұмаудың белгілеріне ұқсас келеді. Көп жағдайда оны тұмаумен шатастырып, ауруды асқындырып алатын жағдайлар жиі кездеседі. Яғни суық тиген сияқты мұнда да науқастың жұтынғанда тамағы ауырады, мұрнынан су ағып, тамағы қызарады, қызуы көтеріледі, басы ауырады, ұйқысы қашады, көңіл-күйі төмендейдейді, әлсірейді, тез шаршайды, мазасызданады. Жас балалардың іші өтеді. Вирус ағзаға түскеннен кейін біртіндеп дамиды. Алғашқы күндері адам асқа тәбеті жоғалғанын, артық қимылдап,

қозғалғысы келмейтінін сезеді. Діңкесі құрып тұрады, еш нәрсеге зауқы болмайды. Кейде басы ауырып, жүрегі айнаиды, лоқсып құсады. Естияр балалар оң қабырғаларының асты ауырғанын айтса, нәрестелер мазасызданып, жылай береді, ұйқысы нашарлайды. Кейбір балалар, керісінше, маужырап ұйықтай береді.

Аурудың негізгі белгілері: дене қызуы көтеріледі, 2-4 күн өткеннен кейін науқас адамның зәрі қоңырланады, несеп сарғаяды, кейде сыраның немесе қою шәйдің түріндей

болады. Нәжістің түссізденуі немесе ағаруы мүмкін, бірақ көп жағдайда несептің түсі өзгереді, көздің сілемейлі қабатының, ауыз қуысының, тері қабығының сарғаюы байқалады. Сондай-ақ сырқат адамның ұйқысы нашарлайды, бауыр аумағының ауырсынуы білінеді. Сары ауру бір аптадан 1,5-2 айға дейін созылып, кейіннен бірте-бірте бәсеңдеп, жоғалады. Аурудан кейін қалыпқа келу уақыты жарты жылға дейін созылуы мүмкін. Егер ем уақытылы, дер кезінде басталса,

сикация белгілері (жалпы жағдайы, өзін қалай сезінуі), диспепсия (асқорыту жүйесінің бұзылуы), безгек болуы (дене қызуы, тершендік, қалтырау, дірілдеу), тері, көз, тырнақ, тілдің сарғыш тартуына, несеп пен нәжіс түсінің өзгеруіне қарап, сондай-ақ науқастан сары аурумен ауырған адамдармен байланыста болғандығы жайлы мәліметтер жинау (яғни адам соңғы ай ішінде қайда болды, не жеді, қандай су ішті, сары аурумен ауыратын адамнан қарым-қатынаста болды ма, сол жайлы сұрақтар қойып,

ұлғаяды. Дене бөртуі мүмкін. Бауыр қабынуының бұл түрінде науқастың дене мүшелерінің сарғаю белгілері өте сирек кездеседі. Бірақ науқастың зәрі қоңырланып, нәжісі ағаруы мүмкін. В гепатитімен ауырған науқастарға аурудың сатысына, ауырлығына байланысты кешенді ем жүргізіледі. Яғни емдеу кезінде иммундық дәрі-дәрмектер, гормондар, бауырды қорғайтын препараттар, антибиотиктер беріледі. Ауруды дер кезінде емдемесе, асқына келе арты бауыр циррозы мен қатерлі ісікке айналуы мүмкін. Сондықтан оған бей-жай қарауға болмайды. Әсіресе, балалар үшін өте қауіпті. Қазақстан Республикасында В гепатитінің алдын алу үшін жаңа туған нәрестелерге, медициналық қызметкерлер және эпидемиологиялық көрсеткіші бойынша қарым-қатынаста болғандарға вакциналық емдеу әдісі жүргізіледі. Вакциналау әдісі 6 ай ішінде 2 рет өткізіледі.

ҚАБЫНУЫ

нәтижесі көрнекті болып, науқас толық сауығып кетеді. Ұйқысы тынышталып, денесінің сарғайғаны азаяды. Бірте-бірте бауырының ісінгені қайтып, ауырғаны басылады. Кіші және үлкен дәретінің түсі қалпына келеді. Алайда емделген науқас «сауықтым» деп өз-өзіне немқұрайлы қарауға болмайды. Өйткені А гепатитінің жұқпасы жоғары иммуногендігімен ерекшеленеді, ауырған соң ауру тұрақты өмірлік иммунитет қалыптасады. Жұқпа 1 жасқа толмаған балалар, ересектер мен қарттар үшін қиын өтеді. Ересектерде жұқпа айқын интоксикация мен сары аурумен байқалады, орта есеппен 40 күн немесе 3 ай ауыруы мүмкін.

Диагноз:

Бауыр қабынуының диагнозын аурудың белгілеріне қарап, яғни инток-

науқастың берген жауабына қарап арқылы қоюға болады.

В гепатиті

В гепатиті – өте қауіпті жұқпалы ауру. Қан арқылы берілетін дерт бауырды қатты зақымдайды. Көбіне адамға қан, жыныстық қатынас арқылы беріледі. Сондай-ақ ана арқылы құрсақтағы балаға да жұғады немесе босану кезінде балаға беріледі. Вирустың В түрін тіс емханасында, шаштаразда, сән салондарында татуаж, пирсинг жасату кезінде, егу шприцтерінен жұқтыру қаупі де бар. Демек шырышты қабықтар мен тері жамылғыларының зақымдалуынан болатын түрлі әрекеттермен де жұғады. В гепатитінде де сары ауру сияқты дене қызуы көтеріледі, буындар ауырады, науқастың жүрегі айнып, құсады, әлсіздік пайда болады. Бауыр және көкбауыр

С гепатиті

С гепатиті – вирустық гепатитінің ең ауыр түрі. Инкубациялық кезеңі орта есеппен 6-7 айды құрайды. Ол, негізінен, қан құю немесе қан алмастыру кезінде беріледі. Сондықтан бүгінде бүкіл донорлар С гепатитінің вирусына тексеріледі. Олардан арнайы қан талдаулары алынады. Бауыр қабынуының бұл түрі, сондай-ақ, залалсыздандырылмаған шприцтер, яғни медициналық ине-құралдардың таза болмауынан да жұғады. Ауырып жүрген анадан құрсақтағы балаға да кесірі тиеді. Жыныстық қатынас арқылы өте сирек беріледі. Индет қан арқылы тарайтындықтан нашақорлар арасында жиі кездеседі. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, дерт жұқтырғандардың 80 пайызы есірткі пайдаланушылар болып отыр. Вирус есірткі мөлшерін қабылдағаннан кейін 6-12 ай ішінде тарайды. С гепатитін анықтаудың күрделілігі сонда, ауырып жүрген адам өзінің ағзасында вирустың барын білмейді, оның бойында тек шаршағандық пен әлсіздік қана білінуі мүмкін, сондықтан емханаларға бармай, ауруды асқындырып алады. Асқынған ауру созылмалы түрге ұласатыны ақиқат. Салдарынан бауыр циррозына не қатерлі ісікке шалдықтырады. Сондай-ақ С гепатиті ағзада өзге де вирустық гепатиттермен бірге дамыса, арты қайғылы оқиғамен аяқталуы мүмкін. Бұл вирус ВИЧ-СПИД індеттері сияқты өте қауіпті саналады. Өйткені С

ЕМДЕУ: Сары ауруға селқос қарап, оны үйде емдеуге болмайды.

Өйткені вирус бауырды тез зақымдайды, тіпті жасушалардың өлуіне әкеліп соқтырады. Ауру асқынған жағдайда науқасты аман алып қалу қиынға соғады. Сондықтан дерттің алғашқы белгілері білінісімен науқасты дереу дәрігерге көрсетіп, ауруханаға жатқызу керек. Емдеуде, ең алдымен, адамның аурумен күресу иммунитеті жоғары болуы шарт. Ем-дом шаралары уыттар концентрациясын төмендетуге бағытталады және қалпына келтіру үшін бауыр жасушасын қуат көздерімен, дәрумендермен қамтамасыз етеді. Сондықтан уытсыздандыру ерітіндісі, глюкоза, дәрумен, бауыр жасушаларын қорғайтын гепатопротектор енгізіледі. Қазіргі кезде сары ауруды дезинтоксикациялық, яғни уытсыздандыру терапиясы арқылы емдейді. Ол бауыр қызметі бұзылуының уыттануын төмендетеді. Сондай-ақ симптоматикалық терапия. Бұл ауру белгілерін жойып, науқастың жалпы жағдайын жақсартады. Майлы және ащы тағамдарды аз тұтыну, яғни арнайы диета ұстау тағайындалады. Сауыққан балаларды бірден мектепке немесе балабақшаға жіберуге болмайды. Оларға 6 айлық диспансерлік бақылау қойылады. Сонымен қатар, оларды дене шынықтыру сабағы мен спорт үйірмелері жұмысынан босатады.

гепатитінің вирусы адам ағзасында минут сайын өзгеріп отырады. Вирус енген адамның ағзасы бірден әлсірейді, иммунитеті төмендейді, нәтижесінде науқастың аурумен күресуге қауқары жетпейді. Дерек көздеріне сүйенсек, соңғы 10 жылда С гепатитін жұқтырғандардың саны күрт өскен. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметінше, әлемде 170-200 миллион адам созылмалы гепатитке шалдыққан. Бір өкінерлік жағдай – сау адамды науқас адамнан қорғау үшін әсер ететін вакцинаның болмауы.

Д гепатиті

Д гепатитінің бауыр қабынуының басқа түрінен айырмашылығы – вирустың адам ағзасында өздігінен жеке-дара өсіп-өне алмайтындығы. Яғни оның дамуына В гепатиті себепші болады. Дельта-гепатиттің «дербес ауру» деп саналмайтындығы сондықтан. Егер науқастың ағзасында В және Д вирусы қатар өмір сүрсе, аурудың ауыр түрі пайда болады. Бұл вирус В гепатитіне ұқсас келеді. Бірақ асқыну процесі тез жүреді әрі жиі кездеседі.

Е гепатиті

Вирустың бұл түрі А гепатитіне ұқсас келеді. Мұнда да жұқпа нәжіс арқылы сыртқа шығады. Көбінесе, ластанған су арқылы жұғады. Бауырдың қабынуының бұл түрімен ауырған жағдай біздің елімізде тіркелмеген. Яғни бұл ауру тұрғындарды сапалы сумен қамтамасыз ету жұмыстары нашар ұйымдастырылған елдерге тән. (Азия, африка т.б) Бауыр қабынуының бұл түрінің басқа вирустық гепатиттерден айырмашылығы – Е гепатитінің ауыр түрінде бауырмен бірге бүйрек те зақымданады. Бірақ бұл аурудан сауығып кетуге болады. Алайда босану уақыты таяп қалған жүкті әйелдер үшін аса қауіпті.

Г гепатиті

Г гепатиті – бауыр қабынуының соңғы өкілі болып саналады. Белгілері С гепатитіне ұқсас келеді. Бірақ қауіпсіз. Егер С гепатиті кезінде ауру асқынған жағдайда соңы бауыр циррозы немесе қатерлі ісікпен аяқталса, мұнда бауырдың қатерлі ауруына шалдықтыратын инфекциялық өршулер болмайды. Бірақ Г гепатиті С гепатитімен бірге дамыса, бауыр берішіне (цирроз) ұласуы мүмкін.

Вирустық гепатиттердің алдын алу:

АҚПАРАТ:
Жақында ел Үкіметі гепатит бойынша республика аумағындағы эпидемиологиялық жағдайды жақсарту мақсатында «В» және «С» вирустық гепатитіне шалдыққандарды емдеуді бюджет есебінен қаржыландыру туралы шешім қабылдады. Соған сәйкес, дертті жұқтырған медицина қызметкерлері, балалар мен студенттер тегін емделетін болды. Диагностикалық зерттеу мөлшеріне сәйкес, емдеу ауқымы жыл өткен сайын кеңейіп отырады. 2011 жылдан бастап халықаралық стандарттар бойынша ересектерді де заманауи дәрі-дәрмектермен емдеу қолға алынбақ.



1. Балаларға екпе салу, яғни вакцинациялау. Отбасының барлық мүшелерін А гепатиті антиденелеріне тексеруге кеңес беріледі. Антидене болмаған жағдайда вакцинация қажет;

2. «Тазалық-денсаулық кепілі» екенін есте сақтау. Қолды мұқият жуу. Мәселен, бала емізер алдында, ас ішер алдында, жұмыстан, базардан т.б. келгеннен кейін, үй жұмысын атқарғаннан соң, дәретханадан кейін, қолды бірнеше қайталап сабындап жуу;

3. Мектеп асханаларын, қоғамдық тамақтану орындарын, үйді, сыныпты, бөлмені таза ұстау;

4. Ашық суқоймаларынан (өзен, бұлақ, құдық т.б) су ішпеу. Суды қайнатып ішкен дұрыс. Ел тұрғындарын таза ауыз сумен қамтамасыз ету,

5. Суға шомылған кезде суды жұтып қоймау;

6. Алкогольді ішімдіктерден аулақ болу;

7. Майлы және ащы тағамдарды көп тұтынбау. Ол бауыр қызметінің бұзылуына әкеліп соқтырады;

8. Тоңазытқыш тамақтарды сақтағанда піскен тағамдар мен шикі тағамдарды қатар қоймау;

9. Азық-түліктерді арнайы дүкендерден алу, жабайы сауда көздерінен тағам алмау;

10. Жеміс-жидектер мен көкөністерді жуып жеу, тіпті қайнаған сумен жуу қажет;

11. Теңіз өнімдерін термикалық тазалаудан өткізу керек.

Тарих: «Сары ауру» эпидемиясы туралы б.з.д. V ғасырда Гиппократ сипаттаған. Десек те оның қоздырушысы өткен ғасырдың ортасында ашылды.

Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ
Бисара ҚАЛИЕВА
Жанна АБАЙҚЫЗЫ

ЕСТЕ ҰСТАҢЫЗ: Кез келген адам отбасы мүшелерін гепатит жұқтырған науқастан алшақ ұстауы керек. Себебі вирустық гепатитпен ауырған адам бірінші күннен бастап жұқпаны шығара бастайды. Науқасты күтушінің жеке бас тазалығын сақтауы маңызды. Сырқаттың жеке ыдысы, сүртіну орнамалы болу керек. Күту құралдарын, ыдыс-аяқтарды қайнаған сумен жуу керек. Науқас жатқан бөлмені күнделікті жуып, тазалап отыру керек. Оны ауруханаға жатқызғаннан кейін де бөлмесін, тұтынған заттарын, төсек орнын залалсыздандыру тиіс. Науқаспен байланыста болған адамдар онымен қарым-қатынасты үзгеннен кейін 35 күн бойы апта сайын дәрігердің қарауында болу керек. Мамандар оларға сауалнамалар қойып, тері мен шырышты қабаттарын тексереді, термометрия, бауырды қолмен зерттейді. Мектепте немесе балабақшада сары ауру шыққан жағдайда сол сыныпта оқыту жүйесі доғарылады. Науқасты ұжымнан оқшаулағаннан кейін балалар бірге тамақтанған, ойнаған, ұйықтаған т.б қарым-қатынаста болған жерлерле залалсыздандыру жұмыстары жүргізіледі.

Күйдіргінің күйігінен ҚОРҒАНЫҢЫЗ

Мал шаруашылығымен айналысатын шаруа қожалықтары мен ұжымдар, қолдарында мал ұстайтын ауыл тұрғындары малды ветеринарлық тексеруден өткізбейтіндіктен әрі жұқпалы ауруларға қарсы ектірмейтіндіктен, күйдіргі дерті адамдарға жиі жұғатын болды. Әрі бұл көрсеткіш жыл сайын артып келеді.

Күйдіргі—аса қауіпті жұқпалы ауру. Ол адамға төрт түлік малдан, сондай-ақ кейбір жабайы аңдардан жұғады. Қазір көптеген мал ұстайтын тұрғындар, шаруа қожалықтары малдары ауырып қалса жасырады. Салдарынан хайуанға жұққан індет тез өршиді де адамдарға таралады. Ауру мал түгілі өлген малды боршалап сойып, базарға сатып пайда табатын алаяқтар да жетерлік. Мұның барлығы бұл күнде халықтың назарын аударып, алаңдаушылығын тудырып отырған басты мәселе. Ауылдарда білікті мамандардың тапшылығынан малға тараған індет дер кезінде байқалмай қалатындықтан көп жағдайда мұның соңы адамдар өміріне қауіп төндірумен аяқталады. Сібір таяқшасынан тарайтын індет ауру малдың терісі мен жүнінде болады. Яғни ауылшаруашылығында ауру малдар күйдіргінің қоздырғыштарын тезегі, сүті, сілекейі арқылы топыраққа, суға, жүнге жұқтырады. Сол арқылы адамға тарайды.

Індет жұқтырған малдар өлгеннен кейін, тіпті де, қауіпті. Себебі олар аузынан немесе басқа да мүшелерінен құрамында көптеген бактериялар бар қан аралас сұйықтық бөледі. Күйдіргімен ауырған малды сойған және етін жіліктегенде микроб аққан қан арқылы жерге түседі, күйдіргінің спораларымен бүлінген топырақ, тезек, өндірістік су, ауа арқылы айналаға таралады. Қауіпті кесел бактериялары сыртқы ортаның әсеріне, физикалық-химиялық әсерлерге өте шыдамды. Ол спораға айналғаннан кейін 120-160 градус ыстықта 2-3 сағатқа дейін өлмейді. Споралар

топырақта бірнеше жылға дейін шыдайды, тіпті, ғасыр бойы жойылмайды. Төрт түлік мал бұл ауруды көбіне жаз, күз айларында жайылымнан жұқтырады. Ал адамдар жұқпалы кеселді ауру малдың қаны және ет-сүт өнімдері арқылы, сондай-ақ жүнін өңдеу кезінде жұқтырады.

Безгекпен, лимфа аппаратының зақымдалуымен, ағзаның улануымен сипатталатын індет қоздырғышы адам денесіне тері, тыныс алу, асқорыту, яғни қай жолмен енді. Ауру малға немесе күйдіргі қоздырғышы бар жемтікке жақындау кезінде инфекция адамның терісіндегі зақымдалған (тілінген, тырналған) жеріне түсіп жұғады. Бактериялар мойында, ауыз бен мұрынның шырышты қабығында орналасса, аурудың асқынуы ауырлайды. Ауру белгісі алдымен жәндіктің шаққанына ұқсайды, зақымдалған жер қатты қышиды, қызыл дақ пайда болады. Тәулік ішінде тері біршама тығыздалып, қышу көп жағдайда күйдіруге ауысады, сөйтіп күшейе бастайды. Дақтың орнында сулы бөртпе пайда болады. Содан соң ол жер күлдіреп, 2-3 күн ішінде көмірдей қап-қара болып қабыршақтанып, арты жараға айналады. Жараның айналасы қызарады. Ісік пайда болады, бірақ ауырмайды. Жалпы жұқтырудың инкубациялық кезеңі 2 күннен 12 күнге дейін жүреді. Науқастың дене қызуы көтеріледі, басы ауырады, тамаққа тәбеті болмайды. Дер кезінде дәрігерге көрініп, уақытылы ем алмаса, қоздырғыш қанға өтіп (сепсис) денеге жайылады.

Қоздырғыштың ішекке өтуі аса қауіпті.

Өйткені арты өліммен аяқталуы мүмкін. Науқастың бірден жүрегі айниды, құсады, әлсірейді, күш-қуаты кемиді, мазасызданады, ентігеді, көгеру басталады, іші ауырады, қанды іш өту пайда болады. Сондай-ақ теріде іріңді бөртпе және геморрагиялық қайталама бөртпесі, менингоэнцефалит болуы мүмкін.

Күйдіргінің өкпелік түрі де тез дамиды. Науқастың дене қызуы бірден көтеріледі, тоңып-қалтырайды, кеудесі ауырады, қақырықты жөтел пайда болады, жүрегі қысылып, дем жетіспейді, ағзада қарқынды улану процесі жүреді. Аурудың клиникалық белгілері және рентгенологиясы кеңірдек-өкпе қабынуымен және қан кету өкпеқап қабынуымен анықталады. 2-3 күннен кейін науқастың өкпесі мен жүрек қызметі күрт төмендеп, кенеттен көз жұмуы мүмкін.

Теріге түскен күйдіргінің нәтижелі емдеуге болады. Әрине ауру асқынбаған жағдайда. Науқастардың бес-алты күннен кейін дене қызуы төмендей бастайды. Көңіл-күйі көтеріледі, тамаққа тәбеті ашылады, өзін жақсы сезінеді, ісігі азаяды, лимфагоит және лимфаденит басылады, қабыршақ тартылады, орнында тыртық қалғанымен, жара жазылады. Егер ауру асқынып кетсе, дене қызуы қайта көтеріліп, басы қатты ауырып, жүрек соғысы жиілеп, терінің бетінде қайталама іріңді бөртпе пайда болады. Септикалық жағдайда емді дер кезінде бастадық деген күннің өзінде аурудан айығу қиын. Ем —шара барысында күйдіргіге қарсы глобулин және пенициллин санатындағы антибиотиктер және жартылай синтетикалық дәрілер беріледі.

Аурудың алдын алу шаралары:

1. Малды сою және етті жіліктеу кезінде аса абай болған жөн;
2. Малды тек ветеринарлық тексеруден өткеннен кейін ғана сою керек;
3. Ет және сүт өнімдерін, сондай-ақ малдың басқа өнімдерін сатқанда санитарлық ережелерді сақтау қажет. Ең дұрысы — өнімдерді тек мал дәрігерлері рұқсат еткен жағдайда ғана сату керек;
4. Ветеринарлық-санитарлық тексеруден өтпеген етті жемеңіз, піспеген сүтті ішпеңіз;
5. Жабайы сауда көздеріне көп үйір болмаңыз. Ет өнімдерін арнайы ет сататын жерлерден ғана алыңыз;
6. Мал өнімдерін сатып алатын болсаңыз, сатушылардан мал дәрігері берген анықтама қағазды талап етіңіз;
7. Күйдіргіден өлген малдардың еті арнайы жабдықталған мал обаларында өртелуі, ал олардан алынған өнім түгелімен жойылуы тиіс;
8. Мал кенеттен ауырса немесе өлсе, міндетті түрде мал дәрігеріне хабарлау қажет;
9. Мал ұстаған, мал баққан адамдар дәрігерлердің қарауында болып, күйдіргіге қарсы ем алып тұрған жөн,
10. Малшаруашылығымен айналысатын шаруа қожайындары жануарларды жылына 2 рет күйдіргіге қарсы ектіру керек;
11. Жер асты суларын пайдалану барысында немесе құдық қазған кезде қауіпті жерден аулақ болу керек;
12. Аурудың алғашқы белгілері білінсе, дереу дәрігерге көрініңіз.

Жанна АБАЙҚЫЗЫ



Адамның бұл жалғанда жаны қымбат

Адамның бұл жалғанда

жаны қымбат,

Тұратын жан ұялап тәні қымбат.

Ол тәнді тірі қылып тұрғызатын

Жүректен таралатын қаны қымбат.

Асқазан, өкпе-бауыр жұдырықтай,

Ет, тері, сүйек, сауыр – бәрі қымбат.

Тірліктің мұндай жақсы мүшелері,

Міндеті бұл тірлікте аман болмақ.

Мен Жасанға жотам сіресіп, дұрыс иліге алмай әрі асқазаным толып, демала алмай келгенмін. Уақыт өте келе ауру аяқтан шалып құлатпас үшін, дәрігерге алдын-ала қаралуға бел будым. Дерт денеме әбден дендеп, жығылғасын емес, өз аяғыммен жүріп-тұра алатын, хал-қадірім жақсы кезде

емделейін деп, ойымды жиеніме айттым. Ол бірден қолдап, Алматыда Жасан Зекейұлы деген білікті дәрігер бар екенін айтты. Сөйтіп, «Жас-Ай» Шығыс-тибет медициналық орталығына келіп екі күн ем алдым. Алған ем бірден әсер ете бастады. Бұрын тұла бойым құрысып, денемді біреу темірмен құрсап тастағандай өзімді қолайсыз сезінуші едім, қазір сол байлаудан босағандай әсерде жүрмін. Қимыл-әрекетім де, қол-аяғым да жеңілдеп қалды. Бүкіл денемнің құрыстырысы жазылды, сергекпін. Бірінші курс емім аяқталды, өзімді жайма шуақ жақсы сезінемін. Алғашқы курс емнің әсері жақсы болса да, жалғасты ем

қабылдап жатырмын. Жиенім де осы орталықтан ем алған. Ол мұнда аттан жығылып, омыртқасы зақымданып келген еді. Үш курс ем алғаннан кейін дертінен құлан-таза сақайып кетті. Бұл біріншіден бір Алланың қуаты, сосын Жасан баламның емінің нәтижесі. Жанымызды жадыратып, көңілімізге қуаныш ұялатқан Жасан балама айтар алғысым мол.

Баймамбеков Шаймурат

Еңбекшіқазақ ауданы,
Қазақстан ауылы 87 үй
Зейнеткер

Құт қонған дәрігер

«Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының бас директоры Жасан Зекейұлына және Сіз ұйымдастырып, басқарып отырған ұжымыңызға мың алғыс! Сіздерге алғыс айту аз, тек Алланың мейірімі түсіп, көзден, тілден аман болыңыздар!

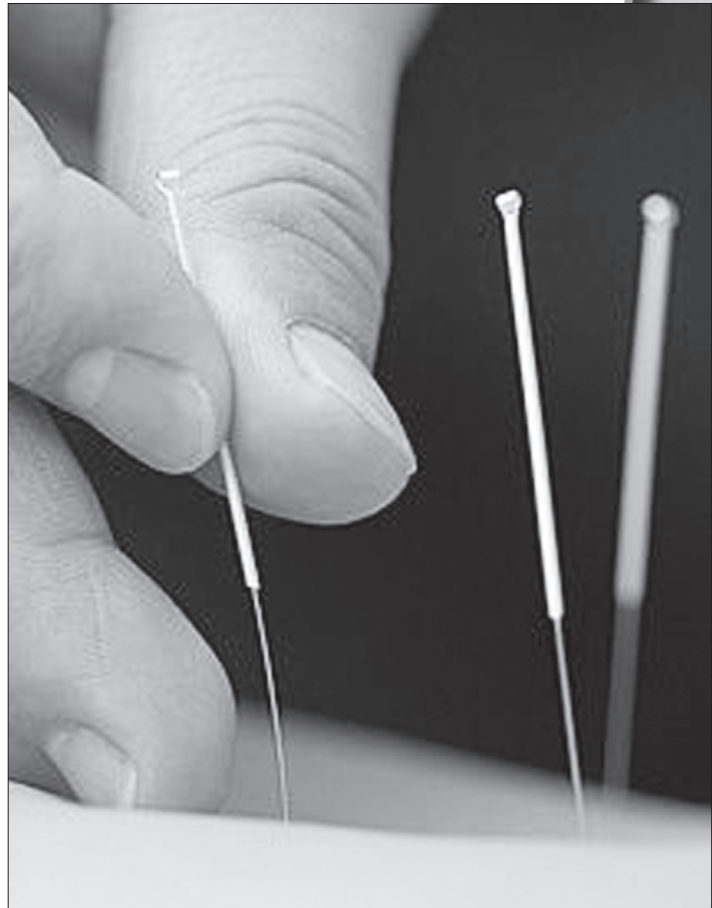
Мен сіздердің орталыққа келгенге дейін әртүрлі дерттердің азабын көп тарттым. Әуелі кейбір дерттер асқына бастады. Алланың жазғанына амалсыз мойынсұнып, тірі жүргеніме шүкіршілік ететінмін әрі дертіме шипа үшін Жаратқанға көп жалындым. Шын тілесең «Соқыр көзден жас шығады» демекші, Алла шипасын берді. Сіздердің орталыққа келіп 2 курстық ем алғаннан кейін талай сырқаттан арылып, бойым жеңілдеп сала берді. Өзімді бұрынғыдан әлдеқайда сергек сезінем. Қазір үшінші сеансты алып жүрмін. Осы емдеу орталығына құда-құдағиым, өзімнің туған балам да дән риза. Себебі барлығы дерттерінің дауасын қолына құт қонған шипагер Жасаннан тапты.

Ұлы ойшыл, кемеңгер Әбу-Нәсір әл-Фараби “Адамдар бақытты болуы үшін бір-біріне көмектесіп, бірлесіп салған қаласы ізгі қала болады. Халқы бақытқа жету үшін өзара көмектесіп отыратын қоғам ізгі қоғам болады. Қалалардың бәрі бақытқа жету жолында біріне-бірі қол созатын халық ізгі халық болады. Сол сияқты, халықтардың бәрі бақытқа ұмтылып, біріне-бірі көмектесе, бүкіл жер жүзі ізгі болар еді” деген екен. Дәл осындай көмекті бізге Жасан жасады. Ендеше барша халқымыз ізгі болсын десек, бір-бірімізге жәрдем берейік. Қолдан келген көмегімізді аямайық.

Құрметті, Жасан інім!

Сіздің емдеу ордаңыздың босағасы берік болсын! Өрістеріңіз кеңейе берсін! Алланың берері мол болып, сіздерді әрқашан қолдап, қорғап жүрсін!

**Шын ниетпен емделуші
Бөлек Байқожақызы Аманбаева
10.02.2009 жыл**



Жанары жарқылдаған қайырымды жан

«Кең болсаң кем болмайсың» деген қазақ даналығы қашанда үлкенге құрмет, кішіге ізет көрсетуге үндейді. Мейірімділіктен бастау алатын бұл қасиет мұсылман баласын қайырлы болуға тәрбиелейді. Қасиетті Құран Кәрімде, анығырақ айтсақ, «Кәһф» сүресінде «Расында иман келтіріп, түзу іс істегендер үшін Фердаус жәннаты қонақ үй болады» делінген.

Халық салт-дәстүрімен астарлас ислам шариғаты игілік атаулыны екіге бөліп қарастырады. Әуелгісі жасырын, демек сіз өзгенің қажетіне жарап жатсаңыз, бұл әрекетіңізді өзіңізбен бірге тек Жаратушы ғана біле алады. Бұл жөнінде Пайғамбар хадистерінде «Сіздер садақаны солай жасаңдар, оң қолың берген нәрсені сол қолың білмей қалсын» деген. Ал екінші түрі халық пайдасына асырар, айтпасаңыз да көрініп тұратын қайырымдылық шаралар. Бір қуантарлығы – халық даналығымен ниеттес жандар саны артып келеді. Олар тарапынан жасалған қайырымдылық игілікке негізделген. Осы орайда халықаралық ғылымға субелі үлес қосып келе жатқан академик Жасан Зекейұлы да: «Соңғы

үмітін үкілеп келген жандардың жүрегіне сенім отын жағу – барша адамзаттың парызы», – деп біледі. Бұл сөзімізге «Пікір кітабындағы» Меруерт Қалекееваның 2009 жылы жазған мына бір өтініші дәлел бола алады.

«Үйіңнің босағасын алтыннан соқсаң да, перзент сүймей өткен адамның мейірі қанбас деп Шал ақын айтпақшы, кез келген адам бұл өмірде сәби сүйгісі келеді. Мен де сегіз жылдан бері нәрестелі болуды армандадым. Бармаған жерім қалмады. Хал-қадірім жеткенше талай ем алдым. Ендігі үмітім – Шығыс-тибет медицинасында. Бірақ ем алуға әлеуметтік жағдайым жар бермейді. Тұрмыстық қорғау қорларыңыздың атынан тегін ем алуға көмек көрсетулеріңізді сұраймын.

**Өтініш иесі:
Меруерт Қалекеева.
24 қыркүйек 2009 жыл»**

«Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының бас директоры Жасан Зекейұлы жас келіншектің бұл өтініші-

не бей-жай қарамады. Жалпы сомасы 150 мың теңге тұратын 3 курстық емді тегін қабылдауға шешім қабылдады. Басшыларының қайырымдылық ісіне ұжым қызметкерлері де дән риза. Сөйтіп, Меруерт өтініш жазған сол күні-ақ емін бастап кетті. Қазір қуанышында шек жоқ. Алла Меруертке бала сүйіп, ана болу бақытын бұйыртсын деп тілейік!

P.S.

«Кең болған адамға бақыт-байлық, дәулеттің өзі қол береді», – дейді ата-бабаларымыз. Сол рас болар, сірә, қайырымдылық көмек көрсеткен азаматтардың ісі алға басқанын көріп жүрміз. Жүзінен нұр төгіліп, жанары жарқылдаған мейірбан жандар қолындағы барымен бөлісуге асығады. Жүректерден жылулық кетпесін деп тілейік. Арайлы еліміз бен кең-байтақ жерімізге Аллаһтың нұры жаусын! Жүрегіне иман ұялаған, ақкөңіл, кеңпейіл азаматтар қатары көбейе берсін!

Жанна АБАЙҚЫЗЫ

Емімен ел алғысына бөленген

Елішінде өн бойында ерекше қасиет бар, емі шипалы, аузы дуалы кісілер аз емес. Солардың бірі де бірегейі – Жасан Зекейұлы дер едім.

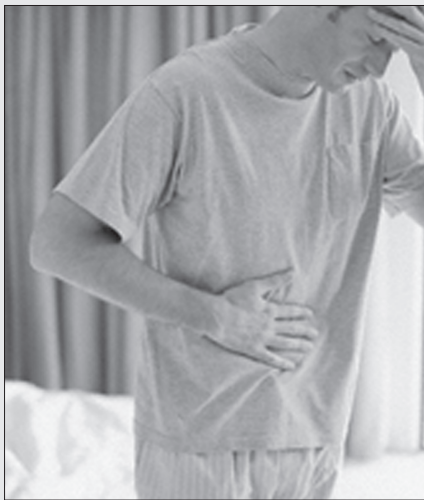
Осы емдеу орталығына келмес бұрын (шамамен екі ай) менің күнделікті дене қызуым көтеріліп, бойымды әлсіздік биледі. Соны сезгеннен кейін бірнеше емдеу мекемелеріне барып, білікті деген дәрігерлерге қаралдым. Қан талдауларын бір емес, сан рет тапсырдым. Десек те көңілге қонымды нәтиже жоқ, дәрігерлер еш себебін таппады.

Көп ұзамай әкем академик Жасан Зекейұлымен танысқанын және оның адам емдеудегі біліктілігін, тамыр ұстау арқылы диагнозды дәл қоятынын айтты. Ақыры Жасан ағаға да жолығудың сәті түсті. Жылы шыраймен қарсы алған дәрігер маған «Энтероколит» және «бруцеллез» деген диагноз қойды. Сөйтіп «Жас-Ай» медициналық орталығынан ем ала бастадым. Емнің үшінші күнінен бастап-ақ дене қызуым қалпына келіп, көңіл-күйім көтерілді. Жалпы ем алған

он күннің ішінде әрім кіріп, ғанибет күш-қуатқа кенелдім.

Өз кәсібінің білгірі Шығыс шипагеріне және «Жас-Ай» медицина орталығының ұжымына алғысыңды ауызбен жеткізу мүмкін емес. Киелі ордаларыңыз ел алғысына тола берсін! Алланың нұры жауып, адал еңбектеріңіздің жемісін жей беріңіздер!

**Матқан Динара
Молдағалиқызы**



Менің жасым 43-те. Диагнозым – гастродуоденит, яғни асқазан-ұлтабар қабынуы. Кейбір білгіштер диета ұстау керек дейді. Сол дұрыс па? Бұл ауру қауіпті емес пе? Алдын ала рахмет!

**Қармыс Сарбалаев
Жезқазған қаласы**

Жауап: Асқазан-ұлтабар қабынуы көбіне асқазан жарасы және түрлі асқазан ауруларының әсерінен болады. Үнемі аш жүру, дұрыс тамақтанбаудың да ықпалы зор. Сондықтан асқазаны сыр берген науқастар өз денсаулығына мән беру керек. Тамақты асығып-аптықпай ішу, дұрыстап шайнап жеу, көбіне жеңіл тамақтар жеген жөн. Сондай-ақ өте ыстық немесе өте суық ішуге болмайды. Асқазан дертіне шалдыққан науқастар қышқыл, ащы тағамдардан, спирттік ішімдіктерден аулақ болулары керек. Шылым шекпегені дұрыс. Ас ішіп отырып басқа жұмыстармен айналыспауы тиіс. Сүт өнімдерін көп тұтыну керек. Айран, ірімшіктің ағзаға пайдасы мол. Өте майлы, тұзды, кептірілген, сүрленген, қуырылған тағамдарды көп тұтынбағаны абзал. Ең бастысы көңіл-күйді бір қалыпты ұстауға тырысу қажет. Ашуға бой алдырмау тиіс. Бұл дертті дер кезінде емдепесе, соңы созылмалы дертке, яғни асқазанның ойық жарасы, асқазан өспесі, асқазан ұлтабар қабынуының асқынған түрі сынды ауруларға ұласуы мүмкін. Тибет медицинасында бұл дерттің емі табылады. Яғни арнайы нүктелерге ине қойылады, ол инелердің басын жүз түрлі емдік шөптермен қыздырады. Жан арналары ашылып, науқастың қан айналысы жақсарайды. Асқазаны дұрыс жұмыс істей бастайды.

Жазылмайты емшісіне к

Сәлеметсіз бе, Шығыс-тибет шипагері! Біраздан бері мені өт тасы мазалап жүр, дәрігерлер «тастың көлемі үлкен, операция жасатыңыз» дейді. Операциясыз емдеу жолы болса, кеңес беріңіздерші.

**Жазира
Алматыдан**

Жауап: Өтке тас байлану медицинада әлі толық зерттелген жоқ. Кейбір науқастар ауруын асқындырып алады. Оның арты өлімге әкелуі мүмкін. Сондықтан бұл дерт дер кезінде және түбегейлі емдеуді қажет етеді. Ем адамның дене қуатына, аурудың пайда болу себебіне, тас санына және диаметріне, көлеміне байланысты жүргізіледі. Егер өт диаметрі бір сантиметрден асқан көп тастарға толса, онда өт қалтасын сылып алып тастайды. Отаны білікті дәрігерлер жүргізген жөн. Сондай-ақ операциясыз емдеу әдістері де қолданылады. Ол аурудың ауыр немесе жеңіл түріне байланысты. Тибет емі кез келген тасты түсіреді деуден аулақпыз. Өтте тастың көлемі кіші және саны аз болса, отасыз емдік тәсілдер жүргізуге болады. Ол үшін диагнозды дәл қою маңызды.

Мен 4 баланың анасымын. Алғашқы екі ұлымды өзім табиғи босандым. Кейінгі екі қызымды қан қысымым жоғарылап, кесеро тілігі операциясымен босандырды. Қазір өзімді жайсыз сезінемін, салмағым да төмен, күш-қуатым жоқ. Дәрумендер ішкенімен, оңалар емеспін. Артық қозғалсам, шаршап-шалдығып қаламын. Төрт баланың қамымен, өз өзіме қарауға да мұршам жоқ. Бірақ денсаулығым жақсарса деймін!

Гүлпара

Жауап: Сіз ешқашан ауруыңызға селқос қарамаңыз. Салмағыңыз тіптен төмендеп кетуі мүмкін. Дәрігерлік тексеруден өтуді ұмытпаңыз. Имунитеттің төмендеуі, дене қуатының әлсіреуі адамды ауруға шалдықтырғыш келеді. Сондықтан қуаты мол, құрамында дәрумендер көп ұлттық тағамдарды тұтынған абзал. «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығына келіп, кеңес алуларыңызға болады. Тибеттік емдік шөптерден жасалған дәрумендер адамға қуат береді, имунитетін көтереді, жеңіл жүруіне ықпал етеді, еңбекке ынтасын арттырады. Сіз үшін ешкі сүті – ең қажетті азық. Ешкі сүтінен әзірленген тағамдарды жиі тұтыну – сіздің қазіргі хал-күйіңіз үшін ең қажетті емдік тәсіл. Имунитетті көтереді деп бет алды тамақтана беруге болмайды. Тамақтанудың тәртібін сақтаған жөн. Көңіл-күйді көтеріңкі ұстауға тырысыңыз. Жаңа сойылған малдың қарнының түгін аршымай қайнатып, сорпасын ішу және оны жеу пайдалы. Сүйектердің кемігін шығарып шауып, сәбіз қосып қайнатып ішу де жақсы әсер береді. Денедің темір қуаты жетіспеген жағдайда даттанған темір шегемен алманы піскілеп жеу қажетті темір элементін толықтайды.



Қант диабетінің көздің көру қабілетінің нашарлауына ықпалы бар ма?

Қасен Қиқымұлы

Жауап: Қант диабеті дертінің көздің көру қабілетіне тигізетін кері әсері өте көп. Осы дертпен ауырған науқастардың 90%-ның ең алдымен әлсірейтін ағзасы – көз. Сондықтан дертке шалдыққан науқас дәрігерлердің бақылауында болып, қанттың деңгейі тұрақты ұстап тұру қажет. Сондай-ақ көзге зақым келмейтін жағдайларын қарастыру қажет. Заманауи медицина бұл дертті емдеуге қауқарлы. Арнайы дәрі-дәрмектер қоры да жеткілікті. Кейбір науқастарға өмір бойы дәрі ішу тағайындалады. Одан қорықпаңыз. Мұның барлығы ауруды емдеу және ағзаның өзге мүшелеріне кері әсерін тигізбеу үшін жасалып жатқан емдік тәсіл.

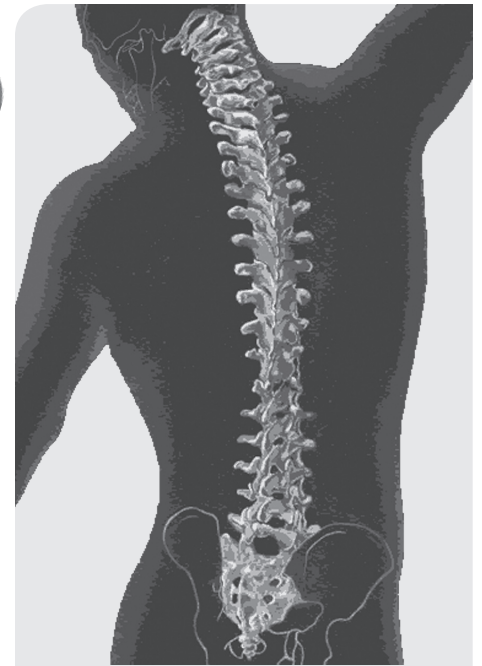
Сіздің ауру жоқ, керек болса...



Мен босанғаннан кейін бала күтімімен үйде көп отыра алмадым. Күнкөріс қамымен 6 айдан кейін жұмысқа шығып кеттім. Баламды емшектен дұрыс шығармаған болуым керек, қазір кеудем, төсім ісіп, сыздап ауырады. Емшегімде сүт түйір-түйір болып қатып қалған сияқты. Оны таратуға бола ма?. Операциясыз емдеу жолын айтсаңыздар!

Нұрлыгүл

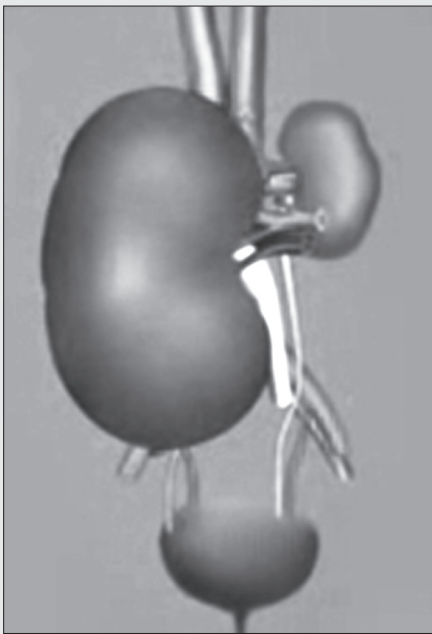
Жауап: Жалпы баланы екі жасқа дейін емізген дұрыс. Баланы емшектен ерте айыру өзіңізбен қоса сәбиіңіздің денсаулығы үшін де зиян. Сіздің омырау сүт бездеріңіздің қабынуы содан болған. Бұл дертті шұғыл емдеген жөн. Білікті мамандарға қаралыңыз. Мамандар ота жасауға шешім қабылдауы мүмкін. тыңыз. Сіз әлі жассыз. Әлі талай ұрпақты дүниеге әкелесіз. Сондықтан өз денсаулығыңызға жүрдім-бардым қарамаңыз. Жиналған түйіндерді отасыз таратуға күш салғаныңыз дұрыс. Тибет емі бойынша сүт безіндегі түйіндерді тарату нүктелері бар, сол нүктелерге ине қою арқылы және тибеттік шөп дәрілерді пайдалану арқылы емдейді. Емдік дәрілерді уақытылы қабылдап, қатып қалған сүт бездерін таратуға болады. Емді үзбесеңіз, бұдан айығуға болады. Біздің орталыққа келіп, қажетті емдік шараларды шұғыл бастау өзіңіз үшін пайдалы екенін есте сақтаңыз.



Менің арқа омыртқа сүйектерім жанды қоярға жер тапқызбай қақсап ауырады. Мазалағалы көп болғанымен, дәрігерге дер кезінде қарала алмадым. Ауру әбден жанымды жегідей жегенде барып, ақ халаттылардың көмегіне жүгіндім. Ол кезде сүйек ауырғаны бұлшық етке ауысқан болатын. Содан невропотолог бұлшық етіңе суық тигізгенсің деп дәрі-дәрмек, арқаға жағатын май жазып берді. Соны ішкеннен кейін бе аздап қойған болды. Бірақ осы соңғы 1-2 айда қайтадан қатты мазалап жүр. Дәрігерге барсам, енді «остеохондроз» дейді. Ауру бір, диагноз екі түрлі?

Алтынбек

Жауап: Сіздің ауруыңыз бір ауру екі диагноз емес, бір ауру - бір диагноз. Аурудың алғашқы белгілері басталысымен дәрігерге қаралып, дұрыс ем қабылдамағансыз. Ауруды әбден асқындырып алғансыз, тіпті созылмалы түрге ауысқан. Созылмалы бел ауруының көбі остеохондроз, нервтік ісінуге алып келеді. Халқымыз «ауруда - шаншу, сөзде - қаңқу жаман» деп бекер айтаған. Шаншуға әсте жай қарауға болмайды. Мұның соңғы созылмалы бел ауруларына жалғасуы мүмкін. Тибет емі бойынша остеохондроз ұстаған жерге ине қою әрі тибеттік шөптермен қыздыру арқылы нәтижелі ем жүргізуге болады. Сондай-ақ нүктелі емдік уқалау да жақсы әсер етеді.



Менің әкемнің бүйрегі ауырады. Диагнозы - «Созылмалы бүйрек жетіспеушілігі». Жылдар бойы гемодиализге барып, қан тазартып жүрген еді. Жақында Қытайға барып, бүйрегін ауыстырып келді. Ендігі арман - бүйректің қызметін жақсартып, сау бүйректі аман алып қалу. Шығыс-тибет емінің бүйрекке шипасы бар ма?

Жарас

Жауап: Дер кезінде емдік шараларды алмағандықтан, әкеңіз бүйрегін асқындырып алған. Тіпті бүйрегін ауыстыруға тура келді. Созылмалы бүйрек жетіспеушілігі - ең қауіпті аурулардың бірі. Операциядан кейін бүйрек қызметі толық реттелгенше едәуір уақыт қажет. Осы уақыт аралығында гормондық және өзге де дәрі-дәрмектер беріледі.

Оны ота жасаған мамандармен ақылдасып қабылдау қажет. Шығыс-тибет емінің бүйрекке шипасы өте зор. Яғни созылмалы бүйрек жетіспеушілігінің алғашқы клиникалық белгілері біліне бастағанда қолданылады. Бұл ем белсіздікке де, басқа бүйрек дертіне де қолданылады. Бүйрек ауруының көбі бүйрек жұмысының дұрыс ретке келмеуінен болады. Сол себепті тибет емі бүйрек қызметіне тікелей әсер ететін бүйрек арналарын ашу арқылы, істен шыққан жасушаларды тірілту арқылы жүргізеді. Сондықтан бүйрегіңіз сыр берсе, дереу емге жүгініңіз.

Күнә мен ұят

Хасан Басри бір күні жолда жоғарғы шенді төренің баласын жолықтырыпты. Ол бозжорғаның үстінде бір топ қызметшілерімен сырнайлатып-кернейлетіп кетіп бара жатса керек. Ислам ғұламасы жол ортасында тұрып, аз-кем жөн сұрасқаннан кейін:

- Ей, байдың баласы! Сендердің нені болсын, кімді болсын ақшамен өлшейтіндерің белгілі. Мұндайға менен басқа ешкімнің жүрегі дауалай қоймас. Саған бір-екі ауыз сөз сатайын, соған келісесің бе? - депті.

Төре баласы:

- Мейлі, алайын, қаншаға сатпақсыз? - деп сұрайды.

Хасан Басри екі сөзін екі күміске бағалайтындығын айтты, екеуінің арасында мынадай әңгіме өрбиді:

- Өз үйің бар ма?

- Иә, бар.

- Мұраға қалып па еді, әлде өзің салғыздың ба?

- Өзім салғыздым.

- Қанша уақытың кетті?

- Көп...

- Күш-қуатың мен мүмкіндігің бола тұра неге тезірек салғызбадың?

- Үйге қажетті ауыр ағаштар мен тастарды тасыған малдарға жаным ашыды. Сондықтан оларға көп жүк артқыздадым.

Хасан Басри бұл жолы:

- Малдарыңа жаның ашығанда, неге өз-өзіңе жаның ашымайды? Олар қиналмасын деп ауыр жүк артпадың, ал өзің неге мұншама ауыр күнә арқалап жүрсің? Өзіңе жаның ашыса етті! - депті.

Аталы сөзге тоқтаған манаптың ұлы жалма-жан атынан түсіп Хасан Басри хазреттің қолын алыпты да сабырсыздана:

- Уа, ақсақал! Екі күмісіңізді қолма-қол берейін, екінші сөзіңізді де айтыңыз, - дегенде Хасан Басри:

- Қайда бара жатырсың? - деп сұрайды.

- Мемлекет басшысына барып, жоғары қызметке қол

жеткізсем бе деп едім, - деп жауап бергенде Хасан Басри:

- Қарашы, патшаға барамын деп әдемі киініп, үстіңе хош иіссу сеуіп алғансың! Себебі оған мүмкіндігінше жақсы көрініп ұнасаң, жолым болды дей бер. Іштей істеген шаруаларыңа да есеп беруге дайындалудасың. Себебі патша барлығын сұрайтынын білесің. Алайда ол да жұмыр басты пенде. Сені мен оның ешқандай айырмашылығы жоқ. Айырмашылық билікте ғана. Ал енді сенен сұрайын, о дүниеге барғаныңда осыншама күнә мен кінәларың бола тұра, Аллаһ тағаланың алдында есеп беруге ұялмайсың ба?..

Ғалымның сөзі сүйегінен өткен төренің баласы атының тізгінін қызметшісіне ұстатып, дүниелік өткінші ләззаттарға алданбай, Аллаһ тағаланың ақ жолына түсіп, қалған өмірін тақуалықпен өткізуге шешім қабылдапты.

Дүниеқоңыздық

Иемен аймағында тұратын жомарт бір адамның Сана қаласына жақын маңда жүзім және құрма бақшасы болыпты. Ол жинап алған өнімінің бір бөлігін кедей-кепшікке, пақырлар мен міскіндерге зекет ретінде таратып беретін. Бір күні әлгі кісі өмірден озады. Ал балалары әкесін жерлеп болар болмастан:

- Отбасымызда бірталай жан бар. Өзімізден артылатын дүниеміз де жоқ. Бұдан былай ешкімге ештеңе бермейміз, - деп өзара келісіп алады.

Аллаһ тағала олардың ниеттеріне қарай бақшаларының астаң-кестеңін шығарып, жермен-жексен етеді. Бақша адам танымастай өзгереді. Мұны көрген сараң жігіттер не болғанын білмей абыржып:

- Біз осы жолымыздан адасып қалдық-ау шамасы? - дегеннен басқа ауыздарына сөз түспейді.

Ал әкесі болса жоқ-жітіктің қажетін өтегеннен соң, олар қайырымды жанға көп дұға ететін. Соның арқасында Жаратушы Иеміз бақшаның өнімін

арттырып, берекелі етіп қойғанды. Ал, бұдан дүниеге берілген балаларының хабары қайдан болсын?! Әкесінің берген зекеті оларға тым көп болып көрінді. Осылайша сарандық танытамын деп, барынан айырылды. Олардың жүректері қарайып, Жаратушысын ұмытты. Аллаһ тағала Құран кәрімде былай дейді: «Ғапылдардан болма» («Бақара» сүресі, 205-аят).

**Дайындаған
Файзулла Тайгелиев**

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

- **Болезни нервной системы:**
сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, невроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, заикания.
- **Болезни сердечно-сосудистой системы:**
порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, 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, опущение почек, пиелонефрит, цистит, простатит, импотенция, обрезание (новые методы), паховая грыжа.
- **Заболевания женской половой сферы:**
олигоменорея, дисменорея, киста яичников, миома матки, спайки, мастопатия, бесплодие, клинический синдром, аднексит.
- **Болезни суставов:**
артрит, полиартрит, артроз, деформирующий остеоартроз.
- **Болезни дыхательной системы:**
бронхиальная астма, бронхит, аллергический ринит, гайморит, пневмония, аллергический бронхит.
- **Кожные заболевания:**
витилиго, псориаз, угревая сыпь, дерматиты, нейродермиты, грибок, экзема, облысение.
- **Эндокринные заболевания:**
сахарный диабет, болезни щитовидной железы (зоб), ожирение.
Глазные болезни: глаукома, катаракта, блефарит, миопия
- **А также:**
от табакокурения, алкоголизм, снижение слуха.
- **Лечение проводится комплексным методом тибетской медицины:**
пульсодиагностика, контактный точечный массаж, иглотерапия, цигун новыми китайскими аппаратами «хассы», «зывишин» и «каудиян» аппарат ТМ400 для лечения грыжи и протрузии межпозвоночных дисков.

Время приема:

с 9.00 до 14.00 и с 15.00 до 18.30,
в субботу - до 14.00 часов.

Выходной день: воскресенье.

1. Проспект аль – Фараби уг.
ул.Розыбакиева, Витебская №42

Тел./факс: 8 (727) 390-19-19, 293-37-09

2. Адрес: г.Алматы, 5 мкр, дом 23а, оф. 1, пр.Абая
угол ул. Отеген батыра

Тел./факс: 226-07-26, факс 226-06-99,



Республикалық Шығыс-Тибет медициналық ақпараттық журналы

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Болат САДЫҚОВ, Қазақстан Республикасының
Денсаулық сақтау министрлігінің жауапты хатшысы
Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі
Айқан АҚАНОВ, С. Асфендияров атындағы қазақ
ұлттық медицина университетінің ректоры, профессор
Сұлтан ЖАНБОЛАТ, жазушы, ҚХР Халық
құрылтайының өкілі, профессор
Төлебай РАҚЫПБЕКОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор, Семей мемлекеттік медицина
университетінің ректоры
Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының докторы,
профессор
Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ, ҚР Емшілер
Қауымдастығының бас төрағасы
Қайрат ҚҰЛ-МҰХАММЕД, ақын,
халықаралық жыр мүшәйраларының жүлдегері

Редакция ұжымы:

Директор - бас редактор

Жасан ЗЕКЕЙУЛЫ,

ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор, академик

Бас редактордың орынбасары

Білал ҚУАНЫШ

Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ,

педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

Жауапты редактор

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Жанна АБАЙҚЫЗЫ

Ирина СОВЕТЖАНҚЫЗЫ

Сайламхан МҰСТАҚИҰЛЫ

Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ

Корректор

Аксүйрік ІЗМҰҚАНОВА

Таралымы 5000 дана

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

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

Журнал «Dostar Media Group» баспаханасында басылды.
Алматы қаласы, Яссауи көшесі №1 б

Редакцияның мекен-жайы:

Алматы қ., 5-ықшам ауданы, 23 А үй, 1-кеңсе

Телефон: 8(727) 2 27 38 90

e-mail: zhasai_67@mail.ru

<http://www.jasai.kz>



Astana - Almaty
7th ASIAN WINTER GAMES
2011

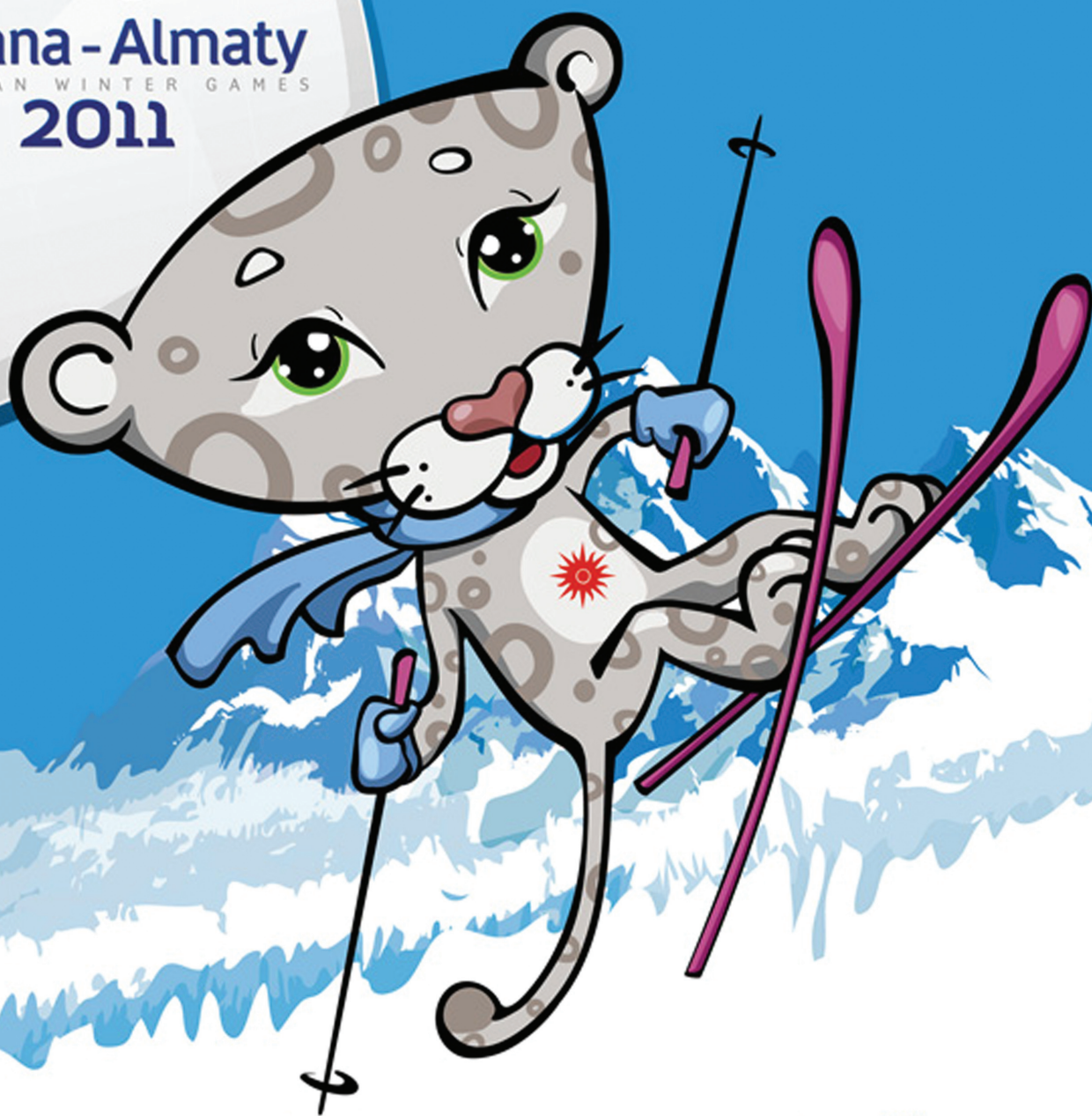
Құрметті оқырман!

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

Жазылу бағасы:

Индекс	Мерзімі	Алматы	Аймақ/Қала	Аудан/ауыл
74192	6 ай	657,09	681,78	691,23
	12 ай	1314,18	1363,56	1382,46

«Қазпошта» АҚ-ның барлық бөлімшесінде жазылуға болады.



Мақсаты Бірдің - рухы Бір!™

Unity of purpose - unity of spirit!™