

ORGANIZMIŇ SUWSUZLANMAGY

Içgeçmeden ölyän çagalaryň köpüsi organizmlerinde suwuň ýetmezçilik edýändigini zerarly ölýärler. Organizmde suwuň ýetmezçiligi suwsuzlanma diýlip atlandyrylýar. Bu örän güýçli içgeçmede, aýratynam gaýtarmaly içgeçmede bolup geçýär.

Organizm suwsuzlananda, suwy kabul edeninden has köp ýitirýär. Bu örän agyr kesellerde, ýagny syrkaw köp iýmiti ýa suwy kabul edip bilmände hem bolup biler.

Dürli ýaşdaky adamlaryň organizmi suwsuzlanyp biler, ýöne bu kesel ýaş çagalarda has tiz we örän howply bolup geçýär.

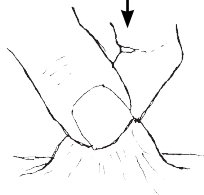
Içi geçýän çaganyň organizmi örän çalt suwsuzlanýar.

Her bir adamyň, aýratyn hem eneleriň, organizmiň suwsuzlanmasynyň alamatlaryny bilip, onuň öňüni nädip almalydygyny we bejerip bolýandygyny hökman bilmelidir.

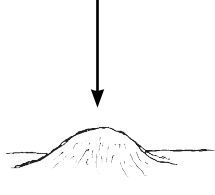
Suwsuzlanmanyň alamatlary:

- teşnelik – bu suwsuzlanmanyň ilkinji alamaty;
- peşewi az ýa-da бүтинleý ýok, bolaýanda-da reňki goýy sary;
- duýdamsyz agramyny ýitirýär;
- agzy guraýar;
- çaganyň depesindäki bekemedik beýnijigi çököýär;
- gurak, içine giden gözler;
- deriň kynlyk bilen ýazylmagy ýa-da dartylyp durmagy.

Derini barmaklaryňyz bilen şeýle çekip görüň



Eger deriň gasyny adaty derejesine barmasa, onda çagada suwsuzlanma bardyr



Suwsuzlanmanyň agyr ýagdaýlarynda damar urgulary ýygjam we gowşak (Şok, sah. 77). Adam çalt-çalt uludan dem alýar, gyzdyrýar ýa-da tutgaýy tutýar (Konwulsiýalar, sah. 178).

Syrkawyň içgeçmesi suwly ýa-da gaýtarmaly bolsa, suwsuzlanmanyň alamatlaryna garaşyp oturmaň. **Tiz hereket ediň** — indiki sahypa serediň.

Suwsuzlanmanyň öňüni almak ýa-da ony bejermek: Syrkawyň içigeçmesi suwly bolanda, **tiz hereket ediň:**

- **Suwuklygy köp içiriň:** şulary ýaly ýagdalarda regidron iň gowy içgidir. Galla önümlerinden bişirilen suwuk aş ýa-da bulamaklary, çay, çorba ýa-da ýöne suw beriň.
- **Nahar bermegiňizi dowam etdiriň:** syrkaw adam ýa-da çaga nahar iýip başlan badyna, oňa halaýan naharyny ýygy-ýygdydan beriň.
- **Bäbekleri ýygy-ýygdydan emdiriň.**

Regidron içgisi organizmiň suwsuzlanmasynyň öňüni alýar ýa-da ony bejerýär (aýratyn hem suwly içgeçmeleriň agyr görnüşlerinde).

ÖÝ ŞERTLERINDE REGIDRON IÇGISINIŇ TAÝÝARLANÝLYŞYNYŇ 2 USULY		
1. ŞEKER WE DUZ BILEN (şekerli ýa-da toşaby ulanyp bolýar). 1 litr suwa  ½ çay çemçesi DUZ  8 çay çemçesi ŞEKER  Seresap boluň: suwa şeker goşmazdan ozal dadyp görüň. Ol gözýaşdan duzly bolmaly däldir. Içgä ýarym kâse miwe suwuny ýa-da gyrgyçdan banany geçirip goşuň (elýeter bolan ýagdaýynda). Bu organizmi kaliý bilen baýlaşdyryp, çaga nahary we içgileri köpräk kabul etmegine ýardam berer.	2. Owradylan galla önümleri we duz goşup taýýarlanylýar. Owradylan tüwi goşulsa, oňat netije berýär. Şeýle-de bugdaý ununy, bişirilen kartoşkanyň pyuresini goşup bolýar. 1 litr suwa  ½ çay çemçesi DUZ  8 çay çemçesi (2 goşawuç) owradylan GALLA DÄNELERINI  Suwly bulamak bolar ýaly 5-7 minut gaýnatmaly. Çalt sowadyp, ony çaga beriň. Seresap boluň: içginiň zaýalanyp-zaýalanmandygyny barlamak üçin, ony her gezek bermezden öň dadyp görüň. Galla dänelerinden taýýarlanylýan içgi yssy howada tiz zaýalanyp bilýär.	
Wajyp zat: içgini öz ýaşayan ýerinizdäki şertlere laýyk edip taýýarlaň. Eger 1 litrlik gaplaryň ýa çay çemçesiniň bolmadyk ýagdaýynda ýerli ölçeglerden peýdalanyň. Adamlaryň adaty ýagdaýlarda çagalara berýän bulamaklaryna ýene suw goşup ulansaň hem bolýar. Aňsat we ýönekeý usulyny agtaryň.		

Organizmi suwsuzlanan syrkawa bu içgini gije-gündiziň dowamynda tä buşukmaga başlaýança, her 5 minutdan owurtladyp duruň. Uly adamlara bir günüň dowamynda 3 litr ýa-da ondan köp mukdarda suw bermeli. Ýaş çagalara regidrony günde azyndan 1 litr ýa-da her eden suwuk täredine 1 stakan bermeli. **Hatda syrkawyň gaýtaran ýagdaýynda** hem oňa bu içgini **ýygy-ýygdydan owurtladyň**. Gaýtaraýanda hem suwuklygyň bary çykmaz.

ÜNS BERIŇ: Eger suwsuzlanma güýçlense ýa-da başga howply alamatlary ýüze çyksa, derrew lukmana ýüz tutuň (sah. 159). Belki, damardan suwuklyk (damardan goýberilýän ergin) goýbermeli bolar.

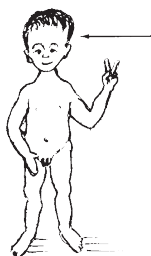
Bellik: Käbir ýurtlarda regidron tozy ýörite bukjalarda satylýar. Onu suwa garyp beräýmeli. Onuň düzüminde gant, azyk sodasy, nahar duzy we kaliý bardyr (sah. 382). Ýöne öý şertlerinde dogry ýasalan içgiler, aýratyn hem galla önümlerinden ýasalan içgiler, köplenç regidrondan has arzan, howpsuz we netijeli bolýar.

İÇGEÇME WE GANLY İÇGEÇME

Eger syrkawyň nejasaty ýumşak we suwuk bolsa, bu içgeçmäniň başlanandygynyň alamatydyr. Eger nejasatynda nem ýa gan görünse, onda bu ganly içgeçmedir.

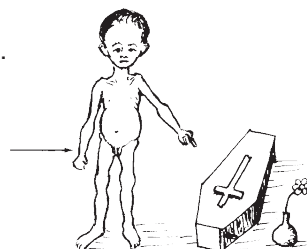
İçgeçme orta halda ýa-da güýçli bolup bilýär. Ol ýiti (duýdansyz we güýçli) ýa-da dowamly (birnäçe gün dowam edýär) bolup bilýär.

İçgeçme ýaş çagalaryň arasynda giňden ýaýrap, olaryň janyny, aýratyn-da ýaramaz iýmitlenýänleriň janyny, howp astyna salýar.



Bu çaga daýawja.
Onda içgeçme ýüze çykmagy ähtimal.
Onuň içi geçäýende-de, ol tiz gutular.

Bu çaga arryklan.
Ol içgeçmä aňsatlyk bilen ýolugýar.
Onuň içgeçmeden ölmek howpy uly.



İçgeçmäniň sebäpleri köpdür. Eger-de çaga regidron içgisini köpräk we iýmit berseňiz, ol birnäçe günden gutular, adatyçy derman gerek bolmaýar. (Eger ol az iýýän bolsa, oňa az, ýöne ýgy-ýgydan nahar beriň). Kāwagt içgeçmäni ýörite bejermeli bolýar. Adatyçy içgeçmäniň sebäbini bilmedik ýagdaýyňyzda-da, ony öý şertlerinde bejerip bolýar.

İÇGEÇMÄNIŇ ESASY	SEBÄPLERI
• Ýaramaz iýmitlenme (sah. 154) Ol çagany gowşadyp, başga sebäplere görä bolýan içgeçmäniň ýagdaýyny agyrlaşdyrýar; • Suwuň ýetmezçiligi we hapaçylyk (hajathanalaryň bolmazlygy) içgeçmä sebäp bolýan mikrobaryň ýaýramagyna ýardam edýär; • Wirus infeksiýasy ýa “içege dümewi”; • Bakteriýalaryň (sah. 131), amyobalaryň (sah. 144) ýa-da lyambliýanyň (sah. 145) sebäp bolan içgeçmeleri; • Kiçi gurçuk infeksiýasy (sah.140 - 144) (kiçi gurçuk infeksiýalarynyň köpüsi içgeçmä eltmeýär); • İçegeden daşda bolan infeksiýalar (gulak infeksiýalary, sah. 309, tonzillit, sah. 309, gyzamyk, sah. 311, peşew infeksiýasy, sah. 234); • Gyzzyrma (orak görnüşli - Afrikanyň, Aziýanyň, Ýuwaş Ummanyňyň käbir ýerlerinde, sah. 186); • Azykdan zäherlenme (zaýa iýmit, sah. 135);	• AIDS (uzak wagtlap kesilmeýän içgeçme onuň ilkinji alamaty bolup biler, sah. 399); • Süýdi siňdirip bilmezlik (esasan hem gaty iglän çagalarda we ulularyň käbirlerinde); • Bābekleriň täze iýmiti siňdirip bilmedik ýagdaýy (sah. 154); • Azygyň käbir görnüşlerine bolan allergiýa (deňiz önümleri, leňneçler we ş.m. sah. 166); • Bābeklerde kāwagt sygyr süýdüne ýa süýdün başga görnüşlerine bolan allergiýa; • Ampisillin, tetrasiklin ýaly käbir dermanlaryň berýän goşmaça täsiri (sah. 58); • İç sürüji, iç arassalaýjy, gyjyndyryjy ýa-da zäherli ösümlikler, käbir zäherler; • Köp mukdarda bişmedik ir-iýmişleri ýa-da agyr ýagly naharlary iýmek.

İÇGEÇMÄNİŇ ÖŇÜNİ ALMAK:

İçgeçme dürli sebäplere görä ýüze çykyar, ýöne giň ýaýranlary - infeksiýa we ýaramaz iýmittenme. Arassaçylygy saklamak we oňat iýmittenmek arkaly içgeçmäniň öňüni alyp bolýar. İçgeçmäniň bolan ýagdaýynda suwy we nahary köp berip, oňa dogry bejergi geçirilse, içgeçme zerarly ölýän çagalaryň sany azalar.

Ýaramaz iýmittenme zerarly içi geçýän çagalar gowy iýmittenýän çagalara garanda içgeçmeden has köp ölýärler. Kem iýmittenme hem içgeçmä sebäp bolup biler. Arryklamanyň bolan ýagdaýynda içgeçme ony has hem beterledýär.

**Arryklama içgeçmä sebäp bolýar.
İçgeçme arryklama sebäp bolýar.**

Bu gaýtalanýan aýlawda biri beýlekisini beterledýär. Şonuň üçin-de, oňat iýmittenme içgeçmäniň öňüni almakda hem, ony bejermekde hem örän wajyp zatdyr.

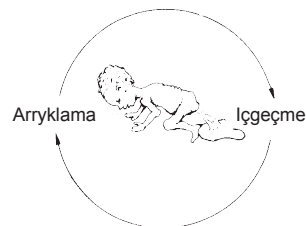
**Arryklamanyň öňüni almak arkaly içgeçmäniň öňüni alyň.
İçgeçmäniň öňüni almak arkaly arryklamanyň öňüni alyň.**

Dürli kesellere, şol sanda içgeçmä hem garşy göreşmekde organizm üçin haýsy iýmitleňiň gerekdigini bilmek üçin 11-nji baby okaň.

İçgeçmäniň öňüni almak üçin diňe oňat iýmittenmän, eýsem şahsy arassaçylygy hem saklamalydyr. Şahsy we jemgyýetçilik arassaçylygyny saklamak babatda maslahatlar 12-nji bapda berilýär. Olar **hajathanalardan** peýdalanmak, **agyz suwuny arassa saklamak** we **iýmiti** siňeklerden we hapadan **goramak** ýaly maslahatlary öz içine alýar.

Ynha, çagalarda içgeçmäniň öňüni almak üçin birnäçe maslahatlar:

- **Ene süýdi emeli iýmitlendirmeden has gowudyr.** Ilkinji 4-6 aýlarda diňe ene süýdüni beriň. Ol içgeçmä sebäp bolýan infeksiýalara garşy durmaga kömek edýär. Eger siz çagaňyzy emdirip bilmeýän bolsaňyz, ony çemçe bilen naharlaň. **Çüýseden peýdalanmaň**, sebäbi ony arassa saklamak kyn bolýar, onuň üsti bilen infeksiýa aňsat ýokuşýar.
- Bábega täze ýa-da gaty iýmiti berip başlanyňyzda ony oňatja mynjaradyp, oňa biraz ene süýdüni goşuň-da, az-azdan beriň. Çaganyň aşgazany täze iýmite öwrenişmelidir. **Eger iýmitiň täze görnüşini birbada köp mukdarda berseňiz, munuň içgeçmä sebäp bolmagy ahmal. Çagany süýtten aýranyňyzda, muny kem-kemden ediň.**
- Çaga goşmaça iýmiti heniz emdirýän döwrüňizde berip başlaň.
- Çagany arassaçylykda saklaň. Hapa zatlaryň onuň agzyna düşmegine ýa salynmagyna ýol bermäň.
- Çaga gerek bolmadyk dermanlary bermäň.



Arryklamanyň we içgeçmäniň
“gaýtalanýan aýlawy”
köp çagalaryň ölümüne
sebäp bolýar



İÇGEÇMÄNİŇ BEJERILIŞI:

İçgeçmäniň esasy ýagdaýlarynda dermanlaryň geregi ýok. Eger içgeçme güýçli bolsa, onda iň uly howp – organizmiň **suwsuzlanmagy**. Eger içgeçme uzak wagtlap dowam edýän bolsa, iň uly howp – **arryklama**. Şonuň üçin hem bejerilişiň esasy bölegi suwy we ýymiti ýeterlik mukdarda bermekden ybaratdyr. İçgeçmäniň haýsy sebäplere görä ýüze çykandygyna garamazdan, hemişe şulary ediň:

1. **SUWSUZLANMANYŇ ÖŇÜNI ALYŇ ÝA-DA ONY DURZUŇ.** İç geçýän syrkaw suwuklygy köp içmelidir. Eger içgeçme güýçli bolsa ýa suwsuzlanmanyň alamatlary peýda bolan bolsa, Regidron içgisini içiriň (sah. 152). Syrkawyň ony içesi gelmese-de, ony ýalbaryp-ýakaryp, her birnäçe minutdan birnäçe owurt içiriň.
2. **ÝYMIT MÄTÄÇLIGINIŇ ÖWEZINI DOLUŇ. İç geçýän adam nahar iýesi gelen badyna nahar iýmelidir.** Bu aýratyn-da çagalara we igläň syrkawlara degişli. Ýymit içi geçýän adamyň içegesinden çalt geçip, siňmäge ýetismeyär. **Syrkawy günün dowamynda birnäçe gezek naharlaň**, aýratyn hem onuň az iýen ýagdaýynda ýyggy-ýyggydan naharlaň.
 - Bábek **diňe emdirilmelidir.**
 - Aýy-güni ýetmän doglan çagalar beden guruýy belogy almak üçin içgeçme döwründe we ondan soň güýçli ýymitlendirilmelidir. Eger ol ýarawsyzlygy ýa-da gaýtaryanlygy zerarly nahar iýmegini bes etse, onda çalaja iýip bilen badyna ýymitlendirilmelidir. **Regidron içgisini bermek arkaly siz çagaňzyň ýymiti iýip bilmegine ýardam edýäňiz.** Ýymit ilkibaşda täret etmäni ýygjamlaşdyrsa-da, jany halas edýändir.
 - Eger aýy-güni ýetmän doglan çaganyň birnäçe günläp içi geçýän bolsa ýa ol gaýtalanýan bolsa, ony günün dowamynda 5 - 6 gezek naharlaň. Köplenç başga bejergi gerek hem bolmaýar.

İÇI GEÇÝÄN SYRKAWYŇ ÝYMITI		
Eger syrkaw gaýtaryp, özüni örän erbet duýsa, ol şulary içmelidir: suwuk bulamagy ýa gaýnadylan tüwiniň, kartoşkanyň bulamagyny. gaýnadylan tüwiniň suwuny (akyp bişen tüwini hem biraz berse bolýar) towuk ýa başga etiň çorbasyny, ýumurtga ýa kösüklü noýbanyň çorbasyny çopantelpegiň ýa-da şular ýaly içgeçmä garşy bolan otlaryň gaýnadylan suwuny REGIDRON İÇGISINI Ene süýdüni.	Syrkaw nahar iýip bilen badyna, çep sütünde agzalan suwuklyklar bilen bir hatarda şu ýa-da şulara meňzeş ýymiti iýmelidir: Kuwwatlylygy ýokary ýymit bananlar, köke, oňat bişirilen tüwi, süle ýa beýleki galla däneleri, kartoşka, alma dürüşdesi (Galla dänelerinden bişirilen nahara biraz şeker ýa ösümlik ýagyny goşsaň kömek eder)	Bedeni gurýan ýymit jüýje eti (gaýnadylan ýa gowrulan), ýumurtga (gaýnadylan), et (ýagsyz we oňat bişirilen), kösük noýbalary, merjimek we nohut (oňat bişirilen we mynjyradylan), balyk (oňat bişirilen), süýt (kawagt ol başga kynçylyklara sebäp bolýar. Indiki sahypa seret).
ŞULARY İYMELI DÄL		
ýagly nahary, ir-iýmişleriň köp görnüşlerini,	iç süryän ýa arassalaýan serişdeleri,	ajy naharlary, alkohol içgileri.

İçgeçme we süýt

Ene süýdi çagalara üçin iň oňat süýtdür. Ol içgeçmäniň öňüni almakda we ony bejermekde uly kömek edýär. Çaganyň içi geçen ýagdaýynda, ony emdirmegi dowam etdiriş.

Sygyr süýdi, gury süýt ýa-da konserwirlenen süýtler kuwwatlylygyň we belogyň oňat gözbaşydyr. Olary içi geçýän çaga beriň. Olar çagalaryň diňe käbirlerinde içgeçmäni beterledip biler. Eger şular ýaly ýagdaý ýüze çyksa, oňa süýdi azrak berjek boluň we süýdi başga azyk bilen utgaşdyryp beriň. Ýöne ýadyňyzda bolsun: içi geçýän arryk çaga güýçli iýmiti we belogy ýeterlik derejede iýmelidir. Eger süýdi az berýän bolsaňyz, towukdan, ýa başga etden, ýumurtganyň sarysyndan, balykdan, noýbalardan bişirilen naharlary köpräk bermeli. Noýbalaryň daşky gabygyny aýyrsaňyz, ony bişirmek we mynjaratmak aňsat bolar.

Çaga özüni biraz oňat duýup başlan badyna, içgeçmeden gorkman, süýdi köpräk içip biler.

İçgeçmä garşy dermanlar

Köp halatlarda içgeçmä garşy hiç bir dermanyň geregi ýok. Käbir ýagdaýlarda bolsa gerek dermanlary ulanmak örän wajypdyr. Emma adatça içgeçmä garşy ulanylýan dermanlaryň täsiri az ýa-da бүтінleý täsiri ýok. Käbirleri bolsa hatda zyýan hem ýetirip bilýär.

İÇGEÇMÄNI BEJERENİŇIZDE, ŞU DERMANLARY ULANMAZLYK GOWUDYR:

Düzüminde kaolin ýa pektin bolan içgeçmä garşy dermanlar (Mysal üçin Kaopektat, sah. 384) içgeçmäni goýaldyp, täret etmegi seýrekledýär. Ýöne şular ýaly dermanlar suwsuzlanma ýagdaýynda kömek etmeyär we infeksiýa garşy göreşmeyär. Käbir dermanlar, mysal üçin, loperamid (Imodium) ýa difenoksilat (Lomotil) zyýan ýetirip biler ýa-da keseliň wagtyňy uzaldyp biler.



İçgeçmä garşy dermanlar dyky ýaly hereket edýär. Olar daşyna çykmany infeksiýany çykarman saklaýarlar.



Düzüminde neomisin ýa-da streptomisin bolan içgeçmä garşy miksturalary ulanmaly däl. Olar içegäni gyjyndyryp, peýdasyndan zyýany köpdür.

Ampisillin ýa tetrasiklin ýaly antibiotikleri içgeçmäniň diňe käbir ýagdaýlarynda ulanýarlar (sah. 158). Ýöne olaryň özi köplenç içgeçmä sebäp bolýarlar (aýratyn hem çagalarda). Eger şu antibiotikleri kabul edip başlanyňyzdan 2-3 gün soň içgeçme bes etmese, onda bu dermanlary kabul etmegi bes ediň. Sebäbi antibiotikler içgeçmä sebäp bolup bilýärler.

Lewomisetin hem belli bir derejede howpludyr (sah. 357). Ony içgeçme ýeňil bolan ýagdaýynda ýa-da bir aýlykdan kiçi bolan çagalarda ulanmaly däldir.

İçi geçýän syrkawa hiç haçan **іç сүрүји ýa arassalaýjy** serişdeleri bermäň. Olar içgeçmäni güýçlendirip, organizmiň suwsuzlanmasına eltip biler.

İçgeçməniñ dürli ýagdaýlarynda geçirilýän ýörite bejeriliş.

İçgeçməniñ köp görnüşlerinde suwuklygy we nahary köpräk kabul etmegiň özi ýeterlikdir. Dermanlar gerek bolmaýar. Emma şonda-da käwagt içgeçməni ýörite bejergi geçirmeklik talap edilýär.

İçgeçməniñ käbir ýagdaýlary, aýratyn hem çagalarda, içegäniñ daşynda bolan infeksiýa sebäpli bolýar. Şonuň üçin hem bejergini saýlap alanyňyzda, şuny ýatda saklaň. Hemişe **gulakdaky, bokurdakdaky ýa peşew ulgamyndaky infeksiýalary** barlap duruň. Infeksiýalaryň şu ýerlerde tapylan ýagdaýynda, ony bejeriň. Şeýle-de gyzamagyň alamatlaryny gözläň.

Eger çagada sowuklamanyň alamatlary bilen ýeňil içgeçme bar bolsa, onda muňa wirusyň ýa-da “içege dümewiniň” sebäp bolan bolmagy ahmal. Şular ýaly ýagdayda ýörite bejerilişi geçirmek hökman däl. Çaga suwuklygy köpräk beriň, adatça iýýän naharynyň baryny beriň.

İçgeçməniñ käbir ýagdaýlarynda ony nähili bejermelidigini bilmek üçin, tärediň barlagyny we başga barlaglary geçirmeli. Adatça ýörite soraglar berip, nejasatyny görüp, kesgitli alamatlary gözläp, ýeterlik maglumatlary edinip bilersiňiz. Alamatlaryna görä haýsy bejergini geçirmelidiginiň mysallary şulardyr.

1. Duýdansyz başlan ýeňil içgeçme. Syrkawyň gyzgyny bolmaýar. (İçiň bozulmagy? İçege dümewi?)

- Suwuklygy köpräk içiň. Adatça ýörite bejergi geçirmek gerek däl. Pektinli kaolin (Kaopektat, sah. 384) ýa-da difenoksilat (Lomotil) ýaly “içgeçme dykylaryny” ulanmaň. Olar gerek däl, sebäbi olar organizmiň suwsuzlanmagyny durzup, infeksiýany ýok edip bilmeýärler. Şonuň üçin-de olara pul sarp etmegiň geregi ýok. Bu dermanlary hiç haçan agyr syrkawlara we çagalara bermäň.

2. Gaýtarmaly (gusmaly) içgeçme (sebäbi köp bolýar).

- Eger adamyň diňe içi geçmän, gaýtarýan hem bolsa, onuň, aýratyn-da çagalaryň, organizminiň suwsuzlanma howpy artýar. Regidron içgisini (sah. 152), çay, çorba, we beýleki suwuklyklary bermek örän wajypdyr. Syrkawyň gaýtarýandygyna garamazdan, oňa suwuklygy bermegi dowam etdiriň. Barybir suwuklygyň belli bir mukdary içinde galar. Her 5-10 minutdan suwuklyk beriň. Eger gaýtarmanyň yzy kesilmese, dimedrol ýa fenobarbital (sah. 389) ulanmak maslahat berilýär.
- Eger siz gaýtarmany durzup bilmeýseňiz we suwsuzlanma güýjeýän bolsa, derrew lukmana ýüz tutuň.



3. Ganly we nemli içgeçme. Köplenç dowamly bolýar. Syrkaw gyzdyрмаýar.

İçgeçme birnäçe günläp dowam edýär, soňra syrkawýň içi gataýar. (Amyoba ganly içgeçmesiniň bolýarmagy ahmal, sah. 144).

- Metronidazol (sah. 369) ýa-da diloksanid furotat (sah. 369) ulanyň. Dermanlary maslahat berlen möçberde kabul ediň. Eger bejergiden soň hem içgeçme dowam edýän bolsa, lukmana ýüz tutuň.

4. Ganly ýiti içgeçme. Syrkawyň gyzgyny bolýar. (Şigellanyň sebäp bolan bakterial ganly içgeçmesi).

- Ko-trimoksazol (sah. 358) ýa-da ampisillin (sah. 353) beriň. Häzirki döwürde Şigella ampisilline, käwagt bolsa kotrimoksazola garşy durup bilýär. Eger iki günüň dowamynda dermanlaryň biri kömek etmese, başgasyňy beriň ýa-da lukmana ýüz tutuň.
- Eger syrkaw gaty gyzdyryp, onuň güýçli içgeçmesi (adatça ganly däl) bar bolsa, onda: syrkawyň gyzgyny onuň organizminiň suwsuzlanmagynyň netijesinde galýan bolmagy mümkin. Regidron beriň (sah. 152).
- Gyzzyrma keseliniň bolan ýerlerinde syrkawyň içi geçende gyzdyrsa, oňa gyzzyrma keseline, aýratyn hem onuň dalagynyň çişen ýagdaýynda, garşy dermanlary hem bermeli bolýar (sah. 368).

5. Sary, örän ýaramaz ysly, köpürjikli, gansyz-nemsiz içgeçme. Köplenç adamyň içi ýellenip, ol gägirende palak ýumurtganyň ysy gelýär. (Lyambliýa, sah. 145).

- Bu içgeçmäniň sebäbi lyambliýa atly göze görünmeýän parazitler ýa-da arryklama bolup biler. Şular ýaly ýagdaýlarda suwuklygy köp içmek, ýokumly iýmiti iymek we dynç almak ýeke-täk netijeli bejergidir. Lyambliýa infeksiýasynyň agyr görnüşlerini metronidazol (sah. 369) we furazolidon (sah. 370) bilen bejerip bolýar.

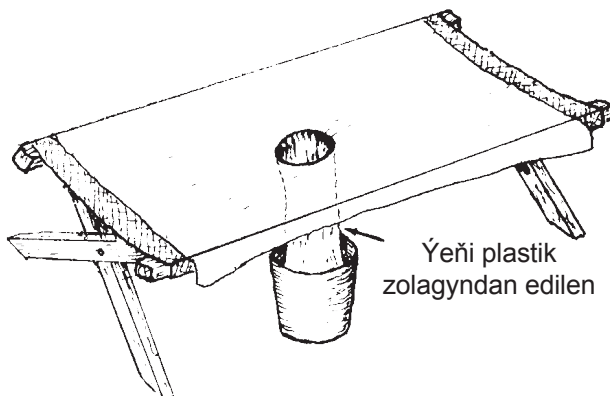
6. Gaýtalanyp durýan içgeçme (uzak wagtlaýyn ýa-da gaýtalanyp durýan içgeçme)

- Munuň sebäbi arryklama ýa-da amyobalar we lyambliýalar, gaýtalanyp durýan infeksiýalar bolmagy ahmal. Çaga günüň dowamynda ýgy-ýgydan ýokumly iýmiti köpräk iymeli (sah. 110). Eger içgeçme şonda-da dowam etse, lukmana ýüz tutuň.

7. Tüwiniň suwuna meňzeş içgeçme. (Mergi keseli)

- Goýy tüwi suwuna meňzeş köp mukdardaky täret mergi keseliniň alamaty bolup bilýär. Bu örän howply keseliň duş gelýän ýurtlarynda ol derrew epidemiýa geçip (birebada örän köp adama ýokuşýar), adatça ýaş ýigitlerde, gyzlarda we ulularda has agyr görnüşde bolýar. Organizm, aýratyn hem adamyň gaýtarýan ýagdaýynda. örän çalt suwsuzlanýar. Suwsuzlanma garşy dyngysyz göreşiň (sah. 152) we tetrasiklin (sah. 356), ko-trimoksazol (sah. 358) ýa-da hloramfenikol (sah. 357) beriň. Mergi keseliniň ýüze çykan ýagdaýynda derrew lukmana habar bermeli.

Şular ýaly “mergi sekisini” içgeçmesi güýçli bolan syrkawlar üçin ýasap bolýar. Syrkawyň näçe suwuklyk ýitirýändigine gözegçilik ediň we onuň Regidrony gerekli mukdarda içýändigine göz ýetiriň. Bu içgini oňa dyngysyz beriň. Goý, ol içip bildiginden köp içsin.



İÇİ GEÇÝÄN BÄBEKLERİ IDEG ETMEK.

İçgeçme aýratyn hem ýaş çagalar we bäbekler üçin höwpludyr. Adatça derman gerek bolmaýar, ýöne aýratyn alada etmeli bolýar. Sebäbi çaganyň suwsuzlanmadan ölmegi mümkin.

- Emdirmegi dowam ediň we Regidrony owurtladyp duruň.
- Eger çaga gaýtarýan bolsa, ony ýygy-ýygydan emdiriň (ýöne birbada köp emdirmäň). Her 5-10 minutdan Regidron içgisini owurtladyp duruň (ser. Gaýtarma, sah. 161).
- Ene süýdünüň bolmadyk ýagdaýynda, başga süýdi ýa süýdün ornuny tutýany (mysal üçin, soýadan alnan süýdi) deň mukdarda suw bilen garyp, ony ýygy-ýygydan owurtladyp duruň. Eger süýt çaganyň içgeçmesini güýçlendirýän bolsa, oňa haýsydyr bir başga belogy beriň. Mysal üçin, owradylan towuk etine, ýumurtga, ýagsyz ete, mynjaradylan noýba şeker ýa-da akyp bişen tüwini, ýa-da başga uglewodlary we suw goşup beriň.
- Eger çaganyň heniz bir aýy dolmadyk bolsa, derman bermezden oň saglygy goraýşyň işgäri bilen maslahatlaşyň. Eger bu mümkin bolmasa, çaganyň hem ýagdaýy agyr bolsa, oňa çagalar üçin taýýarlanylýan ampisillin derman şiresiniň $\frac{1}{2}$ çay çemçesini günde 4 gezek bermeli (sah. 353).

ENE SÜYDÜNI BERİŇ



REGIDRON İÇGISİNİ
HEM BERİŇ



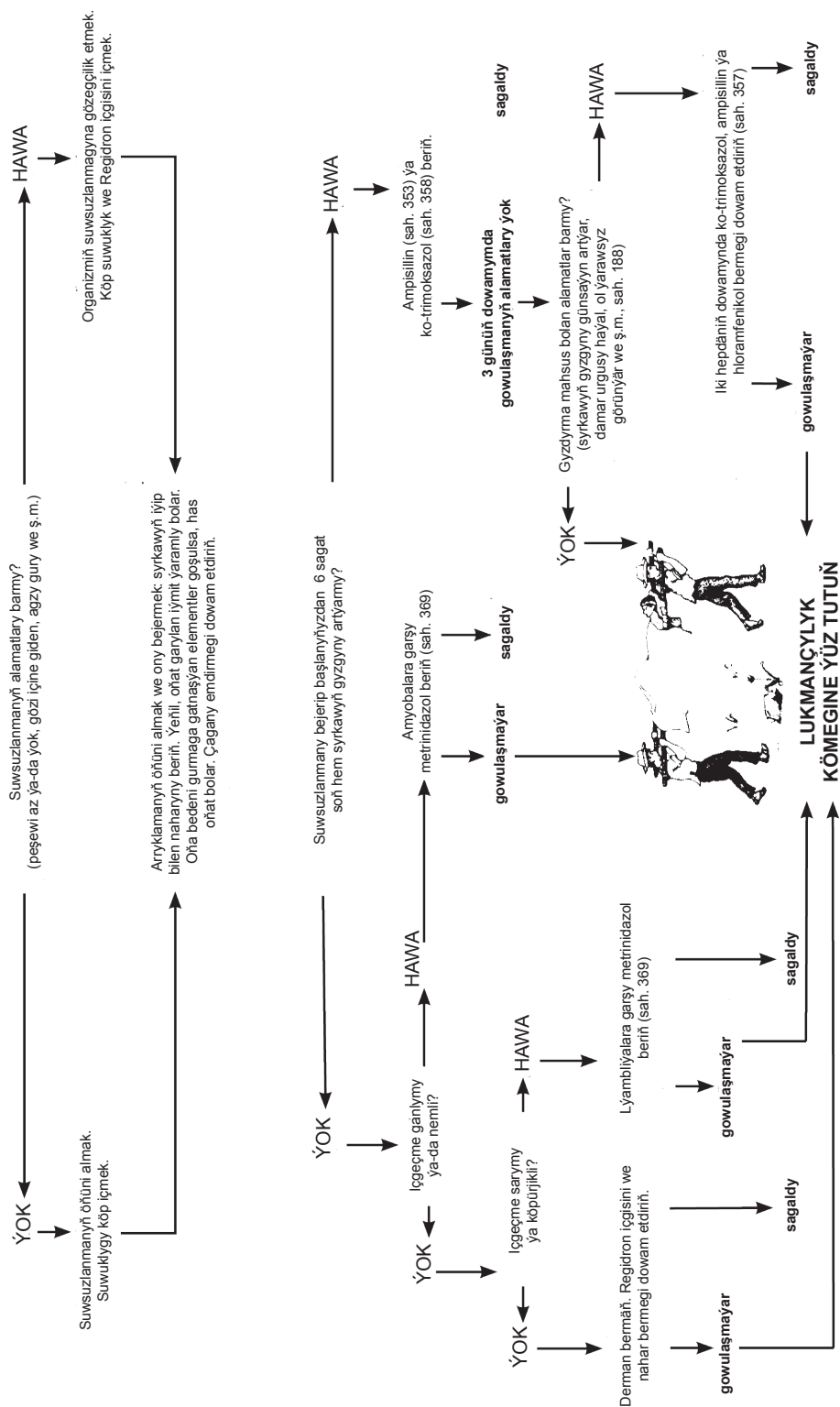
İÇGEÇME ÝAGDAÝYND A LUKMANÇYLYK KÖMEGİ HAÇAN GEREK?

İçgeçme we ganly içgeçme aýratyn hem ýaş çagalar üçin howpludyr. Şu ýagdaýlarda siz hökman lukmançylyk kömegini almalysyňyz:

- İçgeçme 4 günläp dowam edip, syrkawyň ýagdaýy erbetleşse; ýaş çaganyň bir günden artyk içi geçse;
- Eger syrkawda suwsuzlanmanyň alamatlary peýda bolup, ýagdaýy agyrlaşsa;
- Eger çaga her bir içen zadyny gaýtarýan bolsa, ýa-da hiç zat içmeýän bolsa, ýa-da Regidron içgisini içenden soň hem 3 sagadyň dowamynda gaýtarmasy ýygy-ýygydan gaýtalansa;
- Eger çaganyň tutgaýy tutsa ýa-da eli-aýagy çişse;
- Eger syrkaw (aýratyn hem ýaş çagalar we garrylar) içi geçmezden ozal hem ýaramaýan bolsa ýa arryklan bolsa;
- Eger syrkawyň täredinde gan bolsa. Bu içgeçme örän ýeňil bolaýanda hem örän howpludyr (İçgeleriň dykylmagy, sah. 94).

GÜYÜÇLİ İÇGEÇMESİ BOLAN SYRKAWA SERETMEK

İÇGEÇME



GAÝTARMA

Adamlaryň köpüsi, aýratyn hem çagalar “iç bozulmalaryndan” ezýet çekip gaýtarýarlar. Köplenç bu ýagdaýyň sebäplerini tapyp bolmaýar. Bu aşgazanda ýa içegede çala agyry ýa gyzdyrma görnüşinde bolup biler.

Gaýtarma köp keselleriň, ýeňil we düýpli, alamatlarynyň biridir, şonuň üçin syrkawy jikme-jik barlamak örän wajyp. Gaýtarma köplenç aşakdaky keseller bilen bagly: infeksiýa (ser. içgeçme, sah. 153), zaýa iýmiden zäherlenme (sah. 135) ýa “ýiti garyn” (mysal üçin, köriçege ýa içegeleriň dykylmagy, sah. 94). Mundan başga-da, ýiti agyryly we ýokary gyzgynly keselleriň islendiginde, aýratyn hem gyzzyrma (sah. 186), sary getirme (sah. 172), tonzillit (sah. 309), gulagagyry (sah. 309), meningit (sah. 185), peşew ulgamynyň infeksiýasy (sah. 234), öt haltasyndaky agyry (sah. 329) we çakyza wagtynda kellagyry (sah. 162) gaýtarma bolup biler.



Gaýtarma ýaly howply alamatlar ýüze çykan ýagdaýynda, derrew lukmana ýüz tutuň!

- Güýçlenýän we hiç durzup bolmaýan suwsuzlanma (sah. 152);
- 24 sagatdan köp dowam edýän gaýtarma;
- Güýçli gaýtarma, aýratyn hem olaryň reňki goýy ýaşyl, goňur we nejasat ysly bolan ýagdaýynda (içegäniň dykylmagynyň alamaty, sah. 94);
- İçegedäki dyngysyz agyrylar, aýratyn hem syrkaw täret edip bilmedik we gulagyňyzy onuň garnyna goýanyňyzda hiç hili ses eşitmedik ýagdaýyňyzda (ýiti garyn: dykylmalar, köriçege, sah. 94);
- Ganly gaýtarma (aşgazan ýarasy, sah. 128; bagryň sirrozy, sah. 328).

Ýönekeý gaýtarmanyň öňüni almak üçin:



- Güýçli gaýtarmada hiç zat iýmeli däl;
- Kola ýa-da başga bir gazly içgini az-azdan owurtlaň. Käbir otlardan demlenen çaylar hem kömek edýär, mysal üçin çopantelpекden demlenen çay;
- Organizm suwsuzlananda, kolany, çayy, regidron içgisini az-azdan owurtlap içiň (sah. 152);
- Eger gaýtarmanyň yzy kesilmeýän bolsa, prometazin (sah. 386) ýa difengidramin (sah. 387) ýaly ýörite dermanlaryny beriň.

Bu dermanlaryň köpüsi gerdejik, toşap, sanjym we şem (syrkawyň artbujagyna salynýan) görnüşinde öndürilýär. Gerdejikler bilen derman şiresini hem artbujaga salyp bolýar. Gerdejigi biraz suwda erediň-de, klizma ýa iňnesiz şpris arkaly artbujakdan goýberiiň.

Derman içeniňizde, ony az mukdardaky suw bilen ýuwduň-da, soňra 5 minutyň dowamynda hiç zat iýmäň. Dermany hiç haçan maslahat berilýän mukdaryndan artyk bermäň. Tä suwsuzlanma aýrylyp, syrkaw buşugyp başlaýança, dermanyň ikinji mukdaryny bermäň. Eger gaýtarma güýçli bolup, dermany ne agyzdan, ne-de artbujakdan kabul etdirip bolmasa, onda gaýtarmany kesýän dermanyň sanjymyny ediň. Olardan iň gowusy prometazindir. Ony gereginden artyk etmekden ägä boluň.

KELLAGYRYLAR WE ÇAKYZALAR

Ýönekeý kellagrydan dynç almak we aspirin, káwagt bolsa gyzgyn suwa ezilen esgini ýeňsä goýmak ýa-da kelläni, boýny, gerişleri owkalama hem kömek edýär. Káwagt öý serişdeleriniň käbirleri hem kömek edýär.

Bedeniň gyzgynyny artdyran islendik keselde adamyň kellesi agyryp biler. Eger agyry güýçli bolsa, meningitiň alamatlaryna barlap görüň (sah. 185).

Wagtal-wagtal bolýan kellagrylar gaýtalanyp durýan keselleriň ýa ýaramaz iýmitlenmäniň alamatydyr. Oňat iýmitlenip, ukyňy almak örän wajyp. Eger kellagry aýrylmaýan bolsa, lukmana ýüz tutuň.

Çakyza — bu kelläniň diňe bir gapdalynyň sorkuldap agyrmagy. Çakyza ýgy-ýgydan, birnäçe aýdan ýa ýyldan tutup biler.

Çakyzanyň adaty tutmalaryndan öň adamyň gözünüň önünde owunjak zatlar gaýmalaşýan ýaly bolýar, bir eli ýa aýagy gurusýar. Soňra birnäçe sagatlap ýa günläp dowam edýän kellagry bolýar. Adamyň çakyzasy tutan wagtynda ol köplenç gaýtarýar. Çakyza örän agyryly bolýar, ýöne ol howply däldir.

Çakyzanyň **ILKINJI ALAMATLARY ÝÜZE ÇYKANDA, ÖŇÜNI ALMAK** üçin şulary ediň:

- Aý kofe ýa gara çay bilen aspiriniň iki gerdejigini içiň.
- Garaňky we ASUDA ýerde ýatyň. Rahatlanyň. Gaýgy-aladalaryňyz barada pikir etmejek boluň.
- Çakyzanyň güýçli tutan ýagdaýynda aspirin (mümkün bolan ýagdaýynda kodein ýa-da başga bir rahatlandyryjy serişde bilen birlikde) kabul ediň. Kofeinli ergotaminiň (Kafergot, sah. 380) gerdejikleri oňat kömek edýär. Ilki bilen iki gerdejigi içiň we tä agyry aýrylýança, her ýarym sagatdan ýene bir gerdejigini içiň. Günüň dowamynda 6 gerdejikden artyk içmeli däl.

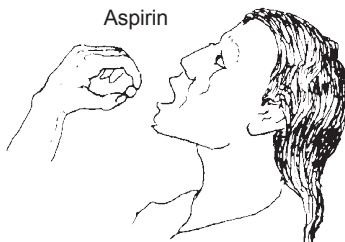
ÜNS BERIŇ: Kafergot dermanyny göwrelilik döwründe kabul etmek gadagandyr!

Ýönekeý kellagryda ýa nerw ýagdaýy zerarly bolýan kellagrylarda halk serişdeleri hem derman ýaly kömek edýär.

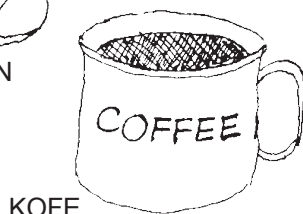
Meksikada
edilýän
halk emi



Aspirin



ASPIRIN



KOFEE



SOWUKLAMALAR WE DÜMEW (GRIP)

Sowuklama we dümew – bular giñden ýaýran wirus infeksiýalary. Olar burnuň akmagyna, üsgülewügiň bolmagyna, bogazyň galmagyna, käwagt bolsa gyzgynyň ýokarlanmagyna we bogunlarda agyrylaryň bolmagyna sebäp bolýarlar. Ýeñil içgeçmäniň, aýratyn hem çagalarda, bolmagy mümkin.



Sowuklama we dümew hemişe diýen ýaly dermansyz hem gowulaşýar. **Penisillini, tetrasiklini ýa-da beýleki antibiotikleri ulanmaň**, sebäbi olaryň peýdasyndan zyýany köpdür.

- Suwy köpräk içiň-de, oňat dynç almaga çalşyň.
- Aspirin (sah. 379) ýa parasetamol (sah. 380) gyzgyny düşürüp, bogun agyrylaryny we kellagyryny aýyrýar. Sowuklama garşy bolan gymmat dermanlar aspirinden gowy däl. Şonuň üçin hem puly biderek sowmak gerek däl.
- Ýörite berhiz tutmak gerek däl. Ýöne ir-iýmişleriň suwy, aýratyn hem pyrtykalyň suwy ýa limonyň suwy, peýdalydyr.

Üsgülewügi ýa dykylan burny nähili bejermelidigi barada indiki sahypa seret.

ÜNS BERIŇ: ýönekeý sowuklamasy bolan çaga hiç hili antibiotikleri ýa-da sanjymlary bermäň. Olar peýda etmän, tersine, zyýan ederler. Käwagt sowuklamanyň alamatlary poliomiýelitiň wirusy sebäpli ýüze çykýar. Siz hem antibiotigiň sanjymyny edäýseňiz, bu çaganyň poliomiýelit zerarly ysmaz bolmagyna sebäp bolarsyňyz (sah. 314).

Eger sowuklama ýa dümew bir hepdeden artyk dowam edip, syrkaw gyzdyrýan, gakylykly (iriňli nem) üsgürýän bolsa, dem alşy ýüzleý bolup, gursagynda agyry bolsa, onda bu bronhitiň ýa-da öýken sowuklamasynyň bardygyny aňladýar (sah.170 - 171). Şular ýaly ýagdaýlarda antibiotikleri bermek bolýar. Gartaşan adamlarda we köp hereket edip bilmeyänlerde sowuklamanyň öýken sowuklamasyna, gaýtalanýan bronhit keseline geçmek howpy uly bolýar.

Bokurdagyň galmagy köplenç sowuklamanyň bir bölegi bolup durýandyr. Ýörite dermanlaryň geregi ýok, bokurdagy ýyly suw bilen çätkabermeli. Emma adamyň bokurdagy birden galyp, gyzgyny ýokary bolsa, munuň streptokokly bokurdagyň bolmagy mümkin. Şular ýaly ýagdaýda ýörite bejergi gerekdir (sah. 309).

Sowuklamanyň öňüni almak:

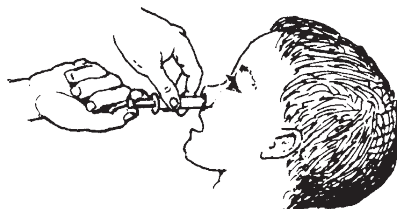
- Sowuklamanyň öňüni almak üçin ukyny oňat alyp, oňat iýmitlenmek gerek. Düzüminde C witamini bolan pyrtykal, pomidorlar we beýleki ir-iýmişler oňat kömek edýärler.
- Sowuklama sowukdan we çygdan bolýar diýen pikir nädogrudyr. Size sowuklama başga birinden howa üsti bilen, ýagny eýýäm infeksiýaly adamyň asgyrmagy ýa üsgürmegi sebäpli ýokuşýar. Ýöne sowuk howa, eger ezilen bolsaňyz, ýadaw bolsaňyz – bularyň bary sowuklamany beterledip bilýär.
- Sowuklamany başgalara ýokuşdyrmazlyk üçin, syrkaw başgalardan aýra iýip-içmelidir. Ol aýratyn-da ýaş çagalardan daşrak bolmaga çalyşmalydyr. Ol asgyranda-üsgürende agzyny-burnuny eli bilen ýapmalydyr.
- Sowuklamanyň gulagyna (sah. 309) geçmezligi üçin, **sümgürinmejek boluň**, burnuňyzy ýöne süpürüp goýberiş. Çagalara hem şeýle etmegi öwrediş.

BURNUŇ DYKYL MAGY WE AKMAGY (RINIT)

Burnuň dykylmagy ýa akyp durmagy sowuklamanyň ýa-da allergiýanyň (indiki sahypa seret) alamaty bolup bilýär. Burunda nemiň köp bolmagy çagalarda gulak infeksiýasynyň, ulularda bolsa sinus infeksiýasynyň bolmagyna sebäp bolýar.

Dykylan burny arassalamak üçin şulary ediň.

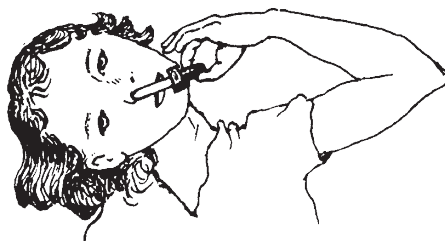
1. Ýaş çagalaryň burnundaky nemi **iňnesiz şpris** ýa-da başga bir sorujy bilen suratda görkezilişi ýaly usulkyk bilen sorduryp aýryň.



2. Ulurak çagalar we ulular duzluja suwy aýasyna guýup, suratda görkezilişi ýaly, burnunyň içine sorup, ony çäykäse bolýar. Bu burny nemden boşatmaga kömek edýär.

3. Gyzgyn bug bilen dem almak dykylan burny açyp bilýär (sah. 168).
4. Burnuňyz akanda, ony süpüriň-de, **sümgürinmejek boluň**. Sümgürinmek gulagagyra ýa sinus infeksiýasyna eltip bilýär.
5. Ýgy-ýgygydan gulagagyra ýa sinus infeksiýasyna uçraýan adamlar naftizin (sah. 384) ýaly dekonjestant damjalaryny ulanmak arkaly bularyň öňüni alyp bilýärler. Burnuňyzy duzluja suw bilen çäykanyňyzdan soň, oňa şeýdip damjalary damdyryň:

Kelläňizi birýana gysardyp, burnuňyzyň aşak tarapdaky deşigine 2-3 damja damdyryň-da, sähel garaşyň. Soňra beýleki tarapyna hem şeýle ediň.



SERESAP BOLUŇ:

Dekongestant damjalaryny günde 3 gezekden we 3 günden artyk ulanmaly däl.

Dekongestantyň derman şiresini (fenilefrin ýa-da şuňa meňzeş bilen) hem kömek edip bilýär.

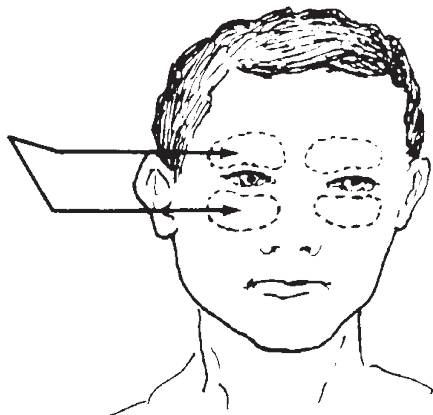
**Gulak we sinus infeksiýalarynyň öňüni aljak boluň:
sümgürinmän, burnuňyzy ýöne süpüriň.**

SINUS INFEKSIÝASY (SINUSIT)

Sinusit — bu burny açýan süňklerdeki sinus boşlugynyň ýiti ýa-da gaýtalanýan sowuklamasy. Bu adatça gulagynda, bokurdagynda infeksiýa bolan ýa-da güýçli sowuklamany geçiren adamlarda bolýar.

Alamatlary:

- Gözüň ýokary ýa aşak ýanyynyň agyrmagy (surata seret). Bu agyry aşak egleniňizde ýa-da süňke çalaja kakaňyzda ýiti duýulýar.
- Burun boşlugynda goýy nem ýa erbet ysly iriň bolýar. Burun köplenç dykylan bolýar.
- Kāwagt bedeniň gyzgyny galýar. Kābir dişleriň agyrmagy mümkin.



Bejerilişi:

- Mümkin boldugyndan suwy köp içmeli.
- Burnuňyzy arassalamak üçin, ony duzly suw bilen çaykaň (sah.164) ýa-da gyzgyn buga dem alyň (sah. 168).
- Ýüzüňize gyzgyn ýapgy ýapyň.
- Naftizin (galazolin ýa sanorin, sah. 384) ýaly dekonjestant damjalaryny ulanyň.
- Tetrasiklin (sah. 356), ampisillin (sah. 353) ýa-da penisillin (sah. 351) ýaly antibiotikleri ulanyň.
- Eger syrkawyň ýagdaýy gowulanmasa, lukmana ýüz tutuň.

Öňüni almak:

Sowuklan ýa burnuňyz dykylan ýagdaýynda burnuňyzy arassa saklajak boluň. 164-nji sahypada berlen maslahatlara eýeriň.

BEDE GYZZYRMASY (ALLERGIK RINIT)

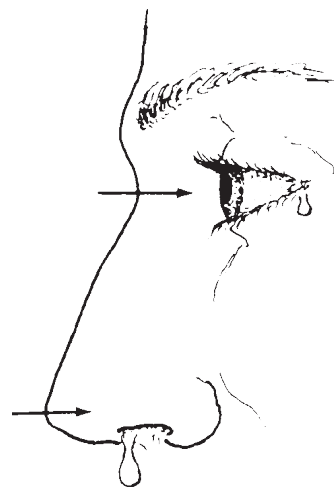
Burnuň akmagy we gözüň gijemegi adamyň howadan dem alan haýsydyr bir zada bolan täsiriniň netijesinde bolup bilýär (indiki sahypa seret). Bu adatça ýylyň belli bir wagtynda betەرlep bilýär.

Bejerilişi:

Hlorfeniramin (sah. 387) ýaly antgistamini kabul ediň. Deňiz keseline garşy bolan Dimengidrinat (Dedalon, sah. 387) hem kömek edip biler.

Öňüni almak:

Şu täsire sebäp bolýan zatlary anyklaň (mysal üçin: tozan, towuk ýelegi, tozgajyklar, heň) we olardan gaça duruň.



ALLERGIK TÄSIRLER

Allergiýa — bu käbir adamlaryň organizminiň töwerek-daşdaky käbir zatlara çenden aşa bolan duýgurlygy. Olar şular ýaly zatlara:

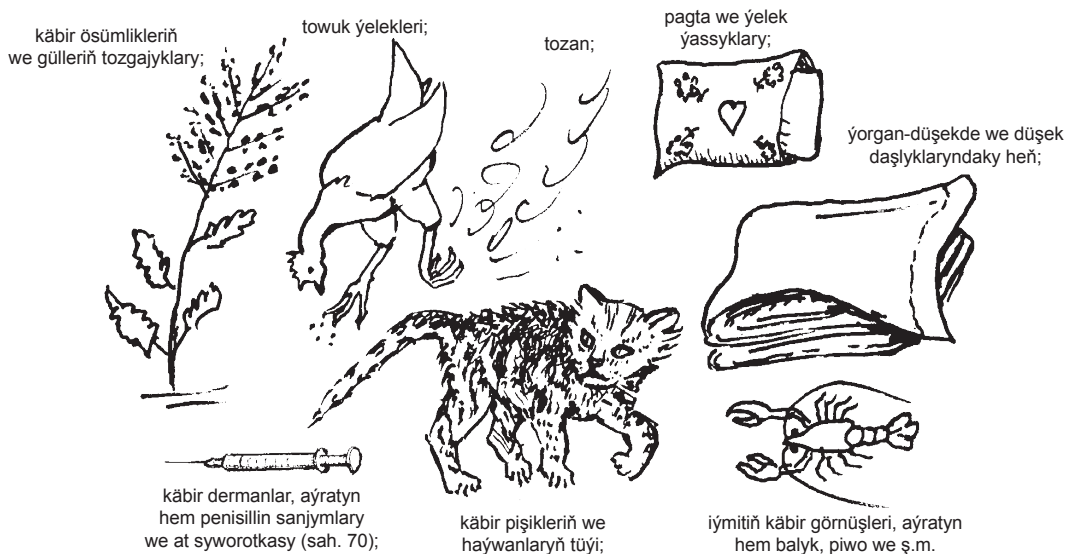
- howadaky zatlary dem alanda;
- iýmite;
- sanjymlara;
- tene bir zadyň galtaşmagyna duýgur bolup bilýärler.

Allergik täsirler ýeňil ýa-da agyr geçýärler. Olar öz içine şulary alýar:

- güjilewükli örgünler, pakgarçaklar, iteşen keseli (sah. 203);
- burnuň akmagy, gözleriň ýaşarmagy (bede gyzdymasy, sah. 165);
- bokurdagyň gyjynmagy, kyn dem alşyň we demgysmaň bolmagy (indiki sahypa seret);
- allergik şok (sah. 70);
- içgeçme (çagalarda süýde bolan allergiýasy örän seýrek halatlarda içgeçmäniň sebäbi bolýar, sah. 153)

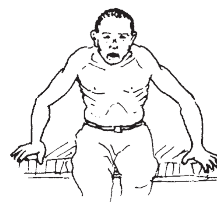
Allergiýa infeksiýa däldir. Ol bir adamdan beýleki adama geçmeýär. Ýöne allergik eneatanyň çagalary hem allergik bolmagy mümkin.

Adatça allergiýasy bolan adamlar ýylyň belli bir wagtynda ondan ejir çekýärler. Şeýlede bu täsirler haýsydyr bir zat bilen galtaşmagyň netijesinde bolup bilýär. Allergiýanyň umumy sebäpleri şular bolup bilýär:



DEMGYSMA

Demgysmaly adamyň dem almasy kynlaşyp, tutgaýlary tutýar. Onuň dem alşyna, aýratyn hem dem alanda eşidilýän hyžyldylara we sygyrmalara üns beriň. Syrkaw dem alanda, ýaýyk süňki bilen gapyrgalaryň arasyndaky deri içine çökýär. Eger syrkawa howa ýetmese, onuň dodaklary we dyrnaklary gögerýär, boýnundaky damarlar çişýär. Adatça gyzgyny bolmaýar.

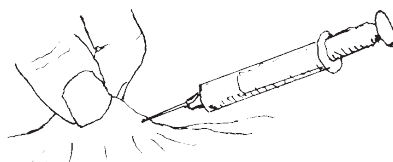


Demgysma köplenç çagalyk döwründen başlanyp, adamyň бүтін ömrüne galýar. Ol ýokanç däl, ýöne köplenç dogan-garyndaşlarynyň birinde bolan demgysma şol nesliň çagalaryna geçip biler. Demgysma adatça käbir aýlarda ýa-da gijelerine betlerläp biler. Eger adam köp ýyllaryň dowamynda demgysmaly bolsa, soňabaka ol emfizema (sah. 170) geçip biler.

Adam özüne allergik täsirini berýän zatlary iýende ýa dem alanda (sah. 166), demgysmasynyň tutmalary bolýar. Çagalarda demgysma köplenç ýönekeý sowuklamadan başlanýar. Käbir adamlarda güýçli nerw tolgunmalarynyň we stresleriň bolmagy demgysmanyň ýüze çykmagyna sebäp bolýarlar.

Bejerilişi:

- Eger adamyň demgysmasy otagyň içinde betereýän bolsa, ony arassa howa çykaryň. Özüňizi rahat alyp baryň, syrkawy hem köşeşdiriň.
- Suwuklygy köpräk içiriň. Bu nemiň bölünip çykmagyna ýardam edip, dem alşy ýeňilledýär. Gyzgyn bugdan dem almak hem ýagdaýy ýeňilleşdirýär (sah. 168).
- Demgysmanyň ýeňil tutmalarynda efedrin, teofillin, salbutamol (sah. 385) berse bolýar.
- Eger demgysmanyň tutmasy güýçli bolsa, onda efedrin ýa-da teofillinli salbutamol berse bolar.
- Eger demgysmanyň tutmasy örän güýçli bolsa, onda adrenalinyň sanjymyny ediň. Ululara: 1/3 ml; 7 ýaşdan 12 ýaşa çenli çagalara: 1/5 ml. Siz sanjymyň bu mukdaryny tä syrkawyň ýagdaýy gowulanýança her ýarym sagatdan gaýtalap bilersiňiz. (Ätiýaçlyk, sah. 386).
- Eger demgysmaly syrkawyň gyzgyny galyp, demgysma tutmalary 3 günden köp dowam edýän bolsa, oňa tetrasikliniň (sah. 356) ýa-da eritromisiniň (sah. 355) gerdejiklerini beriň.
- Örän seýrek ýagdaýlarda demgysmanyň askaridalar sebäpli bolýar. Eger çagada demgysma askaridalar sebäp bolýandyр öýtseňiz, oňa piperazin (sah. 375) berip görüň.
- Eger **syrkawyň ýagdaýy gowulanmasa, lukmany çagyryň.**



Özüni almak: demgysmasy bolan syrkaw özüniň dem almasyny kynlaşdyrýan zatlardan gaça durmalydyр. Onuň bolýan otaglary arassa saklanylmalydyр. Öýe mal-garanyň ýa-da başga haýwanlaryň girmegine ýol bermäň. Ýorgan-düşekleriňizi güne serip, wagtal-wagtal ýelejiredip duruň. Käwagt açyk howada ýatmak hem kömek edýär. Nemli gakylygy aýyrmak üçin suwy günde azyndan 8 käse içmeli. Demgysmasy bolan adamlary howanyň has arassa ýerine göçseler, öz saglyk ýagdaýlaryny gowulandyryp bilerler.

Eger siziň demgysmaňyz bar bolsa, çilim çekmäh, sebäbi ol siziň öýkeniňize has köp zyýan ýetirer.

ÜSGÜLEWÜK

Üsgülewük özbaşdak kesel дәl-de, bokurdaga, öýkene, bronhlara (öýkene alyp barýan howa turbajyklar toplumy) zyýan ýetirýän köp keselleriň alamatydyr. Aşakda üsgülewügiň dürli görnüşlerine sebäp bolýan ýagdaýlaryň mysallary berilýär:

AZ GAKYLYKLY ÝA-DA ONSUZ GURY ÜSGÜLEWÜK: sowuklama ýa dümew (sah. 163) kiçi gurçuklar(öýkenden geçenlerinde, sah. 140) gyzamyk (sah. 311) çilimkeşiň üsgülewügi (sah. 149)	GAKYLYKLY ÝA BIRAZ NEMLI ÜSGÜLEWÜK: bronhit (sah. 170) öýken sowuklamasy (sah. 171) demgysma (sah. 167) çilimkeşiň üsgülewügi, aýratyn hem ertirlerine (sah. 149)	HYŽŽYLDYLY ÜSGÜLEWÜK ÝA GÖKBOGMA WE DEMGYSMA: demgysma (sah. 167) gökbogma (sah. 313) täjhoraz (sah. 313) ýüregagyrynyň tutmalary (sah. 325) bokurdaga haýsydyr bir zadyň dykylmagy (sah. 79)
GAÝTALANÝAN ÝA DYNGYSYZ BOLÝAN ÜSGÜLEWÜK: inçekesel (sah. 179) çilimkeşiň ýa şahada işleýäniň üsgülewügi (sah. 149) dowamly bronhit (sah. 170) emfizema (sah. 170) demgysma (gaýtalanýan tutgaýlar, sah. 167)	GANLY ÜSGÜLEWÜK: inçekesel (sah. 179) öýken sowuklamasy (sary, ýaşyl ýa gan gatyşykly gakylykly, sah. 171) kiçi gurçuklaryň güýçli infeksiýasy (sah. 140) bokurdagyň ýa-da öýkeniň çişleri (sah. 149)	

Üsgülewük—bu organizmiň gakylykdan (iriňli nemden) we öýkendäki mikroblerden arassalanýş usuly. Şonuň üçin-de, **üsgülewügi bes etmek üçin derman içip üsgürilende, gakylygyň gopup çykmagyna päsgel bermäň.**

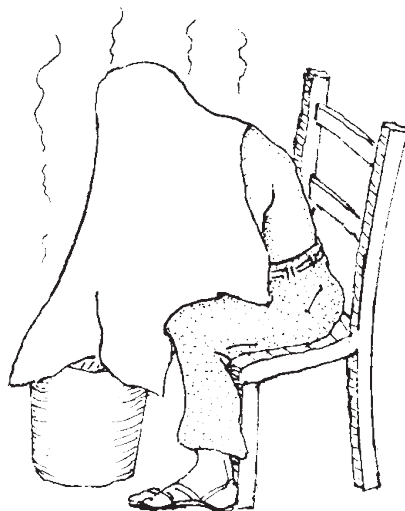
Üsgülewügiň bejerilişi:

- 1. Gakylykdan dynyp,** üsgülewügi ýeňletmek üçin köpräk suw içiň. Bu islendik dermandan oňat peýda edýär.

Gyzgyn bugdan dem almak hem kömek edýär.

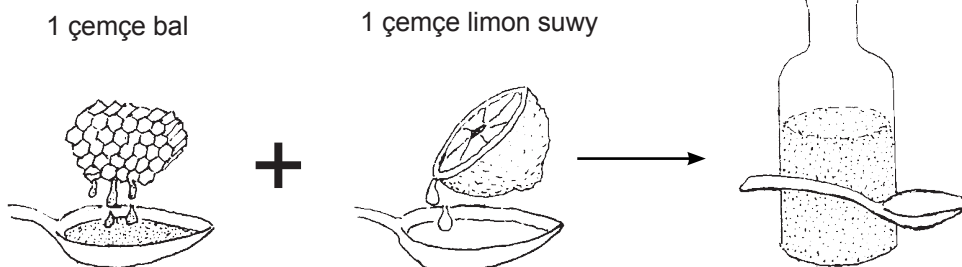
Oturgyçda oturyp, gyzgyn suwly bedräni ýerde goýuň. Mata bilen suratdaky ýaly kelläňizi-de, bedräni-de basyryň. Soňra gyzgyn bugdan 15 minutlap dem alyň. Käbir adamlar gyzgyn suwa naryp hem atýarlar. Ýöne hiç zat goşulmadyk gyzgyn suwuň özi hem oňat täsir edýär.

Seresap boluň: demgysmasy bolanlaryň suwuna hiç hili otlary goşmaň. Olar demgysmany beterdip bilýär.



2. Üsgülewügiň ähli görnüşlerinde, aýratyn-da gury görnüşinde, şulary bermek bolýar:

Ýörite içgini taýynlamak:



Her 2-3 sagatdan bir çay çemçesini içiň. 1 ýaşa çenli bolan çagalar üçin balyň deregine şeker ulanyp bilersiňiz.

3. Gijelerine ýatyrmaýan güýçli gury üsgülewüğe garşy kodeinli siropy (sah. 384) içiň. Kodeinli aspiriniň gerdejikleri (ýa diňe aspiriniň özi) hem kömek edýär. Eger gakylyk köp, hyžyldy güýçli bolsa, kodeini kabul etmäň.
4. Hykgyldyly üsgülewük (agyr, haşlap dem alnanda) (Demgysma, sah. 167; Dowamly bronhit, sah. 170; Ýürek keselleri, sah. 325).
5. Haýsy keseliň üsgülewüğe sebäp bolandygyny anyklap, şol keseli bejeriň. Eger üsgülewük wagty bilen aýrylmaýan bolsa, gakylykda gan, iriň we erbet ys bar bolsa, ýa syrkaw horlanyp başlasa, ýa demi tutulsa, ony hökman lukmana görkeziň.
6. Üsgülewügiň islendik görnüşinde çilim çekmek maslahat berilmeýär. Sebäbi ol öýkene zyýan ýetirýär.

**Üsgülewügiň oňňüni almak üçin çilim çekmäň.
Üsgülewügi bejermek üçin oňa sebäp bolan keseli
bejeriň we çilim çekmäň.
Üsgülewügi köşeşdirmek, gakylygy azaltmak üçin
köpräk suw içiň we çilim çekmäň.**

ÖÝKENDÄKI GAKYLYGY NÄDIP AÝYRMALY (DRENAŽ ÜÇIN ÝAGDAÝ)

Güýçli üsgülewügi bolan ýa garry, ýa gaty ýaramaýan syrkaw, ýa gursagyndaky şepbişik nemi, ýa gakylygyny ardynjyrap aýryp bilmedik ýagdaýynda, oňa kömek etmeli. Munuň üçin oňa köp suw içirip, şeýle ediň:

- Goý, ol ilki bilen gyzgyn bugdan dem alsyn. Bu nemi ýumşadar.
- Soňra ony kellesi we gursagy sallanyp durar ýaly edip, ony krowatda ýatyryň. Usullyk bilen onuň arkasyna kakýň. Bu nemiň gopup aýrylmagyna we daşyna çykmagyna kömek eder.



BRONHIT

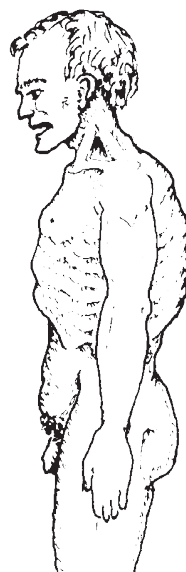
Bu öýkene howa geçirýän bronhlaryň ýa-da turbajyklaryň infeksiýasydyr. Ol güýçli üsgülewügiň, käte nemli we gakylykly üsgülewügiň bolmagyna sebäp bolýar. Bronhit adatyça virus zerarly bolýar, şonuň üçin hem antibiotikler kömek etmeýär diýen ýaly. Antibiotikleri diňe şu ýagdaýlarda berip bolýar: bronhit infeksiýasy bir hepdeden uzaga çekende, syrkawýň ýagdaýynyň gowulaşmadyk ýagdaýynda, syrkawda öýken sowuklamasynyň alamatlary peýda bolanda (sah. 171), syrkawda öýkeniň dowamly keselleri bolanda.

DOWAMLY BRONHIT

Alamatlary:

- Aýlap ýa ýyllap dowam edýän nemli üsgülewük. Käwagt üsgülewük güýçlenip, gyzgynyň bolmagy mümkin. Şular ýaly üsgürýän, ýöne başga dowamly keseli (mysal üçin, inçekesel ýa demgysma) bolmasa, onda syrkawda dowamly bronhitiň bar bolmagy ähtimal.
- Bu kesel köplenç örän köp çilim çeken garry adamlarda bolýar.
- Bu kesel emfizema keseline eltip bilýär. Emfizema keseli howply we bejerip bolmaýan keselleriň hatarynda durýar. Bu keselde öýkeniň maýdaja howa meşjikleri ýarylýar. Emfizema keselli adam kynlyk bilen, aýratyn hem fiziki işlerden soň, dem alýar. Onuň gursagy ulalyp, “çekek” ýaly bolýar.

Gursagy
“çekek” ýaly



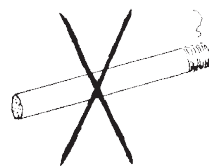
Emfizema dyngysyz
gaýtalanyp durýan
demgysmanyň, bronhitiň
ýa çilim çekmegiň
netijesinde ýüze çykýar.

Bejerilişi:

- Çilimi çekmegi bes etmeli.
- Demgysma garşy bolan efedrinli we teofillinli dermanlary kabul etmeli (sah. 385).
- Dowamly bronhiti bolan syrkawlar her gezek sowuklamasy ýa gyzgyny bilen dümewi bolan ýagdaýlarynda hökman ampicillin ýa tetrasiklin kabul etmeli.
- Syrkawda şebpeşik gakylygyň bolan ýagdaýynda, goý, ol gyzgyn buga dem alsyn (sah. 168). Soňra oňa öýkeniň drenažyny etmäge kömek ediň (sah. 169).



**Eger siziň dowamly
üsgülewügiňiz bar bolsa ýa-da
onuň öňüni almakçy bolsaňyz,
ÇILIM ÇEKMÄŇ!**

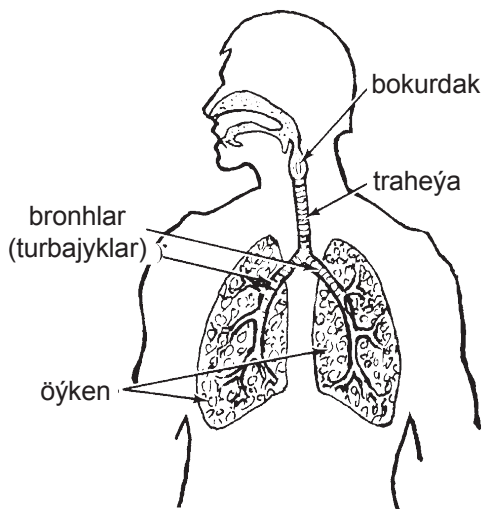


ÖÝKEN SOWUKLAMASY (PNEUMONIÝA)

Pnewmoniýa – bu öýkeniň ýiti infeksiýasy. Ol köplenç gyzamyk, gökbogma, dümew, bronhit, demgysma ýaly respirator ýa-da örän düýpli kesellerden soň ýüze çykýar (aýratyn hem çagalarda we garrylarda). AIDS keseli bolanlarda hem öýken sowuklamasy başlanyp bilýär.

Alamatlary:

- Adam birdenkä üşüdüýär, soňra güýçli gyzdyrýar.
- Dem alşy ýygy-ýygýdan, ýüzleý we “hüňürdili”, käwagt hükürdisi hem bolýar. Burnunyň deşikleri her gezek dem alanda giňeýär.
- Adamyň gyzgyny galýar (käwagt ýaňy doglan çagalarda we garrylarda öýkeniň güýçli sowuklamasy bolanda temperaturasyz geçýär ýa-da çalaja gyzdyrýar).
- Üsgülewük (köplenç sary, ýaşylymytyk, biraz gan gatyşykly nem bolýar).
- Gursakda agyry bolýar (käwagt).
- Adam örän ýarawsyz görünýär.
- Adamyň ýüzünde ýa dodaklarynda sowuklama ýarajyklary bolýar (sah. 232).



Bir minutyň dowamynda 50-den gowrak **ýüzleý** dem alýan çagada öýken sowuklamasynyň başlaýan bolmagy ähtimal.

(Eger dem alşy ýygy-ýygýdan, ýöne **uludan** bolsa, organizmi suwsuzlanma (sah. 151) ýa-da giperwentylyasiýa (sah. 24) barlap görüň.

Bejerilişi:

- Öýken sowuklamasyny hökman antibiotikler bilen bejermelidir. Penisillin (sah. 351), ko-trimoksazol (sah. 358) ýa-da eritromisin (sah. 355) beriň. Howply ýagdaýlarda prokainli penisilliniň (sah. 353) sanjymlarymy ediň: ululara 400000 birlikden (250 mg) günün dowamynda 2 ýa 3 gezek ýa-da ampisilliniň 500 mg sanjymlaryny (sah. 353) günde 4 gezek etmeli. Çagalara ulularyň mukdarynyň $\frac{1}{4}$ ýa $\frac{1}{2}$ bölegini ediň. 6 ýaşdan ýaş çagalara ampisillin has netijeli täsir edýär.
- Agyryny aýyrmak we gyzgyny düşürmek üçin aspirin (sah.379) ýa-da parasetamol (sah. 380) beriň.
- Suwuklygy köpräk içiriň. Eger syrkaw iýmeýän bolsa, oňa suwuk nahar ýa-da regidron içgisini beriň (sah. 152).
- Köp suw içirmek we gyzgyn buga dem aldyrmak (sah. 168) arkaly syrkawyň üsgülewüginini we nemiň bölünip aýrylmagyny ýeňlediň. Öýkeniň drenaży hem kömek berip biler. (sah. 169)
- Eger syrkawyň gursagynda hükürdi bar bolsa, oňa demgysma garşy teofillinli ýa-da efedrinli derman kömek edip biler.

SARY GETIRME

Sary getirme — bu bagra şikes ýetirýän wirus infeksiýasy. Käbir ýerlerde bu keseli “gyzzyrma” (sah. 26) diýip atlandyrsalar-da, sary getirmede bedeniň gyzgyny sähelçe galýar ýa-da бүтінleý bolmaýar. Kesel adatyça çagalarda ýeňil geçip, garrylarda we göwreli aýallarda agyr geçýär. Adatyça adam 2 hepde syrkaw, soňra ýene 2-3 aý ysgynsyzrak bolýar. Ol gözüniň sarysy gidenden soň hem 3 hepdäniň dowamynda töweregindäkilere bu keseli ýokuşdyryp bilýär.

Alamatlary:

- Adamyň бүтінleý işdäsi bolmaýar, çilim çekesi gelmeýär. Ol birnäçe günläp nahar iýmän bilýär.
- Käwaqt sag böwürde bagryň ýanynda agyry peýda bolýar.



- Adamyň gyzgyny galyp bilýär. Birnäçe günden adamyň gözi saralýar.
- Adam nahary görende ýa ysyny alanda gaýtaryp bilýär.
- Adamyň peşewi gyzylmytyk, nejasaty agymtyl reňkde bolýar.

Bejerilişi:

- Antibiotikler sary getirmä täsir etmeýär. Dogrudan hem, käbir dermanlar şikes ýeten bagra goşmaça zyýan ýetirýär. **Derman ulanmaň.**
- Syrkaw dynç alyp, suwuklygy köpräk içmeli. Eger ol nahardan ýüz öwürse, oňa pyrtykalyň ýa başga ir-iýmişleriň suwuny we gök önümlerden bişirilen çorbalary beriň. Witaminler peýda edip bilýär.
- Gaýtarmany duruzmak (sah. 161).
- Syrkawyň işdäsinini peýda bolan badyna, oňa oňat utgaşdyrylan ýeňil iýmiti beriň. Az mukdardaky belogy bolan iýmiti ir-iýmişler we gök önümler bilen utgaşdyryp beriň (sah. 110 we 111). Ýöne belokly iýmiti (et, balyk etini, ýumurtga) köp bermäň, sebäbi bu şikes ýeten bagyr üçin agyrdyr. Doňuz ýagyny we ýagly naharlary bermäň. Alkogol içgilerini iň azyndan 6 aýyň dowamynda içmeli däl.

Öňüni almak:

Sary getirmäniň wirusy bir adamyň nejasatyndan hapalanan suw we iýmit arkaly beýleki adamyň agzyna geçmek arkaly ýokuşýar. Başgalaryň sary getirmä ýolukmazlygy üçin, syrkawyň nejasatyny gömüň we arassaçylyk düzgünlerini berjaý ediň. Syrkaw seredýän adam ýgy-ýgydan elini sabyn bilen ýuwup durmalydyr.

Käwaqt ýaş çagalarda sary getirmäniň göze görnüp duran alamatlary bolmasa-da, olar öz töweregindäki adamlara bu keseli ýokuşdyryp bilýärler. Her bir adamyň öz öýünde şahsy arassaçylygyň düzgünlerini saklamagy örän wajypdyr (sah. 133 - 139).

Sary getirmäniň ähli alamatlary ýitenden soň 3 hepdäniň dowamynda seresaplylyk çärelerini saklaň, ýogsa ol başgalara ýokup bilýär. Nahar iýýän gap-çanagyňyz başgalaryňkydan aýra bolsun, jyns gatnaşyklaryndan (hatda prezerwatiwli hem) saklanyň we azyga eliňizi degirmäň.

ÜNS BERIŇ: Sary getirme sanjym edilen wagty hapa iňňe arkaly hem ýokuşyp bilýär. Şonuň üçin hem **sanjym edilende, ähli seresaplylyk çärelerini görüň.** (sah. 74)

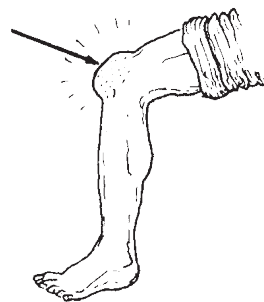
ARTRIT (BOGUNLARYŇ AGYRMAGY WE ÇIŞMEGI)

Artrit ýa bogunlaryň dowamly agyrylary garry adamlarda doly bejerilmeýär. Emma şu çäreler köplenç bu agyrylary ýeňledip bilýär:

- Dynç alyş. mümkin bolan ýagdaýynda, bogunlaryň agyrylaryna sebäp bolýan agyr işlerden we ýüklerden gaça duruň. Eger artrit zerarly gyzgynyňyz galýan bolsa, günüň dowamynda biraz ukyny almak kömek edýär.
- Gyzgyn suwa ezilen esgini agyrýan bogunlaryňyza ýapyň (sah. 195).
- Aspirin agyryny köşeşdirýär; bogunlar agyranda onuň mukdary beýleki agyrylardakydan köpräk belleniýär. Ulular ony 3 ýa 4 gerdejikden günde 6 gezek içmeli. Eger gulagyňyz şaňlap başlasa, mukdaryny azaldyň. Aspirin aşgazana zyýan etmez ýaly, ony nahar bilen ýa köp mukdardaky suw bilen kabul ediň. Eger şeýle içilende hem aşgazanyň agyrysy artsa, onda aspirini diňe bir nahar we köp mukdardaky suw bilen däl, eýsem Maaloks ýa Gelusil ýaly antasidleriň bir nahar çemçesi bilen kabul ediň.
- Agyryly bogunlaryň herketlenmesini saklap, olary has-da artdyrmak üçin fiziki maşklary etmek wajypdyr.

Eger diňe bir bogun çişip, el degridende gyzgyn görünýän bolsa, onuň infisirilenen bolmagy ähtimal (aýratyn hem temperaturanyň bolan ýagdaýynda). Penisillin (sah. 351) ýaly antibiotik ulanyň we mümkin bolan ýagdaýynda lukmana görnüş.

Ýaşlaryň we çagalaryň bogunlary agyrsa, munuň başga düýpli keselleriň (mysal üçin bogun guragyrysy (sah. 310) ýa inçekesel (sah. 179) bolmagy ähtimal.



ARKA AGYRYLARY

Arkadaky agyrylaryň sebäpleri köp bolup bilýär. Ynha, olaryň käbirleri:

Üsgülewügiň bolup, horlanylan ýagdaýda arkanyň ýokarky böleginde bolýan agyry inçekeseliň alamaty bolup bilýär (sah. 179).



Çaganyň arkasynyň ortasyndaky agyry oňurga inçekeseliň (aýratyn hem onda tümmegiň ýa ösüntginiň bolan ýagdaýynda) alamaty bolup bilýär.

Arkanyň aşagyndaky agyry, aýratyn hem agyr ýük göterilenden soň güýjeýän agyry damar süýnmesiniň alamaty bolup bilýär.

Haýsydyr bir zat göterilende ýa bir tarapa öwrülenilende duýdansyz yüze çykýan agyry oňurga diskiňiň yerinden süýşmeginiň alamaty bolup bilýär,

aýratyn hem bir dabanyň agyryp, gurşan ýagdaýynda. Bu nerw gysylmagynyň alamaty bolup bilýär.

Eger hemişe bükülip oturylsa ýa durulsa, bu arkada agyryň peýda bolmagyna sebäp bolýar.



Garry adamlaryň arkasynyndaky agyry köplenç bogunagyrylary sebäpli bolýar.

Ýokarky sag böwürdäki agyry öt haltasynyň keselleriniň netijesinde bolup bilýär (sah. 329).

Şu ýerdäki ýiti ýa gaýtalanyp durýan agyry peşew ulgamynyň keselleri bilen bagly bolup bilýär (sah. 234).

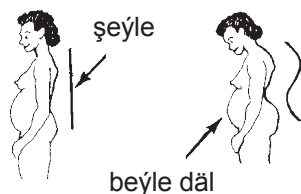
Käbir aýallaryň göwreli ýa aýbaşy bolan wagtynda biliň agyrmagy adatydyr (sah. 248).

Arkanyň iň aşaky bölegindäki agyrylar ýatgynyň, ýumurtgalyklaryň ýa ýogyn içegäni kesellerinde bolup bilýär.

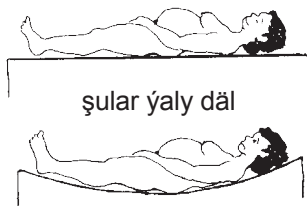
Arkadaky agyrylary bejermek we öňüni almak:

- Eger arkadaky agyry inçekesel, peşew ulgamynyň sowuklamasy ýaly keselleriň ýa öt haltasynyň kesellemeginiň netijesinde ýüze çykan bolsa, şol keselleri bejeriň. Köplenç şular ýaly usullar arkaly arkadaky agyrynyň (göwrelilik wagtyndaky agyrylaryň hem) öňüni alyp bolýar:

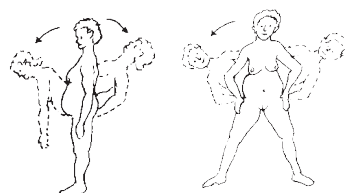
hemişe göni duruň



şular ýaly gaty ýerde ýatyň

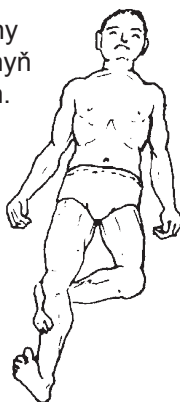


usullyk bilen eglip galyň



- Aspirin we gyzgyn ýapgylar (sah. 195) arkadaky köp agyrylary köşeşdirýär.
- Adam haýsydyr bir zat göterende ýa bir tarapa öwrülende, eglende-galanda duýdansyz ýüze çykyan agyryny şu çäreler ýeňilleşdirip biler:

Goý, syrkaw bir aýagyny beýleki aýagynyň dyzynyň aşagyna şeýdip salsyn.

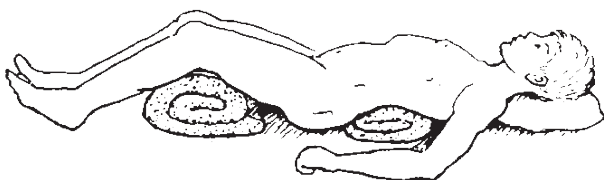


Soňra şu egnini ýere gysyp, ony beýlesine öwürýän ýaly edip, dyzyna usullyk bilen mäkäm basyň.

Bu hereketi ilki bir tarapyna, soňra beýleki tarapyna ediň.

SERESAP BOLUŇ: Agyry ýykylmagyň ýa şikes ýetmegiň netijesinde ýüze çykan bolsa, bu hereketleri etmeli дәl.

- Eger ýük götereniňizde ýa bir gapdala öwrüleniňizde edil pyçak sokulan ýaly ýiti agyry peýda bolsa, bu agyry aşak egleniňizde aýaklaryňyza geçýän bolsa, dabanyňyz gurşup, gowşaýan bolsa, bu ýagdaýa çynlakaý garamalydyr. Arkadan geçýän nerwiň yerinden süýşen oňurga diskinde gapjалан bolmagy ähtimal. Birnäçe gün arkada ýatyp, dynç alnany gowudyr. Biliňiziň ýa dyzyňyzyň aşagyna haýsydyr bir gaty zady goýsaňyz has hem oňat kömek eder.
- Aspirin içip, gyzgyn ýapgylar ýapyň. Eger agyry birnäçe günden aýrylmasa, lukmana ýüz tutuň.



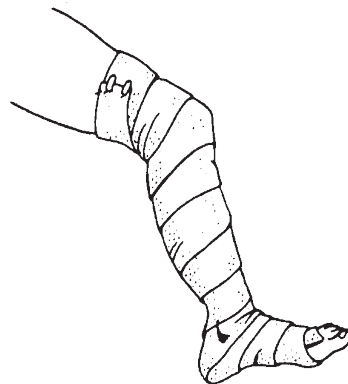
WENA DAMARLARYNYŇ WARIKOZY

Warikozly wenalar – bu çişen, burlan we köplenç agyryan damarlar. Bu damarlar köplenç garry adamlaryň, göwreli we köp çagaly aýallaryň aýaklarynda bildirýär.

Bejerilişi:

Wenalaryň warikozyna garşy derman ýok. Ýöne şu çäreler kömek edip biler:

- Aýak üstünde köp durmaň, aýaklaryňyzy uzak wagtlap sallap oturmaň. Eger siz uzak wagtlap aýak üstünde durmaly ýa oturmaly bolýan bolsaňyz, her ýarym sagatdan aýaklaryňyzy ýokary (ýüregiňiziň derejesine) göterip ýatmaga maý tapjak boluň. Aýak üstünde durmaly bolan ýagdaýyňyzda gezmelejek boluň ýa dabanyňyzy ýerden galdyryp, ýene aşak goýberiň. Gije ýatanyňyzda, aýaklaryňyzy biraz galdyrybrak ýatyň (aşagyna ýassyk goýuň).
- Wenalaryňyza ýeňillik bermek üçin, süňýän joraplardan ýa sargylardan peýdalanyň. Ýöne olary gijelerine aýryp ýatmalydyr.
- Wenalaryňyz barada şeýle alada etmek bilen siz dowamly ýaralaryň we topukdaky warikoz ýaralarynyň önüni alyp bilersiňiz (sah. 213).

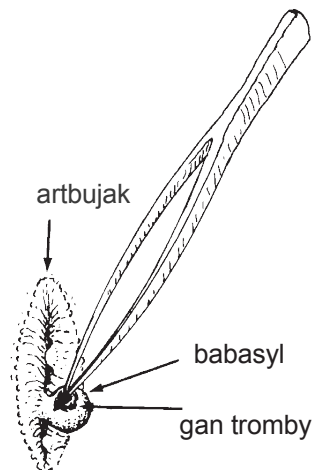


BABASYL (GEMORROY)

Babasyll ýa-da gemorroý – bu artbujagyň ýa ýogyn içegäniň wenalarynyň warikozy. Ol kiçiräk düwün ýa pökgörçek ýaly duýulýar. Ol agyryly bolsa-da, howply däldir. Bu köplenç göwrelilik wagtynda peýda bolup, soňra aýrylýar.

- Käbir ösümlikleriň aýy suwy (mysal üçin, kaktusyň ýa ýabany hozuň) babasyll düwünlerine goýlanda, bu olaryň kiçelmegine ýardam edýär. Şemler hem şeýle täsir edýärler (sah. 392).
- Ýyly wannalar hem babasylyň aýrylmagyna kömek edýär.
- Şular ýaly düwünler içgatamanyň netijesinde hem bolup bilýär. Şular ýaly ýagdaýlarda ir-iýmişleri, süýümli (mysal üçin, kepekli azyk) azygy köpräk iýmeli.
- Eger düwünler juda uly bolsa, onda lukmanyň kömegi gerek bolýar. Lukmançylyk maslahatyna ýüz tutuň.

Eger babasyll ganap başlasa, arassa esgi bilen düwünleri basmaly. Bu gan akmasyny durzar. Eger gan akması kesilmeyän bolsa, lukmana ýüz tutuň.



SERESAP BOLUŇ: Babasyll düwünlerini kesmeli däl, sebäbi adam gan akmasyndan ölüp bilýär.

AÝAKLARYŇ WE BEÝLEKI AGZALARYŇ ÇIŞMESI

Beden çişmeleri käwagt ýüzleý, käwagt düýpli ýagdaýlara görä ýüze çykýar. Ýöne adamyň ýüzi ýa başga bir agzasy çişse, bu düýpli keseliň alamatydyr.

Käwagt göwrelilik döwrüniň soňky üç aýynda aýallaryň aýaklary çişýär. Bu howply däldir. Munuň sebäbi çaga öz agramy bilen aýaklardan geçýän damarlara basyp, kadaly gan aýlanyşygyny bozýanlygyndadyr. Emma aýalyň elleri ýa ýüzi çişen bolsa, onuň başy aýlanyşan bolsa, görüş ukyby peselip, peşewi az etse, bu göwreliligiň giçki toksikozynyň alamaty bolup bilýär (sah. 249). Derrew lukmançylyk kömegine ýüz tutuň.

Wagtyň köp bölegini bir ýerde oturyp ýa durup geçirýän garrylaryň hem gan aýlanyşygynyň bozulmagy zerarly, aýaklary çişip bilýär. Emma bu ýürek (sah. 325) ýa seýrek ýagdaýlarda böwrek (sah. 234) keselleri sebäpli bolup bilýär.

Çagalarda aýak çişmeleri gan azlygynyň (sah. 124), kem iýmittenmäniň (sah. 107) netijesi bolup bilýär.

Bejerilişi:

Çişleri azaltmak üçin muňa sebäp bolan keselleri bejeriň. Duzy we duzly zatlary az iýjek boluň. Adatça buşukdyryjy otlar (mysal üçin, mekgejöweniň gulpagy, sah. 12) oňat kömek edýärler.

AÝAKLARYŇZYŇ ÇIŞEN ÝAGDAÝYNDA ŞEÝLE EDIŇ:

Aýaklaryňzy sallap oturmaň.
Şeýle edilen ýagdaýda aýaklar
öňküden hem köp çişýär.

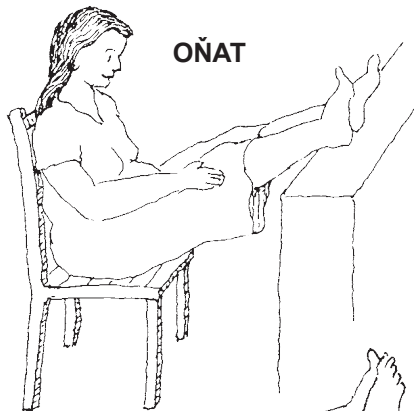
ÝOK



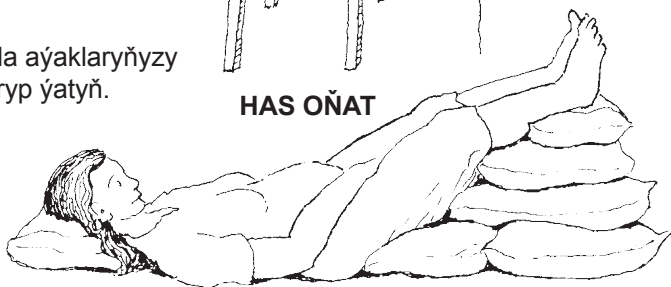
Oturanyňyzda aýaklaryňzy
ýokarrak galdyryň. Şeýle
edilende, olar az çişýär.
Muny günüň dowamynda
birnäçe gezek gaýtalaň.
Aýaklaryňyz ýüregiňiziň
derejesinde bolmaly.

Ýatanyňyzda aýaklaryňzy
galdyryp ýatyň.

OŇAT



HAS OŇAT

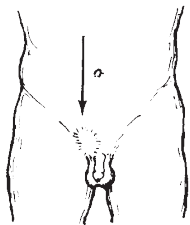


INGI (GRYŽA)

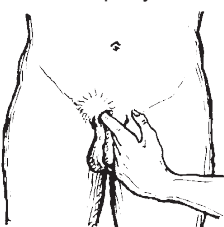
Garnyň içki tarapyny örtýän myşsalaryň üzülmegine ýa olarda deşigiň emele gelmegine ingi (gryža) diýilýär. Içege halkasy emele gelen deşikden inip, deriň aşagynda tümmejek emele getirýär. Ingi adatça agyr ýük göterilende ýa agram (çaga dogrulandaky ýaly) düşende bolýar. Käbir çagalar eýýäm ingi bilen dogulýarlar (sah. 317) Erkeklerde ingi adatça gasyklarynda bolýar. Çişen limfodüwünler (sah. 88) hem gasykdaky ingä sebäp bolup bilýär.

Emma ...

Ingi adatça şu ýerde bolýar

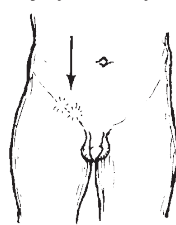


we siz ony barmagyňyz bilen barlap bilýärsiňiz.



Ol üsgürilende ýa agyr ýük göterilende ulalýar.

Limfodüwünler adatça şu ýerde bolýar



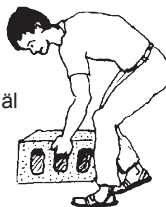
we üsgürilende ulalmaýar.

Inginiň önüni nädip almaly:

Agyr zatlary
şeyle göteriň.



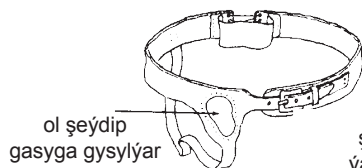
Agyr zatlary
şeyle götermeli däl



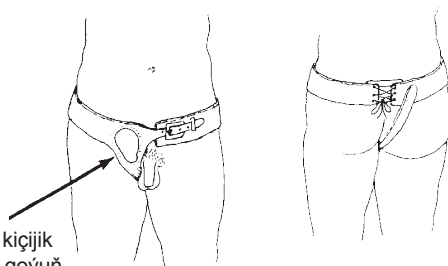
Ingili adam nädip ýaşamaly:

- Agyr ýük götermekden saklanyň.
- Ingini saklaýan guşak (bandaž) ýasanyň.

Ingi guşagyňyň nusgasy



şu ýere kiçijik
ýassyjak goýuň



SERESAP BOLUŇ: eger ingi birden ulalyp, agyryp başlasa, aýagyňyzy galdyryp ýatyň-da, tümmejigi usullyk bilen basyp, ony yzyna saljak boluň. Eger ony içine salyp başarmasyňyz, lukmançylyk kömegine ýüz tutuň.

Eger inginiň agyrysy gutdigiçe artsa, syrkaw gaýtaryp, täret edip bilmeşe, bu örän howpludyr. Belki, operasiýa gerek bolar. Derrew lukmana ýüz tutuň. Lukmana yetilýänçä, köriçegedäki (sah. 95) bejergi usullaryny ulanyň.

TUTGAÝLAR (KONWULSIÝALAR)

Adam birdenkä özünden gidip, damarlary çekýän ýaly titräp, adatdan daşary hereketleri edende, biz onuň tutgaýy tutýar diýip aýdýarys. Beýnidäki käbir ýagdaýlar tutgaýlara sebäp bolýar. Çagalarda bolýan tutgaýlar köplenç **ýokary gyzgynyň we organizmiň suwsuzlanmasynyň** netijesidir. Syrkaw adamlarda bolýan tutgaýlara **meningit, beýniň gyzzymasy we zäherlenme** sebäp bolýar. Ýgy-ýgygydan tutýan tutgaýlar epilepsiýa (garaguş keseline) geçip bilýär.

- Tutgaýlaryň sebäbini anyklaň-da, mümkin bolan ýagdaýynda ony bejeriň.
- Eger çaga güýçli gyzdyrýan bolsa, derrew sowuk suw bilen onuň gyzgynyň düşüriň (sah. 76).
- Eger çaganyň organizmi suwsuzlanan bolsa, derrew regidron içgisini onuň artbujagyndan goýberiň (klizma ediň). Lukmana ýüz tutuň. Tutgaýyň tutan wagty onuň agzyna hiç zat bermäň.
- Eger meningitiň (sah. 185) alamatlary bar bolsa, derrew ony bejerip başlaň. Lukmana ýüz tutuň.
- Eger serebral gyzzymasy bardyr öýtseňiz, gyzzymas garşy serişdäni ulanyň (sah. 307).

GARAGUŞ KESELI

Garaguş keseliniň tutgaýlary бүтинleý sagdyn görüňän adamlarda bolup bilýär. Bu tutgaýlar birnäçe sagat, gün, hepde ýa aý dowam edip bilýär. Garaguş tutgaýlary tutan adamlar özünden gidip, dartylýan ýaly hereket edýärler. Olaryň gözleri agdarylýar. Garaguş keseliniň ýeňil görnüşlerinde adam birdenkä bir minutlyk “öçürilen” ýaly bolup, geň hereketleri edýär. Garaguş nesil yzarlap bilýär. Şeýle-de bu kesel adam doglanda onuň beýnisine şikes ýetirilmegi, çagalykda ýokary gyzgynyň bolmagy ýa beýnide ýasy soguljanyň ýumurtgalar meşijeginiň (sah. 143) bolmagy zerarly bolup bilýär. Garaguş keseli ýokanç kesel däl, şonuň üçin-de ony “tutup” bolmaýar. Garaguş köplenç dowamly keselleriň hatarynda durýar. Ýöne käwagt çagalar ony ýeňip geçýärler.

Garaguş tutgaýlarynyň öňüni alýan serişdeler:

Bellik: Bu serişdeler garaguş keselini bejermeyär, ýöne tutgaýlaryň öňüni alyp bilýär. Köplenç bu dermanlary ömürboýy kabul etmeli bolýar.

- Fenobarbital köplenç tutgaýlaryň öňüni alýar. Bahasy gymmat däl (sah. 389).
- Feniton fenobarbitalyň kömek etmedik ýagdaýynda täsir edýär. Tutgaýlaryň öňüni almak üçin minimal (ujypsyz) mukdaryny kabul etmeli (sah. 390).

Syrkawyň tutgaýy tutanda, şulary ediň:

- Syrkawyň özüne şikes ýetirmezligi üçin, onuň golaýyndaky ýiti we howply zatlary aýryň.
- Tutgaýy tutan wagty agzyna **hiç zat**: nahar, suw, derman ýa dilini dişlemezlilik üçin haýsydyr bir zat **bermäň**.
- Adamyň tutgaýy goýberenden soň, ol özüni sustupes we ukusy tutýan ýaly duýýar. Goý, ol uklap dynjyny alsyn.
- Eger tutgaý uzak wagtda dowam edýän bolsa, feniton ýa fenobarbital beriň. Bu dermanlaryň mukdaryny 389-njy we 390-njy sahypalardan tapyp görüň. Eger tutgaý 15 minutdan goýbermese, ikinji mukdaryny ediň. Sanjymyň nädip edilyändigini bilseňiz, syrkawyň damaryndan diazepam (Valium, sah. 391) ýa-da fenobarbital ediň. Sanjym görnüşindäki dermanlary syrkawyň artbujagyndan iňňesi aýrylan şpris arkaly edip bilersiňiz. Dermanlaryň gerdejik görnüşinde bolan ýagdaýynda, olary owardyp, suw bilen garyň-da, syrkawyň artbujagyndan goýberiň.

