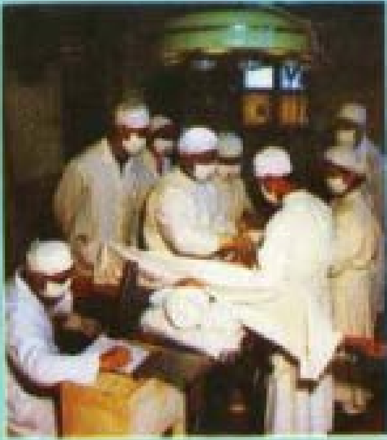
پەننى بىلىمگە دائىر كىتابچىلار

ئادەم نېمىشقا كېسەل بولىدۇ

شى يوجاڭ



مىللەتلەر نەشرىياتى

پەنني بلىمگە دائر كتابچىلار

ئادەم نېمشقا كېسەل بولدۇ

شيې بوجاڭ يازغان

تەرجمە قلغۇچى: نۇرسۇن رەھم

مللەتلەر نەشرياتى

«پەننى بىلىمگە دائىر كىتابچىلار» تەھرىر ھەيئىتىنىڭ ئەزالىرى

ئوبۇل ئىسلام

يىن ۋېيخەن

بيەن دېيپېي

شى موجۇاڭ

جاڭ چىڭ

لىن جۇگۇاڭ

جاڭ داۋيى

شېن جۈ

گاۋ جۇاڭ

سەي جىڭفېڭ

چېن تيەنچاڭ

قىسقىچە مەزمۇنى

ئادەملەر كېسەل بولۇپ قېلىشتىن قورقىدۇ، قورققانسېرى ئۇ ھامان ئادەم بەدىنىگە يېپىشىۋالىدۇ. سىز: بىر ئوبدان بەدەن نېمە ئۈچۈن كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالىدىغاندۇ؟ دەپ ئەجەبلىنىشىڭىز مۇمكىن. سىزنىڭ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالغاندا، ئۇنىڭغا قانداق تاقابىل تۇرۇش لازىملىغىنى جەزمەن بىلگىڭىز كېلەر؟ بەدەننى كۈچەيتىش ۋە كېسەل-نىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ ئوبدان چارىلىرى بارمۇ؟ بۇ كىتابچە سىزگە مانا مۇشۇ جەھەتتىكى بىلىملەرنى تونۇشتۇرىدۇ.

تەھرىر ھەيئىتىدىن

بىز «پەننى بىلىمگە دائىر كىتابچىلار»نى تۈزۈشتە، پارتىيە 12 ـ قۇرۇلتىيىنىڭ سوتسىيالىستىك ماددى مەدەنىيەت ۋە مەنىۋى مەدەنىيەت قۇرۇلۇشى توغرىسىدىكى تەلەپلىرىنى ئىزچىللاشتۇرۇش ۋە ئەمەلىيلەشتۈرۈش، ئاز سانلىق مىللەتلەر رايونىدىكى كەڭ خەلق ئاممىسى ئىچىدە، بولۇپمۇ ياش ئۆسمۈرلەر ئىچىدە پەننى بىلىملەرنى تەشۋىق قىلىش ۋە ئومۇملاشتۇرۇش، دائىم كۆرۈلىدىغان تەبىئەت ھادىسىلىرىنى ۋە ئىنسانلار جەمئىيىتىنىڭ تەرەققىيات تارىخىنى ئىلمىي رەۋىشتە چۈشەندۈرۈش ئارقىلىق كەڭ كىتابخانلارغا ئىلھام بېرىپ، ئۇلاردا ئىلمىي ھەقىقەت ئۈستىدە ئىزدىنىدىغان ھەۋەس قوزغاشنى مەقسەت قىلدۇق.

بىز مۇشۇ ئارزۇ بىلەن، مۇناسىۋەتلىك مۇتەخەسسىسلەرگە ۋە پەننى ئومۇملاشتۇرۇش جەھەتتە نەتىجە ياراتقان بەزى يازغۇچىلارغا بۇ كىتابچىلارنى يازدۇردۇق. ئۇلار بۇ كىتابچىلارنى ئىنتايىن زور قىزغىنلىق بىلەن يازدى ھەمدە ئاز سانلىق مىللەتلەر رايونىنىڭ ئالاھىدىلىكىنى نەزەرگە ئېلىپ، كىتابخانلارغا بەزى ئاساسىي پەننى بىلىملەرنى تونۇشتۇردى ۋە ئۇنى قىسقىراق سۆزلەر بىلەن چۈشەندۈرۈشكە، ئوقۇمۇشلۇق قىلىشقا، شۇ

كىتابچىدا چېتىلىدىغان بەن تارماقلىرىدىكى يېڭى ئەھۋال، يېڭى كۆزقاراش ۋە يېڭى نەتىجىلەرنى ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىشكە تىرىشتى.

بۇ كىتابچىلار يۇقۇرى باشلانغۇچ ۋە تولۇقسىز ئوتتۇرا مەكتەپ مەلۇماتىغا ئىگە ئىشچىلار، دېھقان ـ چارۋىچىلار، ياش ئۆسمۈرلەر، يۇقۇرى باشلانغۇچ ۋە تولۇقسىز ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىنى ئاساسىي ئوبيېكت قىلىدۇ، شۇنداقلا بۇ كىتابچىلارنى ئوتتۇرا ۋە باشلانغۇچ مەكتەپ ئوقۇتۇشىدا پايدىلانما قىلىشقا، دەرستىن سىرتقى ئوقۇش كىتابى قىلىشقىمۇ بولىدۇ.

بۇ كىتابچىلار دەسلەپكى قەدەمدە ئاسترونومىيە، يەر ئىلمى، بىئولوگىيە ۋە ئىجتىمائىي پەن ساھەلىرىگە چېتىلىدىغان 30 خىلدىن تەركىب تاپتى، خەنزۇ، موڭغۇل، زاڭزۇ، ئۇيغۇر، قازاق ۋە چاۋشيەنزۇ يېزىقلىرىدا نەشر قىلىنىدۇ.

بۇ كىتابچىلارنى تۈزۈپ نەشر قىلىش خىزمىتى دۆلەت مىللىي ئىشلار كومىتېتى ۋە جۇڭگو پەن ـ تېخنىكا جەمئىيىتىنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئىشلەندى. كونكرېت خىزمەتلەردە جۇڭگو پەن ـ تېخنىكا جەمئىيىتى پەننى ئومۇملاشتۇرۇش خىزمىتى بۆلۈمى، جۇڭگو پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ئىجادىيىتى تەتقىقات ئورنى، مىللەتلەر نەشرىياتى، ئىلىم ـ پەن نەشرىياتى، پەننى ئومۇملاشتۇرۇش نەشرىياتى، گېئولوگىيە نەشرىياتى، جۇڭگو ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى، بېيجىڭ رەسەتخانىسى، بېيجىڭ تەبىئەت مۇزېيى، جۇڭگو ئىمابەتچىلىكى تەتقىقات ئورنى، دۆلەت مېتېئورولوگىيە

ئىدارىسى، بېيجىڭ پەننى تەربىيە كىنو ئىستودىيىسى قاتارلىق ئورۇنلار بىزنى زور كۈچ بىلەن قوللىدى. بۇ يەردە بىز يۇقۇ- رىدا نامى ئاتالغان ئورۇنلارغا، بۇ خىزمەتكە قاتناشقان ئاپتور- لارغا ۋە يولداشلارغا چىن كۆڭلىمىزدىن رەھمەت ئېيتىمىز.

ئاز سانلىق مىللەتلەر رايونىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىنى نەزەردە تۇتقان ھالدا بۇنداق كىتابچىلارنى تۈزۈشىمىز تۇنجى قېتىملىق ئىش بولدى، تەجرىبىمىز يوق، خىزمىتىمىزدە كەمچىلىك- خاتالىقلار بولۇشى مۇمكىن، كىتابخانلار ۋە مۇتەخەسسىسلەر- نىڭ كۆرسىتىپ بېرىشىنى ۋە ياردەم قىلىشىنى ئۈمىت قىلىمىز.

«پەننى بىلىمگە دائىر كىتابچىلار» تەھرىر ھەيئىتى
1984-يىل 8-ئاينىڭ 30-كۈنى

مۇندەرىجە

1. كېسەل زادى قانداق نېمە .... (1)

   1. دوختۇرنىڭ نەزىرىدىكى كېسەل .... (1)
   2. قىسما ـ قىسما ۋە ھەر خىل ـ ھەر ياڭزا كېسەللەر ...... (6)

2. ئادەم نېمە ئۈچۈن كېسەل بولىدۇ.............. (11)

   1. قەدىمقى قاراشلار .... (11)
   2. كېسەل مۇنداق پەيدا بولىدۇ .... (16)

3. كېسەل بولسا دوختۇرغا كۆرسىتىش كېرەك .... (90)

   1. كېسەلگە دىئاگنوز قويۇش .... (90)
   2. دوختۇر كېسەلنى قانداق داۋالايدۇ .... (93)
   3. ئۆزۈقلىنىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك .... (97)

4. كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بولامدۇ؟ .... (103)

   1. يۇقۇملۇق كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش .... (103)
   2. يۇقۇمسىز كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش .... (116)

1. كېسەل زادى قانداق نىمە

1. دوختۇرنىڭ نەزىرىدىكى كېسەل

ئادەم راستلا سۇن ۋۇكۇڭنىڭكىدەك كارامىتى بولۇپ، ئادەم بەدىنىگە كىرەلەيدىغان بولسا ئىدى، سىز: ”ئەيھەنناس، بەدەننىڭ ئىچىمۇ تازا قىزىق دۇنيا ئىكەن-غۇ!“ دەپ جەزمەن ھاڭ-تاڭ بولۇپ قالاتتىڭىز.

قاراڭ، ئادەم بەدىنىدىكى ئاۋۇ ”شامال ساندۇغى“ — ئۆپكە توختىماستىن كۈشۈلداپ، يېڭى ساپ ھاۋانى شۈمۈرۈپ، كېرەكسىز ھاۋانى سىرتقا چىقىرىپ تۇرىدۇ. يەنە ماۋۇ ”يوغان سۇ پومپىسى“ — يۈرەك كېچە-كۈندۈز دەمەستىن، ھە دەپ يېڭى قاننى تۈرتكە بولۇپ، ئۇنى بەدەن ئىچىدە داۋاملىق تۈردە ئۇ ياقتىن بۇ ياققا ئايلاندۇرۇپ تۇرىدۇ. قوساق ئىچىگە يوشۇرۇنغان ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەر تېخىمۇ ئالدىراش بولىدۇ، سىز بىر ۋاق تاماق يېسىڭىزلا، ئۇلار ھېچبولمىغاندا 4 سائەت تازا ئالدىراش ئىشلەيدۇ: يېگەن غىزانى يۇمشىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن جىگەر ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىدىن ھەزىم سۇيۇقلۇقىنى ئېلىپ چىقىپ، غىزانىڭ ئۈستىگە چاچىدۇ-دە،

ئىزادا خىمىيىلىك ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىپ، ئۇلارنى ئادەم بەدىنىگە كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق ماددىغا ئايلاندۇرىدۇ. ئوزۇقلۇق ماددا جىگەرگە يەتكۈزۈلگەن ھامانلا، جىگەرنىڭ ئىچكى ئەزاسىدىكى "كىچىك ئىشچىلار" — جىگەر ھۈجەيرىلىرى تېخىمۇ ئالدىراش بولۇپ كېتىدۇ! ئۇلار ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئادەم بەدىنىگە پايدىلىق نەرسىلەرگە ئايلاندۇرۇپ، زەھەرلىكلىرىنى زەھەرسىزلەندۈرىدۇ، زاپاس بولىدىغانلىرىنى زاپاس قىلىپ ساقلايدۇ، بىردەممۇ جىم تۇرمايدۇ. ئادەم بەدىنىدە نامسىز قەھرىماندىن يەنە بىرنەچچىسى بولىدۇ: بۆرەك، تال، سۆڭەك، مۇسكۇل، تېرە، نېرۋا ۋە مىڭە، بۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ ئۆز ئالدىغا ئايرىم ئىشلىرى بولۇپ، ھەممىسى ئۆز ئىشلىرى بىلەن بولۇپ كېتىدۇ، ئۈن-تىنسىز، سەمىمى-ساداقەتلىك بىلەن ئىشلەپ، بىر بىرىگە ياردەملىشىدۇ ۋە بىر بىرىگە تايىنىدۇ. بەدىنىمىزدە مۇشۇنداق ئورۇنلار بولغاندىلا ئاندىن كاللىمىزنى ئىشلىتىپ ئەقىل كۆرسىتەلەيمىز، ئىش-ئەمگەك قىلالايمىز، يول ماڭالايمىز، يۈگۈرەلەيمىز، سەكرىيەلەيمىز، قىسقىسى، ھەرقانداق ئىشنى قىلالايمىز! بۇنداق بەدەن ئەلۋەتتە ساغلام بەدەن.

بەدەندىكى بۇنداق تارماقلارنىڭ ھېچقايسىسىنىڭ بىر-بىرىدىن ئايرىلىپ كېتەلمەيدىغانلىقىنى سىز جەزمەن كۆرۈۋالالايسىز. ساغلام مىڭە بولمىسا، ئادەم پىكىر يۈرگۈزەلمەيدۇ، بىر نىمنى ئەستىمۇ تۇتالمايدۇ، ئۆزىنى باشقۇرالمايدۇ،

شۇنىڭ بىلەن بەدەن ھەركىتىنىڭ تەڭپۇڭلۇغى بۇزۇلۇپ كېتىدۇ؛ ئۆپكە بىلەن يۈرەك بولمىسا، ھاياتلىقمۇ توختايدۇ؛ جىگەر بىلەن بۆرەك بولمىسا، ئادەم زەھەرلىنىپ ئۆلىدۇ. سۆڭەك بەك يۇمشاق بولسا، بەدەننى كۆتىرىپ تۇرالمايدۇ؛ موسكۇللار بوشاپ كەتسە، ھەركەت قىلغىلى بولمايدۇ؛ ھەتتا تېرە بولمىسىمۇ بولمايدۇ، تېرە بولمىسا، بەدەن قۇرۇپ كېتىدۇ، ئاپتاپ تەگسىلا، ئادەم چىداشلىق بېرەلمەي قالىدۇ. بۇ خۇددى دەرەخ قوۋزىغى سويۇۋېتىلسە، قۇرۇپ كەتكەنگە ئوخشاش بىر ئىش. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، نورمال بەدەندە ھەممە نېمە تەل بولۇشى كېرەك.

بەدەندىكى تارماقلارنىڭ بىرى كەم بولسىمۇ بولمايدۇ؛ ئۇلار ئىشلىگەندە كۈچىنى چىقارمىسىمۇ بولمايدۇ. مەسىلەن، ئەسلىدە بىر ئوبدان ئىشلەۋاتقان يۈرەك ئۇشتۇمتۇتلا لاسسىدا بولۇۋېلىپ، قاننى ھەركەتلەندۈرۈپ بېرەلمەي قالسا، چاتاق چىققىنى شۇ، چۈنكى پۈتۈن بەدەندىكى ھەرقايسى تارماقلار يېڭى ساپ قان بىلەن تەمىنلىنەلمەي قالىدۇ، ئوزۇقلۇق ماددىلار كۆپلەپ ئازىيىپ كېتىدۇ-دە، ئادەم ماڭالماي قالىدۇ، سەل-پەل كۈچىگەن ھامانلا دېمى سىقىلىپ ھاسىراپ كېتىدۇ؛ يۈرەكمۇ تازا پوكۇلداپ ئارام بەرمەيدۇ، شۇنىڭدەك كاللىمۇ ئىشلىمەي قالىدۇ، ئاشقازان-ئۈچەيلەرمۇ ئاجىزلاپ كەتكەندەك بولىدۇ، ھەتتا مەخسۇس كېرەكسىز نەرسىلەرنى ئىلغاپ چىقىرىۋېتىدىغان ئاشۇ بىر جۈپ بۆرەكمۇ ئىشنى توختىتىپ قويىدۇ-دە، ھېچ-

قانچە سۇيدۇك ئىشلەپچىقىرىپ بېرەلمەيدۇ؛ ئەسلىدىكى قىزىل ۋە يۇمشاق تېرە ۋە كالپۇكمۇ كۆكىرىپ قالىدۇ؛ ھەتتا تۇپ-تۇر سوزۇلۇپ ياتقىلىمۇ بولمايدۇ، پەقەت سەل ئۆرە يېتىپ كۇن كۆچۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ. فارىكا، يۈرەك ئىشلىمەي تۇرۇۋالىدىغان بولسا، پۈتۈن بەدەندىكى ھەرقايسى تارماققا چېتىلىپ، ئۇلارنىڭ نورمال ھەركىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. يۈرەكقۇ مۇشۇن-داق ئىكەن، باشقا ئىچكى ئەزالاردىن چاتاق چىقىدىغان بولسا، ئۇنىڭدىمۇ شۇنداق بولىدۇ، راسلا بىرىنىڭ كاساپىتى مىڭغا دىگەن مانا شۇ، بىرىدىنمۇ چاتاق چىقماسلىقى كېرەك. بۇ ھال كىشلەرگە بەدەننىڭ ساغلام بولۇشى ئۈچۈن، بەدەندىكى ھەر-قايسى تارماقلارنىڭ قالايمىقان ئەمەس بەلكى نورمال ئىشلىشى كېرەكلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

دىمەك، دوختۇرلارنىڭ نەزىرىدە، بەدەندىكى بۆلەكچىلەر ساغلام بولمىسا، ياكى بەزى تارماقلاردىن كۈتمىگەن ئەھۋال كۆرۈلۈپ، زىيان-زەخمەتكە ئۇچرىسا، شۇنىڭ بىلەن قالايمىقان ئىشلىسە، ئادەم جەزمەن كېسەل بولىدۇ. بۇ چاغدا، تاشقى مۇھىتتىكى ئۆزگىرىش (مەسىلەن، ھاۋا رايىنىڭ ئۆزگىرىشى، يىمەك-ئىچمەكنىڭ قائىدىلىك بولۇشى) كە بەدەن يەنىمۇ بەرداش-لىق بېرەلمەي قالىدۇ، ئەقەللىسى كۈندىلىك جىسمانى ھەر-كەتنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىشقىمۇ ئامالسىز قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە خىلمۇ-خىل كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

لېكىن، بەدەنمۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغاندا، ھىچبىر قارشى-

لىق كۆرسەتمەستىن. يۇۋاشلىق بىلەن قاراپ تۇرمايدۇ. بۇ چاغدا پۈتۈن بەدەن جىددى ھەركەتلىنىشكە باشلايدۇ: مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى دەرھاللا سىگنال بېرىپ، بەدەننىڭ ھەرقايسى ئەزالىرىنىڭ ھەركىتىنى بىر تەرەپ قىلىدۇ؛ قان ئۆزىنىڭ ئېقىشىنى تېزلىتىپ "جەڭ مەيدانلىرى"غا ياردەمچى ئەسكەرلەرنى ۋە "ئوق-دورىلار"نى يەتكۈزۈپ بېرىدۇ؛ جىگەر بىلەن بۆرەك زەھەرسىزلەندۈرۈش ۋە زەھەرنى چىقىرىشنى تېزلىتىدۇ. تال ۋە لىمفا سىستېمىسى تېخىمۇ داغدۇغىلىق ئىشلەپ، ھەر خىل-ھەر ياڭزا خىمىيىلىك قورااللارنى ئىشلەپچىقىرىدۇ، تۆت ئورۇنغا قويۇلغان توساقلار "دۈشمەن"نىڭ قالايمىقان سۇقۇنۇپ كىرىپ ئوغرىلىقچە ھۇجۇم قىلىشىدىن قاتتىق مۇداپىئە كۆرىدۇ، بەدەننى يېتەرلىك ئوكسىگېنغا ئىگە قىلىش ئۈچۈن، ئۆپكىمۇ ھاۋا يەڭگۈشلەش قەدىمىنى تېزلىتىدۇ. قىسقىسى، بەدەن كېسەلگە گىرىپتار بولغاندا، بىر ياقتىن مۇقەررەر ھالدا زىيان-زەخمەتكە ئۇچرايدۇ، يەنە بىر ياقتىن، كۈرەش قىلىپ ئېلىشىپ تۇرىدۇ ھەم قۇرۇلۇش ئېلىپ بارىدۇ.

قارىغا، بەدىنىمىز بىرەر كېسەلگە گىرىپتار بولغان ھامان، نىمە دىگەن جىددى-ئالدىراش بولۇپ كېتىدۇ ۋە يەنە نىمە دىگەن مۇرەككەپلىككە چۈشۈپ قالىدۇ!

ئەمدى، كېسەللىك شۇنداق بىر ئىش ئىكەن، ئۇنداقتا، سىز دەب بېقىڭچۇ، ئۇنىڭ قولغا چىقمايدىغان، كۆزگە كۆرۈنمەيدىغان قانداق سىرلىق يېرى بار؟

2. قىسما-قىسما ۋە ھەر خىل-ھەر ياڭزا كېسەللەر

دوختۇرخانىدا سىز خىلمۇ-خىل كېسەللەرنى ئۇچرىتىسىز. كېسەل ئادەمنى ئازاپلايدۇ، سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ، ھەتتا جانغا زامىنمۇ بولىدۇ. ئۇ ئىنسانلارنىڭ چوڭ دۈشمىنى.

كېسەلنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ بولىدۇ، تەجرىبىلىك دوختۇر سىزگە تېرە كېسەللىكىنىڭلا 1 مىڭ 400 خىلدىن ئاشىدىغانلىقىنى، يۈرەك كېسىلىنىڭ ئاز دېگەندە 330 خىلدىن ئاشىدىغانلىقىنى، ئىرسىي كېسەلنىڭمۇ 3 مىڭ خىلدىن ئاشىدىغانلىقىنى، ئادەمنىڭ جېنىغا زامىن بولۇۋاتقان زەھەرلىك ئۆسمىمۇ كەم دېگەندە يۈز خىلدىن ئاشىدىغانلىقىنى ئېيتىپ بېرەلەيدۇ.

بۇ كېسەللەرنىڭ بەزىسى كۆپرەك ئۇچراپ تۇرىدۇ؛ بەزىسى غەلىتە بولىدۇ. بەدەننىڭ ھەر بىر بۆلۈك-پۇشقىقىنىڭ ھەممىسىدىن دېگۈدەك كېسەل چىقىپ تۇرىدۇ دەپ ئېيتىشقىمۇ بولىدۇ. ئېھتىمال بەزى كىشىلەر: كۆز يېشىدىنمۇ كېسەل چىقامدۇ؟ دەپ سورىشى مۇمكىن. كېسەل چىقىدۇ، يەنە كېلىپ كۆز يېشى كېسىلىنىڭ بەزىسى كىشىنى تولىمۇ ئاۋارىگەرچىلىككە سالىدۇ!

ئالدى بىلەن سىزگە بىر پاكىتنى ئېيتىپ بېرەيلى، بۇنداق ئەھۋال سەنشىنىڭ مەلۇم يېزىسىدا يۈز بەرگەن. بىر دېخاننىڭ

ئائىلىسىدە ساغلام ـ قاۋۇل بىر ئوغۇل تۇغۇلغان. ئاتا ـ ئانىسى بۇ بالىنىڭ ھەر قېتىم يىغلىغىنىدا كۆزىدىن ياش چىقمىغانلىقىنى بايقىغان. باشتا ئۇلار بۇنىڭغا زادى كۆڭۈل بۆلمىگەن. بالا 3 ياشقا كەلگەندە، كۆزىنىڭ قۇرۇپ تۇرىدىغانلىقىنى، ئاغرىيدىغانلىقىنى، يورۇقتىن قاچىدىغانلىقىنى، نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەيدىغانلىقىنى ئېيتىپ قاخشاپلا يۈرگەن. 5 ياشلارغا كەلگەندە، ئۇنىڭ كېسىلى ئاندىن ئاتا ـ ئانىسىنىڭ دىققەت ـ ئېتىۋارىنى قوزغىغان، شۇنىڭ بىلەن ئاتا ـ ئانىسى ئۇنى ئۇ ياق ـ بۇ ياقلارغا ئاپىرىپ دوختۇرغا كۆرسەتكەن. ناھايىتى زور كۈچ سەرپ قىلىش نەتىجىسىدە بالىنىڭ ئىككى كۆزى قوغداپ قېلىنغان، لېكىن بۇ بالا ئۆمۈر بويى ھەر كۈنى كۆزىگە "سۈنئىي ياش" تېمىتىش بىلەن ياشايدىغان بولۇپ قالغان.

بۇ بالىنىڭ گىرىپتار بولغان كېسىلى "تۇغما ياش بېزى كەملىك" كېسىلى ئىكەن. ياش بېزى قاپاقنىڭ تېرىسى ئىچىدە بولىدىغان، مەخسۇس كۆز يېشى ئىشلەپچىقىرىدىغان "كىچىك زاۋۇت". ئۇ بولمايدىغان بولسا، كۆز قارچۇغىنىڭ سىرتىنى قاپلاپ تۇرغان ئەينەكتەك سۈپ ـ سۈزۈك ئاشۇ نېپىز پەردە قۇرۇپ كېرەكتىن چىقىدۇ. نەتىجىدە كۆز نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەيدۇ، ئاخىرى بېرىپ ئىككىلا كۆز كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ.

دەرۋەقە، بۇنداق كېسەل ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. دائىم ئۇچرايدىغانلىرىنى دوختۇرلار "دائىمىي كېسەل" ياكى "كۆپ

كۆرۈلىدىغان كىسەل" دەپ ئاتايدۇ، ئۇلارنىڭ تۈرى كۆپ بولـمايدۇ، ئادەتتە پەقەت 2، 3 يۈز تۈرىلا بولىدۇ. مەسىلەن، شامال تېگىپ زۇكام بولۇپ قېلىش، باش ئاغرىپ قىزىپ قېلىش (ئىسسىقى ئۆرلەش)، تېرە يېرىلىپ قان ئېقىش، يۇقۇرى قان بېسىمى، ئۆسمە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىك ئالامەتلىرى.

دوختۇرلار دائىم كېسەلنى ئۆتكۈر خاراكتېرلىق، سوزۇلما خاراكتېرلىق ۋە سۇس ئۆتكۈر خاراكتېرلىق دەپ 3 تۈرگە ئايرىيدۇ.

ئۆتكۈر كېسەلنىڭ باشلىنىشى جىددى ـ تېز بولۇپلا قالماستىن، بۇنداق كېسەلنىڭ كۆپىنچىسى ئېغىرراق بولىدۇ. بىراق، سىز ھەر ھالدا خاتىرجەم بولۇڭكى، بۇنداق كېسەلگە ناقابىل تۇرۇشتا بەدەنىڭ ئۆزىنىڭ ئامالى بار، بەدەن كۆپىنچە بۇنداق كېسەلگە ھەممىدىن جىددى قارشى تۇرىدۇ. شۇڭا ئۇ دورىلارنىڭ ماسلىشىشى ئارقىسىدا كېسەلنى ناھايىتى تېزلا تىزگىنلىۋالىدۇ، بۇنىڭ بىلەن كېسەلمۇ بىرقەدەر تېز ساقىيىپ قالىدۇ. مەسىلەن، دوختۇرلار "سىرىكتۇرگۈچى ئۆتكۈر پەردە ياللۇغى" دەپ ئاتايدىغان، تىۋىپلار "پارتلىما خاراكتېرلىق قىزىل كۆز كېسىلى" دەپ ئاتايدىغان قىزىل كۆز كېسىلى بىر مىسالدۇر. مىكروپ كۆزگە كىرىپ بىر، ئىككى كۈن ئۆتكەندىن كېيىن، كۆز ھەم قىزىرىدۇ، ھەم ئاغرىيدۇ، يورۇقتا چىدىيالماي ياشاقىرايدۇ، تازا چاپاقلىشىپ كېتىدۇ. كېسەل باشلانغاندىن كېيىنكى 3، 4 كۈن ئىچىدە كېسەل ئەڭ ئېغىر بولىدۇ. 3، 4 كۈن ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ئاستا ـ ئاستا يېنىكلەيدۇ، تەخمىنەن ئون كۈن ئۆتكەندىن كېيىن

نورمال هالەتكە كېلىدۇ. ناۋادا داۋالاش ياخشى بولسا، قىزىل كۆز كېسىلى تېخىمۇ تېز ساقىيىدۇ.

سوزۇلما كېسەل يەنە بىر قىسما بولىدۇ. بۇنداق كېسەللەر تۇيدۇرماستىن يۈز بېرىپ، بارا-بارا ھۇجۇم قىلىدۇ. كېسەللىك ئالامىتى بىردەم ئۇنداق، بىردەم مۇنداق يوللار بىلەن تەكرار-لىنىپ تۇرىدۇ، بەزىدە ياخشى بولۇپ قالىدۇ، بەزىدە يامان بولۇپ قالىدۇ، كىچىككىنە تۇرۇپ قويۇلسىلا، بىرەر-يېرىم يىلغا سوزۇلۇپ كېتىدۇ. بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغاندا، ئەلۋەتتە ئالدىراپ-تەمتىرەپ كەتمەي، سالماق بولۇش كېرەك، بەدەننىڭ قارشىلىقىنى ئاشۇرۇپ بارغاندا، دوختۇرنىڭ ياردىمى ئارقىلىق چوقۇم ئۇنى ساقايتىۋالغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، دوختۇرلار "سوزۇلما خاراكتېرلىق يېرىڭلىق قۇلاق ياللۇغى" دەپ ئاتايدىغان "قۇلاق ئاقمىسى"غا گىرىپتار بولۇپ قېلىشنى مىسالغا ئالايلى. بۇ ئەسلىدە ئۆتكۈر كېسەل بولۇپ، ناۋادا داۋالاتماي سوزۇۋەتكەندە، سوزۇلما خاراكتېرلىق كېسەلگە ئايلىنىپ قالىدۇ. قۇلاقتىن تۇرۇپلا يىرىڭ ئاقىدۇ، تۇرۇپلا يىرىڭ ئاقماي ساقىيىپ قالىدۇ، بىرنەچچە يىلغا سوزۇلۇپ كەتسە، بەزىسى قۇلاقنىڭ گاس بولۇپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

سۇس ئۆتكۈر كېسەللىك ئالامىتىگە كەلسەك، بۇنداق كېسەل-نىڭ پەيدا بولۇشى ۋە ئەھۋالى ئانچە جىددى بولمايدۇ، ئاستىمۇ بولمايدۇ، ھەم ئانچە ئېغىرمۇ بولمايدۇ، ھەم ئانچە يېنىكمۇ بولمايدۇ، ئۆتكۈر خاراكتېرلىق بىلەن سوزۇلما خاراكتېرلىق

كېسەلنىڭ ئارىلىقىدا بولىدۇ.

گەرچە كېسەل 3 خىلغا ئايرىلسىمۇ، لېكىن ئۇلارنىڭ ئارى-
سىدا بىرسى بىرسىگە ئۆزگىرىپ كېتىش ھادىسىسى بولۇپ
تۇرىدۇ. ئۆتكۈر كېسەل ئوبدان داۋالىتىلمىسا ياكى سوزۇۋې-
تىلسە، سۇس ئۆتكۈر حاراكتېرلىق ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىق
كېسەللىگە ئايلىنىپ كېتىدۇ. سوزۇلما كېسەل باۋادا ئوبدان
داۋالىتىلمىسا، مۇۋاپىق بېقىلمىسا، ئۇمۇ ئۆتكۈر خاراكتېرلىق
كېسەللىگە ئايلىنىپ كېتىدۇ. كېسەللىگە گىرىپتار بولغاندا داۋالى-
نىش، ئوزۇقلىنىش ئىنتايىن مۇھىم.

2. ئادەم نىمە ئۈچۈن كېسەل بولىدۇ

1. قەدىمقى قاراشلار

بۇندىن تەخمىنەن 2700 يىل ئىلگىرى، «ئىچكى دەستۇر» (نېيجىڭ) دەپ ئاتىلىدىغان ناھايىتى مەشھۇر بىر تىبابەتچىلىك كىتاۋىنى بىزنىڭ ئاتا-بوۋىلىرىمىز يازغان. بۇ كىتاپ دۇنيا بويىچە ئەڭ قەدىمى كىتاپلارنىڭ بىرى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ، تا ھازىرغىچە كۆپلىگەن دوختۇرلار بۇ كىتاپتىن پايدىلىق ئۇزۇق ئېلىپ كېلىۋاتماقتا.

بۇ كىتاپتا ئادەمنىڭ كېسەل بولۇشىنىڭ سەۋەپلىرى تىلغا ئېلىنغان.

"ئىچكى دەستۇر"دا مۇنداق دەپ كۆرسىتىلىدۇ: ساغلام ئادەمدە "قۇۋۋەت" بولىدۇ. بۇنداق دىگەنلىكنىڭ مەنىسى شۇكى، ئادەم ساغلام تۇرغاندا، بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى پائالىيەت ناھايىتى نورمال بولىدۇ، كېسەلگە نىسبەتەن قارشى كۈچ بولىدۇ، شۇڭا كېسەلنىڭ ھۇجۇمىدىن غەم قىلىنمايدۇ. پەقەت مۇشۇ "قۇۋۋەت" ئاجىزلىشىپ، بەدەندە دەرمان بولمىسىلا، كېسەل ئاندىن بەدەنگە كىرىپ چاپلىشىۋالىدۇ-دە، "قۇۋۋەت"

ھېچنېمىگە بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئادەم ئاغرىپ ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالىدۇ.

سىز جەزمەن: بەدەندىكى بىر ئوبدان تۇرغان "قۇۋۋەت" نېمە ئۈچۈن ئاجىزلىشىپ، دەرمانسىز ھالەتكە چۈشۈپ قالىدىغاندۇ؟ دەپ ئەجەبلىنىشىڭىز مۇمكىن.

بۇ مەسىلە توغرىسىدا قەدىمقىلار بىرگە ئاللىبۇرۇنلا جاۋاپ بەرگەن: مەسىلە بىزنىڭ "قۇۋۋەت"نى ئوبدان ئاسرىمىغانلىقىمىزدا! «ئىچكى دەستۇر»دا كىشىلەرگە مۇنداق دەپ نەسىھەت قىلىنغان: ناۋادا بىر ئادەم يېمەك-ئىچمەككە دىققەت قىلمىسا، دەم ئېلىشقا ئەھمىيەت بەرمىسە، "7 خىل روھىي-ھالەت"نى ئىگەللىمىسە، "6 خىل ھاۋارايى"نىڭ زىيىنىدىن مۇداپىئە كۆرمىسە، بۇ ئادەمنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ دەرمانى كېتىدۇ. قۇۋۋەت بەرداشلىق بېرەلمىگەن ھامانلا كېسەل بەدەنگە كىرىپ يېپىشۋالىدۇ. يۇقۇرىدا ئېيتىلغان 4 نۇقتا "كېسەلنى چىللاپ كىرىش"نىڭ سەۋەبى ئەمەسمۇ؟

يېمەكلىك بەدەننى كۈچەيتىدىغان ئوزۇقلۇق بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭغا دىققەت قىلمىغاندا، ئۇمۇ بەدەنگە زىيانلىق. مەسىلەن، ھەددىدىن ئارتۇق كىكىرگىدەك ئىچىپ-يەپ، نەپسىنى يىغماي، يېمەك-ئىچمەكلىكنىڭ مىقدارىنى ئۈچەي-ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىدىن ئاشۇرۇۋەتكەندە، ئاشقازان-ئۈچەيلەر بەرداشلىق بېرەلمەي قالىدۇ؛ خام، سوغاق، ئاچچىق، قىرتاق ياكى مايلىق نەرسىلەرنى تولىمۇ كۆپ يەۋەتكەندە،

ئاشقازان ۋە ئۈچەيگە قاتتىق تەسىر يەتكۈزىدۇ، بۇنداق ئىشتىھاسىز قالغان ئادەم يۆتىلىپ، يۇقۇملىنىپ ياكى ئاغرىقنى يىغىپ بەردىشلىق بىرەلمەي قالىدۇ. ناۋادا يۇتۇۋېتىلگەن ئوزۇقلۇقنىڭ ئىچىدە كېسەل مىكروبى، پارازىت قۇرۇت تۇخۇمى كۆپ بولىدىغان بولسا، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەر مىكروپ ۋە پارازىت قۇرۇتنىڭ ھۇجۇمىغا بىۋاستە ئۇچرايدۇ. يەنە مەسىلەن، زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئۇقماي يەپ قويغاندىمۇ، ئادەم زەھەرلىنىپ قالىدۇ. كىشىلەرنىڭ دائىم "كېسەل ئېغىزدىن كىرىدۇ" دېيىشىنىڭ داۋلىسى مانا شۇ.

قەدىمقى زاماندىكى تىببى ئالىملارمۇ "ئەمگەكمۇ قىلىش، دەممۇ ئېلىش"نى ئىنتايىن تەكىتلىگەن. دېمەك ئەمگەككە ئەھمىيەت بەرگەندە، دەم ئېلىشقىمۇ سەل قارىماسلىغىمىز كېرەك، ھەر ئىككىسىنى مۇۋاپىق ئىگەللىشىمىز كېرەك، شۇنداق قىلغاندىلا بەدىنىمىز ساغلام، كۈچلۈك بولۇپ كېسەلدىن خالى بولىمىز، ئەگەر بەدەن ئەمگەكتە تولىمۇ ھېرىپ كېتىدىغان بولسا، جىسمانى قۇۋۋەت جەھەتتە جەزمەن بەك ئاجىزلاپ كېتىدۇ-دە، كېرەكسىز نەرسىلەر دۆۋىلىنىپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئادەم زەھەرلىنىپ قالىدۇ؛ ئېغىرلاشقاندا، ئىچكى ئەزالار قۇرۇغدىلىپ قالىدۇ، دەرۋەقە ئادەممۇ بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. جىنسى تۇرمۇشنى چەكلىمىگەندىمۇ يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. دېمەك، جىسمانى قۇۋۋەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن، ئەمگەك قىلىپ ھارغاندىن كېيىن ئوبدان دەم ئېلىش كېرەك.

دەرۋەقە، قەدىمقىلار راھەت-پاراغەتكە بېرىلىپ ئەمگەكتىن قاچىدىغان ھورۇنلۇقنى قارشى تۇرغان. سىز، ئۇزاق مۇددەت دەم ئېلىشنىڭ بەدەنگە نېمە يامىنى بار؟ دەپ ئېيتىشىڭىز مۇمكىن. ئۇنداق بولسا، بىر تىببى ئالىم قىلغان سىناققا قاراپ باقايلى. بۇ ئالىم كەپتەرلەرنى ئىنتايىن تار بىر قەپەزگە سولىۋېلىپ، ئۇلارغا ۋاقتى ۋاقتىدا دان بەرگەن بولسىمۇ، لېكىن ئۇلارنى مىدىرلىيالماس قىلىپ قويغان. بىرنەچچە ئاي ئۆتكەندىن كېيىن، كەپتەرلەرنى ئاسمانغا قويۇۋەتكەن، كۆتۈلمىگىنى شۇ بولغانكى، كەپتەرلەر قانىتىنى بىرنەچچە قېتىم قاقا-قاقماستىنلا يەرگە پالاقلاپ چۈشۈپ ئۆلگەن. تىببى ئالىم كەپتەرلەرنىڭ قارنىنى يېرىپ كۆرۈپ، ئۇلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنىڭ باھايىتى ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىنى، مۇسكۇللىرىنىڭ قورۇلۇپ قالغانلىقىنى بىلگەن. كەپتەرلەر قاتتىق كۈچەپ ئۇچقاندىن كېيىن، يۈرىكى بەرداشلىق بېرەلمەي ئۆلۈپ قېلىشى ئەجەپلەنگۈچىلىكى يوق ئىش. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، بەدەن ھەركەت قىلىپ تۇرمىسا بولمايدۇ، ئەمگەك ۋە ھەركەت ئادەمنىڭ تەن سالامەتلىكىنىڭ تۈپ ئاساسى. پەقەت ھەركەت قىلىپ تۇرغاندىلا ئاندىن ئاجىزلىشىپ كېتىش ئەھۋالى بولمايدۇ.

"6 خىل ھاۋارايى" دېگەن سۆز قەدىمقىلارنىڭ زامان-ماكاندىكى ئۆزگىرىش ۋە تۇرۇۋاتقان جايدىكى شارائىتنى كۆر-سىتىپ ئېيتقان سۆزى. 6 خىل ھاۋارايى سوغاق، ئىسسىق، قۇر-غاق، نەملىك، شامال ۋە ئوتنى كۆرسىتىدۇ. دېمەك، قىش كۈن-

لىرى سوغاق چۈشۈپ، يەرلەر توڭلاپ كەتكەچكە، ئادەم سوغاق تېگىش بىلەن ئاسانلا كېسەل بولۇپ قالىدۇ؛ يازدا هاۋا ئىسسىق، تېمپېراتۇرا يۇقىرى بولغانلىقتىن، ئادەمگە ئىسسىق ئۆتۈپ قالىدۇ؛ ئادەم تولىمۇ نەم جايدا ياشىسا، ياكى شامال تېگىپ قالسا ۋە نەم ئۆتۈپ كەتسە، ئاسانلا رېماتىزىم كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ؛ قۇرغاقچىلىق ئاسانلا ئادەمنىڭ ئىسسىغىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. دېمەك، بۇ 6 خىل هاۋارايى ئادەمنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىگە زىيانلىق بولۇپ، ئادەمنى كېسەلگە مۇپتىلا قىلىدۇ.

”7 خىل روهى ـ هالەت“ دېگەن نېمە؟ 7 خىل روهى ـ هالەت دېگەنلىك ئادەمنىڭ روهى جەهەتتىكى هالىتى ۋە مىجەزىدىكى ئۆزگىرىش دېمەكتۇر. قەدىمقىلار ئۇنى خوشاللىق، خاپىلىق، غەم، خىيال سۈرۈش، هەسرەت چېكىش، ۋەهىمە ۋە تەشۋىش دەپ 7 تۈرگە ئايرىغان. «ئىچكى ئەزا دەستۇرى» دە مۇنداق دەپ ناهايىتى ئېنىق ئېيتىلغان:

قاتتىق خاپىلىق ئادەمنىڭ جىگىرىگە زىيان يەتكۈزىدۇ؛
قاتتىق خوشاللىق ئادەمنىڭ يۈرىكىگە زىيان يەتكۈزىدۇ؛
تولىمۇ خىيال سۈرۈش ئۆپكىگە زىيانلىق؛
بەكمۇ قورقۇش ۋە بەكمۇ غەم بېسىپ كېتىش بۆرەككە زىيانلىق.

قەدىمقىلارنىڭ بۇنداق دېگەنلىكى ئادەملەر خەپ ـ شۈك بولسۇن، دېگەنلىك ئەمەس. نورمال هىسسىيات ۋە يوللۇق خىيال سۈرۈشنىڭ هېچقانداق زىيىنى يوق. لېكىن تولىمۇ ئېشىپ كېتىپ

چېكىدىن چىقىپ كەتكەندە، بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ئەزالار جىددى ئۆزگىرىش ياسايدۇ-دە، شۇنىڭ بىلەن ئادەم تاماق يېگۈسى، چاي ئىچكۈسى كەلمەيدىغان، ئاسانلىقچە ئۇخلىيالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ، ئىچكى ئەزالارنىڭ پائالىيىتىمۇ قالايمىقان بولۇپ كېتىدۇ. بۇنداق بولغاندا، كېسەل بولماي مۇمكىنمۇ؟

بۇنىڭدىن سىرت، قەدىمقىلار يەنە ئادەملەرنىڭ تاشقى زەخمىلىنىشكە، ھاشارەت ۋە ھايۋانلارنىڭ زىيان-زەخمىتىگە ئۇچرىشىمۇ، ياكى ئىچىدە پارازىت قۇرۇت پەيدا بولۇشىمۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى بولىدۇ دەپ قارىغان. بۇ كۆزقاراش ھازىرقى زامان مېدىتسىناسىدىكى كۆزقاراشقا تولىمۇ يېقىن كېلىدۇ.

2. كېسەل مۇنداق پەيدا بولىدۇ

بىر مەشھۇر مېدىتسىنا ئالىمى كېسەلگە گىرىپتار بولۇشنىڭ سەۋەبلىرىنى مۇنداق بىرنەچچە تۈرگە ئايرىغان:

. تۇغما كېسەل؛

. ئىرسىي كېسەل؛

. ماددا ئالمىشىش كېسىلى؛

. دورىدىن بولغان كېسەل؛

. ئۆسمە؛

. ئىممۇنىتتنى كېسەل؛
. يۇقما كېسەل؛
. ئۇزۇقلۇق كېسلى؛
. زەخمە؛
. روھىي كېسەل (نېرۋا كېسلى)؛
. پەۋقۇلئاددە كېسەل؛

ئېھتىمال، بۇ نىمە كېسەللەردۇر؟ دەپ ئىچىڭىز پۇشار. تۆۋەندە سىزگە بىر ـ بىرلەپ تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

تۇغما كېسەل بەزى بالىلارنىڭ تۇغۇلغاندىلا بىرەر يېرى كەمتۈك (كەم) بولىدۇ، تۇغما كېسەل دىگەن مانا شۇ. مەسىلەن:

1 ـ رەسىم بالىلارنىڭ ئۈستۈنكى كالپۇكى يېرىلىپ، تۇغما ئەيىپ ــ توشقان كالپۇك بولۇپ قېلىشى

. كالپۇكنىڭ قاپ ئوتتۇ ـ رىسى يېرىلغان بولىدۇ، ئادەتتە بۇ "توشقان كالپۇك" دىيىلىدۇ، دوختۇرلار ئۇنى "يېرىق كالپۇك" دەپ ئاتايدۇ (1 ـ رەسىمگە قاراڭ).

. ئېغىز ئېچىلغاندا، ئېغىزنىڭ ئۈستۈنكى قاپقىغى (دوختۇرلار ئۇنى "تاڭلاي"

دەپ ئاتايدۇ)نى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. تاڭلاي قاپ ئوتتۇرىسىدىن يېرىلغان بولسا، يېرىق تاڭلاي بولىدۇ. مەيلى تاڭلاي ياكى كالپۇك يېرىلغان بولسۇن، باللار سۈت ئەمشتە بەك قىينىلىدۇ، شۇڭا قوشۇق بىلەن ئاز-ئازدىن سۈت ئىچۈ-رۈشكە توغرا كېلىدۇ. ناۋادا ئوپېراتسىيە قىلىپ تىكىپ قويۇل-مايدىغان بولسا، ئوزۇقلۇق ئاسانلا كانايغا كىرىپ كېتىپ، ئۆپكە ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ كەلگۈسىدە بالا گەپنى ئوچۇق قىلالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

. ئادەمنىڭ ئومۇرتقىسىنىڭ ھەنىنۋاسى تولۇق، بىجىرىم بولۇپ، ئوتتۇرىسى يېرىلمىغان بولىدۇ. ناۋادا يېرىلىپ كەتسە، بۇ "يېرىق ئومۇرتقا" بولىدۇ. بەزى ئومۇرتقا يېرىقىنى سىرتىدىن پەرق ئەتكىلى بولمايدۇ، پەقەت رادىئاكتىپلىق نۇر ئارقىلىقلا پەرق ئەتكىلى بولىدۇ. بەزىلىرىدە بولسا، دۈمبىدىن ھۆررەك تۆرلەپ چىقىدۇ، ئومۇرتقا تۈۋرۈكىدىن ئۆسۈپ چىققان نىرۋا مانا مۇشۇ يەردە يوشۇرۇنغان بولىدۇ. بەزى كېسەلمەنلەردە پۇتى مىلىقلاپ قالىدىغان، پۇتىنى قىمىرلىتالمايدىغان، چوڭ-كىچىك تەرەتنى تۇتالمايدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ (2-رەسىمگە قاراڭ).

. "يوغانباش بالا"نىڭ كاللىسى ناھايىتى يوغان بولىدۇ؛ ئىچىدە كۆپ مىقداردا سۇ بولىدۇ، دوختۇرلار بۇنداق كېسەلنى "مېڭىگە سۇ يىغىلىش" كېسىلى دەپ ئاتايدۇ (3-رەسىمگە قاراڭ).

. تۇغۇلغاندىلا ھاڭۋاقتى،
بىر ۋىنتىسى كەم بولىدۇ.
. مەقىتى بولمايدۇ،
ئۇچىيى پۇتۇك بولىدۇ،
ئاشقازىنى تۇيۇق بولىدۇ.
. قوش جىنسلىق ئادەم.
. يۈرەكتە كەمتۈك
(ئىللەت) بولىدۇ، بەزى-
لىرىنىڭ پۈتۈن بەدىنى
كۆكىرىپ تۇرىدۇ، بەزى-
لىرىنىڭ بەدىنى كۆكەرمە-
سىمۇ، لېكىن ھەركەت
قىلغاندا كۈچ ـ ماغدۇرى
بولمايدۇ، ئازراق كۈچ
سەرپ قىلسىلا ھاسىراپ،
ئولتۇرۇپ قالىدۇ. مانا
بۇلار "تۇغما يۈرەك
كېسىلى" دەپ ئاتىلىدۇ.

2 ـ رەسىم بەلگە يوغان ھۇررەكنىڭ چىقىشى، بۇ ئومۇرتقا تۈۋرۈكىنىڭ يېرىلىپ، ھەم بولماسلىقى نەتىجىسىدە، مىڭە ـ يۇلۇن پەردىسىنىڭ بۆرتۈپ قېلىشى بولىدۇ

. يانپاش بوغۇم (يوتا بوغۇم)نىڭ چىقىپ قېلىشى، بۇ "يانپاشنىڭ ئورنىدىن ئاجراپ كېتىشى" دېيىلىدۇ.
بۇ خىل كېسەلنىڭ يەنە نۇرغۇن تۈرلىرى بولىدۇ. نىمە ئۈچۈن بالا تۇغۇلغاندىلا ئەيىپلىك بولۇپ، غەلىتە ئىنسان

بولۇپ قالىدۇ؟

3-رەسىم يوغانباش بالا

ھازىر بۇنداق كېسەللەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى تېپىپ چىقىلدى.

مېدىتسىنا ئالىملىرى شۇنى بايقىۋالدىكى، تۆرەلمە ئانىسىنىڭ قورسىقىدىكى چاغدا ھەمىشە توختىماستىن ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ، يېتىلىپ ئۆسۈپ تۇرىدۇ، بولۇپمۇ ھامىلدار بولغان ئالدىنقى ئىككى ئايدا ئۆزگىرىش ئەڭ تېز بولىدۇ. ئىككى، ئۈچ ئايلىق بولغاندىن كېيىن، تۆرەلمە ئاساسىي جەھەتتىن ئادەمنىڭ سىياقىغا كىرىدۇ، ئىچكى ئەزا ۋە پۇت-قوللىرى تولۇق ئۆسىدۇ. ناھايىتى روشەنكى، بۇ تۆرەلمىنىڭ ئىسكەتكە كىرىشىنىڭ مۇھىم پەيتى، سەل-پەل قېيىپ كېتىشكە بولمايدۇ، سەللا قېيىپ كېتىدىغان بولسا، غەلىتە ئىسكەتكە كىرىپ قالىدۇ؛ كەمتۈك ئېغىر دەرىجىدە بولىدىغان بولسا، كىچىككىنە بۇ تۆرەلمە ئەي بولمايدۇ (4-رەسىمگە قاراڭ).

يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ھەر-قايسى ئىچكى ئەزانىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدە ئۆسۈپ يېتىلىش مۇددىتى بولىدىغانلىقى، بۇ مۇددەت ئىچىدە بىرەر چاتاق چىقسا، بۇ ئىچكى ئەزالارنىڭ غەلىتە شەكىلگە كىرىپ قالىدى-

4-رەسىم ئۆسۈپ يېتىلىشىنىڭ ھەرقايسى مەزگىلىدە، ئۆزگەرگەن ئەزالاردىن چاتاق چىقسا، تۆرەلمىنىڭ تۇغما غەلىتە ئىسكەتكە كىرىپ قېلىشى

غانلىغى بايقىۋېلىندى. مەسىلەن:

— يۈرەك بىلەن كۆزنىڭ غەلىتە شەكىلگە كىرىپ قېلىش مۇددىتى ھامىلدار بولغان 3-ھەپتىنىڭ ئوتتۇرىلىرى ۋە 7-ھەپتىنىڭ ئاخىرلىرى؛

— پۇت-قوللارنىڭ كەمتۈك بولۇپ قېلىشى ۋە غەلىتە شەكىلگە كىرىپ قېلىشى ھامىلدار بولغان 4-ھەپتىدىن 8-ھەپتىگىچە بولغان ئارىلىقتا ناھايىتى ئاسان يۈز بېرىدۇ.

— چىشلارنىڭ كەمتۈك بولۇپ قېلىشى 6-ھەپتىدىن 10-ھەپتىنىڭ ئاخىرلىرىغىچە بولغان ئارىلىقتا يۈز بېرىدۇ؛

— قۇلاقنىڭ كەمتۈك بولۇپ قېلىشى 7-ھەپتىدىن 12-ھەپ-

تىگچە بولغان ئارىلىقتا ئاسان يۈز بېرىدۇ؛
— ئېغىز ۋە كاليۇكنىڭ كەمتۈك بولۇپ قېلىشى 5—، 6— ھەپتە ئارىلىغىدا ئاسان يۈز بېرىدۇ؛
— ئۇستۈنكى ۋە ئاستىنقى تاڭلاينىڭ كەمتۈك بولۇپ قېلىشى 10 — ھەپتىدىن 12 — ھەپتىنىڭ ئاخىرىغىچە بولغان ئارىلىقتا ئاسان يۈز بېرىدۇ؛
— ئىچكى ئەزالارنىڭ كەمتۈك بولۇپ قېلىشى ئومۇمەن 9 —،10 — ھەپتە ئارىلىغىدا ئاسان يۈز بېرىدۇ؛
— مىڭىنىڭ كەمتۈك بولۇپ قېلىشى دۆت ھەم ھاڭۋاقتىلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇنىڭ كۆپىنچىسى ھامىلدار بولغان 2 — ھەپتىنىڭ ئوتتۇرىلىرىدىن 11 — ھەپتىگىچە بولغان ئارىلىقتا يۈز بېرىدۇ؛
سىز كىتابچىمىزدىن بۇ ئەھۋاللارنى كۆرۈپ، تۆرەلمىلەرنىڭ ئەلىتە شەكىلگە كىرىپ قېلىشىدىكى سەۋەپ تۆرەلمىنىڭ ئۆزگىرىش ياساپ يېتىلىش مەرگىلىدە "چاتاق" چىققانلىقىدا بولىدىكەن، ئۇنىداقتا بۇنىداق "چاتاق" لار قانداقسىگە يۈز بېرىدۇ؟ دەپ سورىشىڭىز مۇمكىن.
"چاتاق"نىڭ يۈز بېرىشىدە تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە خىل سەۋەپ بولىدۇ:
بىرىنچىدىن، يۇقۇرىدا ئېيتىلغان ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، ھامىلدار ئايال كۆمۈر گېزىدىن زەھەرلىنىپ قېلىش، ئوكسىگېن يېتىشمەي ئۇنجۇقۇپ قېلىش: ئېغىر تاشقى زەخمىگە ئۇچ-

راپ قىلىش ياكى رادىئاكتىپ نۇر ئارىسىدا تۇرۇپ قىلىش؛
ئىككىنچىدىن، ھامىلدار ئايال "سوغان"غا ئوخشاش بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالسىمۇ، كېسەلنىڭ ئاپىتى بالىغا تېگىدۇ. سوغان دىگەن بۇ كېسەل بىرقەدەر ئومۇمى يۈزلۈك بولۇپ، ئۇنىڭ ئالامىتى مۇنداق:
. ئالدى بىلەن باش ئاغرىيدۇ، پۇت-قوللار تېلىپ بوشىشىپ كېتىدۇ، ناھايىتى تېزلا گال قىزىرىپ ئىششىپ قالىدۇ، بەدەن قىزىيدۇ. ئۇزۇن ئۆتمەيلا، باش-كۆز، پۇت-قول، بەل-مەل قاتارلىق ئورۇنلاردا ئۇششاق قىزىل داغلار پەيدا بولىدۇ، قىزىل داغلار ئوگغۇل-دوگغۇل ھالەتتە بولۇپ، تۇركۇم-تۇركۇمى بىلەن پەيدا بولىدۇ. لېكىن بىرنەچچە كۈن ئۆتمەيلا سوغان يېنىشقا باشلايدۇ، قىزىتما چۈشىدۇ، ئادەممۇ پۈتۈنلەي نورمال ھالەتكە كېلىپ قالىدۇ. ئەگەر ئېھتىيات قىلمىغاندا، شامالدارىپ قالغان بولسا كېرەك دەپ قارىلىپ، ئېغىرلىق قىلىپ قويۇلىدۇ.
. بۇ كېسەل ھەمىشە ئەتىياز بىلەن ياز ئارىلىغىدا پەيدا بولىدۇ؛
. ھامىلدار بولغان ئالدىنقى بىرنەچچە ئاي ئىچىدە، ھامىلدار ئايال بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالىدىغان بولسا، تۇغۇلغان بالا ئەقلى كەم، بېشى كىچىك بولۇپ قېلىشى، تۇغما يۈرەك كېسىلىگە ياكى بۆرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشى، كۆزىگە ئاق چۈشۈپ قېلىشى، گاس، گاچا

بولۇپ قېلىشى مۇمكىن؛

سوعان كېسەلنىڭ تۆرەلمىلەرنى غەلتە شەكىللەگە كىرگۈزۈپ قويۇشىغۇ بۇ ياقتا تۇرسۇن، شۆلگەي بېزى كېسەلنىڭ ۋىرۇسى، ئاددى قاپارتقۇ (ئۇچۇق) قاتارلىقلارمۇ تۆرەلمىنى عەلىتە شەكىللەگە كىرگۈزۈپ قويۇشى مۇمكىن؛

ئۈچىنچىدىن، ئانا كۆپلەپ تاماكا چېكىپ، هاراق ئىچىپ زەھەرلىنىپ قالسىمۇ، ياكى دىخانچىلىق دورىسى بىلەن زەھەرلىنىپ قالسىمۇ، ۋە ياكى بۇلغانغان بېلىق-راكىلارنى دائىم يەپ، ئىچىدە كۆپلىگەن زەھەرلىك نەرسىلەرنى يىغىۋالسىمۇ، بالىنىڭ كەمتۈك بولۇپ قېلىشىغا زامىن بولىدۇ؛

تۆتىنچىدىن، هامىلدارلىق ۋاقتىدا، دورا ئىشلىتىشتە جەزمەن ئېهتىيات قىلىش لازىم. نۇرغۇن كېسەل هامىلدار ئايالنىڭ دورا يېيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ دورىلار مۇنۇلار:

. شېكەر سىيىش كېسىلىنى داۋالايدىغان تولبۇتامىد (tolbutamıde)، خلورپرو پامىد (Chlorpropamide)؛

. ئۆسۈشكە فارشى ماددا، مەسلەن، تېتراتسىكلىن، ستربپتومىتسىنغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ؛ گېنتامىتسىن ياكى كانامىتسىنلارنى ئىشلىتىشتە ئېهتىيات قىلىش كېرەك؛

. قالقان بەز كېسىلىنى داۋالايدىغان يوت؛

. بەزگەك تۇرىدىكى كېسەللەرنى داۋالايدىغان خلوروكۇين، داراپىرىم (Darapirım)، كۇينىن؛

. كېمە ۋە ماشىنىدا باش قېيىشنى داۋالايدىغان مېكلىزىن؛
. تۇتقاق كېسلىنى داۋالايدىغان تىرىمېتادىئون، دىمېسادىئون (Dimethadionum)، دىلانتىن؛
. هورمون تۈرىدىكى دورىلار؛
. ئۇخلاتقۇچى دورا ۋە ناركوز قىلىش دورىسى (مەسىلەن باربىتال)؛
. روھىي كېسەلگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار، مەسىلەن دروپېرىدول (Droperidol)، تىرىسكلىك ئانتى دېپرېسانت (Tricyclikanti depressant)، لىزوْم قاتارلىقلار.
باللارنىڭ غەلىتە ئىسكەتلىك بولۇپ قېلىشى كۆپىنچە تۇغۇلۇشى بىلەنلا ياكى تۇغۇلۇپ ئۇزۇن ئۆتمەيلا بىلىنىدۇ. ئاز ساندىكى غەلىتە ئىسكەتلىك باللارنى 2 ياشقا كىرگەندىن كېيىن ئاندىن بايقىۋالغىلى بولىدۇ. باللارنىڭ غەلىتە ئىسكەتلىك بولۇپ قېلىشى يۇقۇرىدا ئېيتىلغان تۆت نۇقتىدىنلا ئەمەس، ئىرسىي كېسەللەرمۇ باللارنىڭ كەمتۈك (ئېيىپلىك) بولۇپ قېلىشىغا زامىن بولىدىغان سەل قارىغىلى بولمايدىغان بىر سەۋەپتۇر.
ئىرسىي كېسەل تەمسىللەردە قوغۇن تېرىساڭ قوغۇن ئالىسەن، پۇرچاق تېرىساڭ پۇرچاق ئالىسەن دىگەن گەپ بار. قوغۇن تېرىسا ھەرگىزمۇ ئۇنىڭدىن پۇرچاق ئۈنۈپ چىقمايدۇ؛ پۇرچاق تېرىسىمۇ ئۇنىڭدىن قوغۇن ئۈنۈپ چىقمايدىغانلىقىمۇ تۇرغان گەپ. شۇنىڭغا ئوخشاش، توخۇدىن توخۇ، ئادەمدىن

ئادەم تۆرىلىدۇ. پەرزەنتلەر ئىسكەت، تۇرق، بوي قاتارلىق جەھەتلەردە ئاتا ـ ئانىسىغا ۋە ئەجداتلىرىغا سەل ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى نىمە؟

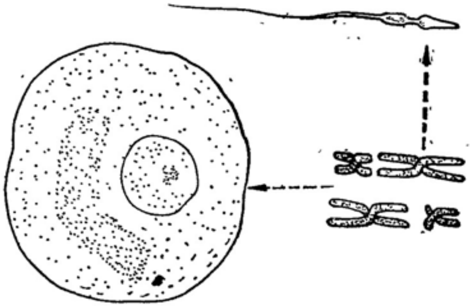
بۇنىڭغا "خروموسوما" ۋە "گېنلار"نىڭ تەسىرى سەۋەپ بولىدۇ.

خروموسوما ئادەتتىن تاشقىرى كىچىك نەرسە بولۇپ، ئۇنى مىكروسكوپنىڭ ياردىمى بىلەنلا تاپقىلى بولىدۇ. خروموسومىلار قوغۇن ـ تاۋۇز ۋە پۇرچاقنىڭ ئۇرۇقلىرىغا، توخۇ ـ ئۆدەكلەرنىڭ تۇخۇمىغا ۋە ئۇرۇغىغا يوشۇرۇنغان بولىدۇ، ئۇلار يەنە ئادەمنىڭ ئۇرۇغى ۋە تۇخۇمى ئىچىگىمۇ يوشۇرۇنغان بولىدۇ. قوغۇن ـ تاۋۇز ۋە پۇرچاقلار چاڭلاشقاندىن كېيىن، ھايۋانات ۋە ئادەمنىڭ تۇخۇمى ئۇرۇقلانغاندىن كېيىن، ئاتىلىق تەرەپ بىلەن ئانىلىق تەرەپتىن كەلگەن خروموسومىلار بىرىكىپ، پۈتۈنلەي يېڭى خروموسومىنى ھاسىل قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاتا تەرەپ بىلەن ئانا تەرەپنىڭ خۇسۇسىيتى، جۈملىدىن ھەرقايسىنىڭ ئاتا ـ بوۋىلىرىنىڭ خۇسۇسىيتى ئەۋلاتلىرىنىڭ نېنىدە بىرلىكتە نامايەن بولىدۇ. ئىرسىيەت دىگەن مانا شۇ.

ئۇنداق بولسا "گېن" دىگەن نىمە؟

خروموسومىنىڭ ئۈستىگە تىزىلغان، تېخىمۇ ئىنچىكە ـ كىچىك بولغان نەرسە "گېن" دىيىلىدۇ. ھەر بىر تال خروموسومىدا بىرقانچە گېن بولىدۇ، گېنلارنىڭ ھەر بىرى يەنە بىردىن خۇسۇسىيەتكە، مەسىلەن، ئادەمنىڭ تېرىسىنىڭ رەڭگى، بويىنىڭ

ئىگىز ـ يەسلىگى، تۈك ۋە چاچلىرىنىڭ رەڭگى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارغا ۋەكىللىك قىلىدۇ. دەرۋەقە، كېسەللەرنىڭ بىرـ مۇنچىسى مۇشۇنداق خروموسوما ۋە گېن ئارقىلىق ئەۋلادتىن ئەۋلادقا ئۆتۈپ تۇرىدۇ. مۇشۇ يول بىلەن پەيدا بولغان كېسەل ئىرسىي كېسەل بولۇپ ھېساپلىنىدۇ (5 ـ رەسىمگە قاراڭ).



5 ـ رەسىم يۇقۇرى ئوڭ تەرەپتىكىسى ئۇرۇق، تۆۋەن سول تەرەپتىكىسى تۇخۇم. ئۇلارـ نىڭ ئىچكى قىسمىدا خروموسوما بار

ئىرسىي يول بىلەن كېلىپ چىقىدىغان كېسەلنىڭ تۈرى 3 مىڭغا يېقىن بولۇپ، بۇ ھەقىقەتەنمۇ زور سان! (نەۋرىداش ئاكا ياكى سىڭىللارغا ئوخشاش يېقىن تۇققانلار تۇرمۇش قۇرسا ياخشى بولمايدىغانلىغىنىڭ سەۋەۋى شۇكى، بۇنداق تۇققانلار توي قىلسا ئىرسىي كېسەل بەك كۆپىيىپ كېتىدۇ؛ كۆرگەن پەرزەنتـ لىرىمۇ ئەقىللىق چىقمايدۇ).

بىر خىل كىشىلەر باركى، ئۇلار رەڭنى پەرق ئېتەلمەيدۇ. شۇڭا ئۇلار "رەڭ قارىغۇسى" دېيىلىدۇ. رەڭ قارىغۇسى دائىم ئۇچراپ تۇرىدىغان بىرخىل ئىرسىي كېسەلدۇر. بۇلارنىڭ ئىچىدە قىزىل بىلەن يېشىلنى ئايرىيالمايدىغانلار ھەممىدىن كۆپ بولىدۇ؛ كۆك رەڭنى پەرق ئېتەلمەيدىغانلار ئازراق بولىدۇ. قىزىل، يېشىل ۋە كۆك رەڭلەرنىڭ ھەممىسىنى پەرق ئېتەلمەيدىغانلار "پۈتۈن رەڭ قارىغۇسى" دەپ ئاتىلىدۇ، بۇنداقلار تېخىمۇ ئاز بولىدۇ. بۇنداق ئىرسىي كېسەلنىڭ ئوغۇللارغا تارقىلىشى (ئۆتۈشى) كۆپ بولىدۇ، قىزلارغا تارقىلىشى ئاز بولىدۇ، جىنس ئايرىمىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغانلىقى ئۈچۈن، "جىنسى باغلىنىشلىق ئىرسىيەت"كە تەئەللۇق بولىدۇ (دېمەك، بۇ خىل ئىرسىي كېسەل ئەر-ئاياللىق جىنس ئايرىمىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك كېسەلدۇر).

رەڭ قارىغۇسىدىن تاشقىرى، جىنس بىلەن باغلىنىشلىق ئىرسىي كېسەل ئىچىدە يەنە قاناشقا مايىللىق كېسىلى بولىدۇ. بىرەر جايىنىڭ تېرىسى ئۇرۇلۇپ سۇرۇلۇپ كەتسىلا، توختىماستىن قان چىقىدۇ (بۇنىڭ سەۋەبى قاندا قان ئۇيۇتىدىغان بىر خىل نەرسىنىڭ كەم بولغانلىقىدا). يارا تاشقى تېرىدە بولسا، ئۇنىڭ كارايىتى چاغلىق؛ ناۋادا بوغۇم، باش، كۆكرەك ۋە قوساقنىڭ ئىچكى قىسمى زەخىملىنىپ قان چىقىدىغان بولسا، ئۇنى توختىتىشنىڭ ھېچبىر ئىلاجى بولمايدۇ. ئۆتمۈشتە، بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغان بالىلارنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى ناھايىتى

تەس ئىدى. ھازىر بۇنداق كېسەللەرنى قوتقۇزۇشتىن ئالاھىدە ئۇنۇملۇك دورىلار بارلىققا كەلدى. شۇنداقتىمۇ بۇنداق كېسەلنىڭ ئالدىنى تۇپتىن ئېلىش يەنىلا ناھايىتى مۇھىم. بۇ خىل ئىرسىي كېسەل پەقەت ئەرلەر ئارىسىدىلا كۆرۈلۈپ كەلمەكتە، ئاياللار ئارىسىدا كۆرۈلۈپ باققىنى يوق.

خروموسوملارنىڭ سانى ئۆزگەرسىمۇ ياكى گېنلارنىڭ جايلاشقان ئورنى بۇزۇلسىمۇ خروموسوما كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇمۇ ئىرسىي كېسەللەرنىڭ چوڭ بىر تىپى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى ھەممىدىن بەك قوزغايدىغىنى تۇغما لەقۋالىق كېسىلى (مېدىتسىنادا "تۇغما دۆتلۈك" دېيىلىدۇ). بۇنداق بالىنىڭ بۇرنى پاناق، ئۇ كۆزى بىلەن بۇ كۆزىنىڭ ئارىلىقى ناھايىتى يىراق، ئاغزى يېرىم ئېچىق، ئاغزىدىن تىلى چىقىپ تۇرىدۇ، پۇت-قوللىرى ئىلىق-مىلىق، ئەقلى قىسقا، ئولتۇرۇش-قوپۇش، يۈرۈش-تۇرۇشلىرىمۇ ناھايىتى سۆرەلمە

6-رەسىم تۇغما لەقۋا بالا

بولىدۇ. شۇڭا بۇنداق كېسەل "دۆت" دەپ ئاتىلىدۇ (6-رەسىمگە

قاراڭ).

گېن نورمال بولمىسا، تۇغۇلغان بالىدا كېسەل بولۇشىغۇ تۇرغان گەپ، ھەتتا بۇ ئەۋلاتتىن ئەۋلاتقا داۋاملىشىپ، ئىرسىي كېسەلگە ئايلىنىدۇ. كالپۇك يېرىلىش، تاڭلاي يېرىلىش، ئومۇرتقا تۇۋرۇكى يېرىلىش، تۇغما يۈرەك كېسىلى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللەر، ھەتتا مەلۇم بىر خىل روھىي كېسەل (مەسىلەن، نېرۋا بۇزۇلۇش كېسىلى)، زىققا، يۇقۇرى قان بېسىم، تاجىسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسىلى، شېكەرسىيىش كېسىلى ۋە ئاشقازان كېسىلى (دوختۇرلار ئۇنى "ھەزىم خاراكتېرلىق يارا"نىڭ بىر خىلى دەپ ئاتايدۇ) دىمۇ ئىرسىيلىق بولىدۇ.

سىز بەلكىم تېرىسىمۇ ئاق، تۈك ۋە چاچلىرىمۇ ئاق، ئەقەللىسى كۆز قارچۇغىمۇ ئانچە قارا بولمىغان ئادەملەرنى كۆرگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن، بۇنداق ئەھۋال مېدىتسىنادا "ئاقىرىش كېسىلى" دېيىلىدۇ. نورمال ئادەمنىڭ تۈكى، چېچى ۋە تېرىسىنىڭ ئىچىگە قاپ-قارا بولغان بىر خىل ئۇششاق دانىچىلەر ("قارا پىگمېنت" دەپ ئاتىلىدۇ) تارالغانلىغى ئۈچۈن، ئۇنىڭ تۈكى، چېچى ۋە تېرىسى قارا ياكى سېرىق بولىدۇ. قارا پىگمېنت تولىمۇ كۆپ بولسا، تېرە بىلەن تۈك ۋە چاچ تەبىئى ھالدا قارا بولىدۇ. ناۋادا بۇ خىل دانىچىلەر كەم بولسا، تېرە بىلەن تۈك ۋە چاچ تامامەن ئاقىرىپ كېتىدۇ. بەدەننىڭ قارا پىگمېنتنى ئىشلەپ چىقىشى ئۈچۈن، تىروزىنازا دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل خىمىيىۋى ماددا بولۇشى لازىم. ئاقىرىپ كېتىش كېسىلى-

ىنىڭ سەۋىيىسى تىروزىنازىسىنىڭ كەم بولغانلىقىدا. ھالبۇكى بۇنداق فېرمېنتقا ۋەكىللىك قىلىدىغان گېنمۇ نورمال بولمايدۇ. نورمالسىزلىقنىڭ خۇسۇسىيىتى كېيىنكى ئەۋلاتقا ئۆتۈپ تۇرىدۇ. بىراق بۇنداق ئىرسىيەت ھەرقانداق ئادەمگە ئۆتۈۋەرمەيدۇ، ئۇنىڭ مەلۇم قانۇنىيىتى بولىدۇ. ئاقىرىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ ئەۋلاتلىرىدىن بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار ناھايىتى ئاز.

ماددا ئالمىشىش (مېتابولىزم) كېسەللىرى ئادەمنىڭ نەپەس ئېلىش، يېيىش-ئىچىشتىن مەقسىدى ئوكسىگېن ۋە ئوزۇقلۇقنى بەدەننىڭ ئىچىگە ئېلىپ كىرىپ، ئۇنى بەدەنگە كېرەكلىك بولغان ماددىغا ئايلاندۇرۇشتىن ئىبارەت؛ شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۆزىدىكى ئاجىزلاشقان، ئەسقاتمايدىغان قىسمەن نەرسىلەرنى ئايرىپ چىقىپ ۋە ئۆزگەرتىپ، ئاندىن ئۇنى قانغا كىرگۈزۈپ قان بىلەن ئايلاندۇرۇشنىمۇ مەقسەت قىلىدۇ. مانا بۇنداق ئۆزگەرتىش-ئالماشتۇرۇشلارنىڭ ھەممىسى "ماددا ئالماشتۇرۇش" دېيىلىدۇ. ماددا ئالماشتۇرۇش نورمال بولمىسا، چاتاق چىقىپ قالسا، "ماددا ئالمىشىش كېسىلى" پەيدا بولىدۇ.

بەدەندىكى يېمەكلىك ئوزۇقلۇقتا ئايلىنىش ئۈچۈن، نەچچە يۈز قېتىملىق خىمىيىلىك ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ. بۇنداق مۇرەككەپ خىمىيىلىك ئۆزگىرىش قانداق ئورۇنلىنىدۇ؟ ئاساسەن مىكلىغان خىمىيىلىك ماددىلارنىڭ ياردىمىگە تايىنىلىدۇ، مەسىلەن، "فېرمېنت"، "ھورمون"قاتارلىق-

لارنىڭ ھەممىسى مۇشۇنداق خىمىيىلىك ئۆزگىرىشنى ئورۇن-لاشتا كەم بولسا بولمايدىغان ماددىلاردۇر. بۇ ماددىلارنىڭ بىرەسى كەم بولۇپ قالىدىغانلا بولسا، بەزى ئۆزگىرىشلەر يېرىم يولدا توختاپ قالىدۇ-دە، شۇنىڭ بىلەن ئادەم كېسەل بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

مەسىلەن، "فېنىلكېتون سىيىش كېسىلى"گە گىرىپتار بولغان بالىدا تۇغۇلۇپ بىرنەچچە ئاي ئۆتكىچە ھېچقانداق غەيرى نورماللىق كۆرۈلمەيدۇ، تەخمىنەن 4 ئاي ئۆتكەندىن كېيىن، خامۇش، جانسىز، ئەقلى قىسقا، يىغلاڭغۇ، جىدەلخور بولۇشتەك كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، كېيىنچە تۇتقاقلىق كېسىلى كۆرۈلۈشى مۇمكىن، ئېغىر بولغاندا بالىنىڭ ھەركىتى پالاكەت-لىشىپ كېتىدۇ. بەدەندە بىر خىل ئالاھىدە خىمىيىلىك ماددا — فېرمېنت كەم بولۇشى سەۋەبىدىن، بەدەن ئىچىدىكى يېمەك-لىكنىڭ ئارىسىدىكى بىر خىل ئوزۇقلۇق پەقەت فېنىلپىروۋىك كىسلاتاسىغىلا ئايلىنالايدۇ-دە، مۇشۇ خىل كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. كۆپلىگەن فېنىلپىروۋىك كىسلاتاسى مىڭە ۋە پۈتۈن بەدەنگە يىغىلىپ قېلىپ، يۇمران مىڭە ئۇنىڭغا چىداشلىق بېرەل-مىسىمۇ، كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق نەرسە سۈيدۈك بىلەن سىرتقا چىقىرىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇ "فېنىلكېتون سىيىش كېسىلى" دەپ ئاتىلىدۇ. يېمەكلىكنى تەكشۈرۈشنى ئاساس قىلىپ، ئاقسىل ماددىسى بولغان نەرسىلەرنى ئاز يېيىش، شۇنىڭ بىلەن مېڭىنىڭ زەخمىگە ئۇچرىشىنى ئازايتىش ئۇنى داۋالاشنىڭ

ئېپى بولىدۇ.

شېكەر سىيىش كېسىلى بىرقەدەر ئومۇمى يۇزلىنىدىغان كېسەل بولۇپ، ئۇمۇ داڭقى چىققان ماددا ئالمىشىش كېسىلىنىڭ بىرىدۇر. بۇنىداق كېسەل ئاشقازان ئاستى بېزىدىن مەسىلە چىققاندا بەيدا بولىدۇ. ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئىچىگە ئاشقازان ئاستى بېزى ئارالچىلىرى ھۈجەيرىسى دەپ ئاتىلىدىغان بىر ھىل نەرسە يوشۇرۇنغان بولىدۇ. ئاشقازان ئاستى بېزى ئارالچىلىرى ھۈجەيرىسىنىڭ ئەڭ زور كۈچى ئىنسۇلىن ئىشلەپچىرىشتىن ئىبارەت. ئىنسۇلىن ئاساسىي يىمەكلىكتىكى گلىكوزىنى (ئۈزۈم شېكىرىنى) بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدىغان نەرسىگە ئايلاندۇرۇپ بېرەلەيدۇ. ئۇ بولمىسا، بەدەن گلىكوزىدىن پايدىلىنالمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن گلىكوزا قاننىڭ ئىچىگە يىغىلىپ قېلىپ، سۈيدۈك بىلەن ئېقىپ چىقىپ كېتىدۇ. سۈيدۈكتىكى شېكەر ھەددىدىن ئارتۇق كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇ "شېكەر سىيىش كېسىلى" دەپ ئاتالغان. تېنىدە گەرچە ئۈزۈم شېكىرى ناھايىتى كۆپ يىغىلىپ قالغان بولسىمۇ، لېكىن بەدىنى ئۇنىڭدىن پايدىلىنىشقا ئامالسىز قالغانلىقى سەۋەبىدىن، يەنە كېلىپ بەدىنى شېكەرنىلا تەلەپ قىلىپ تۇرغانلىقىدىن كېسەل كىشى شېكەرنى شۇنچە كۆپ يەپ بەرسىمۇ، ھامان تويغاندەك بولمايدۇ. قېنىدا شېكەر بەك كۆپ، بەك قويۇق بولغاچقا، ئادەم ھەمىشە ئۇسساپ تۇرغانلىقىنى ھىس قىلىدۇ-دە، سۇنى كۆپ ئىچىپ كىچىك تەرەتكە يوغىلاپلا تۇرىدۇ. شېكەر سىيىش كېسىلىنىڭ "كۆپ يىيىش، كۆپ

ئىجىش ۋە كۆپ سىيىش" تەك "3 خىل" ئالامىتىنىڭمۇ ئەجەپلەنگۈچىلىكى يوق. بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشى خېلى بەب ۋە ئىجىپ تۇرسىمۇ، لېكىن ئۇزۇم شېكىرىدىن پايدىلىنالمىغانلىقى ئۈچۈن، يىگەنلىرى ئورۇقلاپ كېتىدۇ. بۇنداق كېسەلنى داۋالاشتا، "ئىنسۇلىن ئوكۇلى"نى سېلىش ياكى شېكەر نىسبىتىنى تۆۋەنلىتىدىغان دورىنى يىگۈزۈشتىن باشقا، تاماق مىقدارىنى چەكلەپ، تەركىۋىدە شېكەر ماددىسى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى ئازراق يىگۈزۈشكە توغرا كېلىدۇ. شۇنداق قىلغاندىلا، كېسەل يېنىكلەشكە باشلايدۇ.

ماددا ئالمىشىش كېسىلى ئارىسىدا "قاندا ماي تولىمۇ كۆپ بولۇب كېتىش كېسىلى" كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى ھەممىدىن بەك قوزغايدۇ. كۆپلىگەن كىشىلەرنىڭ "قىزىل فان تومۇرى قېتىش" خاراكتېرلىق يۈرەك كېسىلى ۋە تاجىسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشىنىڭ سەۋىۋى قاندا ماينىڭ تولىمۇ كۆپ بولۇپ كەتكەنلىكىدە.

ئەسلىدە، نورمال فاندا كۆپ خىل "ماي" بولىدۇ. بىراق ھەر خىل ماينىڭ نىسبىتى لايىغىدا بولۇپ، ئۇ ئادەمنىڭ ئېھتىياجىغا ماسلاشقان بولىدۇ. ناۋادا ئۇنىڭدىكى بىرنەچچە خىل ماينىڭ، مەسىلەن، خولېستېرىن، ترىگلىتسېرىد، ياغ ئاقسىلىنىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىدىغان بولسا، بۇ ھال "قاندا ماينىڭ كۆپ بولۇب كېتىش كېسىلى"نى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ كېسەلنىڭ يىلتىزى بولۇپ فالىدۇ.

نىمە ئۈچۈن بۇ بىرنەچچە خىل ماي ئادەمگە زىيانلىق بولىدۇ؟

شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بۇ بىرنەچچە خىل ماي قاندىكى ئاقسىل ماددىسى بىلەن ئۆزئارا بىرىكەلەيدۇ. بۇنداق بىرىكىش ئىشنى بۇزىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئەسلىدە سۇدا ئېرىمەيدىغان مايلارنى سۇدا ئېرىيدىغان مايلارغا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ. نەتىجىدە بۇنداق مايلار قىزىل قان تومۇرىنىڭ تومۇر تېمىغا كىرىۋېلىپ، قىزىل قان تومۇر تېمىنىڭ ئىچىگە قاتمۇ-قات يىغىلىۋالىدۇ-دە، شۇنىڭ بىلەن قىزىل قان تومۇرىنىڭ تومۇر بوشلۇقىنى ھەم تار، ھەم ئىنچىكە ھالەتكە كەلتۈرۈپ قويۇپ قاننى راۋان ماڭغۇزمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئەسلىدە ئەۋرىشىم خۇسۇسىيىتى بولغان قىزىل قان تومۇرىمۇ ئەۋرىشىملىكىنى يوقىتىپ، "قىزىل قان تومۇرى قېتىش كېسىلى"نى پەيدا قىلىدۇ.

ئۇنداق بولسا، نىمە ئۈچۈن بۇنداق كېسەلمەنلەرنىڭ قېنىدا ماي شۇنچىۋالا كۆپ بولىدۇ؟

بىر جەھەتتىن، بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر تولىمۇ مايلىق نەرسىلەرنى يېگەن. بولۇپمۇ ھايۋاناتلارنىڭ مېيى (چوشقامېيى) ۋە تەركىۋىدە خولېستېرىن تولىمۇ كۆپ بولغان تائاملارنى تولىمۇ كۆپ يېگەن. ھەزىم قىلغاندىن كېيىن، ماي قان ئىچىگە سۈمۈرۈلۈپ كىرگەن، تەبىئىكى نورمال كۆرسەتكۈچتىن ئېشىپ كەتكەن. يەنە بىر جەھەتتىن، بەدىنىدىكى ماينىڭ ئالمىشىشىدا چاتاق چىقىپ، مايلار ھە دەپ يۇقۇرىغا

ئۆرلىگەن بولۇشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. ئۇنىڭدىن باشقا، ئىلگىرى جىگەر ياللۇغى، بۆرەك كېسىلى، شېكەر سىيىش كېسىلى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ تېنىدىكى ماي ئالمىشىشمۇ نورمالسىز بولىدۇ. تاتلىق يېمەك-لىككە ۋە تەركىۋىدە شېكەر كۆپ بولغان يېمەكلىككە ئامراق ئادەملەرنىڭ بېغىرلىرىمۇ، بەدەندىكى شېكەرنىڭ تولىمۇ كۆپ بولۇپ كېتىشى سەۋەبىدىن، ئوشۇقچە بولغان شېكەرلەرنى كۆجىنىڭ بېرىچە مايغا ئايلاندۇرۇپ، ئۇنى بەدەنگە توپلايدۇ، شۇڭا كۆپلىگەن سېمىز كىشىلەرنىڭ قېنىدىكى ماي كۆپىنچە كۆپىيىپ تۇرىدۇ. ئەقلىي ئەمگەكچىلەردە ھەركەت ئاز بولغاچقا، مايمۇ ئاسان ئۆرلەيدۇ. مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى قاندىكى ماي-نىڭ كۆپىيىپ تۇرۇشىدىكى مۇھىم سەۋەپتۇر.

سىزنىڭ قايسى خىلدىكى يېمەكلىكنىڭ تەركىۋىدە خولېستې-رىننىڭ ناھايىتى كۆپ بولىدىغانلىغىنى بىلىپ باققىنىڭىز كەلسە كېرەك، ئۇنداق بولسا قىسقىغىنە تونۇشتۇرۇپ ئۆتەيلى.

تەركىۋىدە خولېستېرىن ھەممىدىن
يۇقۇرى بولغان يېمەكلىكلەر:

چوشقا كاللىسى، تۇخۇم سېرى-
غى، تۇخۇم سېرىقى ئۇنتۇغى،
كالا كاللىسى، ھاكلانغان
تۇخۇم (بولۇپمۇ ھاكلانغان
تۇخۇمنىڭ سېرىغى)، كالمار

بېلىقى، ئۈگۈر بېلىقى، قوي
جىگىرى، چوشقا بۆرىكى.

تەركىۋىدە خولېستېرىن يۇقۇ-
رىراق بولغان يېمەكلىكلەر:

سېمىز چوشقا گۆشى، چوشقا ئاش-
قازان ئاستى بېزى، توخۇ تۇخۇمى-
نىڭ ھەممە نىمىسى، چوشقا جىگىرى،
كالا جىگىرى، كىلام (Clam)،
كالا بۆرىكى، چوشقا شىرىقى،
چوشقا تېرىسى، سېمىز كالا گۆشى،
ئىرىمچىك، گۆش، سەدەپ قۇلۇلە-
سى، دەريا قۇلۇلىسى، يۇمشاق
تەنلىك ۋە تەخسىمان ساقاقلىق
ھايۋانلار گۆشى، تاسما بېلىق،
فلوندېر (flounder) بېلىقى،
ساردىن بېلىقى، كرېۋېتكى، سىيا
بېلىق.

تەركىۋىدە خولېستېرىن ئوت-
تۇرا ھال بولغان يېمەكلىكلەر:

قوي مېيى، كالا يۇرىكى، ئورۇقمۇ،
سېمىزمۇ ئەمەس كالا گۆشى،
چوشقا مېيى، چوشقا قوۋۇرغىسى،

چوشقا قېرىنى، قىسقۇچ پاقا، راك، چوشقا ئۈچىيى، چوشقىنىڭ سۆرسېنى، كەپتەر گۆشى، پاق-پۇس بېلىقى.

تەركىۋىدە خولېستېرىن ئاز بولغان يېمەكلىكلەر:

توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى، مېيى قالدۇرۇلغان سۈت پاراشوكى ياكى كالا سۈتى، يېڭى كالا سۈتى، ئورۇق چوشقا گۆشى، تېرپانگ، قايماق، ئۆشكە گۆشى، كارپ بېلىقى، تاپان بېلىق، ئوتخور بېلىق، سېرىق چار بېلىق، توشقان گۆشى.

دورىدىن بولغان كېسەل بۇ بىر خىل ئالاھىدە غەيرى كېسەل بولۇپ، سۈنئىي پەيدا بولىدۇ.

سىزگە مەلۇم بولسا كېرەك، "بۆرەك ئۈستى بېزى پوستلاق هورمۇنى" دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل دورا بولۇپ (كورتىزون، ترىئامسىنولون ‹Triamcinolonum›، بېيتامېتاسون ‹beta-methasonum› ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ)، ئۇ قان كېسىلى، رېماتىزىم خاراكتېرلىق بوغۇم ياللۇغى، زىققا ۋە زىيادە سېزىم تۈرىدىكى كېسەللەرنى داۋالاشتا خېلى ئۈنۈم بېرىدۇ. لېكىن ئادەم بۇ خىل دورىلارنى ئۇزاق مۇددەت

ئىستىمال قىلسا، ھەددىدىن ئارتۇق سەمىرىپ كېتىدۇ، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىدۇ، روھى ـ ھالىتى نورمال بولماي قالىدۇ، موسكۇل ـ ئۇستىخانلىرى بوشىشىپ كېتىدۇ، باش سۆڭىكى چۇرۇكلىشىپ كېتىدۇ. دورا كەلتۈرۈپ چىقارغان بۇنداق كېسەل دورىدىن بولغان كېسەل دەپ ئاتىلىدۇ.

بەزى كېسەلمەنلەر دوختۇردىن شىپا بولۇش ـ بولماسلىقىغا قارىماستىن دورا سوراپ ئېلىپ، قالايمىقان ئىستىمال قىلىۋېرىدۇ. بەرى ئادەملەر تېنىم ساق، دورىنى ئاز يېسەم ھېچنىمىگە كار قىلمايدۇ دەپ، دورىنى كاپامالاب ـ كاپامالاپ يەۋېتىدۇ. نەتىجىدە ئۇلار ئۆزىگە باشقا بىر كېسەلنى تېپىۋالىدۇ، ھەتتا سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزۈۋالىدۇ.

دورىدىن باشقا، رادىئوئاكتىپلىق سۈرەتكە ئېلىشمۇ يېڭى مەسىلىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۆسمە ئۆسمە ياخشى سۈپەتلىك ۋە يامان سۈپەتلىك دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ.

يامان سۈپەتلىك ئۆسمە ئۇبدان داۋالىتىلمىسا، ئادەمنىڭ جېنىغا زامىن بولىدۇ. بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار ئاز ئەمەس. دۇنيا بويىچە يامان سۈپەتلىك ئۆسمە كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ ئۆلۈۋاتقان ئادەمنىڭ سانى يىلىغا تەخمىنەن 5 مىليونغا يېتىدۇ.

ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە ئادەتتە ئادەمنىڭ جېنىغا زامىن بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭمۇ قورقۇنچلۇق يېرى بار. بىرى، ياخشى

سۈپەتلىك ئۆسمە بەزىدە توساتتىن يامان سۈپەتلىك ئۆسمىگە ئايلىنىپ كېتىدۇ؛ يەنە بىرى، يامان سۈپەتلىك ئۆسمىنىڭ ئۆسۈپ چىققان يېرىگە قاراش لازىم، ئەگەر ئۇ مېڭىنىڭ ئىچىگە ئۆسكەن بولسا، ئادەمنىڭ بېشى ئاغرىيدۇ، پۇت-قوللىرى تارتىشىدۇ، ھوشىدىن كېتىدۇ، بۇمۇ ئوخشاشلا ناھايىتى خەۋپلىك؛ ناۋادا ئۇ باش سۆڭىكىنىڭ ئىچىدە ئۆسكەن بولسا، سۆڭەك پارچىلىنىپ كېتىدۇ، كۆزنىڭ ئىچىدە ئۆسكەن بولسا، كۆز قارىغۇ بولۇپ قالىدۇ. دېمەك، ئۆسمىنى بىلگەن ھامانلا داۋالىتىش كېرەك، شۇنداق قىلىش ھەممىدىن ئىشەنچلىك بولىدۇ (7-رەسىمگە قاراڭ)-دە، ھېچقانداق چاتاق چىقمايدۇ. نېمە ئۈچۈن ئادەمدە ئۆسمە ئۆسۈپ قالىدۇ؟

7-رەسىم يۈزدىكى ئۈستىخاندىن ئۆسۈپ چىققان زەھەرلىك ئۆسمە

بۇ ھازىرغىچە تېخى تازا ئېنىق بولمايۋاتقان چوڭ مەسىلە. تىببىي ئالىملار بەدەندە ئۆسمە ئۆسۈپ قېلىشتا تاشقى سەۋەپمۇ، ئىچكى سەۋەپمۇ بار دەپ قاراشماقتا.

تاشقى سەۋەپ يەنى بەدەننىڭ سىرتىدا ئۆسمە ئۆسۈپ قېلىشنىڭ سەۋەبى مۇنداق بىرنەچچە خىل بولىدۇ:

ــ كۆپلىگەن خىمىيىلىك ماددىلار ئۆسمىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇنىڭغا ھەممىدىن تىپىك مىسال تاماكا چېكىشتىن پەيدا بولىدىغان ئۆپكە راكى (بۇ ئۆپكە بىلەن كانايغا ئۆسۈپ قالىدىغان يامان سۈپەتلىك بىر خىل ئۆسمىدۇر).

سىز تاماكا چەككەندە يۈز خىلدەك خىمىيىلىك ماددىلارنىڭ ئىستىن تارقىلىپ چىقىدىغانلىقىنى خىيالىڭىزغا كەلتۈرمەسلىكىڭىز مۇمكىن. ئۇنىڭ ئىچىدىكى بەزى خىمىيىلىك ماددىلار ئۆپكە، كاناي، يۈرەك ۋە قان تومۇرىغا زىيانلىق، ناۋادا ھامىلدار ئايال-لار تاماكا چېكىدىغان بولسا، ئۇ قوساقتىكى بالىغىمۇ زىيان يەت-كۈزىدۇ. راك كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدىغان ماددىلار فېنول، سىركە كىسلاتاسى، 3، 4 ـ بېنزپىرېن بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە 3، 4 ـ بېنزپىرېن باش جىنايەتچى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بىر تال تاماكا ئىچىدىكى 3، 4 ـ بېنزپىرېن 0.07 مىكرو گىرامغا يېتىدۇ. بۇ نەرسىنىڭ ئۆزى بىر خىل تۇمان دانىچىسى بولۇپ، ئۇ ئىس-تۈتەك بىلەن بىللە ئۆپكىگە كىرىۋالىدۇ. ئۆپكىدە غىدىقلىنىش ئۇزاق داۋام قىلسا راك ئۆسمىسى پەيدا بولىدۇ. ھەر كۈنى كۆپ تاماكا چېكىدىغان ياكى تاماكا چېكىپ كېلىۋاتقىنىغا ئۇزۇن يىللار بولغان ئادەملەرنىڭ راك كېسەلگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى كۆپ بولىدۇ. مىدىتسىنا ئالىملىرىنىڭ تەكشۈرۈشىگە قارىغاندا، تاماكا چەكمەيدىغان كىشىلەرمۇ ئۆپكە راكىغا گىرىپ-تار بولىدىكەن، لېكىن تاماكا چېكىدىغانلارغا قارىغاندا ئۇلارنىڭ ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى خېلىلا ئاز بولىدىكەن.

ــ كۆپلىگەن خىمىيىلىك ماددىلار ئۆسمىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇنىڭغا ھەممىدىن تىپىك مىسال تاماكا چېكىشتىن پەيدا بولىدىغان ئۆپكە راكى (بۇ ئۆپكە بىلەن كانايغا ئۆسۈپ قالىدىغان يامان سۈپەتلىك بىر خىل ئۆسمىدۇر).

سىز تاماكا چەككەندە يۈز خىلدەك خىمىيىلىك ماددىلارنىڭ ئىستىن تارقىلىپ چىقىدىغانلىقىنى خىيالىڭىزغا كەلتۈرمەسلىكىڭىز مۇمكىن. ئۇنىڭ ئىچىدىكى بەزى خىمىيىلىك ماددىلار ئۆپكە، كاناي، يۈرەك ۋە قان تومۇرىغا زىيانلىق، ناۋادا ھامىلدار ئاياللار تاماكا چېكىدىغان بولسا، ئۇ قوساقتىكى بالىغىمۇ زىيان يەتكۈزىدۇ. راك كېسەللىنى پەيدا قىلىدىغان ماددىلار فېنول، سىركە كىسلاتاسى، 3، 4 ـ بېنزپىرېن بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە 3، 4 ـ بېنزپىرېن باش جىنايەتچى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بىر تال تاماكا ئىچىدىكى 3، 4 ـ بېنزپىرېن 0.07 مىكرو گىرامغا يېتىدۇ. بۇ نەرسىنىڭ ئۆزى بىر خىل تۇمان دانچىسى بولۇپ، ئۇ ئىس ـ تۈتەك بىلەن بىللە ئۆپكىگە كىرىۋالىدۇ. ئۆپكىدە غىدىقلىنىش ئۇزاق داۋام قىلسا راك ئۆسمىسى پەيدا بولىدۇ. ھەر كۈنى كۆپ تاماكا چېكىدىغان ياكى تاماكا چېكىپ كېلىۋاتقىنىغا ئۇزۇن يىللار بولغان ئادەملەرنىڭ راك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى كۆپ بولىدۇ. مىدىتسىنا ئالىملىرىنىڭ تەكشۈرۈشىگە قارىغاندا، تاماكا چەكمەيدىغان كىشىلەرمۇ ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولىدىكەن، لېكىن تاماكا چېكىدىغانلارغا قارىغاندا ئۇلارنىڭ ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى خېلىلا ئاز بولىدىكەن.

نى ـــ ئافلاتوكسىن (aflatoxin) نى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق زەھەرلىك ماددا ئادەمنى جىگەر راكىغا مۇپتىلا قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، چىلانغان سەي ئىچىدىكى ئىچىتقۇچى ئاق زەمبۇرۇغ (Geotrichum candidum) دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل زەمبۇ- رۇغ بولۇپ، ئۇ قىزىل ئۆڭگەچ راكىنى پەيدا قىلىدىغان باش جىنايەتچى.

ــ يەنە بىرمۇنچە خىمىيىلىك ماددىلار، مەسىلەن، ئارسىن- لىق ماددىلار تېرە راكى ۋە ئۆپكە راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ كادمىي مەزى بېزى راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خروم بىلەن نىكېل بىرىكمىسىمۇ ئادەمنى ئۆپكە راكىغا گىرىپتار قىلىدۇ.

ــ ئېغىز كۆيدۈرىدىغان چاينى ۋە تولىمۇ قىزىق يىمەكلىك- نى ئۇزۇن مۇددەت ئىستىمال قىلىغان كىشى قىزىل ئۆڭگىچى كۆيۈپ يارىلىنىشى سەۋەبىدىن قىزىل ئۆڭگەچ راكىغا گىرىپتار بولۇپ قېلىشى مۇمكىن؛ ئىسسىق كاڭدا ئۇخلاشنى ياخشى كۆرىد- دىغان ئادەملەرنىڭ كاسا تېرىسى "كاك راكى"غا گىرىپتار بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى تېرىنىڭ تولىمۇ ئىسسىق نەرسىگە تېگىپ غىدىقلىنىشى تۈپەيلىدىن بولىدۇ.

ــ رادىئوئاكتىپلىق ماددىلار بىلەن ئادەم تولىمۇ ئۇزۇن ھەپىلەشسە، قان راكى (ئاق قان كېسىلى)، ئۆپكە راكى ياكى تېرە راكىغا گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

ــ تاش پاختىغا ئوخشاش نەرسىلەر بولغان سورۇندا ئۇزاق مۇددەت نەپەسلەنگەن ياكى ئۇنىڭ بىلەن ھەپىلەشكەن ئادەم-

لەر ئۆپكە راكى ياكى ئېرە راكىغا ئاسانلا گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

— قان شورىغۇچى قۇرۇت كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر، قان شورىغۇچى قۇرۇتنىڭ چوڭ ئۈچەي ئىچىدە ئۇزۇن مۇددەت چوڭ ئۈچەينى غىدىقلىشى سەۋەبىدىن، چوڭ ئۈچەي راكىغا كۆپرەك گىرىپتار بولىدۇ. جەنۇبىي جۇڭگودا، جۇڭخۇا ئاچماق ئۇرۇقدانلىق شورىغۇچ قۇرۇتى دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل قۇرۇت بولۇپ، بۇنداق قۇرۇت جىگەر ۋە ئۆت يولىدا پارازىتلىق بىلەن ياشايدىغان كىچىك قۇرۇتتۇر، ۋاقىت ئۇزارسا، ئۇمۇ ئادەمنى جىگەر راكى ۋە ئۆت نەيچىسى راكىغا گىرىپتار قىلىدۇ.

بەزى كىشىلەر ئاغزىنى ئاغزىدىن چۈشۈرگىسى كەلمەيدۇ، ئاغزا كالپۇكنى غىدىقلاۋېرىدىغان بولسا، كالپۇك راكى پەيدا بولىدۇ. ئېغىزدا سۇنۇق چىش، چىش كۆتىكى ياكى چىرىگەن چىش بولۇپ، بۇ نەرسىلەر تىلنى غىدىقلاۋېرىدىغان بولسا، ئاسانلا تىل راكى پەيدا قىلىدۇ. چاقا ئىزى (تاتۇق)نى قول بىلەن تاتىلاۋەرگەندە ياكى ئۇنى ئۇۋىلاۋەرگەندە، چاقا ئىزى راكقا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

كۆپلىگەن مىدىتسىنا ئالىملىرى بەزى ۋىرۇسلارنىڭ سۈت بېزى راكى، قان راكى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئۆسمىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن بولسا كېرەك دەپ گۇمان قىلىشماقتا.

يۇقۇرىدا ئېيتىلغانلارنىڭ ھەممىسى راكنىڭ پەيدا بولۇشى-دىكى ناشقى سەۋەپلەر. يەنە ئىچكى سەۋەپمۇ يەنى بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى سەۋەپمۇ بار، بۇ تۆۋەندىكى بىرنەچچە تۈرلۈك ئەھۋالنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

— ئىرسىيەت. بەزى ئائىلە-جەمەتلەردە راك كېسىلىگە گىرىپتار بولىدىغانلار ئالاھىدە كۆپ بولىدۇ. بولۇپمۇ سۈت بېزى راكى، ئاشقازان راكى، ئۈچەي راكى، جىگەر راكى، قىزىل ئۆڭگەچ راكى، ئاق قان كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەردە ئائى-لە-جەمەت مۇناسىۋىتى ناھايىتى روشەن بولىدۇ.

— ئۇرۇقداشلىقمۇ راكنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى ئىچكى سەۋەپلەرنىڭ بىرى. شەرقىي جەنۇبىي ئاسىيادا، جىگەر راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ياۋروپا ۋە ئامېرىكا دۆلەتلىرىدىكىگە قارىغاندا يۇقۇرى بولىدۇ. گۇاڭدۇڭلىقلاردا بۇرۇن-يۇتقۇنچاق راكىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى باشقا رايونلاردىكىگە قارىغاندا خېلىلا كۆپ بولىدۇ. مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى روشەن مىسالدۇر.

— راك كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشى ياش-قۇرام بىلەنمۇ، جىنس بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئاياللارنىڭ سۈت بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇشى ئەرلەرگە قارىغاندا يۈز ھەسسە كۆپ بولىدۇ، بۇنىڭدىن قالسا، ئاياللار يەنە قالقان بەز راكى، ئۆت خالتىسى راكى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللەرگە ئاسان گىرىپ-تار بولىدۇ؛ ئۇنىڭ ئەكسىچە، ئەرلەر ئاشقازان راكى، چوڭ

ئۇچەي راكى، جىگەر راكى ۋە ئۆپكە راكى قاتارلىق كېسەللەرگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ. كىچىك بالىلاردىن كۆز ۋە بۆرەككە چىققىدىغان يامان سۈپەتلىك ئۆسمىگە گىرىپتار بولىدىغانلار كۆپ بولىدۇ؛ باشلار ساركوما، مەسىلەن، "سۆڭەك ھاسىل بولۇش ساركومىسى" (بۇمۇ يامان سۈپەتلىك ئۆسمىنىڭ بىر خىلى)غا ئاسان گىرىپتار بولىدۇ. ياشانغانلاردىن راكقا گىرىپتار بولىدىغانلار ئۇششاق باللار ۋە ياشلارغا قارىغاندا، كۆپ بولىدۇ.

— بىر كىشىنىڭ ئۆسمىگە قارشى كۈچىنىڭ ناھايىتى تۆۋەن بولۇشى (يەنى ئىممۇنىت كۈچىنىڭ تۆۋەن بولۇشى)، تەبىئىكى مۇھىم ئىچكى سەۋەپلەرنىڭ بىرى بولۇپ سانىلىدۇ.

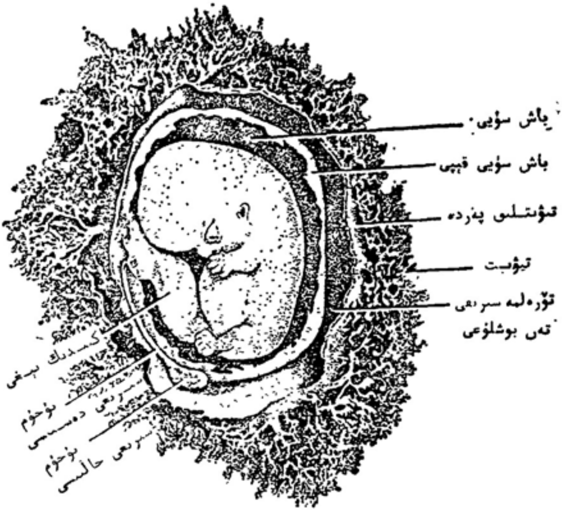
قىسقىسى، ئۆسمىنىڭ يۈز بېرىشى ھەر خىل سەۋەپلەرنىڭ تۈپەيلىدىن بولۇشى مۇمكىن. پەقەت تاشقى سەۋەپلا بولۇپ، ئىچكى سەۋەپ بولمىسا، ئۆسمىمۇ ئۆسۈپ چىقالمايدۇ؛ ئۇنىڭ ئەكسىچە ئىچكى سەۋەپلا بولۇپ، تاشقى سەۋەپ بولمىسا، بۇنىڭدىمۇ ئۆسمە ئۆسۈب چىقالمايدۇ. دىمەك راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، كۆپ تەرەپلەردىن دىققەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

ئىممۇنىت كېسىلى ئادەم ساغلام ھايات كۆچۈرۈشتە پۈتۈن-لەي بەدىنىنىڭ قارشىلىق كۈچىگە تايىنىدۇ. ئادەم بەدىنىگە پايدىلىق بولمىغانلىكى نەرسىلەر، مەيلى سىرتتىن سۇقۇنۇپ كىرگەن بولسۇن، ياكى بەدەننىڭ ئىچىدە ئۆزى پەيدا بولۇپ

قالغان بولسۇن، جەزمەن بىر ئامال قىلىپ چىقىرىپ تاشلىنىشى لازىم. بەدەنىمىز بۇنداق نەرسىنى چىقىرىۋېتىش ئىقتىدارى "ئىممۇنىت كۈچى" دەپ ئاتىلىدۇ.

كونكرېتراق قىلىپ ئېيتقاندا، بىزنىڭ پۈتۈن بەدىنىمىزنىڭ ھەممە يېرىدە قاراۋۇل-پوستلار بار، چارلىغۇچىلار ۋە ئەسكەرلەر بار، يەنە خىمىيىلىك قورال-لار بار، شۇڭا، ئادەتتىكى دۈشمەنلەر ئاسانلىقچە بېسىپ كىرەلمەيدۇ. بويىنىمىزنىڭ ئىككى تەرىپىدە بىردىن يۇمۇلاق تۈگۈرچەك بار. بۇ تۈگۈرچەكلەر پۈتۈن بەدىنىمىزگە تارالغان قاراۋۇل چازىلىرىنىڭ بىرى — لىمفا تۈگۈنىدۇر. بويىنىمىزدىكى لىمفا تۈگۈنى ئېغىز ۋە بۇرۇندىن كىرگەن باكتېرىيىلەرنى توسۇۋالىدىغان تۈگۈندۇر. بۇنىڭدىن تاشقىرى، قولتۇق، يوتا ۋە ئۈچەيىمىزنىڭ تۆت ئەتراپىغىمۇ لىمفا تۈگۈنلىرى تارالغان. بەزىدە، پۇتىمىز ھۆللىنىش شەلۋەرەپ قالغاندا، يوتىمىزدا ھەم قاتتىق، ھەم ئاغرىيدىغان كىچىك مونەك پەيدا بولۇپ قالىدۇ. مانا بۇ لىمفا تۈگۈنچىگىنىڭ سىرتتىن تاجاۋۇز قىلىپ كىرگەن باكتېرىيىنى توسۇپ تۇرغانلىقىدۇر. لىمفا تۈگۈنىنىڭ ئەتراپىدا يەنە گىرەلىشىپ كەتكەن لىمفا نەيچىلىرى بولۇپ، ئۇ پۈتۈن بەدەنگە زىچ تارالغان. مەيلى نەدىن كىرگەن مىكروپ ۋە باشقا زىيانلىق نەرسە بولسۇن، ھېچقايسىسى ئۇنىڭ "قانۇن تورى"دىن قېچىپ قۇتۇلالمايدۇ.

لىمفا تۈگۈنى ۋە لىمفا نەيچىسىنى ھىساپقا ئالمىغاندا،



8 ـ رەسىم تۆرەلمە ۋە ئۇنىڭ سىرتىدىكى بالا ھەمرىيى

ئادەمنىڭ مۇھىم تارماقلىرىدا، مەسىلەن، مېڭە، بالىياتقۇ قاتار ـ لىق مۇشۇ جايلىرىدا زىيانلىق ماددىلارنىڭ كىرىۋېلىشىغا يول قويمايدىغان ”دەرپەردىلەر“ بار. بۇ دەرپەردىلەر ۋەزىپىسىنى قاتتىق ئىجرا قىلىپ، مېڭە ياكى بالىياتقۇغا زىيانلىق بولغان ھەرقانداق نەرسىلەرگە ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە يول بەرمەيدۇ. پۈتۈن بەدىنىمىزدىكى تېرىلەرمۇ پۈختا دەرپەردە بولۇپ ھېساپ ـ لىنىدۇ، ئۇ خۇددى ساۋۇتقا ئوخشاش، تاشقى دۇنيادىكى

مىكروپ قاتارلىق زىيانلىق ماددىلارنىڭ تاجاۋۇز قىلىپ كىرىش يولىنى توساپ تۇرىدۇ (8 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئادەمنىڭ قېنىدا نۇرغۇن "چارلىغۇچى ئەسكەرلەر" — ئاق ھۈجەيرىلەر بولىدۇ. ئادەتتە، ئۇلار قان بىلەن بىللە پۈتۈن بەدەندە ئايلىنىپ يۈرىدۇ، بىرەر خەۋەرنى ئاڭلىسىلا دەرھال مەسىلە چىققان ئورۇنغا توپلىنىدۇ. بۇ كىچىككىنە ئەسكەرلەر يەنە تېخى ئۆملەپ ماڭىدىغان قابىلىيەتكە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن، مىكروپلارنىڭ ئەتراپلىرىغا ئۆملەپ كېلىپ، ئۇلارنى كاپلا تۇتۇپ يۇتۇۋالىدۇ. ناۋادا مىكروپنىڭ زەھىرى كۈچلۈك كەپقالسا، ئاق ھۈجەيرىلەر ئېسىلىپ ئۆلۈپ قالىدۇ. بەزىدە، جاراھەتتە يىرىڭ بولسا، ئۇ يىرىڭ دەل ئۆلگەن ئاق ھۈجەيرىلەرنىڭ جەسەدى بىلەن چىرىگەن ماددىلارنىڭ ئارىلاشمىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. بۇنىڭدىن تاشقىرى، جىگەر ۋە تالدىن ئىبارەت بۇنداق ئىچكى ئەزالار ئىچىدە يەنە كۆپلىگەن "يۇتقۇچى ھۈجەيرىلەر" توپلانغان بولىدۇ، ئۇلار زەھەرلىك نەرسىلەرنى بىر-بىرلەپ يۇتۇپ تۇرىدۇ (9 ـ رەسىمگە قاراڭ).

9 ـ رەسىم يۇتقۇچى ھۈجەيرىنىڭ كىچىك بىر دۆۋە مىكروپنى يۇتۇپ تۇرۇشى

ئادەم بەدىنىگە ھۇجۇم قىلىپ كىرگەن "دۈشمەن"گە زەربە بېرىش ئۈچۈن، ئادەم بەدىنىدە يەنە ئىككى خىل كۆچلۈك خىمىيۋى قورال بولىدۇ. ئۇنىڭ بىر خىلى ئادەتتىكى مىكروپ ئۆلتۈرگۈچى ماددىدۇر؛ يەنە بىر خىلى ئالاھىدە خىمىيىلىك تالاپەت يەتكۈزگۈچى ماددىدۇر. كېيىنكى بىر خىلى ھەممىدىن مۇھىم بولۇپ، مىدىتسىنا ئالىملىرى ئۇنىڭغا "ئانتىتېلا" (قارشى تەنچە) دىگەن نامنى بەرگەن. مەيلى مىكروپ، ۋىرۇس، پارا-زىت قۇرۇت بولسۇن ياكى ئۆسمە بولسۇن، ئۇلار بەدەن ئىچىدە پەيدا بولغان ھامانلا، لىمفا ھۇجەيرىسى بۇ تاجاۋۇزچىلارنىڭ ھەر خىل خۇسۇسىيىتىگە قاراپ، مەخسۇس ئۇلارغا تاقابىل تۇرىدىغان خىمىيىلىك ماددا — ئانتىتېلانى ئىشلەپچىقىرىدۇ. مەسىلەن، ئادەمنىڭ شامال تېگىپ زۇكام بولۇشى ئەمەلىيەتتە بۇرۇن قىسمىدا پارازىتلىنىق بىلەن ياشاۋاتقان بىر قىسىم باكتېرىيە (مەسىلەن زەنجىرسىمان شارچە باكتېرىيە، ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيە قاتارلىق)لەرنىڭ سىرتتىن تاجاۋۇز قىلىپ كىرگەن بىرنەچچە خىل ۋىرۇس (مەسىلەن بۇرۇن ۋىرۇسى ۋە تاجسىمان ۋىرۇس) بىلەن بىرلىشىپ ھۇجۇم قىلغانلىقىنىڭ نەتىجىسى. بۇنداق چاغدا، لىمفا ھۇجەيرىسى تاجاۋۇز قىلىپ كىرگەن مىكروپ ۋە ۋىرۇسلارغا تاقابىل تۇرۇش يۈزىسىدىن ئوخشاش بولمىغان بىرنەچچە خىل ئانتىتېلانى ئىشلەپچىقىرىپ، مەخسۇس ئۇلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ئاغرىق ساقايغاندىن كېيىن، فاندىكى بۇنداق ئانتىتېلا ۋاقتىنچە ساقلىنىپ قالىدۇ، شۇڭا زۇكام سەل-

لىمازا ساقىيىپ كەتكەندىن كېيىن، يەنە شامال تېگىپ زۇكام بولىدىغان ئەھۋال كۆپ بولمايدۇ. ئەگەر بۇ چاغدا قىزىل ۋىرۇسى ئۇشتۇمتۇت يەنە بەدەنگە ھۇجۇم قىلىپ كىرىدىغان بولسا، زۇكام ۋىرۇسنى ئۆلتۈرىدىغان ئانتىتېلا قىزىل ۋىرۇسقا تاقابىل تۇرالماي قالىدۇ-دە، لىمفاھۇجەيرىسىنىڭ يېڭىۋاشتىن قىزىل ۋىرۇسنى ئۆلتۈرىدىغان ئانتىتېلانى ئىشلەپچىقىرىشىغا توغرا كېلىدۇ، مانا شۇندىلا ئاندىن قىزىل كېسىلنى تىزگىنلەپ قالغىلى بولىدۇ. يامان سۇپەتلىك ئۆسمە پەيدا بولغاندىن كېيىنمۇ لىمفا ھۇجەيرىسى ئۇنى قورشۇۋېلىپ، مەخسۇس ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرىدىغان ئانتىتېلانى ئىشلەپچىقىرىدۇ، ئاز ساندىكى راكنىڭ ئۆزلۈگىدىن يوقاپ كېتىشىمۇ ئانتىتېلانىڭ كۈچلۈك كەلگەنلىگىدىن بولىدۇ.

ئادەم بەدىنىدە ئانتىتېلانىڭ بولۇشى — بۇ، ئىممۇنت كۈچىنىڭ ئەڭ مۇھىم قورالى بولۇپ سانىلىدۇ.

ناۋادا، ئادەمنىڭ ئىممۇنت ئورگانىزمىدىن مەسىلە چىقىدىغان بولسا، ئۇ ھالدا ئالاھىدە بىر خىل كېسەللىك — ئىممۇنت كېسىلى پەيدا بولىدۇ.

ئىممۇنت كېسىلى ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلى ئۆزىدىكى ئىممۇنت كېسىلى، يەنە بىر خىلى ئىممۇنت كەملىك كېسىلى.

ئۆزىدىكى ئىممۇنت كېسىلى دىگەن نىمە؟

ئادەم بەدىنى ئۆزىدىكى ئاجىزلاپ كەتكەن ۋە ئەسقاتمايدىغان ھۇجەيرىلەرنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن، كۆپىنچە

ئۆزىنىڭ ئىممۇنىت كۈچىنى ئىشقا سالىدۇ. ئەسلىدە، بۇنداق كۈچ ئانچە كۈچلۈك بولمايدۇ، پەقەت چىقىرىپ تاشلاش-تازىلاش رولىنىلا ئۆتىيەلەيدۇ. ئەگەر بۇنداق كۈچ ئۇشتۇمتۇتلا كۈچىيىپ كېتىدىغان بولسا، ئۇ ھالدا، ئۆزىنىڭ ئوبدان نەرسىلىرىنىمۇ ۋەيران قىلىپ قويىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۆزىگە ئۆزى زىيان سېلىپ قويىدۇ. مەسىلەن، ياشلار ئاسان گىرىپتار بولىدىغان "يارىسىمان بوغماق ئۈچەي ياللۇغى" چوڭ ئۈچەيىنىڭ ئۈجەي نەيچىسى ئىچىدە بولىدىغان بولسا، ئۇششاق-ئۇششاق يارىلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ. كېسەل دائىم شاتىراقلاپلا تۇرىدۇ، چوڭ تەرەتتىن يىرىڭ ۋە قان كېلىدۇ، كېلىنكىلىق ئالامەتتى تولغاقنىڭكىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ، لېكىن ئۇ ئۆزۈنىچە ساقايمايدۇ. بۇنداق كېسەل ئۆزىدىكى ئىممۇنىتىنىڭ نەتىجىسىدىن بولىدۇ. نورمال يوغان ئۈچەيدە كۆپلىگەن باكتېرىيەلەر بولىدۇ. ئالاھىدە بىر خىل چوڭ ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيىسى (ۋاكالەت نومۇرى 014 بولغان چوڭ ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيىسى) ئارىلىشىپ كىرىپ كېتىدىغان بولسا، بۇنداق باكتېرىيىگە قارشى تۇرۇش ئۈچۈن، بەدەن دەرھال ئانتىتېلانى ئىشلەپچىقىرىدۇ. ئىش ئۇنىڭغا تارتماي بۇنداق ئانتىتېلا چوڭ ئۈچەيىگىمۇ تەسىر كۆرسىتىپ قالسا، چوڭ ئۈچەي زەخىملىنىپ يارا پەيدا بولىدۇ. بەدەندە مۇشۇنداق "ئۆزقوشۇلماسلىق" تىن كېلىپ چىققىدىغان كېسەللەر ئاز دىگەندىمۇ نەچچە ئون خىلغا يېتىدۇ.

ئۇنداق بولسا، ئىممۇنىت كەملىك كېسىلى دىگەن نىمە؟

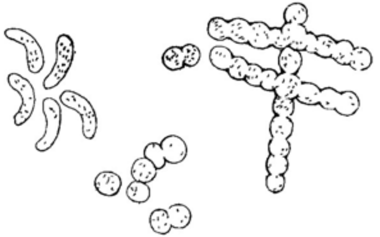
ئادەمنىڭ ئىممۇنت كۈچى بۇنداق كېسەللەرگە نىسبەتەن بەك ئاجىز بولىدۇ، ھەتتا يوق بولىدۇ. بۇنداق كېسەللەرنىڭ ئاز ساندىكىسى ئىرسىيەتتىن پەيدا بولىدۇ، كۆپ ساندىكىسى كېسەلمەننىڭ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ، ئۇزۇنغىچە ساقىيالمىغانلىقى ياكى كېسىلى تولىمۇ ئېغىر بولۇپ، بەدىنى بەرداشلىق بېرەلمەي تولىمۇ ئاجىزلىشىپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئىممۇنت كەملىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشى باكتېرىيىلەرنىڭ تاجاۋۇزىغا ئاسان ئۇچرايدۇ، دائىم بىرەر قېتىملىق تارقىلۇچان زۇكام ياكى ئۇششاق-چۈششەك ئۆپكە ياللۇغى ئۇلارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. قېرى-ئاجىزلاردىمۇ بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. شۇڭا، ئۇزۇن كېسەل بولغان، ئېغىر كېسەل بولغان ياكى قېرى ئادەملەردىن ئوبدان خەۋەر ئېلىپ تۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم ئىش.

يۇقۇملىنىش كېسىلى بۇنداق دېسەك، سىز ئىشەنمەسلىكىڭىز مۇمكىن: بىر ساغلام ئادەمنىڭ بەدىنى قارىماققا ناھايىتى پاكىز كۆرۈنىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ تېرىسىنى تەكشۈرۈپ باقىدىغان بولسىڭىز، ئۇنىڭ تېرىسىدە ھېچبولمىغاندا 5 خىل مىكروپنىڭ "ماكانلىشىپ" كەتكەنلىكىنى كۆرىسىز؛ بۇرۇن بوشلۇقىدا ئاز دېگەندە 7 خىل مىكروپ بار؛ ئېغىز بوشلۇقىدىمۇ 7 خىل مىكروپ بار؛ گەرچە چوڭ ئۈچەي ئىچىدە مىكروپنىڭ تۈرى كۆپ بولمىسىمۇ، لېكىن، چوڭ ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيىسىنى ئاساس قىلغاندا، ئۇنىڭ سانى ئادەمنى چۆچۈتىدۇ، تەخمىنەن 1 گىرام

ئېغىرلىقتىكى گەندىدە مۇشۇنىداق باكتېرىيەدىن يۈز مىليارت باكتېرىيە بار (10 ـ رەسىمگە قاراڭ)!

بۇنداق باكتېرىيەلەر ئادەمنىڭ تېنى ساغلام تۇرغان چاغدا، جىم ياتىدۇ. ئادەمنىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىزلاشقان ياكى ئادەم بەدىنىنىڭ مەلۇم بىر يېرىدە زىدە پەيدا بولغان ھامانلا، ئۇلار پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ ھۇجۇم قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ياللۇق ۋە يارا پەيدا بولىدۇ، بۇنداق ياللۇقلىنىش ۋە يارىلىنىشنىڭ ئۆزى يۇقۇملىنىش كېسىلى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

دىققەتسىزلىكتىن تېرىمىز زىدە بولۇپ قالسا ھەم شۇنىڭ بىلەن يۇقۇملىنىپ قالىدىغان بولسا، بۇنىڭ كارايىتى چاغلىق. ناۋادا كېسەل مىكروبى ئادەم بەدىنىنىڭ مۇھىم تارماقلىرىغا، مەسىلەن، مىگە، ئۆپكە، جىگەر، ئاشقازان ۋە ئۈچەيگە ئوخشاش مۇشۇنداق تارماقلىرىغا كىرىپ كېتىدىغان بولسا، كۆپىنچە ئەھۋالدا ئادەم قانتىق كېسەل بولىدۇ. كۆپلىگەن يۇقۇملىنىش



10 ـ رەسىم ھەر خىل ـ ھەر ياڭزا باكتېرىيەلەر

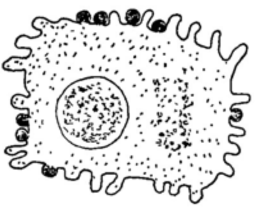
بىر بىرىگە ئۆتۈپ، يۇقۇملۇق كېسەلگە ئايلىنىدۇ. بۇنداق كېسەل بىر تارالسا بىر تالاي ئادەمگە يۇقىدىغانلىقى، ئېغىر زىيان يەتكۈزىدىغانلىقى ئۈچۈن، كىشىلەر ئۇنىڭغا دىققەت-ئېتىۋار بىلەن قارايدۇ.

11-رەسىم يۇقۇرى ئۆگدىكىسى چوڭايتىلغاندىن كېيىنكى تارقىلىشچان زۇكام ۋىرۇسى، تۆۋەندىكىسى چوڭايتىلغاندىن كېيىنكى چوڭ ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيىسى.

يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان قانلاردىن يۇقۇرىدا بايان قىلىنغان باكتېرىيىلەر (توغرا ئاتىلىشى كېسەل مىكروبى) نى ھېساپقا ئالمىغاندا، يەنە ۋىرۇس ۋە باشقا "مىكرو ئورگانىزملار"مۇ بار. بەزىلەر، ئادەم بەدىنى مىكرو ئورگانىزىم دېڭىز-ئوكيانىنىڭ ئىچىگە قاملىپ قالغان دەيدۇ، بۇ گەپنىڭ مەلۇم داۋلىسى بار (11-رەسىمگە قاراڭ).

— ۋىرۇس ئادەمگە زىيان يەتكۈزىدىغان بىر خىل جانلىق نەرسە. ئۇ ناھايىتى كىچىك بولىدۇ، كىچىكلىگىدىن ئادەتتىكى

مىكروسكوپتا كۆرۈنمەيدۇ، ئېلېكتىرون مىكروسكوپتا نەچچە تۈمەن ھەسسە چوڭايتقاندىلا، ئاندىن ئۇنىڭ ئەسلى قىياپىتىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۆزى كىچىك بولغىنى بىلەن، ئادەمگە زىيان يەتكۈزۈش ئىقتىدارى خېلى بار، ئۇ كېسەل ئادەمنىڭ چوڭ ـ كىچىك تەرىتى، يۆتىلى، چۈشكۈرىگى، شالا ـ كۆپۈكلىرى، چىنە ـ قاچا ۋە چوكىلىرى....ئارقىلىق ساغلام ئادەملەرگە ئۆتۈپ، ئۇلارنىڭ بەدىنىدىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئىچىگە كىرىۋېلىپ، ئاندىن كېيىن شۇ يەردە ئورۇنلىشىپ يىلتىز تارتىپ ھەم كەينى ـ كەينىدىن بۆلۈنۈپ، تۈركۈم ـ تۈركۈملەپ كۆپىيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە كۆپلىگەن زەھەرلىك خىمىيۋى ماددىلارنى تارقىتىپ، كىشىلەرنىڭ كېسەل بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ (12 ـ رەسىمگە قاراڭ).



12 ـ رەسىم ۋىرۇسنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ھۈجەيرىدە ئۆسۈۋاتقانلىقى

كېسەل يۇققان 10 كىشىنىڭ تەخمىنەن سەككىزى تۈرلۈك ۋىرۇسنىڭ كېسەل يۇقتۇرۇشى بىلەن كېسەلگە گىرىپتار بولغان بولىدۇ، مانا بۇنىڭدىن ۋىرۇسنىڭ يامانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. ۋىرۇس ئارقىلىق يۇقىدىغان ئەڭ ئادەتتىكى كېسەل زۇكامدۇر، بۇنىڭدىن باشقا يەنە ئارقىلىشچان زۇكام، جىگەر

ياللۇغى، چوڭ مىگە باللۇغى ۋە قىزىلغا ئوخشاش كېسەللەرمۇ بار. كونا جەمىيەتتە، كىشىلەرنىڭ جىنىغا زامىن بولغان ۋە ئۇلارنى ئازاپلىغان چېچەك كېسىلىمۇ چېچەك ۋىرۇسىنىڭ كاساپىتىدىن بولاتتى، ھازىر ئۇ تىزگىنلەندى.

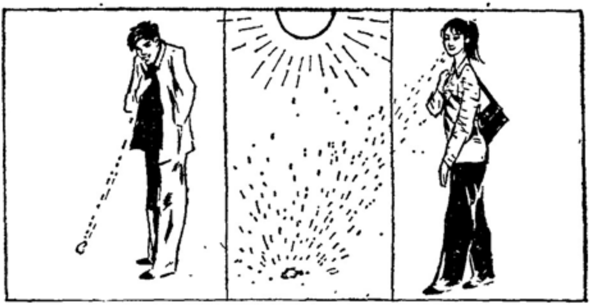
— ئادەمگە زىيان سالىدىغان ۋىرۇستىن ئىبارەت بۇ نەرسىدىن باشقا، كېسەل مىكروبى دىگەن نەرسە بار. كېسەل مىكروبىنىڭ جۇغى ۋىرۇسنىڭكىدىن چوڭ بولسىمۇ ئۇنى ئاددى كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدۇ. ئۇ ئادەم بەدىنىگە ئۇسۇپ كىرىشى بىلەنلا خىمىيىلىك ماددىلارنى قويۇپ بېرىدۇ. ئۇنىڭ بىر خىلى مەخسۇس ئادەم بەدىنىنى بۇزىدىغان "فېرمېنت" دۇر؛ يەنە بىر خىلى بولسا زەھەر (توكسىن) بولۇپ، ئۇ ئادەمنى زەھەرلەيدۇ ۋە زىيانغا ئۇچرىتىدۇ. كېسەل مىكروبىنىڭ ياشاش ئىقتىدارى ۋىرۇسنىڭكىدىن كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن، ياشاش شارائىتى بار بەرسىلا، ئۇ تاكى بىر كۈنى ئادەم بەدىنىگە كىرىۋالغىچە ياشاپ تۇرۇۋېرىدۇ، ئادەم بەدىنىنىڭ فارشىلىق

13-رەسىم كۆكرەكنىڭ رادىيوئاكتىپلىق نۇر بىلەن. ئېلىنغان سۈرىتىنىڭ سول ئۆپكە تۆۋەنكى قاناتچىسى-نىڭ ئارقىسىدا كۆرۈنۈپ تۇرغان تۆشۈك ئۆپكە سىلىدۇر

كۇچى ئۇنىڭغا تەگ كېلەلمىگەندىلا، ئاندىن ئۇ پاراكەندىچىلىك سالىدۇ، بەدەنگە زىيان يەتكۈزىدۇ. مەسىلەن، "ئالتۇن رەڭلىك ئۈزۈم سىمان شارچە باكتېرىيە" دىگەن بۇ نەرسە ئېھتىمال ئادەمنىڭ قولى ياكى تېرىسىنىڭ ئۈستىدە بولۇشى مۇمكىن، ئەگەر ئېھتىياتسىزلىقتىن تېرە بىر نەرسىگە تېگىپ سويۇلۇپ كەتسىلا، ئۇ شۇ هامان سويۇلغان جاينى شەلۋەرىتىپ ۋە يىرىڭ-لىتىپ قويىدۇ.

كېسەل مىكروبىنىڭ ئادەمگە بولغان هەممىدىن زور زىيان-كەشلىكى ئادەمنى يۇقۇملۇق كېسەلگە گىرىپتار قىلىش.

ئالايلۇق، ئۆپكە سىلى كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ كېسىلى سەل ئېغىرلاشقاندا، ئۆپكىسى چىرىپ بىر كىچىك تۆشۈك پەيدا بولۇشى مۇمكىن (13-رەسىمگە قاراڭ). كېسەل-نىڭ تۇكرۇگىدىمۇ كۆپىنچە بىرمۇنچە "سىل كېسىلى مىكروبى" بولىدۇ. بۇ سىل كېسىلى مىكروبلىرى بەلغەم بىلەن يەرگە تۈكۈرۈپ تاشلانسىمۇ، شۇنىڭدەك تۈكرۈك-بەلغەم قۇرۇپ كەتسىمۇ ئەۋەلقىدەكلا ياشاۋېرىدۇ. ئەگەر بۇلار چاڭ-توزاڭلار بىلەن بىللە ساغلام ئادەمنىڭ ئۆپكىسىگە كىرىدىغان بولسا، يەنە كېلىپ شۇ ئادەمنىڭ قارشىلىق كۈچى تولىمۇ ناچار بول-دىغان بولسا، ئۇ شۇ كىشىنىڭ ئۆپكىسىنىڭ ئىچىدە تۇرۇپ قىلىدىغان ئەسكىلىكىنىڭ هەممىسىنى قىلىشقا باشلايدۇ، ئۆپكە سىلى مانا مۇشۇنداق يوللار بىلەن نارقىلىۋېرىدۇ (14-رەسىمگە قاراڭ).



14-رەسىم بەلغەم ئۆپكە سىلىنى مانا مۇشۇنداق تارقىتىدۇ

كېسەل مىكروبى يەنە تولىغاق، ئۈچەي كېزىكى، بوغما، جۇزام، چۇما، خولېرا قاتارلىق كېسەللەرنى تارقىتىدۇ. كېسەل مىكروبى ئادەمنىڭ مۇھىم ئەزالىرىنىڭ ھەممىسىگە دىگۈدەك ئۇسۇپ كىرىدۇ، ھەتتا ئاياللارنىڭ قوسىغىدىكى باللارنىمۇ ئالا قويمايدۇ، شۇڭا بۇ ھەقىقەتەنمۇ ۋەھشى نەرسە!

"سوزۇلما خاراكتېرلىق كانايچە ياللۇغى" يەنى ئادەتتە كاناي ياللۇغى دەپ ئاتىلىدىغان، دائىم ئۇچرايدىغان بىر خىل كېسەللىك بار. كۆز ۋە قىش يېتىپ كېلىپ ھاۋا سوۋۇشى بىلەنلا يۆتىلىدىغان ۋە كۆپ تۈكۈرىدىغان ئادەملەر كۆپىيىشكە باشلايدۇ. يۆتىلىۋېرىپ، ئۇزۇنغىچە ساقىيالمىسا، ئۇنداق كېسەل سوزۇلما خاراكتېرلىق كېسەلگە ئايلىنىپ قالىدۇ. ئاندىن كېيىن، كېسەلنىڭ ئېغىرلىشى بىلەن زىققا پەيدا بولۇشى مۇمكىن. كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن، ئۆپكىدە كىچىك پۇۋەكچىلەر پەيدا بولۇشى،

قاتتىق يۆتەلگەندە تىترەپ يىرتىلىش سەۋەبىدىن بىرقانچە ئۇششاق ئۆپكە پۇۋەكچىلىرى تۇتىشىپ چوڭ ئۆپكە پۇۋەكچىلىرى هاسىل بولۇشى، چوڭ ئۆپكە پۇۋەكچىلىرى كۆپىيىپ ئۆپكە ئىششىغى پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ئۆپكە يەل ئىششىغىغا گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ سۈمۈرگەن هاۋاسى ئۆپكىگە كىرسىمۇ، لېكىن چوڭ ئۆپكە پۇۋەكچىسىنىڭ ئەۋرىشىملىكى يېتەرسىز بولۇشى سەۋەبىدىن ئۆپكە پۇۋەكچىلىرى يەلنى ياندۇرالماي قالىدۇ، كېرەكسىز هاۋا — كاربون (IV) ئوكسىدى سىرتقا چىقالماي قالىدۇ. ئۆپكە يەل ئىششىغى قانچە ئېغىرلاشسا، ئۆپكە ئىچىدىن نەپەس ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلمىغان كېرەكسىز هاۋا شۇنچە كۆپ يىغىلىپ قالىدۇ. كۆپلىگەن كاربون (IV) ئوكسىدى يەنە يېڭى-ۋاشتىن قان ئىچىگە كىرىشكە مەجبۇر بولىدۇ. يەڭگىللىرىدە ئوكسىگېن كام بولىدۇ، ئېغىرلىرىدا ئادەم كاربون (IV) ئوكسىدى بىلەن زەھەرلىنىپ قالىدۇ.

ئوكسىگېن ئۇزۇنغىچە كەم بولىدىغان بولسا، ھەممىدىن بۇرۇن يۈرەك چىداشلىق بېرەلمەيدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۆپكىگە كىرگەن قاننىڭ قارشىلىق كۈچى ئۆرلەپ كېتىپ، يۈرەكنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ-دە، يۈرەك ئاسانلا ئاجىزلاپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، باۋادا قاندا كاربون (IV) ئوكسىدى تولىمۇ كۆپ يىغىلىپ قالىدىغان بولسا، مېڭىمۇ زەھەرلىنىپ قالىدۇ. دېمەك، ئادەم كاللىسى ئېلىشىپ دەلدۈش بولۇپ قالىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىق كاناي ياللۇغى ئۆپكە كېسىلى

تۇپەيلىدىن بولىدىغان يۈرەك كېسىلى ۋە ئۆپكە خاراكتېرلىق مېڭە كېسىلىگە ئايلىنىپ كېتىدىغان بولسا، بۇنىڭ ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدىغان ئېغىر كېسەل بولۇپ قېلىشى تەبىئىي.

تاماكا چېكىش سوزۇلما خاراكتېرلىق كاناي ياللۇغىنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى مۇھىم سەۋەپتۇر. سىز تاماكا چەككەندە ئىس-تۈتەكلەر ئېغىزدىن پۇرقۇلۇپ چىقىپ كېتىدۇ، ھېچنەرسە قالمايدۇ دەپ قارىماڭ. ئەمەلىيەتتە ئىس-تۈتەكنىڭ تەركىۋىدىكى يۈز مىليونلىغان ئۇششاق مىكرو دانىچىلارنىڭ ھەممىسى زەھەرلىك نەرسىلەردۇر. ئۇلار كانايدىكى شىلىمشىق پەردىنى قېلىنلاشتۇرۇپ ۋە يىرىكلەشتۈرۈپ قويىدۇ، ھەتتا كانايچىنى قاتتىق قۇرۇپمۇ قويىدۇ. دوختۇرلار تەكشۈرۈش ئارقىلىق شۇنى بايقىۋالدىكى، سوزۇلما خاراكتېرلىق كاناي ياللۇغى ياش-قورام ۋە تاماكا چېكىش بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك: قانچىكى ياش، كۈندە چېكى-دىغان تاماكىسىنىڭ مىقدارى قانچىكى كۆپ بولغان كىشىلەردە بۇنداق كېسەلنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى شۇنچە كۆپ ۋە شۇنچە ئېغىر بولىدۇ. بۇنىڭدىن شۇنى مۇقىملاشتۇرۇشقا بولىدۇ-كى، تاماكا چېكىش كاناي ياللۇغى كېسىلىگە گىرىپتار قىلىدىغان بالايى-ئاپەت.

بۇنىڭدىن قالسا، سوزۇلما خاراكتېرلىق كاناي ياللۇغىنىڭ پەيدا بولۇشى يەنە ۋىرۇس ياكى مىكروپنىڭ تاجاۋۇز قىلىپ كىرىشى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك. بۇنداق كېسەل باشلانغانىدا ئالدى بىلەن كۆپىنچە زۇكامدىن باشلىنىدۇ، ھالبۇكى زۇكام

يەنە كۆپىنچە ۋىرۇستىن پەيدا بولىدۇ. كاناي زۇكامىنىڭ مەنبەسى بولغان بۇرۇن ۋە گالغا يېقىن سۇيىنىپ تۇرغان بولىدۇ، ئادەمنىڭ قارشىلىق كۈچى تۆۋەن بولسا، كېسەللىك ئاسانلا تۆۋەنگە قاراپ يامراپ چوڭ-كىچىك كانايلارغا بالايى ئاپەت كەلتۈرىدۇ. كۆپلىگەن مىكروپلارمۇ ئاجىزلىقتىن پايدىلىنىپ كىرىپ كانايچەلارغا ھۇجۇم قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن كاناي يىرىڭلايدۇ ۋە ياللۇغلىنىدۇ. كېسەل ئادەملەر تۈكۈرگەن سېرىق يىرىڭ بەلغەم مىكروپنىڭ تاجاۋۇز قىلىپ كىرگەنلىكىنىڭ دەلىلى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

بۇ ئىككى سەۋەپتىن باشقا، كاناي ياللۇغىنىڭ پەيدا بولۇشى يەنە شەخسنىڭ زىيادە سەزىمچانلىقى شۇنىڭدەك ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. كاناي ھاۋا ئۆتىدىغان مۇھىم يولدۇر. ھاۋانىڭ ئارىسىغا چاڭ-توزاڭ، مىكروپ، گۈل چېڭى، خىمىيىلىك گاز، ھەتتا ئىنتايىن ئۇششاق مىكرو پارازىت قۇرۇتلار — چاڭسىمان قۇرۇتلار (Dermatophagoides) ئارىلىشىۋالغان بولىدۇ. بۇنداق نەرسىلەر تېنى ساغلام كىشىلەرنىڭ نەپەسى ئارقىلىق ئۆپكىسىگە كىرىدىغان بولسا، كانايىنىڭ ئىچكى قەۋىتىدىكى شىلىمشىق پەردىنىڭ ئۈستىدىكى تۈكلەر ئۇلارنى يېپىشتۇرۇۋېلىپ قويۇپ بەرمەيدۇ، ئاندىن كېيىن يەنە بىردىنلا سۈپۈرۈشتۈرۈپ كىكىرتەكنىڭ ئاغزىغا ئىلىپ كېلىدۇ، بىرلا يۆتەل بىلەن تەڭ ئۇلار بەلغەم بىلەن بىللە چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. بىراق سەزگۈرلىكى تولىمۇ زىيادە بولۇپ كەتكەن ئادەملەر

بۇنداق نەرسىلەرگە دۇچ كېلىشى بىلەنلا يۇقۇرىدا ئېيتىلغاندەك ياللۇغلىنىپ قالىدۇ، نەتىجىدە كانىيىنىڭ ساغلاملىقى زور دەرىجىدە تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ھاۋا ئۇشتۇمتۇت سوۋۇپ كەتكەن، شامال قاتتىق ۋە دەھشەتلىك ئۇرغان چاغلاردا بولسا، كانايىنىڭ مۇداپىئە كۈچى تېزلا ئاجىزلاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە تۈرلۈك ئامىللار تۈپەيلىدىن كاناي ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇشتىن ساقلىنىشمۇ قىيىن بولىدۇ.

ئوزۇقلۇق كېسىلى ئادەم كۈندە تاماق يەيدۇ، تاماق يېيىشتىن مەقسەت يېمەكلىكتىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىش. ئادەم بەدىنىگە كېرەكلىك بولىدىغان ئوزۇقلۇق كەم دېگەندىمۇ 6 چوڭ تۈرگە بۆلىنىدۇ:

- قەن ـ شېكەرلەر: ئاساسىي يېمەكلىكنىڭ تەركىۋىدە كۆپلىگەن قەن ـ شېكەرلەر بولىدۇ. قەن ـ شېكەرنىڭ ئاساسىي پايدىسى ئادەمگە ئىسسىقلىق بېرىش. ئىسسىقلىق خۇددى ماشىنا ـ ئاپتوموبىللارغا ئىشلىتىلىدىغان بېنزىنگە ئوخشاش بولىدۇ، ئىسسىقلىق بولمىسا، ئادەم بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ساقلاپ قالالمايدۇ، ھەركەتمۇ قىلالمايدۇ.
- ئاقسىل: بېلىق، گۆش، تۇخۇم، سۈت تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىۋىدە كۆپلىگەن ئاقسىللار بولىدۇ. ئاق ئاشلىق، قارا ئاشلىق ۋە دادۇر ـ پۇرچاقلاردىمۇ

بولىدۇ، بىراق مىقدارى ئانچە كۆپ بولمايدۇ. ئاقسىل ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن خۇددى قۇرۇلۇش ماتېرىيالىدەك مۇھىم بولىدۇ، ئۇ بولمىسا، ئۇششاق باللار ئۆسەلمەيدۇ، يارا-جاراھەتلەرنى ساقايتىشمۇ تەس بولىدۇ.

• ياغ: يەنى ماي. ئۇنىڭ ئاساسىي رولىمۇ شېكەرنىڭكىگە ئوخشاش بولۇپ، ئادەمگە ئىسسىقلىق بېرىدۇ، شۇڭلاشقا ئۇ ئادەم بەدىنىنىڭ «ئېنېرگىيە مەنبەسى» بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

• تۇزلار: كۆندە ئىستېمال قىلىنىدىغان ئاشتۇزىدىن باشقا، يەنە يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدىمۇ كالتسىي، فوسفور، يود، ماگنىي، كالىي، مىس، سىنك، كرېمنىي، سېلېن تۇزلىرىغا ئوخشاش تۇزلار بولىدۇ، بۇلارنىڭ مىقدارى ناھايىتى ئاز بولسىمۇ، لېكىن ھەرقايسىسىنىڭ ئۆزىگە خاس رولى بار.

• ۋىتامىنلار: ۋىتامىننىڭ كۆپ تۈرلىرى بار، ئادەم بەدىنىدە بۇ نەرسىلەر كەم بولسا بولمايدۇ، ئادەم بەدىنىدىكى كۆپلىگەن خىمىيىۋى ئۆزگىرىشلەر پۈتۈنلەي شۇلارنىڭ ياردىمىگە تايىنىدۇ.

• سۇ: بۇ كەم بولسا زادى بولمايدىغان ئوزۇقلۇقتۇر. ئادەم بىرنەچچە كۈن تاماق يېمىسىمۇ بولىدۇ، بىراق سۇ بولمىسا ياشىيالمايدۇ. بىر ئادەم ھايۋاناتلارنى سىناق

قىلىپ كۆرۈش ئۈچۈن، بىر ئىتنى قاقاس قۇملۇققا قويۇپ، ئاپتاپقا قاقلاپ، سۇ بەرمىگەن، 24 سائەت بولمايلا بۇ ئىت ئۆلۈپ قالغان؛ ئەگەر ئىتقا ئازراق سۇ بەرگەن بولسا ئىدى، ئىت ئۆمرىنى ئۇزۇنراق داۋاملاشتۇرالىغان بولاتتى. بۇ ھال سۇنىڭ ھاياتقا نەقەدەر مۇھىم ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ!

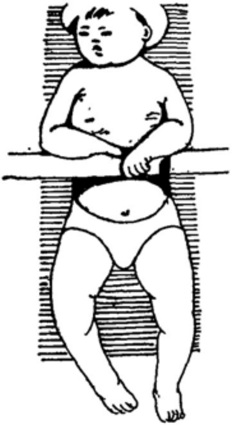
ئۇزۇقلۇق ئاز بولۇپ قالسىمۇ بولمايدۇ، بەك كۆپ بولۇپ كەتسىمۇ بولمايدۇ. ئۇزۇقلۇق بەك كۆپ بولۇپ كەتسىمۇ، ياكى بەك ئاز بولۇپ كەتسىمۇ كېسەل پەيدا قىلىدۇ، بۇنداق كېسەل ئۇزۇقلۇق كېسىلى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بىر ئادەم تاماق ئىلغايدىغان ياكى كېسەل بولۇش سەۋەبىدىن تاماقنى ئاز يەيدىغان ۋە ياكى تاماق يېيەلمەيدىغان بولۇپ قالسا، شۇ ئادەمنىڭ بەدىنىدىكى ئۇزۇقلۇق يېتىشمەي قالىدۇ-دە، ئۇزۇقلۇق كەملىك كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ. بىراق، سىز خاتىرجەم بولۇڭكى، بىر، ئىككى ۋاق تاماق يېمىگىنىڭىز، ھەتتا ئۇدا بىرنەچچە كۈن كۆپ يېمىگىنىڭىز ئۈچۈن، بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالمايسىز، پەقەت ئۇزۇن مۇددەت ئۇزۇقلۇق كەملىك قىلىدىغان بولسىلا، ئاندىن بۇنداق كېسەل رويى بېرىدۇ. دائىم ئۇچرايدىغان ئۇزۇقلۇق كەملىك كېسىلى مۇنداق بىرنەچچە خىل بولىدۇ:

— ئاقسىل بىلەن ئىسسىقلىقنىڭ يېتىشمەسلىكى ئادەمنى ماغدۇرسىز، ئورۇق، قارشىلىق كۈچى ناچار قىلىپ قويىدۇ؛ ئەگەر

هاملــدار ئايال بولسا، ئۇنىڭ بالىــسى ئورۇق ـ ۋىجىك، راۋاچ تاپماس، ھەتتا ئەقلى كەم بولۇپ قېلىشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. تازا ئۆسۈۋاتقان بالىلاردا بۇنىداق ئوزۇقلۇق ماددىلار كەم بولىدىغان بولسا، ئۇنداق بالىلارنىڭ تېنى ئاجىز بولىدۇ، يېتىلىشىگە تەسىر يېتىدۇ، ھەتتا ئاسانلا ئاغرىپ قالىدۇ.

— بەزىــلەر زاۋال چۈشۈش بىلەنلا بىر نەرسىنى ئېنىق كۆرەلمەيدۇ، نامازشام قارغۇسى دىگەن مانا شۇ، بۇنىداق كېسەل ئاساسەن تەندە ۋىتامىن A نىڭ يېتىشمىگەنلىكىدىن بولىدۇ. ماي بىلەن ھايۋاناتلارنىڭ جىگىرىنىڭ تەركىۋىدە ۋىتامىن A كۆپرەك بولىدۇ، شۇڭا ئۇنى دائىم يەپ تۇرۇش كېرەك.


15 ـ رەسىم خامۇت ئاياق بالا

— چىشنىڭ تۇۋى قاناپ تۇرىدىغان، زىدىسى ساقايماي تۇرۇۋالىدىغان كىشىلەرنىڭ تېنىدە ۋىتامىن C كەم بولۇشى مۇمكىن. ئۇنىداق ئادەملەر سەي ـ كۆكتات ۋە مىۋە ـ چىۋىلەرنى كۆپ يېيىشى لازىم.

— ئۇستىخان چىڭ ئۆسەلمەي، ئاسانلا خامۇت ئاياق (چىپتىنى كېرىپ ماڭىدىغان) بولۇپ قېلىش (15 ـ رەسىمگە قاراڭ) بەدەندىكى كالتسىي بىلەن ۋىتامىن D نىڭ تولىمۇ ئاز

بولغانلىغىدىن بولۇشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. كاللا سۆتى، قۇرۇتۇلغان شامى (كرېۋېتكا)، سېرىق پۇرچاق، كۆنجۈت قىيامى، خەيدەي (لامىنارىيە) تۇردىكى يىمەكلىكلەرنىڭ تەركىۋىدە كالتسىي بەك كۆپ بولىدۇ، بۇلارنى دائىم ئانچە-مۇنچە يەپ تۇرۇش زىيانلىق ئەمەس. دائىم كۈنگە قاقلىنىپ، ئۆزىمىزنى ئاپتاپقا سىلىپ تۇرساق، تېرىمىزنىڭ ئۆزىمۇ ۋىتامىن D ھاسىل قىلىپ تۇرىدۇ.

ساپ گۈرۈچ ۋە ئۇندا ۋىتامىن B_1 بولمايدۇ ياكى ئىنتايىن ئاز بولىدۇ. ساپ ئۇن-گۈرۈچنى يەۋەرگەندە، ئادەمنىڭ پۇت-قوللىرى ماغدۇرسىزلىنىپ كېتىدۇ ۋە ئۇيۇشىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئېغىرلاشقاندا، يەنە تېخى يۈرەك ئېغىش، دەم سىقىلىش، تومۇرنىڭ سوقۇشى ئاجىزلىشىشتەك يۈرەك ئاجىزلىشىش ئالامەتلىرى شۇنىڭدەك ئىششىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. دوختۇرلار بۇنداق كېسەلنى "بېرى-بېرى كېسىلى" دەپ ئاتايدۇ. ھەمىشە ئانچە-مۇنچە قارا ئاشلىق يەپ تۇرۇش تولىمۇ پايدىلىق.

— جاۋىغاينىڭ يېرىلىشى رىبوفلاۋىن (ۋىتامىن B نىڭ بىر خىلى بولۇپ، ئۇ ۋىتامىن B_2 دەپمۇ ئاتىلىدۇ)نىڭ يېتىشمىگەنلىكىدىن بولغانلىقى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن، ھايۋاناتلارنىڭ جىگىرى، ئەگلىك سەي (زىسەي)، پۇرچاق، يېساتقا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئانچە-مۇنچە يەپ بەرگەندە جاۋىغاينىڭ يېرىلىشىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

— "پوقاق" ئىچكى قۇرۇقلۇقتا ۋە تاغلىق رايونلاردا ھەممىدىن

ئاسان پەيدا بولىدۇ. بۇ بەدەندە يودنىڭ يېتىشمەگەنلىكىدىن بولىدۇ. كىكىرتەكنىڭ ئىككى تەرىپىدە "قالقان بەز" بولىدۇ. نورمال چاغلاردا سىز ئۇنى كۆرەلمەيسىز ھەم سىلاپمۇ بىلەلمەيسىز. قالقان بەزنىڭ رولى ئادەم بەدىنىنىڭ ئۆسۈشىگە ۋە ماددا ئالمىشىشقا ياردەم بېرىش. ئۇ يودنى خام ماتېرىيال قىلىپ تۇرۇپ، "قالقان بەز ھورمونى" ئىشلەپچىقىرىدۇ، بىزنىڭ بەدىنىمىز قالقان بەز ھورمونىنىڭ ماددا ئالمىشىشقا ۋە بەدەننىڭ ئۆسۈشىگە تۈرتكە بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ. يود يېتىشمىگەندە، قاندىن كۆپرەك يودقا ئېرىشىش ئۈچۈن، قالقان بەز شىددەت بىلەن ئۆسىدۇ. شۇڭا بۇنداق كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ۋە ئۇنى ساقايتىشتا، دېڭىز مەھسۇلاتلىرى (مەسىلەن، خەيدەي، دېڭىز كۆكتاتى ۋە تەركىۋىدە يود بولغان ئاشتۇزى) نى كۆپرەك يېيىشكە توغرا كېلىدۇ، بۇنىڭ ئۈنۈمى تازا چوڭ بولىدۇ (16-رەسىمگە قاراڭ).

16-رەسىم پوقاق كېسىلى

— كۆپلىگەن باللار تېز ئۆسۈپ كېتىپ، تۆمۈر ماددىسى يېتىشمىسە، قان كەملىك كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ. پۇرچاق، بىجىك تالقىنى، كەرەپشى، ھايۋانات جىگىرى، سىيا بېلىق، راك تۇخۇمى، كونجۇت قىيامى،

يازلىق بەسەي، ئاشكۆكى، چۇپۇرشاك قاتارلىق يىمەكلىكلەرنى دائىم ئانچە-مۇنچە يەپ بەرگەندە، تۆمۈر ماددىسىنىڭ كەملىكىنى تولدۇرۇۋالغىلى بولىدۇ.

يەنە بىر تەرەپتىن، تاماقنى تولىمۇ ياخشى، تولىمۇ زىيادە يېگەندىمۇ "ئۇزۇقلۇق ئېشىپ كېتىپ" چاتاق چىقىدۇ، بۇمۇ ئۇزۇقلۇق كېسىلىنىڭ يەنە بىر قۇتۇبى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئۇزۇقلۇق ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسىمۇ ئادەمنى سەمرىتىۋېتىدۇ، تەننىڭ ئېغىرلىقىنى بىردىنلا ئاشۇرۇۋېتىدۇ. سېمىزلىك ھەرگىزمۇ بەخت ھېساپلانمايدۇ، بەلكى يۈك بولىدۇ. سېمىزلىك ئادەمنىڭ ھەركىتىنى پالاكەتلەشتۈرۈپ قويىدۇ، يۈرەكنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ، نەپەس ئېلىشنى قىيىنلاشتۇرۇۋېتىدۇ. تېخىمۇ ئاۋارىچىلىقى شۇكى، ئۇ بىرنەچچە خىل كېسەللەر، مەسىلەن، شېكەر سىيىش كېسىلى، يۇقۇرى قان بېسىم كېسىلى، تاجىسىمان يۈرەك كېسىلى، قىزىل قان تومۇرى قېتىشىش كېسىلى، جىگەرنى ياغ قاپلاپ كېتىش كېسىلى ۋە باشقىلارغا گىرىپتار قىلىپ قويىدۇ.

ئۇزۇقلۇقنىڭ ھەددىدىن زىيادە بولۇپ كېتىشىدىكى سەۋەپ كۆپ يەپ، ئاز ھەركەت قىلىپ، بەدەنىدىكى ئۇزۇقلۇقنى سىڭدۈرىپ بولالمىغانلىقتا، سىڭىپ بولالمىغان ئۇزۇقنىڭ ھەممىسى مايغا ئايلىنىپ، بەدەنگە ماي تولۇپ كەتكەنلىكتە. يېشى 40 تىن ھالقىغان كىشىلەر سەمرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى لازىم.

زەخملىنىش ھەر خىل-ھەر ياڭزا تاشقى زەخمە، زەھەر-لىنىپ قېلىش، سۇدا تۇنجۇقۇپ قېلىش، توك سوقۇۋېتىش قاتارلىق كۆتۈلمىگەن ھادىسىلەرنىڭ ھەممىسىنى مۇشۇ تىپكە كىرىدۇ. ھەممە كېسەللەرنىڭ ئىچىدە بۇنداق زەخمە كېسەلنىڭ سانى خېلى نىسبەتنى ئىگەللەيدۇ.

— تاشقى زەخمە چوقىدىن تارتىپ تاپانغىچە بولغان ئەزانىڭ ھەممىسىدە يۈز بېرىدۇ. ئېغىرراقىنى ئالساق، مەسى-لەن، مىگە ۋە كۆكرەك زەخملىنىش، جىگەر، تال، ئاشقازان، ئۈچەي يېرىلىپ كېتىش، چوڭ قان تومۇر يېرىلىپ كېتىش، كۆزنىڭ سىرتى زەخملىنىش، ئۇستىخان سۇنۇپ كېتىش، سۆڭەك ئورنىدىن چىقىپ كېتىش، موسكۇل گۆشلەر ۋە سىڭىق ئەت ئاجراپ كېتىش؛ باش ۋە يۈزنىڭ تېرىسى سويۇلۇپ كېتىش، كۆيگەن يەرنىڭ ھەجمى چوڭ بولۇپ كېتىش؛ يېنىكرەكىنى ئالساق، مەسىلەن تېرە سىلجىپ كېتىش ۋە سۇرۇلۇپ كېتىش ياكى تېرە قايناقسۇدا كۆيۈپ كېتىش — مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى دائىم دىگۈدەك ئۇچراپ تۇرىدۇ. بۇنداق زەخملىنىشلەر ئاسا-سەن كۆتۈلمىگەن ھادىسىدىن، بالايى-ئاپەتتىن ياكى ئېھتىيات-سىزلىقتىن بولىدۇ.

— زەھەرلىنىش، بۇ كۆپىنچە ئادەم بەدىنىگە زەھەرلىك ماددىلارنىڭ كىرىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. ئۇ جىددى (ئۆتكۈر) خاراكتىرلىق زەھەرلىنىش ۋە سوزۇلما خاراكتىرلىق زەھەرلى-نىش دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ. قىسقا مۇددەت ئىچىدە،

كۆپلىگەن زەھەرلىك ماددىلار ئادەم بەدىنىگە كىرىپ كېتىدىغان بولسا، كۆپىنچە جىددى خاراكتېرلىق زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ سوزۇلما خاراكتېرلىق زەھەرلىنىش بولسا، ئۇزۇن ۋاقىت ئاز مىقداردىكى زەھەرلىك ماددىغا يولۇقۇپ تۇرۇش ئارقىسىدا بولىدۇ.

زەھەرلىك ماددىلارنىڭ تۈرى ئاز ئەمەس، دائىم ئۇچرايدىغانلىرى مۇنۇلار: كۈچلۈك كىسلاتا، كۈچلۈك ئىشقار، كاربول كىسلاتاسى، قوغۇشۇن، سىماپ (Hg)، كادمىي، بارىي، تاللىي، ئارسېنىك (سەنكىيا تۈرىدىكى خىمىيىلىك ماددا)، مېتىل ئالكوھول (ياغاچ ئىسپىرتى)، ئىسپىرت (ئادەتتە كۆرۈلۈپ تۇرىدىغان مەسىلە ئەمەلىيەتتە ئىسپىرتنىڭ جىددى زەھەرلىشىدىن بولىدۇ، ئۇزۇن مۇددەت هاراق بىلەن كەيپ بولۇپ يۈرگەندىمۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىق ئىسپىرتتىن زەھەرلىنىش پەيدا بولىدۇ)؛ بۇنىڭدىن باشقا يەنە بېنزىن، كىرسىن، بېنزول، كاربون تېتراخلورىد، ئاممىياك، خلور، كاربون (IV) ئوكسىدى، فوسگېن گازى، نىترونۇس كىسلاتا تۇزلىرى، كاربون چالا ئوكسىدى (كۆمۈر گېزىدىن زەھەرلىنىش مۇشۇنىڭدىن بولىدۇ)، ھىدروگېن سۇلفىد ۋە سىئانىدلار؛ دېخانچىلىق دورىلىرىدىن ئورگانىك فوسفور، ئورگانىك خلور، ئورگانىك فتور، فوسفىن؛ چاشقان ئۆلتۈرۈش دورىلىرىدىن ئانتۇ (Antu) شۇنىڭدەك سىنك فوسفىد قاتارلىق دورىلار بار. بۇلاردىن قالسا، يەنە تۈرلۈك دورىلار مىقداردىن ئېشىپ كېتىپ زەھەرلەپ قويىدىغان ئىشلارمۇ بار.

جۇملىدىن يەنە توراي بېلىق، خام بېلىق ئۆتىگە ئوخشاش هايۋاناتلارنىڭ زەھەرلىك نەرسىلىرى ۋە بىخلىنىپ قالغان ياڭيۇ (بۇنىڭ تەركىۋىدە سولانىن ‹Solanın› بولۇپ، نىرۋا ۋە شىلىمچىق پەردىگە زىيانلىق)غا ئوخشاش زەھەرلىك ئۆسۈملۈكلەر، بوۋانە، زەھەرلىك يەر مەدىگى شۇنىڭدەك مانىئوك چاتقىلى (маниок)، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، شاپتۇل مېغىزى، پىيا مېغىزى (تەركىۋىدە سىئان، گىلىكوزىد زەھەرلىك ماددىلىرى بار)، بۇدۇشقاق ئۆرۈگى، چىگىت قاتار-لىقلار مۇ بار. كىشىلەر ئىشلەپچىقىرىش، ساقلاش، ئىشلىتىش ياكى توشۇش جەريانىدا بۇنداق زەھەرلىك نەرسىلەر ئالدىدا فاتتىق مەشغۇلات تۇزۇمى بويىچە ئىش قىلماسلىقى تۈپەيلى-لىدىن زەھەرلىنىپ قالىدۇ؛ بەزىبىر زەھەرلىنىش ئۇقماي يەپ قويۇش، ئۇقماي تۇتۇپ قويۇشتىن بولىدۇ ياكى دورىلارنى ئارتۇقچە يەپ قويۇشتىن بولىدۇ.

— زەھەرلىك ئىلانىنىڭ چېقىشى بىلەن زەخمىلىنىش، مەملىكىتىمىزدە كۆزەينەكلىك ئىلان، كۆزەينەكلىك چوك ئىلان، سېرىق هالقىلىق ئىلان، ئاق هالقىلىق ئىلان، تاغىل ئىلان، بىگىز تۇمشۇقلۇق ئىلان (بەش ئاياقلىق ئىلان)، داغىمال باشلىق ئىلان، يېشىل ئىلان ۋە شالدىراق ئىلانغا ئوخشاش زەھەرلىك ئىلانلار ناهايىتى كۆپ. زەھەرلىك ئىلانلار چاققاندا، ئادەمنى چىشلەپ تۇرۇپ ئاغزىنى فاتتىق يۇمۇدۇ-دە، زەھەرلىك بېزى سىقىلىپ، رەھەرى

زەھەر نەيچىسى ياكى زەھەرلىك چىشى ئارقىلىق ئادەم بەدىنىگە قويۇلىدۇ، بۇنداق زەھەرلەر ئىلاننىڭ تۈرىگە قاراپ ئۆزگىچە بولىدۇ. شۇنداق بىر خىل زەھەر باركى، ئۇنىڭ تەركىۋىدە نىرۋا زەھىرى بولىدۇ، ئۇ ئادەمنىڭ موسكۇللىرىنى ھوشسىزلاندۇرالايدۇ، شۇڭا ئادەم چىقىۋېلىنغاندىن كېيىن، ئادەم بەدىنىنى ھەركەتلەندۈرەلمەي قالىدۇ، ھەتتا نەپەسمۇ ئۈزۈلۈپ توختاپ قالىدۇ؛ يەنە بىر خىل زەھەر باركى، ئۇنىڭ تەركىۋىدە يۈرەك زەھىرى، قان قاتۇرۇش زەھىرى، قان قېتىشقا قارشى زەھەر، ئاقسىل سۈيىنى ئاجرىتىش فېرمىنتى دېگەنگە ئوخشاش زەھەرلەر بار. ئۇ ئاساسەن قان ۋە يۈرەكنى زەھەرلەيدۇ.

— ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش كېسىلى، بۇ مۇھىت تېمپېراتۇرىسىنىڭ تولىمۇ يۇقىرى بولۇپ كېتىشى ياكى قاتتىق ئىسسىقتا قېلىش تۈپەيلىدىن بولىدىغان كېسەل. ئادەمنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئومۇمەن 37°C ئەتراپىدا بولىدۇ. ناۋادا ئۇشتۇمتۇت ئىسسىقلىق ئۆرلەپ كېتىدىغان بولسا، بەدەن ئۇنى تەكشەيدەن دەپ، ئۆزىنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى چۈشۈرۈۋالىدۇ. بەدەننىڭ تېمپېراتۇرىسى بەك ئۆرلەپ كېتىدىغان بولسا، بەدەندىكى خىمىيىلىك ئۆزگىرىشلەرنىڭ ھەچقايسىسى ۋۇجۇتقا چىقماي قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى پائالىيەتلەر پۈتۈنلەي قالايمىقانلىشىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە بۇنداق چاغلاردا مېڭە تېرە قان تومۇرلىرىغا بۇيرۇق سېلىپ، تومۇرنى پۈتۈنلەي كېڭەيتىۋېتىدۇ. نېرىنىڭ چوڭقۇر يېرىگە يوشۇرۇنغان تەر بەز-

لىرىمۇ ئىسسىقلىقنى تارقىتىپ، تېمپېراتۇرىنى تۆۋەنلىتىش ئۈچۈن، كۆپلەپ تەر ئىشلەپچىقىرىپ، تېرىنىڭ ئۈستىگە چاچىدۇ.
سىز تەرلەشكە سەل قارىماڭ، ئىسسىق تومۇز ۋاقتىدا، بىر جىسمانى ئەمگەكچىنىڭ 8 سائەتتە چىقىرىدىغان تەر سۈيى 4، 5 جىڭغا يېتىدۇ، ھەتتا 10 جىڭ ئەتراپىدا بولىدۇ. تەرنىڭ ئىچىدە ئاساسەن سۇ، يەنە ئانچە-مۇنچە تۇز، ئورىيا (سۈيدۈك ماددىسى) ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر بولىدۇ. تەر بەك كۆپ چىقسا، بەدەندىكى سۇ تەركىۋى كۆپلەپ يوقاپ كېتىدۇ، ئەگەر ئۇنىڭ ئورنى تولۇقلاپ تۇرۇلمايدىغان بولسا، ئادەم دەرمانسىزلىنىپ كېتىدۇ، رەڭگى-رويىمۇ تاتىرىپ قالىدۇ؛ سوغاق تەر چىقىدىغان بولسا، تومۇرلار ئىنچىكىلەپ ئاجىزلاپ كېتىدۇ؛ قان بېسىمى تۆۋەنلەيدىغان بولسا، نەپەس سىقىلىدۇ، ئەقىل ئىشلىمەي قالىدۇ. بۇنداق كېسەل ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش كېسىلى دېيىلىدۇ. ئەگەر بىر ئادەم كۆپ تەرلەپ دائىم قايناقسۇ ئىچكەندە، سۈيۇقلۇق تولۇقلانسىمۇ، لېكىن قاندىكى تۇز تولۇقلىنىپ كېتەلمەيدىغانلىقى ئۈچۈن، ئادەمدىن يەنىلا چاتاق چىقىدۇ. بۇ چاغدا، ئادەمنىڭ پۇت-قوللىرى دەرمانسىز بولۇپ قالىدۇ، پاقالچاقلىرىنىڭ پېيى تارتىشىدۇ. بۇ ئىسسىق ئۆتۈشنىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ سانىلىدۇ، بۇ ئىسسىق ئۆتۈپ پەي تارتىشىش دېيىلىدۇ.
ئەگەر پىژ-پىژ ئاپتاپتا قالغاندا، باش يالىڭاچ بولىدىغان بولسا، ئۇنىڭ ئۈستىگە سايا جۇشۇرۇپ بېرىدىغان دەرەخمۇ بولمايدىغان بولسا، ئۇنداقتا ،ئىنفرا قىزىل نۇر باشنىڭ چوققىسىغا بىۋاستە

چۈشۈپ، مىگە مەركىزىي تولۇقنىنى زەخىملەندۈرۈپ قويىدۇ، شۇنىڭ بىلەن مىگىگە قان چۈشۈش ياكى مىگە سۇلۇق ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ چاغدا، باش ئاغرىغانلىقى، باش قايغانلىقى، كۆز تورلاشقانلىقى، قۇلاق غۇڭىلدىغانلىقى ئالدى بىلەن ھىس قىلىنىدۇ، يەنە تېخى قاتتىق ئىچ ئېلىشىپ قۇسىدىغان، مىجەز قوداڭشىيدىغان، ئەڭ ئاخىر ھۇشسىزلىنىپ، تۇتقاقلىقى تۇتىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇنداق كېسەل ئىسسىقتا قېلىش كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ، ھەم ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنىڭ بىر خىل ئالامىتى بولۇپ سانىلىدۇ. يەنە بىر خىلى بولۇپ، ئۇ ئىسسىق ئۆتۈپ، ئىسسىتمىسى ئۆرلەش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق كېسەلنىڭ تەڭدىن كۆپرەكىدە ئالدى بىلەن قاتتىق چىپ-چىپ تەرلەش يۈز بېرىدۇ، ئاندىن كېيىن، تەر بىزى تولىمۇ "ھېرىپ" كەتكەنلىكتىن ئاجىزلايدۇ، تەرنىڭ قايتا چىقىشىغا ئامال بولمىغانلىقتىن، تەننىڭ تېمپېراتۇرىسى بىردىنلا ئۆرلەپ كېتىدۇ، ئىسسىقلىق بەك يىغىلىپ كەتسە، ئادەم تېرىسى قىزىرىپ، تومۇر سوقۇشى تېزلىشىپ، جۆيلىيدۇ، ھۇشسىزلىنىدۇ، تۇتقاقلىقى تۇتىدۇ؛ نەپىسى قىيىنلىشىدۇ. مانا بۇنداق 4 خىل ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەنلەر دەرھال داۋالاپ قۇتقۇزۇۋېلىنمايدىغان بولسا، ھاياتىغا خەۋپ يېتىشى مۇمكىن.

— توڭلاپ قېلىش، ئادەم بەك ئىسسىقتىنمۇ، بەك سوغاقتىنمۇ قاچىدۇ. بەك توڭلاپ كەتكەندە قېتىپ قېلىش يۈز بېرىدۇ. ئەمدىلا توڭلىغاندا، پەقەت تېرە مۇزلاپ تاتىرىدۇ، پۈتۈن

بەدەنگە تىترەك ئولىشىدۇ؛ قان بېسىمى ئۆرلەيدۇ، يۈرەكنىڭ سېلىشى تېزلەيدۇ، مىڭە سەگەپ قالغاندەك بولىدۇ. ئاندىن كېيىن، يۈرەكنىڭ سوقۇشى، نەپەس ئېلىش بارا-بارا ئاستىلايدۇ، قان قويۇقلىشىدۇ، موسكۇللار قېتىشقا باشلايدۇ، ئۆگىلەر قوۋلاشمايدۇ، ئادەم بىرئاز ھوشسىزلىنىدۇ. تەنىنىڭ تېمپېراتۇرىسى 30°C قا چۈشكەندە، ئەكسىنچە تىترەك توختاپ قالىدۇ، قان بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ، ئادەم ھېچنىمىنى بىلمەس بولۇپ قالىدۇ. ناۋادا تەنىنىڭ تېمپېراتۇرىسى داۋاملىق تۆۋەنلەيدىغان بولسا، ئاخىر ھوشسىزلىنىش ئېغىرلىشىپ، نەپەس ئېلىش، يۈرەك سوقۇش توختايدۇ. مۇشۇنداق دەرىجىگە كېلىپ قالغان ھالەتتىمۇ، قۇتقۇزۇۋېلىشنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولىدىغانلىقىدىن ئۈمىت بار.

— ئىگىزلىكنىڭ ئەكس تەسىرى، دېڭىز يۈزىدىن 3 مىڭ مېتىردىن ئارتۇق ئېگىز بولغان جاي ئېگىزلىك رايونىغا كىرىدۇ. بۇنداق ئېگىزلىككە بارغاندا، ھاۋا پەيدىن-پەي شالاڭلايدۇ، ئوكسىگېن يېتىشمەيدۇ؛ يەرنىڭ ئېگىز بولۇشىدىن سوغاق بولۇشى تۇرغان گەپ، يەنە تېخى قۇرغاق، كۈن نۇرىدىكى ئۇلترا بىنەپشە نۇر كۈچلۈك بولۇشتەك ئالاھىدىلىكلەرمۇ بولىدۇ. ئادەملەر ئەگەر تۈزلەڭ جايدىن بۇنداق يەرگە كۆچۈپ كېلىدىغان بولسا، قىسقا مۇددەت ئىچىدە ماسلىشالماسلىقى سەۋەبىدىن، "ئىگىزلىكنىڭ ئەكس تەسىرى"گە ئۇچرايدۇ. يېنىك ئەكس تەسىردە پەقەت باش قايىدۇ، باش ئاغرىيدۇ.

دەرمانسزلنندۇ، ئۇيقا كەلمەيدۇ، يۈرەك ئاغردۇ؛ سەللا ھەركەت قلغاندا، نەپەس سقلپ، يۈرەك ئېغش ئېغرلشدۇ. ئەكس تەسر ئېغرراق بولغاندا، تاماقتن يرگننش، ئچ ئېلشش، ھۆ تۇتۇش، قوساق كۆپۈش، ئچ سۈرۈش، ئاز سيىش، يۈز ئششش، ھەتتا قان بېسمى ئۆرلەشتەك كېسەللك ئالامەتلرى كۆرۈلدۇ. بۇنداق ئەكس تەسرلەر داۋاملق ئېغرلشپ كەتمسە، قسقسى بر ھەپتە ئچدە، ئۇزۇنى يېرم ئاي ئۆپچۆرسدە ئاستا ـ ئاستا تۈگەپ كېتدۇ.

لېكن ئېغر كېسەل كەلتۈردغان ئېگزلك ئەكس تەسرى ئۇنچە ئاسانغا چۈشمەيدۇ. ئۇنڭدا "ئېگزلك ئۆپكە سۇلۇق ئششغى" ۋە "ئېگزلك ھۇشسزلغى" كېسەللرى پەيدا بولۇشى مۇمكن، شۇڭا ۋاقتدا قۇتقۇزۇۋېلش لازم، شۇنداق قلغاندلا خەۋپلك ئەھۋالنى خەۋپسز ئەھۋالغا، خەتەرلكنى بخەتەرلككە ئايلاندۇرغلى بولدۇ.

— توك سوقۇۋېتش، توك ئادەم بەدنى ئارقلق مەلۇم كۈچنشكە يەتكەندە زيان يەتكۈزۈش رولنى ئوينايدۇ. توك يۈرەكتن ئۆتكەندە، يۈرەكنڭ سوقۇشنى توختتپ قويدۇ؛ توك مېڭدن ئۆتكەندمۇ نەپەس ئېلشنى توختتپ قويۇشى مۇمكن؛ ناۋادا توك موسكۇللارنى قاتتق قورۇپ قويدغان بولسا، ئۇ ھالدا جددى قورۇلغان موسكۇللار نەپەسنى ئۈزۈپ تۇنجۇقتۇرۇپ قويۇشى مۇمكن. شۇڭا توك سوقۇۋەتكەنلەرنى قۇتقۇزۇۋېلشتا، بر تەرەپتن توك سوققان ئورۇننى بلپ

چىقىش، يەنە بىر تەرەپتىن ۋاقتىدا قۇتقۇزۇش، قۇتقۇزۇشتا چىڭ تۇرۇش، شۇنىڭ بىلەن نەپەس ئېلىش بىلەن يۈرەك سوقۇشىنىڭ نورماللىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش لازىم. دىمەك، توك سوقۇۋەتكەن ئادەمنىڭ يۈرەك ۋە ئۆپكىسىدە ئەسلىدە كېسەل بولمىسىلا، قۇتقۇزۇشنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولىدىغانلىقىدا گەپ يوق.

— ماشىنا، پاراخوتتا باش قېيىش كېسىلى (دوختۇرلار ئۇنى "ھەركەت كېسىلى" دەپمۇ ئاتايدۇ)، بىزنىڭ ئىچكى قۇلىقىمىزدا مەخسۇس بەدەننىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەپ تۇرىدىغان بىر خىل قۇرۇلما بار، ئۇ "دەلىز ئورگانى" دەپ ئاتىلىدۇ. دەلىز ئورگىنىنىڭ ئىچىدە ئىنچىكە نەيچىلەر ۋە كىچىك خالتىلار بولىدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدە يەنە ئۇششاق "قۇلاق تېشى" بولىدۇ. ئادەم كېمە ياكى ئاپتوموبىللارغا ئولتۇرۇپ سەپەرگە چىققاندا، بەدەن ئۈزلۈكسىز چايقىلىپ تۇرىدۇ، ئۇششاق قۇلاق تاشلىرىمۇ ئۇنىڭ ئىچىدە ئۇ ياقتىن بۇ ياققا يۇمۇلىنىپ تۇرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئارىلىقتىكى نىرۋا ئۇچلىرىنى غىدىقلاپ تۇرىدۇ. غىدىق تەسىرى نىرۋا يوللىرىنى بويلاپ مېڭىگە كىرگەندە، بەزى ئادەملەر بۇنداق غىدىقلاشقا چىدىيالمايدۇ-دە، تۇرۇپ-تۇرۇپلا ئىچى ئېلىشىدۇ ۋە ھۆ تۇتىدۇ؛ بەزىدە تېخى چىرايى تاتىرىپ، مۇزدەك تەرلەپ، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، يۈرىكىنىڭ سوقۇشى يا بەك تېزلىشىپ كېتىدۇ، يا بەك ئاستىلاپ كېتىدۇ. بۇنداق كېسەلنىڭ قوزغىلىشىدىكى ئىچكى ئەھۋاللار

مانا شۇنداق بولىدۇ.

— سۇدا تۇنجۇقۇپ قېلىش، ئادەم ھاۋادىن ئايرىلالمايدۇ. سۇدا تۇنجۇقۇپ قالغاندا دەل ئۆپكىنىڭ نەپەس ئېلىشىغا ئامال بولمايدۇ، بۇ ھال ئەجەللىك تۇنجۇقۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

روھىي كېسەللىك ئادەم مېڭىسىنىڭ تۈزۈلۈشى مۇرەككەپ بولىدۇ، رولى كۆپ بولىدۇ، تا ھازىرغىچە تەتقىق قىلىنىپ ئېنىق تېگىگە يېتىلگىنى يوق. بىراق، بىرئاز ئېنىق مەلۇم بولغىنى شۇكى، مېڭىنىڭ نۇرغۇن مۇھىم رولىنىڭ بىر خىلى روھىي ھەركەت.

"روھىي ھەركەت" دېگەن نىمە؟

ئۇ بىلىش ھەركىتى، تۇيغۇ ھەركىتى ۋە ئىرادە ھەركىتى دېگەن 3 مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. مەسىلەن، سىز تيەنئەنمېن مەيدانىغا بېرىپ، تيەنئەنمېن راۋىقىنى كۆرگەن ۋاقتىڭىزدا، سىزنىڭ كاللىڭىزدا جەزمەن: "ھە، تيەنئەنمېن دېگەن مۇشۇ ئىكەن-دە" دېگەن بىلىش (تونۇش) پەيدا بولىدۇ. سىز تيەنئەنمېن ۋەتىنىمىزنىڭ سىمۋولى ئىكەنلىكىنى يادىڭىزغا كەلتۈرۈش بىلەنلا، تۇيغۇ جەھەتتە ئۇنى ھەيۋەتلىك، ئۇلۇغۋار دەپ قارايسىز-دە، سىزدە قىزغىن سۆيۈش ھېسسىياتى تۇغۇلىدۇ. بۇ بىلىش، تۇيغۇ ۋە ئىرادىنىڭ قايسى بىرى چوڭ مېڭە ھەركىتىنىڭ مەھسۇلى ئەمەس، ئۇنىڭ ئۈستىگە شۇنىڭدىن پەيدا بولغان بىر قاتار چوڭ مېڭە ھەركەتلىرى ئەينى ۋاقىتتا بىر بىرىگە باغلىق بولغان ۋە ماس بولغان ھەركەتلەردۇر، بۇ ھال

چوڭ مىڭىنىڭ مۇشۇ ھەركەتلىرىنىڭ ھەم بىردەكلىكىنى، ھەم بىر پۈتۈنلۈكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. بۇ بىردەكلىك ۋە پۈتۈنلۈك نورمال چوڭ مىڭىنىڭ نورمال روھىي ھەركىتىنىڭ نەتىجىسىدۇر.

بىراق، روھىي كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىر ئادەم تامامەن بۇنداق بولمايدۇ! ئۇنىڭ روھىي پائالىيىتى ناھايىتى قالايمىقان، غەيرىي نورمال بولىدۇ، شۇنداقلا بىردەكلىكمۇ، پۈتۈنلۈكمۇ بول- مايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بەزى روھىي كېسەللەر ئۇرۇق - تۇققان- لىرىنىڭ ئۆلگەنلىكىنى كۆرسە ھەسرەتلىنىش ئۇ ياقتا تۇرسۇن، ئەكسىچە قاتتىق كۈلۈپ كېتىدۇ. دېمەك، نورمال مىڭە ئۇرۇق- تۇققىنىنىڭ قايغۇلۇق خەۋىرىنى ئاڭلىغان ھامانەم، ئۇرۇق - تۇق- قىنىنىڭ بۇ ئالەمدىن مەڭگۈ ۋىدالاشقانلىقىنى، ئۇلارنى ئەمدى ئىككىنچى كۆرەلمەيدىغانلىقىنى بىلىدۇ - دە، قاتتىق كۆز يېشى قىلىپ، ئۆكسۈپ يىغلاپ قايغۇلۇق ھىسسىياتىنى ئەكس ئەتتۈرىدۇ. بىراق روھىي كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار بىلىشى قالايمىقانلىشىپ كەتكەنلىكى، ھىسسىياتى بۇزۇلغانلىقى، بىلىش بىلەن ھىسسىيات ئوتتۇرىسىدا نورمال ئالاقە ئۈزۈلگەنلىكى سەۋەبىدىن، كىشىلەر- نىڭ پۇتلىشىنى ئېقىتىپ يىغلاۋاتقانلىقىنى كۆرگەندە، ئەكسىچە خوشال بولۇپ، قاھ - قاھلاپ كۈلۈپ كېتىدۇ!

روھىي كېسەلنى ئىنچىكە ئايرىغاندا، ئۇ ھېچبولمىغاندا 10 چوڭ تۈرگە يېتىدۇ. تۈرلىرى كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن، كېسەل- لىك ئالامەتلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ، ھەرقايسىسىنىڭ ئۆزىگە خاس تەرەپلىرى بولىدۇ. روھىي كېسەلگە گىرىپتار بولغان بەزى

كىشىلەردە كۆپىنچە خاتا تۇيغۇ (مەسىلەن، تامدىكى قارا ـ قۇرا نەرسىلەرنى چىشلىرىنى غۇچۇرلىتىپ تۇرغان يىرتقۇچ ھايۋانـ مىكىن دەپ، بەك قورقۇپ كېتىدىغان ئەھۋال)، ساختا سېزىم (مەسىلەن، مەلۇم بىرسىنىڭ ئۆزىنى ئاڭلىسا، ئۆزىنى تىللاۋاتقانـ دەك ھېس قىلىدىغان؛ ياكى جىن ـ جىنت ياتقان تېنىنى ئاسماندا لەيلەپ يۈرگەندەك ھېس قىلىدىغان ئەھۋاللار) پەيدا بولىدۇ. يەنە مەسىلەن، تەپەككۇر قىلىش توسقۇنلۇققا ئۇچرىغاندا، تەپەكـ كۇر قىلىش ئىگىز ـ پەس بولىدۇ (سۆز بىر ـ بىرىگە ئۇلىنىپ تۇرىدۇ، ھەم كۆپ، ھەم تېز بولىدۇ، بەزىلىرى تېخى قاپىيىگە چۈشۈپ تۇرىدۇ، قۇترىغان ساراڭلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئادەملەردە دائىم مۇشۇنداق ھادىسە بولىدۇ)، تەپەككۇر قىلىش بۇزۇلۇشىمۇ مۇمكىن (گەپ تاغدىن ـ باغدىن بولىدۇ، ئالدىنقى گەپ كېيىنكى گەپكە توغرا كەلمەيدۇ، ئاستىن ـ ئۈسـ تۈن بولۇپ باغلاشمايدۇ). قۇرۇق خىيالمۇ روھىي كېسەلگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ كېسەللىكىنىڭ مۇھىم ئالامەتلىرىدىن بىرى. قۇرۇق خىيال دېگەنلىك قۇرۇقتىن ـ قۇرۇقلا بارلىققا كەلگەن تۇرلۇك ئوي ـ خىياللار دېگەنلىك. مەسىلەن، بەزى ئادەملەر ھەممىشە مېنى ئېلېكتىر دولقۇنىنى چىقىرىپ ئىزدەۋاتقان ماشىناـ ئەسۋاپلار بار دەپ خۇدۇكسىنىدۇ (بۇ — "زىيانكەشلىككە ئۇچـ رىدىم دېگەن قۇرۇق خىيال")؛ ياكى ئايرۇپىلاننىڭ ئاۋازىنى ئاڭـ لىسىلا، دەرھال تالاغا چىقىپ: "ئايرۇپىلان مېنى مەجلىسكە ئاپارماقچى" (مۇبالىغە قۇرۇق خىيالى) دەپ سۆزلەپ ماڭىدۇ؛

بەزىلەر ھەمىشە يۈرۈگۈم سوقمايدىغان بولۇپ قالدى دەپ خۇدۇكسىنىپلا يۈرۈيدۇ (خۇدۇك كېسەللى قورۇق خىيالى)ۋاھا- كازالار، ئەقلىي قابىلىيەت توسقۇنلۇقىغا ئۇچراشمۇ ئاز كۆرۈلمەي- دۇ، بەزى كېسەللەر كۆن بويى ھاڭۋېقىپ تۇرۇپ قالىدۇ، ياكى ئىشتاننى چاپانمىكىن دەپ كىيىۋالىدۇ. ئەگەر كېسەل ئادەم كۈن بويى سالپىيىپ، قىلچىمۇ روھلىنالمىسا، مانا بۇ "ئاڭنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىغانلىقى"نىڭ ئىپادىسى. بەزىلەر كۈن بويى قاتۇرۇپ قويغان ھەيكەلدەك، قىمىرلىماستىن بىر خىل قىياپەتتە تۇرىدۇ. دوختۇرلار بۇ "ھەركەت، يۈرۈش-تۇرۇش" جەھەتتە توسقۇنلۇققا ئۇچرىغانلىق دەپ قارايدۇ. بەزى كېسەللەر خۇددى ئىنتايىن خوشالدەك، ئۆز-ئۆزىدىن خوشال بولۇپ، كۈن بويى تەبەسسۇم چىراي بىلەن يۈرىدۇ. بەزىلەر مەيلى تونۇيدىغان ئادىمى ياكى تونۇمايدىغان ئادىمى بولسۇن، يۈز كۆرۈشكەن ھامانلا، كونا تونۇشلاردەك يېقىنچىلىق قىلىپ كېتىدۇ؛ يەنە بەزىلەر قاپاقلىرىنى تۈرۈپ، بىر نەرسىدىن قورققاندەك ھۈركۈپلا يۈرىدۇ؛ ئۇمۇمەن مۇشۇنداق ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى "تۇيغۇ"نىڭ ئاللىقاچان نورمال بولماي قالغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

روھىي كېسەللىك نوقۇل "ئىدىيىۋى كېسەللىك"مۇ؟

ياق. مېدىتسىنا ئالىملىرى شۇنى بايقىۋالدىكى، روھىي كېسەلگە گىرىپتار بولغان ئادەملەرنىڭ مېڭىسى ئۆزگىرىش ياسىغان، زەخىملەنگەن. روھىي كېسەل ئەمەلىيەتتە بىر خىل مېڭە كېسەلى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

ئۇنداق بولسا، روھىي كېسەل قانداق پەيدا بولىدۇ؟

بۇ ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەپلەرنىڭ تەسىر كۆرسىتىشى ئار-قىسىدا، ئادەملەرنىڭ روھىي پائالىيەتلىرىدە نورمالسىزلىق كۆ-رۈلگەنلىكتىن بولىدۇ. بەزى ئادەملەرنىڭ مېڭىسى تاشقى زەخمە، زەھەرلىنىش، يۇقۇملىنىش قاتارلىق كۈتۈلمىگەن ئەھۋاللارغا ئۇچرىغاندىن كېيىن، زەخىملىنىدۇ-دە، روھىي كېسەللىك ئالا-مىتى كۆرۈلىدۇ. مانا بۇ تاشقى سەۋەپتىن بولغانلىقى. مەسىلەن، كۆمۈر گېزىدا زەھەرلىنىپ قالغاندىن كېيىن، قالايمىقان سۆزلەش، ئۆپكىسىنى باسالماسلىقتەك ئەھۋاللار ئۇشتۇمتۇتلا كۆرۈلىدۇ، مانا بۇ زەھەرلىنىپ قېلىش خاراكتېرىدىكى روھىي كېسەلنىڭ ئالامىتى.

ئىچكى سەۋەپ دېگەندە، كېسەل كىشىنىڭ ئۆزىدە بولغان بىنورماللىق ئامىللىرى كۆزدە تۇتۇلىدۇ، ئۇ روھىي كېسەلنى ئۆزى يالغۇزمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرالايدۇ، تاشقى سەۋەپلەر بىلەن بىرلىكتە كەلتۈرۈپمۇ چىقىرالايدۇ. ئىچكى سەۋەپكە ياتىدىغانلىرى مۇنداق بىرنەچچە جەھەتتە كۆرۈلىدۇ:

— ئىرسىيەت، مىدىتسىنا ئالىملىرىنىڭ تەكشۈرۈشىچە، نۇرغۇن روھىي كېسەللىكتە كۆپىنچە ئىرسىي خاھىش بار.

— بىر ئادەمنىڭ مىجەز-خۇلقى ۋە نېرۋا تۇرلىرى مۇھىت-نىڭ تەسىر كۆرسىتىشى بىلەن ئوخشاش بولمىغان ئىنكاسلارنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن، ئاجىز تىپلىق نېرۋا تۇرلىرى ياكى شەخسنىڭ ئىچكى مىجەز-خۇلقى كۈتۈلمىگەن زەربىگە چىداش-

لىق بىرەلمىگەنلىكى، ئۇنىڭ ئۈستىگە باشقا بەزى ئامىللارنىڭ تەسىرى بىلەنمۇ روھىي جەھەتتىن غەيرى نورماللىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ــ ھەددىدىن ئارتۇق جىددىيلىك، ئۇزۇق ياخشى بولماسلىق، ھەتتا ھامىلدارلىق، بوشىنىش ياكى ھېيز ۋاقتىدا مېڭىنىڭ پائالىيىتى تەسىرگە ئۇچراش، ئۇنىڭ ئۈستىگە زەھەرلىنىش، يۇقۇملىنىش، تاشقى زەخىملىنىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋاللار روھىي كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ــ بەزىلەر يەنە يېشى ئوخشاش بولمىغان ئادەملەرنىڭ بەدىنىنىڭ تۈرلۈك پائالىيىتىمۇ ئوخشاش بولمايدىغانلىقىغا باغلىق ھالدا، بۇمۇ مېڭىنىڭ روھىي ھەركىتىگە تەسىر يەتكۈزۈشى مۇمكىن. ھەممىدىن روشەنلىرى شۇكى، مەسىلەن، ھېيز كېسىلىش مەزگىلىدە، ئىچكى ئاجراتمىنىڭ تەكشۈكلىكى بۇزۇلسا، جىنسىي بەز پائالىيىتى ئاجىزلاشسا، شۇ مۇناسىۋەت بىلەن ئاز ساندىكى ئاياللاردا ھېيز كېسىلىش روھىي كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. يەنە مەسىلەن، قېرىلىق دەۋرىدە، ئورگانىزىم ئاجىزلىشىپ، مېكە قان تومۇرى قېتىشسا، بۇنىڭدىمۇ قېرىلىق روھىي كېسەللىكى ئاسان پەيدا بولىدۇ.

ــ ئويلىمىغان ۋەقەلەر ياكى تۇيۇقسىز ئۆزگىرىشلەر (مەسىلەن، ئۇرۇق-تۇققانلىرى ئۆلۈش، كەسپتە مەغلۇپ بولۇشلار) مۇ بەزى ئادەملەرنىڭ روھىي ھەركىتىنى ئىلەشتۈرۈپ قويىدۇ. بۇنداق بولغان روھىي كېسەل ”رېئاكسىيىلىك روھىي كېسەل“

دىيىلىدۇ، بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار ئىش ئۈتۈپ كەتكەندىن كېيىن، ئاستا ـ ئاستا ساقىيىپ قېلىشى مۇمكىن.

ــ هاراقنى ئۇزۇن مۇددەت ۋە كۆپلەپ ئىچىۋەرگەندىمۇ ئىسپىرتتا بارا ـ بارا زەھەرلىنىپ روھىي جەھەتتىكى غەيرى نورمالliق پەيدا بولىدۇ.

ئومۇمەن قارىغاندا، بىر ئادەمنىڭ روھىي كېسەلگە گىرىپتار بولۇشى كۆپىنچە بىرلا سەۋەپتىن ئەمەس، بەلكى بىرقانچە ئامىلنىڭ يىغىلىپ بىرلىكتە تەسىر كۆرسىتىشىدىن بولىدۇ.

پەۋقۇلئاددە كېسەل مىدىتسىنادا تا هازىرغىچە بىرمۇنچە كېسەلنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەۋى تېخى ئېنىقلانغىنى يوق. سەۋەۋى ئېنىقلانمىغان بۇنداق كېسەللەرئومۇمەن "پەۋقۇلئاددە كېسەل" دەپ ئاتىلىدۇ.

بىرلەمچى يۇقۇرى قان بېسىمى ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئاتاقلىق بىر تۈرى.

ئالدى بىلەن قانداق قان بېسىمى يۇقۇرى قان بېسىمى بولىدىغانلىغىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش لازىم.

بىز تۆۋەندىكى بىرقانچە ساندىن پايدىلىنىپ كۆرسەك بولىدۇ.

. 39 ياشتىن تۆۋەن بولغاندا، قىسقىرىش بېسىمى 140 مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكىدىن ئېشىپ كېتىدۇ؛

. 40 ياشتىن 49 ياشقىچە بولغاندا، قىسقىرىش بېسىمى 150 مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكىدىن ئېشىپ كېتىدۇ؛

. 50 ياشتىن 59 ياشقىچە بولغاندا، قىسقىرىش بېسىمى 160 مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكىدىن ئېشىپ كېتىدۇ؛

. 60 ياشتىن يۇقۇرى بولغاندا، قىسقىرىش بېسىمى 170مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكىدىن ئېشىپ كېتىدۇ؛

. مەيلى ياش قانچىدە بولسۇن، كېڭىيىش بېسىمى 90 مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكىدىن ئېشىپ كېتىدۇ (دەل 90 مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكىدىكىلىرى ھېساپلانمايدۇ).

بىر ئادەمنىڭ قان بېسىمى يۇقۇرىدا ئېيتىلغان بىرەر سانغا توغرا كەلسىلا، يۇقۇرى قان بېسىمى ھېساپلىنىدۇ. بىراق قان بېسىمىنى بىر كۈندە ئىككى قېتىم ئۆلچەمەسلىك لازىم، قان بېسىمىنى ئىككى نۆۋەت ئۆلچىگەندە، ئىككىسىلا نۆۋەتتە قان بېسىمى يۇقۇرى چىقسا، بۇنى يۇقۇرى قان بېسىمى دەپ قاراشقا بولىدۇ.

كېسەلنىڭ سەۋەبىنى تاپقىلى بولىدىغان بىر خىل يۇقۇرى قان بېسىمى، مەسىلەن، بۆرەك فىزىل قان تومۇرى تارىيىش، قىزىل قان غول تومۇرى تارىيىش ياكى مەلۇم ئىچكى ئاجراتما كېسەللىكە گىرىپتار بولۇش سەۋەبىدىن بولغان يۇقۇرى قان بېسىمى (مەسىلەن، فېئوكوموسوما (Pheochromocytoma) دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل كېسەل) "ئىككىلەمچى يۇقۇرى قان بېسىمى" دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل يۇقۇرى قان بېسىمنىڭ سەۋەبى ئېنىق بولغانلىقى ئۈچۈن، پەقەت ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالىسىلا، قان بېسىمى ئۆزلىكىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ.

”پەۋقۇلئاددە يۇقۇرى قان بېسىمى“نىڭ پەيدا بولۇشىدىكى سەۋەپكە كەلسەك، ئۇ تېخى ھازىرغىچە تولۇق ئېنىقلىنىپ كەتمىدى. شۇڭا ئۇنى تېخى يىلتىزىدىن داۋالاپ تۈگىتىشكە ئامال يوق. بۇ نۆۋەتتە مىدىتسىنادا قورشاپ ھۇجۇم قىلىنىۋاتقان قىيىن نۇقتا، بىر پات يېقىندا غەلىبە قىلىنغانلىق خوشخەۋىرىنى ئاڭلاشنى تۆت كۆزىمىز بىلەن كۈتۈۋاتىمىز.

قان بېسىمىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشى ئالدى بىلەن كۆپىنچە پۈتۈن بەدەندىكى كىچىك قىزىل قان تومۇرلىرىنىڭ مەھكەم قورۇلۇۋېلىشىدىن بولىدۇ. قان تومۇرى ئىنچىكىلەپ كەتسە، قاننىڭ ئېقىشى مۇقەررەر ھالدا ئازىيىپ كېتىدۇ، ئىچكى ئەزالاردا قان يېتىشمەي قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدا دەرھال ئۆزلۈكىدىن تەڭشەش بولىدۇ، بۇ ھال يۈرەكنى قىسقىرىش كۈچىنى كۈچەيتىشكە ئۈندەيدۇ. بۇنداق بولغاندا، ھەرقايسى ئىچكى ئەزاغا بارىدىغان قان كۆپەيسىمۇ، لېكىن قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىدۇ. قان بېسىمىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىنىڭ ئاچقۇچى مانا مۇشۇ يەردە.

كېسەلنىڭ ئەزۋەلىشىگە ئەگىشىپ، قان تومۇرلىرى قورۇلغان-سىرى چىڭىپ (تارتىشىپ) كېتىدىغان بولسا، قان بېسىمىنىڭمۇ بارغانسىرى ئۆرلەپ كېتىشى مۇقەررەر. بۇ چاغدا، بەزى ئىچكى ئەزالار، مەسىلەن، يۈرەك، مىڭە ۋە بۆرەك بەرداشلىق بېرەلمەي قالىدۇ. بۇنداق ئىچكى ئەزالار ئەڭ ئاخىرقى زىيان-كەشلىككە ئۇچرىغۇچىلاردۇر. دېمەك يۇقۇرى قان بېسىمى

ئېغىر بولغانـدا، يۇرەك زەئىپـلىشىـش كېسـلى، تاجىـسـمان يۇرەك كېسلى، سەكتە، مېڭە قان تومۇر ئېمبولىيىسى، شۇنىڭ-دەك بۆرەك پائالىيـتى ئاجىزلـىشىش كېـسەلـلىرى كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

ئېهتىمال، سىز بەنىـمۇ ئۆلگىـرىـلەپ: نېمە ئۈچۈن يۇتۇن بەدەندىكى ئىنچـكە قىـزىـل قان تومۇرلـىرى قورۇلۇۋېـلـىپ، بوشاشماي تۇرۇۋالىدۇ؟ دەپ سورىشىڭىز مۇمكىن.

دەل مۇشۇ مەسىلىگە مېدىتسىنا ئالىملىرى جاۋاب بېرەلـمەي قىينالماقتا. هازىر مۇنداق دەپ چۈشەنـدۈرۈلمەكتە: ناۋادا بىر ئادەم ئۇزاققىچە جىددىيلىكتە ئۆتـىدىغان بولسا، ياكـى مىجەزى قوداڭشىپ يۇرىدىغان بولسا، ئۇنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ قوماندان-لىقى قالايمىقانلىشىپ كېتىدۇ، ھەتتا مۇشۇنداق ئىنچىكە قىـزىل قان تومۇرلىرىنى باشقۇرىدىغان نېرۋىسىمۇ قوزغـىلىپ كېتـىدۇ. باشقۇرغۇچـى ئورگانـىنىڭ قوزغىـلـىپ كېتىـشى ئاسۇ ئىنچىـكە قىزىل قان تومۇرلىرىنى قورۇلۇۋېلىپ بوشاشـماي تۇرۇۋېلىشقا مەجبۇر قىلىپ قويىدۇ. بۇنىڭدىن تاشـقىرى، بەزى مـېدىـتسـينا ئالىملىرى يەنە شۇنى بايقىغانكى، بۇ چاغدا بۆرەكـمۇ ئارىلىقـنا ۋەسۋەسە سېلىپ، قان بېسىمـىنى ئۆرلـىتىۋېتىـدۇ. ھالـبۇكى، يۇقۇرى قان بېسىمىنىڭ ئۆزىـمۇ بۆرەكـكە ئېقىـپ كىرىدىـغان قاننىڭ ئازىيىـشـىنى كەلـتۈرۈپ چىـقىـرىـدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۆرەك، جۇدۇنى تۇتۇپ، شۇ ھامانـلا بىر خىـل خىـمىيىـلىك ماددا ــ قان تومۇرىنى جىددىيلەشتۈرۈش ماددىسىنى قويۇپ

بېرىدۇ! قاں تومۇرىنى جىددىيلەشتۈرىدىغاں بۇنداق ماددا ئارىلىقتا بىرنەججە قېتىم دەۋر قىلىش، يەنە مۇرەككەپ ئۆزگىرىشلەرنى باشتىن كەچۈرۈش ئارقىلىق، قاں بېسىمىنى ئۆرلىتىدىغان چوماقچىغا ئايلىنىپ قالىدۇ.

3. كېسەل بولسا دوختۇرغا كۆرسىتىش كېرەك

دوختۇر كېسەلنى كۆرگەندە ئىككى خىل ئۇسۇل قوللىنىدۇ، بىرى دىئاگنوز قويۇش، يەنە بىرى كېسەلنى داۋالاش.

1. كېسەلگە دىئاگنوز قويۇش

خاتالىقنى تۈزىتىش جەريانىدا، بىر قانچە كىشىنىڭ ئالدى بىلەن يارلاش ئېلىپ بېرىپ، نەق مەيداننى كۆرۈپ چىقىدۇ، ھەر خىل دەلىل-ئىسپاتلارنى يىغىدۇ، گۇۋاچىلاردىن بىر-بىرلەپ سورايدۇ، ئاندىن كېيىن نەپسىلى ئويلىنىدۇ، تەھلىل قىلىدۇ، ھىسابلاش ئىچىدە ھىسابات دەلىللىرى ئېنىق بولغاندىلا، ئاندىن ھىسابلاشنى يۇنۇپ ئەنگە ئالىدۇ، سوراق قىلىش، پاكىتنى سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق، ئاندىن ئەنزە ئېچىپ تاشلىنىدۇ.

كېسەل كۆرۈشمۇ ئەنزىنى ئېنىقلاپ چىقىشقا ئوخشاش بولىدۇ. قەدەممۇ-قەدەم ئىنچىكە ئىشلەش ئارقىلىقلا، كېسەلنى توغرا ئېنىقلاپ چىقىشقا بولىدۇ.

دوختۇر كېسەل كۆرگەندە، كېسەل ئادەمدىن سورايدىغان بىرىنچى ئىبارە سۆزىنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكى: "سىزنىڭ قەيېرىڭىز ئاغرىيدۇ؟" دېگەندىن ئىبارەت بولىدۇ. دوختۇر بۇ سوئالىنىڭ جاۋابىغا ئىنتايىن ئەھمىيەت بېرىدۇ. كېسەل كىشىمۇ كۆيىنچە ئۆزىنىڭ ھەممىدىن بەكرەك بىئارام بولۇۋاتقان يېرىنى. شۇنداقلا دەل كېسەلنىڭ ئورنىنى دەپ بېرىدۇ. دوختۇر بۇنىڭ بىلەن مۇھىم بىر يىپ ئۇچىغا ئىگە بولىدۇ-دە، پىلەكنى سىلاپ خەمەكنى تاپقاندەك، كېسەلنىڭ يىلتىزىنى تېپىۋالىدۇ.

ئارقىدىنلا، دوختۇر كېسەلدىن كېسەلنىڭ جەريانىنى، قانداق داۋالىتىپ باققانلىقىنى، ئۇنىڭ قانداق بولغانلىقىنى، ھەتتا ئىلگىرى قانداق كېسەللەرگە گىرىپتار بولغانلىقىنى، ئائىلە-جەمەتىنىڭ ئىلگىرى قانداق كېسەلگە گىرىپتار بولغانلىقىنى سۈرۈشتۈرىدۇ. ئەگەر كېسەل كىشى نىكالانغان ئايال بولسا، دوختۇر يەنە ئۇنىڭدىن ھەيز كۆرۈش شۇنىڭدەك تۇغۇت ئەھۋالىنى سۈرۈشتۈرىدۇ. دوختۇر سۈرۈشتۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىك ئالامىتىنىڭ ئاساسىي ئەھۋالىنى ۋە جەريانىنى بەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا بىلىپ چىقىپ، ئۇنىڭدىن بىر ئەقلىي پىكىرگە كېلىدۇ. دېمەك، دوختۇرنىڭ ئۇيى-بۇيى سورىشى كېسەللىكە دىئاگنوز قويۇشنىڭ ئىنتايىن مۇھىم بىر ۋاستىسىدۇر. كېسەل كىشى دوختۇرنىڭ سوئالىغا جاۋاب بېرىشىنە، مۇجمەللەشتۈرمەي، ئاشۇرۇپ ئاشۇرۇۋەتمەي، ئاھايىتى ئىنىق جاۋاب بېرىشى كېرەك، كېسەلنىڭ ئەھۋالىنى ئەمەلىيەتتىكىدىن ئېغىر

قىلىپ دىيىشكە تېخىمۇ بولمايدۇ، مۇھىم سەپ ئۇچىنىڭ جۇشۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن، يوشۇرۇشقىمۇ بولمايدۇ.

ئادىدىي كىيىن، دوختۇر كىسەللىك بەدىنىنى تەكشۈرۈشى كېرەك. ئىغىرراق كېسەللەرنى ئەتراپلىقراق تەكشۈرۈشى كېرەك. ئۇششاق - چۈششەك ئاشقى رەھمە ياكى ئۇششاق كېسەللەرنى ئومۇمەن جۇزئى تەكشۈرۈپ قويۇشلا كۇپايە.

مۇشۇ ئىككى قەدەم ئارقىلىق، دوختۇرىك كۆكلىدە كېسەل كىشىنىڭ كېسىلىگە قارىتا 60 ياكى 70 پىرسەنت ئاساس بولىدۇ. لېكىن، دوختۇر يەنە ئېھتىياتچانىراق بولۇش ئۈچۈن، ئاغرىق كىشىنىڭ قېنىنى تەكشۈرتۈشى، رادىئاكتىپلىق نۇر بىلەن تەكشۈرتۈشى، ياكى باشقا تېخىمۇ نازۇك، مەخسۇس ئەسۋاپلار بىلەن تەكشۈرتۈشى مۇمكىن. دوختۇر مۇشۇنداق تەكشۈرۈشلەرنىڭ ياردىمى ئارقىلىق ئىشەنچلىك دەلىل - ئىسپاتلارغا ئېرىشكەندىلا، كېسەلگە توغرا دىئاگنوز قويالايدۇ. بەزىدە، مۇشۇ ئۈچ قەدەم - باسقۇچلۇق تەكشۈرۈشنى ئېلىپ بېرىپمۇ مەسىلىنى ھەل قىلالمىغاندا، بىرلىكتە دىئاگنوز قويۇشقا، كۆپچىلىكنىڭ پىكرىنى ئېلىپ، ھەممەيلەننىڭ ئەقىل - پاراستىنى جارى قىلدۇرۇپ، كېسەلنى مۇئەييەنلەشتۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ.

قاراڭ، دوختۇرلار كېسەل كۆرۈشتە يالغۇز تەجرىبىسىگە تايانماستىن (دەرۋەقە، تەجرىبە ئىنتايىن قىممەتلىك)، يەنە ئوبيېكتىپ دەلىل - ئىسپاتقىمۇ ئەھمىيەت بېرىدۇ. مەسىلەن، ئورۇق بىر كېسەل دائىم يۆتىلىپ، دەرمانسىزلىنىپ، كېچىسى

تەرلىسە (دوختۇرلار ئۇنى "ئوغرى تەر" دەيدۇ)، بەلغەمى قان ئارىلاش كەلسە، يەنە تېخى ئۆپكە سىلى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار بىلەن ئارىلىشىپ يۈرگەن بولسا، دوختۇر ئۆپكە ۋە بەلغەملەرنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق، كۆڭلىدە ئۆپكە سىلى ئىكەنلىكى توغرىسىدا 70 ياكى 80 پىرسەنت سانىغا ئىگە بولىدۇ. شۇنداقتىمۇ ئۆپكە راكى ۋە كاناييچىلار كېڭىيىش كېسەللىكى دىگەن خۇلاسىنىمۇ چەتكە قاقمايدۇ. قانداق قىلىش كېرەك؟ دەرۋەقە، دوختۇر كېسەل كىشىنى كۆكرەك قىسمىنى رېنتگېن سۈرىتىگە ئالدۇرۇپ كېلىشكە بۇيرۇيدۇ، ئاندىن كېيىن بەلغەمنى ۋە قان چۆكمىسىنى خىمىيىلىك يول بىلەن تەكشۈرىدۇ. ئەگەر بۇ بىرنەچچە خىل تەكشۈرۈشنىڭ ھەممىسى ئۆپكە سىلى كېسىلى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بېرەلىگەن بولسا، دوختۇر ئىشەنچلىك ھالدا دىئاگنوز قويىدۇ؛ ئەگەر بىرنەچچە خىل تەكشۈرۈش ئارقىلىقمۇ ئېنىقلىيالمىسا، تاكى سىل كېسەللىكىنىڭ مىكروبىنى تېپىپ چىققىچە، تېخىمۇ مۇرەككەپ تەكشۈرۈشلەرنى ئېلىپ بارىدۇ-دە، ئاندىن شۇ كىشىنىڭ كېسىلىنى سىل كېسىلى ئىكەن دەپ مۇئەييەنلەشتۈرەلەيدۇ.

2. دوختۇر كېسەلنى قانداق داۋالايدۇ

دوختۇر كېسەلنىڭ ئالامىتىگە قاراپ قانداق داۋالايدىغانلىقىنى بەلگىلىشى لازىم. كېسەلنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى ناھايىتى

كۆپ.

بىرىنچىسى، دورىنىڭ كېسەلنى داۋالايدىغان مۇھىم ئەڭگۈشتەر ئىكەنلىكىدە گەپ يوق. مەيلى تېۋىپ دورىسى، دوختۇر دورىسى ياكى تەكشەي بېرىدىغان دورا ۋە ياكى تەييار دورا بولسۇن، پەقەت جايىدا بېرىلگەنلا بولسا، شۇ دورا ئىستېمال قىلىنغان ھامانلا ئۈنۈم بېرىدۇ. دورىنى قانچە كۆپ يېسە، شۇنچە پايدا قىلامدۇ؟ ياق! دورىنىڭ دورىلىق خۇسۇسىيىتى بولىدۇ، ئۇنىڭ كېسەلنى داۋالايدىغان بىر تەرىپىمۇ بولىدۇ، شۇنىڭدەك يەنە زەھەرلەپ قويىدىغان بىر تەرىپىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن، نامازشام قارغۇسىنى داۋالىتىشتا، شۇ كېسەل كىشى ۋىتامىن A نى يېيىشى لازىم، بۇ دورا كېسەلگىلا ئەمەس، بەلكى ئادەم بەدىنىگىمۇ پايدىلىق. ئۇنداق بولسا، كۆپرەك يېسىمۇ بولامدۇ؟ بولمايدۇ! ئىلگىرى بىر كىشى مىقدارىغىمۇ قارىماستىن بېلىق مېيىنى كۆپلەپ يەۋېرىپ، نەتىجىدە ۋىتامىن A دىن زەھەرلىنىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالغان، خېلى كۆپ كۈچ سەرپ قىلىش ئارقىلىقلا زەھەرلىنىپ قېلىش كېسەللىكىنى ساقايتىۋالغان. ھەرقانداق دورىنىڭ ئۆزىگە خاس چەكلىمە مىقدارى بولىدۇ، چېكىدىن ئېشىپ كەتسە، ئادەمنىڭ بەدىنىگە زىيان قىلىدۇ. مېدىتسىنا ئالىملىرى دورىنىڭ مىقدارىنى دورىنىڭ دورىلىق خۇسۇسىيىتى ۋە زەھەرلىك خۇسۇسىيىتىگە قاراپ بەلگىلەيدۇ. يەنە بەزى كىشىلەر ناھايىتى قىممەت دورا ئوبدان دورا دەپ قارايدۇ. دوختۇرلار ھەرگىز ئۇنداق دەپ

قارىمايدۇ. دوختۇرلار دورا بېرىشتە، دورىنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئۈنۈمىنى نەزەردە تۇتىدۇ. بەزى ئۆسۈملۈك دورىلىرى ئانچە پۇللۇق بولمىغىنى بىلەن، چوڭ-چوڭ كېسەللەرنى سەللىمازا ساقايتىۋېتىدۇ. رېنشېن (يەبرۇج سەنەم) قىممەتلىك دورا ھېساپلىناتتىغۇ، ناۋادا ئۇ كۆپ يەۋېتىلىدىغان بولسا، ئۇمۇ ئادەمنىڭ بىر كېسەلنى ئىككى قىلىۋېتىدۇ. بەزى ئادەملەر ئوكۇل سالغۇزغان دورا يېگەندىن ياخشىغۇ دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئوكۇل سالدۇرۇش بىلەن دورا يېيىشنىڭ ئۆزىگە خاس شىپالىقى بار. دورا يېيەلمەيدىغان، كېسەلى ئېغىر بولۇپ خەۋپ ئاستىدا قالغان ياكى دورا ئاشقازان-ئۈچەيلەرگە كىرىپلا كۈچىدىن قالىدىغان ئەھۋالدا ئوكۇل سېلىش ئەلۋەتتە نازىمۇ مۇۋاپىق، ئوكۇلنىڭ ئۈنۈم بېرىشىمۇ تېز بولىدۇ، ھەم دەرھاللا نەتىجىسىنى كۆرگىلى بولىدۇ. دورا يېيىش قولايلىق ھەم ئاۋارە-چىلىقى يوق بولۇپلا قالماستىن، بەلكى يېگەندىن يۇقۇملىنىپ قېلىش پۇرسىتىنى ئازايتىدۇ. ئاشقازان-ئۈچەي كېسىلىنى داۋا-لاشتا دورا ئىچكۈزۈشكە توغرا كېلىدۇ، دورا بىلەن ئاشقازاننى بىۋاستە يۈزلەشتۈرگەندە، ياخشى ئۈنۈم ئالغىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، دورا يېيىشنىڭ ئۈنۈمىنى كۆرۈش ئاستاراق بولسىمۇ، لېكىن ئۇزۇنغىچە كۈچ بېرىپ تۇرىدۇ، دورىنىڭ كۈچى ئوكۇلنىڭكىدەك تېز تۈگەپ كەتمەيدۇ. دېمەك، ئوكۇل سېلىش ياكى دورا ئىچكۈزۈش بولسۇن، بۇنى دوختۇر ئوبدان بىلىدۇ. شۇڭا يەنىلا دوختۇرنىڭ گېپىنى ئاڭلىغان تۈزۈك.

ئىككىنچىسى، ئوپېراتسىيە قىلىشمۇ كېسەلنى داۋالاشنىڭ مۇھىم ۋاستىلىرىدىن بىرى. ئوپېراتسىيە مەملىكىتىمىزدە بەججە مىڭ يىللىق تارىخقا ئىگە. دەرۋەقە، ھازىرقى زامان ئوپېراتسىيىسىنىڭ دائىرىسى تېخىمۇ كەڭ، تۈرى تېخىمۇ كۆپ بولۇۋاتىدۇ، ئىشەنچلىكلىكى ۋە كۆز يېتىش دەرىجىسى تېخىمۇ زور بولۇۋاتىدۇ. نۇرغۇن كېسەللەرنى ھەقىقەتەنمۇ ئوپېراتسىيە قىلماي بولمايدۇ. مەسىلەن، تۇغما يۈرەك كېسىلى ۋە يۈرەككىنىڭ كەمتۈكلىكىنى دورا ئىچكۈزۈش بىلەن ساقايتقىلى بولمايدۇ، پەقەت ئوپېراتسىيە قىلىشقا، كەمتۈكنى ياماپ ۋە تۈرەپ توغرىلاشقا توغرا كېلىدۇ؛ شۇنداق قىلغاندىلا بۇ خىل كېسەللەرنى يىلتىزىدىن ساقايتىپ كەتكىلى بولىدۇ. يەنە مەسىلەن، چوڭ يىرىڭلىق ئىششىقلارنى ئوپېراتسىيە قىلىپ، يىرىڭنى چىقىرىۋەتمىگەندە، كېسەل ئۇنداق تېز ساقىيىپ كېتەلمەيدۇ. ئوپېراتسىيە قىلىشقا تېگىشلىكلەرنى چوقۇم ئوپېراتسىيە قىلىش كېرەك. ئىلىم-پەننىڭ يۈكسىلىشىگە ئەگىشىپ، يېقىنقى 20، 30 يىلدىن بۇيان، تاشقى كېسەللىكلەرنى داۋالاش تېخىمۇ سىجەنەر بولماقتا. بۇ جەھەتتە، كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار خاتىرجەم بولسا بولىدۇ.

ئۈچىنچىسى، يىڭنە سانجىپ داۋالاش، سىرىپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاشلارمۇ كېسەلنى داۋالاشنىڭ يەنە بىر ئەكگۈشتىرى. بىرمۇنچە كېسەللەرنى دورا ئىچكۈزۈپ ساقايتىش تەس بولسىمۇ، لېكىن بۇنداق ئۇسۇللار قوللانغاندا، قول تەككەن ھامان كېسەل بۇگەيدۇ ياكى كېسەل يېنىكلەيدۇ. مەسىلەن، بەل

ئاغرىغى، پۇت-قول ئاغرىقلىرىنى مىسالغا ئالساق، مۇشۇنداق ئۇسۇللار بىلەن داۋالىغاندا، كۆتىرىپ كىرىلگەن ئاغرىقلار ئۆزى مېڭىپ چىقىپ كېتەلەيدۇ، دېمەك ئۇنۇمى ناھايىتى تېز كۆرۈلىدۇ.

تۆتىنچىسى، دوختۇرلار يەنە ئاۋاز، نۇر، توك، ئىسسىق ۋە سوغاقتىن پايدىلىنىش، پۇتۇن بەدەننى ھەركەتلەندۈرۈش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئۇسۇللارنى قوللىنىش ئارقىلىق، كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ياردەم بېرىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بۇخىل ئۇسۇللار ئومۇمەن "فىزىكىلىق داۋالاش" دەپ ئاتىلىدۇ. فىزىكىلىق داۋالاش سوزۇلما خاراكتېرلىق كېسەل ۋە تاشقى زەخمە قاتارلىق كېسەللەرگە نىسبەتەن يەنىلا داۋالاشنىڭ مۇھىم بىر خىل ئۇسۇلى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

يېقىنقى 10، 20 يىلدىن بۇيان، ئۆسمىنى داۋالاشمۇ ناھايىتى زور دەرىجىدە تەرەققى قىلىۋاتىدۇ، ئوپېراتسىيە قىلىشتىن ناشقىرى، رادىئاتسىيە، خىمىيە، ئىممۇنىت ئۇسۇللىرىنى پائال تەدبىق قىلىش ئارقىلىق راكنىڭ ھۇجەيرىلىرى ئۆلتۈرۈلۈۋاتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۆمۈر ئۇزارتىلىۋاتىدۇ. بۇ جەھەتتە بەزى نەتىجىلەر قولغا كەلتۈرۈلدى.

3. ئوزۇقلىنىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك

"كېسەل بولساڭ ئۈچ ئۆلۈش، ئوزۇقلانغىن يەتتە ئۆلۈش"

دىگەن تەمسىل بار. بۇ گەپ ناھايىتى ئورۇنلۇق ئېيتىلغان.

ئادەملەرنىڭ كېسەل بولۇشىدا ئەۋەتتە سەۋەپ بولىدۇ، لېكىن بۇ شۇ كىشىنىڭ بەدىنىنىڭ قارشىلىق كۆرسىتىش كۈچىنىڭ ئاجىزراق ئىكەنلىكىنىمۇ چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. كېسەلنى دوختۇرغا كۆرسىتىپ، كېسەلنىڭ سەۋەبىنى تۈگەتكەندىن كېيىنمۇ، سالامەتلىكنى ۋە جىسمانى قۇۋۋەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە بىر مەھەل ۋاقىت كېتىدۇ. ئەگەر ئوزۇقلىنىش ئوبدان بولمىسا، بەدەننىڭ قارشىلىق كۆرسىتىش كۈچىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ئاستا بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن كېسەل قايتا قوزغىلىدۇ ياكى ئىككىنچى بىر خىل كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

يەنە ئېيتايلۇق، بەزى كېسەللىك، خۇسۇسەن سوزۇلما خاراكتېرلىق كېسەللىك بىر مەھەل دورا ئىچىش بىلەنلا ساقىيىپ كەتمەيدۇ، پەقەت ئوزۇقلۇقنى مۇۋاپىق تەڭشەپ، جىسمانى قۇۋۋەتنى ئەسلىگە كەلتۈرگەندىلا، ئاندىن كېسەلنى ساقايتقىلى بولىدۇ. دېمەك، ئوزۇقلىنىشنىڭ ئۆزىمۇ ئەمەلىيەتتە كېسەلنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. ئوزۇقلۇقنى تەڭشەش جايىدا بولسىمۇ كېسەل تېز ساقىيىپ كېتىدۇ. مانا بۇنىڭدىن ئوزۇقلىنىشنىڭ ھەقىقەتەن مۇھىملىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىشقا كۆپ پۇل خەجلەشنىڭ ياكى كۈن بويى يېتۈپلىشىنىڭ ھاجىتى يوق. ئوزۇقلىنىش لايىغىدا بولسىلا، ئاز خىراجەت قىلىپ، زور ئۈنۈم كۆرگىلى بولىدۇ.

ــ ئوزۇقلىنىش مەزگىلىدە، يېمەك-ئىچمەك ناھايىتى مۇھىم. ئوبدان يەپ، قانغىدەك ئىچىش لازىم، شۇنداق قىلغاندىلا ئاندىن جىسمانى جەھەتتىن قۇۋۋەتلىنىپ، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈۋالغىلى بولىدۇ.

بەزىلەر بېلىق، گۆشتەك ئىسسىق تائاملارنى يېيىش كېرەك، يىگەندىمۇ جىق يېيىش كېرەك، قانچە كۆپ يېسە شۇنچە ياخشى بولىدۇ دەپ قارايدۇ. بۇنداق قاراشنىڭ توغرا بولۇشى ناتايىن. چۈنكى بەدەندە كېسەل بولغان ئىكەن، ئاشقازان-ئۈچەيلەرنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى ئاجىز بولىدۇ، بەك مايلىق، بەك ئېغىر تائاملارنى يىگەندە، ئاشقازان-ئۈچەيلەر ئۇنى ھەزىم قىلالماي قالىدۇ. بەك كۆپ يىگەندە، ئاشقازان-ئۈچەيلەرگە ئېغىر كېلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئوبدان ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولمايدۇ.

كېسەل بولغاندا، ھەزىم قىلىشقا ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، يېمەكلىك لايىقراق بولۇشى، بەك مايلىق بولۇپ كەتمەسلىكى، شۇنداقلا بەك ئېغىرمۇ بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەر ئىچىدە، سۈت بىلەن تۇخۇمنىڭ تەركىۋىدە ئاقسىل ماددىسى ھەممىدىن كۆپ بولىدۇ، ئۇنى دائىم يېيىشكە بولىدۇ؛ بېلىق، راك، قارا گۆشنى ئازراق يېيىشكە بولىدۇ، لېكىن بەك كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. يېڭى كۆكتاتلارنى يېيىش كېرەك، يەنە كېلىپ تۈرلىرى كۆپرەك بولۇشى كېرەك. ھەر خىل كۆكتاتلارنىڭ تەركىۋىدە ھەر خىل ئوزۇقلۇق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئەڭ ياخشىسى، كۆكتاتلا بولسا يەۋېرىش كېرەك.

يىيىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ مىقدارى ھەر ۋاق تاماقتا كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم، كەچتە ياكى ئاخشاملىرى قوساق ئاچقاندا، ئانچە-مۇنچە پىچىنە-تورتىلارنى قوشۇمچە قىلىپ يىيىشكە بولىدۇ.

سۇنى قانغىدەك ئىچىش كېرەك. سۇ بەدەنىنىڭ زەھەرلىك ۋە كېرەكسىز نەرسىلەرنى چىقىرىپ تاشلىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

كېسەل بولغان مەزگىللەردە تاماقا چەكىمەسلىك، ھاراق ئىچمەسلىك كېرەك. بۇ نەرسىلەر سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ. مەسىلەن، يۇقۇرى قان بېسىمى ياكى تاجىسمان يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار تاماكىنى كۆپ چېكىۋەتسە، قان بېسىمى تېخىمۇ ئۆرلەپ كېتىدۇ، يۈرەك سانجىقىمۇ قوزغىلىدۇ. جىگەر كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار ھاراق ئىچسە، جىگىرى تېخىمۇ ناچارلاپ كېتىدۇ.

ئاغرىپ قالغان مەزگىللەردە، زادى نىمە يىگەندە كېسەلگە پايدا قىلىدۇ، پەرھىز تۇتۇش كېرەكمۇ-يوق؟ بۇنىڭدا دوختۇرنىڭ پىكرىنى ئاڭلاش كېرەك، دوختۇر سىزگە نىمىنى يىسىڭىز بولىدىغانلىقىنى، نىمىنى يىسىڭىز بولمايدىغانلىقىنى ئېيتىپ بېرىدۇ.

— كىيىم كەڭ، ئىسسىق بولۇشى لازىم؛ يازدا، شامال ئۆتۈپ تۇرىدىغان ھەم سالقىن بولۇشى لازىم.

— يېتىپ-قوپۇشتا ئىككى ئىش ناھايىتى مۇھىم. بىرى، دەرىزىلەرنى دائىم ئېچىپ ھاۋانى يېڭىلاپ تۇرۇش لازىم

(قىش كۈنلىرى، دەرۋەقە، شامالنى بىۋاستە كىرگۈزمەسلىك لازىم) ؛ يەنە بىرى، قۇياش نۇرى چۈشىدىغان بولۇشى لازىم. قۇياش نۇرى مىكروپلارنى دىزىنپېكسىيىلەپ ئۆلتۈرەلەيدۇ، ھەم ئادەمنىڭ روھىنى كۆتىرەلەيدۇ.

— دەم ئالغاندا، كارۋاتتا ياتقان ياخشىمۇ ياكى ھەركەت قىلىپ بەرگەن ياخشىمۇ، بۇنىڭدا كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراش كېرەك، دوختۇرنىڭ دېگىنىگە ئەمەل قىلىش كېرەك. بەزى كېسەللىكلەر، مەسىلەن، يۈرەك زەئىپلىشىش، يۈرەك موسكۇلى ياللۇغى، ئۆتكۈر بۆرەك شارچىلىرى ياللۇغى، ئېغىر تاشقى زەخمە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللەرگە گىرىپتار بولغاندا، كارۋاتتا يېتىپ ئارام ئېلىشقىلا توغرا كېلىدۇ، ھەركەت قىلىش بۇنداق كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. سوزۇلما كېسەل ۋە ھەركەت قىلىشقا يول قويىلىدىغان كېسەلگە گىرىپتار بولغاندا، دائىم ئورۇن تۇتۇپ قىمىرلىماي يېتىۋېلىش بەدەنگە پايدىلىق بولمايدۇ.

— تۇرمۇش رەتلىك (قانۇنىيەتلىك) بولۇش كېرەك، شۇنداق بولغاندىلا، ئىچكى ئەزالارنىڭ پائالىيىتى قالايمىقان بولمايدۇ، ئەمگەكمۇ، دەم ئېلىشمۇ بولغاندا، ئارتۇقچە چارچاپ كېتىلمەيدۇ. ئىچكى ئەزالارنىڭ ھەركىتى تەرتىپلىك، نورمال بولغاندىلا، ئاندىن تەن سالامەتلىكنىڭ ئەسلىگە كېلىشى تېز بولىدۇ.

— ئەڭ ئاخىرقى بىر ماددا، جۈملىدىن ھەممىدىن مۇھىم

بىر ماددا شۇكى، كۆڭۈل ئازادە، ئوچۇق چىراي، خۇشخۇي بولۇش لازىم، كۈن بويى غەم قىلىپ سالپىيىۋالماسلىق كېرەك. روھىي ھالەت ئوبدان بولسىلا، ئىچكى ئەزالارنىڭ ھەركىتى جانلىق بولىدۇ، يېگەن تاماق ئېغىزغا تېتىيدۇ، ئۇيقا تاتلىق بولىدۇ. شۇنداق بولغاندا، تەن ساالامەتلىكىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى تەبىئىي ھالدا تېز بولىدۇ.

4. كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بولامدۇ؟

كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بولامدۇ؟

سىزگە شۇنداق دەپ جاۋاپ بېرىشكە بولىدۇكى، مۇتلەق كۆپ ساندىكى كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بولىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش نۇقتىسىنەزىرىدىن قارىغاندا، كېسەلنى "يۇقۇملۇق كېسەل" ۋە "يۇقۇمسىز كېسەل" دىگەن ئىككى چوڭ تۈرگە ئايرىشقا بولىدۇ.

1. يۇقۇملۇق كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش

يۇقۇملۇق كېسەل كىشىلەر ئارىسىدا ناھايىتى تېز تارقىلىدۇ، ئۇلار قانداق تارقىلىدۇ؟ ئاساسەن تۆۋەندىكى بىرقانچە يول بىلەن تارقىلىدۇ:

بىرىنچىسى، سۇ ئارقىلىق، بولۇپمۇ دەريا، كۆل ۋە كۆلچەك سۈيى ئارقىلىق تارقىلىدۇ. ناۋادا يۇقۇملۇق كېسەلگە گىرىپتار بولغان ئادەمنىڭ كىيگەن كىيىم - كېچەكلىرى، ئىشلەتكەن نەرسىلىرى دەريا سۈيىدە يۇيۇلىدىغان بولسا، ياكى ئۇلارنىڭ بەلغەم - ماڭقىلىرى، گەندىلىرى دەرياغا تۆكۈلىدىغان بولسا، ئۇ

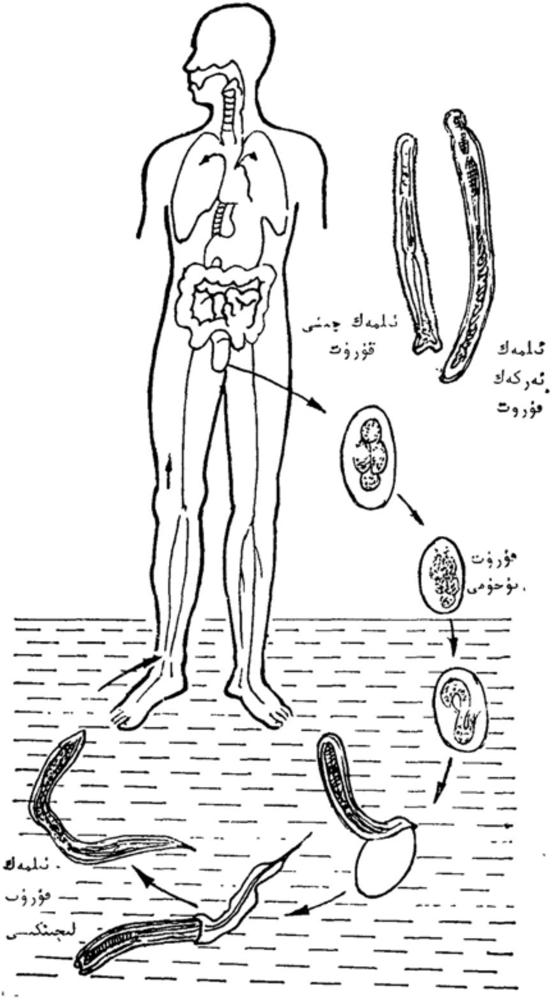
هالدا، بىرمۇنچە كېسەل مىكرۇبلىرى، ۋىرۇسلار، مەسىلەن، ئۈچەي كېزىكى تاياقچە باكتېرىيىسى، تولغاق تاياقچە باكتېرىيىسى ۋە يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغى ۋىرۇسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش باكتېرىيىلەر دەريا سۈيىگە تارايدۇ. ئادەملەر بۇنداق خام سۈنى ئىچكەندە، ياكى بۇنداق سۇ بىلەن مېۋە-چېۋە، چىنە-قاچا ۋە چوكىلارنى يۇغاندا، كېسەل مىكروپلىرى ۋە ۋىرۇسلار پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ ئادەمنىڭ ئىچىگە كىرىۋالىدۇ، ئادەمنىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىز بولسىلا، كېسەل يۇقىدۇ. بۇنىڭدىن قارىغاندا، سىز كېسەلنىڭ ئالدىنى ئالىمەن دېيدىكەنسىز، ئۇنداقتا تازا بولمىغان خام سۈنى ئىچمەسلىكىڭىز كېرەك. قاچا-قۇچا، چوكا ۋە مېۋە-چېۋىلەرنى بۇنداق سۇ بىلەن يۇيۇشقا توغرا كەلگەندە، ئەڭ ياخشىسى سۈنى ئاقارتىش تالقىنى بىلەن دېزىنفېكسىيىلەش كېرەك. ئۆيدە يۇقۇملۇق كېسەلگە گىرىپتار بولغان ئادەم بولسا، شۇ ئادەمنىڭ ئىشلەتكەن نەرسىلىرىنى، قۇسۇقىنى ۋە چوڭ تەرىتىنى دەرياغا تۆكمەستىن، ئۆيدە يۇيۇپ، يۇندىنى ۋە پاسكىنا نەرسىلەرنى ئادەملەردىن يىراق بولغان، سۇ سىڭمەيدىغان ئازگاللغا تۆكۈۋېتىش، ئاندىن كېيىن ئۈستىنى يېپىۋېتىش لازىم.

ئىككىنچىسى، لاي، توپا ئارقىلىق تارقىلىدۇ، كۆرۈنگەنلا يەرگە چوڭ-كىچىك تەرەت قىلغاندا، ئۇدۇل كەلگەنلا يەرگە تۈكۈرگەندە، كېسەل مىكروپلىرى يەر-زېمىننى بۇلغايدۇ. ناۋادا ئادەمنىڭ قولى لاي، توپىغا تېگىپ كېتىدىغان بولسا، ياكى

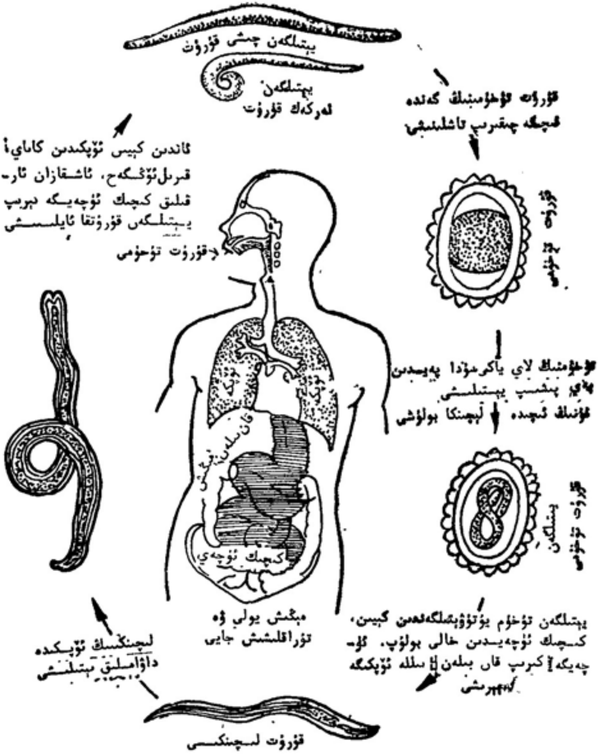
ئادەم يەرگە چۈشۈپ كەتكەن يىمەكلىكنى ئېلىپ يەيدىغان بولسا، ۋە ياكى چىنە-قاچا، چوكىلارنى يەرگە قويىدىغان بولسا، ئۇنداقتا، كېسەل مىكروبى بىلەن پارازىت قۇرۇتلار ئادەمنىڭ ئاغزى ئارقىلىق ئادەمنىڭ بەدىنىگە كىرىۋالىدۇ. بەلغەم-تۈكۈرۈكلەر يەردە قۇرۇغاندىن كېيىن، بەلغەمدىكى كېسەللىك باكتېرىيىلىرى شامال بىلەن بىللە ئادەمنىڭ ئۆپكىسىگە كىرىۋالىدۇ. سىل كېسىلى، قاتما، ئىلمەك قۇرۇت كېسىلى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەر لاي، توپىدىن تارقالغان كېسەللىكلەردۇر. قاراڭ، ئۇتتۇر كەلگەنلا يەرگە تۈكۈرمەسلىك ۋە كۆرگەنلا يەرگە چوڭ-كىچىك تەرەت قىلماسلىق نىمە دېگەن مۇھىم-ھە!

(17-، 18-رەسىملەرگە قاراڭ)

ئۈچىنچىسى، ھاۋا ئارقىلىق تارقىلىدۇ، مەسىلەن، زۇكام بولغان كىشىلەر باشقىلارغا قاراپ يۆتەلسە، چۈشكۈرسە ياكى ئاۋازلىق گەپ قىلسا، تۈكۈرۈك-شۆلگەيلىرى ھەممە تەرەپكە چاچرايدۇ. باشقىلار بۇنداق ھاۋادىن نەپەس ئالسا، بىرنەچچە كۈن ئۆتۈپلا كېسەل بولۇپ يىقىلىدۇ. زۇكام مانا شۇنداق يۇقىدۇ، باشقا كېسەللەر، مەسىلەن، مىڭە پەردە ياللۇغى، بوغما، قىزىل ۋە سىل كېسەللىرىمۇ ئومۇمەن باشقىلارغا ھاۋا ئارقىلىق يۇقىدۇ. شۇڭا، مۇشۇنداق كېسەللەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرگە دۇچ كەلگەن چېغىڭىزدا، ئۇلاردىن نېرى تۇرۇشىڭىز لازىم؛ ئاممىۋى مەيدانلارغا ۋە ئادەم كۆپ جايلارغا بارغاندا، پاكىز ماسكا تارتىۋېلىشىڭىز لازىم. ئەگەر ئۆزىڭىزدە مۇشۇنداق كېسەللەر بولسا،



17 ـ رەسىم ئىلمەك قۇرۇتنىڭ ياشاش تارىخى



18 ـ رەسىم سازاڭ مەددىنىڭ ياشاش تارىخى

يۇتەلگەن ۋە چۈشكۈرگەن چېغىڭىزدا قول ياغلىق بىلەن ئاغزى-
ڭىزنى توسۇۋېلىشىڭىز كېرەك. ئۆيدىكىلەرگە يۇقۇپ قالماسلىق

ئۇچۇن، ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك.

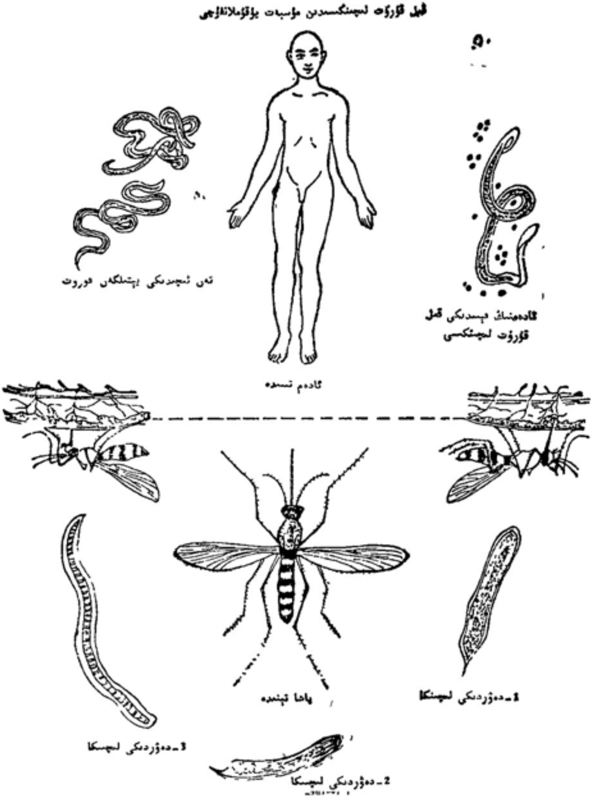
تۆتىنچىسى، تۇرمۇش بۇيۇم-لىرى ئارقىلىق تارقىلىدۇ، مەسىلەن: تراخوما كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ لۆڭگىسىدە يۈزىڭىزنى سۈرتسىڭىز (19 ـ رەسىمگە قاراڭ)، تراخوما لۆڭگە ئارقىلىق سىزنىڭ كۆزىڭىزگە يۇقىدۇ؛ باشقىلارنىڭ چىنە ـ قاچىسىنى ۋە چوكىسىنى كەلسە ـ كەلمەس ئىشلەتكەندە،

19 ـ رەسىم تراخوما

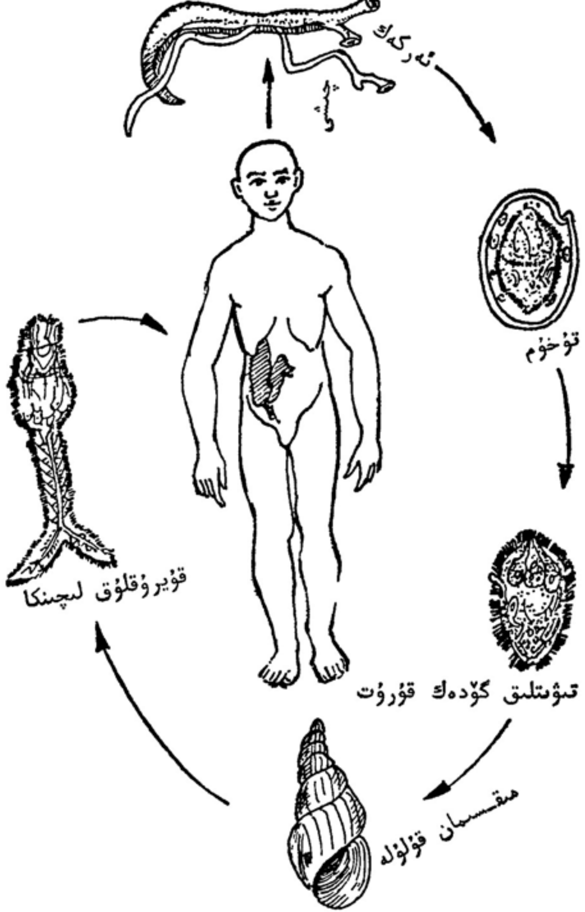
جىگەر ياللۇغى، ئۇچەي سىلى قاتارلىق كېسەللەر يۇقىدۇ: قىزىل چىققان بالىلار ئىشلەتكەن قول ياغلىقى ۋە ئويۇنچۇقلارغا ئاز بولمىغان قىزىل ۋىرۇسلىرى يۇقۇپ قالغان بولۇشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن، باشقا بالىلار بۇ نەرسىلەرنى تۇتىدىغانلا بولسا، شۇ ھامان قىزىل چىقىدۇ. دىمەك بۇنىڭدىن كۆرۈنۈپ تۇرۇپتىكى، كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، باشقىلارنىڭ نەرسىلىرىنى ئىشلەتمەسلىك تولىمۇ مۇھىم.

بەشىنچىسى جانلىقلار ئارقىلىق تارقىلىدۇ، پاشا، چىۋىن، سۇ-ۋەرەك، چاشقان، مىقسمان قۇلۇلە، دەريا بېلىقى، ياكى چوشقا، ئىت، مۈشۈك قاتارلىق ئۆي ھايۋانلىرىنىڭ ھەممىسى كېسەل

تارقىتىدىغان باش جىنايەتچى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. مەسىلەن، پاشا چوڭ مىگە يالىۇغىغا گىرىپتار بولغانلارنى چاقاندىن كېيىن، ئۆزىگە مىگە يالىۇغى ۋىرۇسلىرىنى يېپىشتۇرۇۋالىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇ يەنە باشقا ئادەمنى چاقىدىغان بولسا، بۇنداق مىگە يالىۇغى ۋىرۇسلىرى پاشىنىڭ ۋاستىسى بىلەن شۇ ئادەمنىڭ تېنىگە كىرىدۇ. پاشا چوڭ مىگە يالىۇغىنى تارقىتىشتىن باشقا، يەنە تولىغاق بىلەن قىل قۇرۇت كېسىلىنى تارقىتىدۇ (20-رەسىمگە قاراڭ). چىۋىن تولىغاق، كېزىك ۋە پاراتىفقا ئوخشاش كېسەللەرنى تارقىتىدۇ. چاشقان بىلەن بۈرگە مەخسۇس چۇما كېسىلىنى تارقىتىدۇ. مىقسىمان قۇلۇلە قان شورىغۇچى قۇرۇت كېسىلىنى تارقىتىدىغان جىنايەتچىدۇر (21-رەسىمگە قاراڭ). تېنىدە جىگەر شورىغۇچ قۇرۇت ساقلانغان دەريا بېلىقىنى ئوبدان پىشۇرماي يىگەندە، ئادەمگە جىگەر شورىغۇچ قۇرۇت كېسىلى يۇقۇۋالىدۇ، ئۇنىڭ كېسەللىك ئالامىتى جىگەر يالىۇغىنىڭكىگە ئوخشاپراق كېتىدۇ، ئەمىلىيەتتە پارازىت قۇرۇت جىگەرنىڭ ئىچىدە ۋەسۋەسە قىلىدۇ. شىمالىي رايونلاردا ئېخىنوكوك كېسىلىنىڭ تارقىلىشى قوي، ئۆچكە، كالا، چوشقا، تۆگە قاتارلىق ھايۋانلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بۇ ھال بىزگە شۇنى ئۇقتۇرۇپ بېرىدۇكى، پاشا، چىۋىن ۋە چاشقانلارنى ئۆلتۈرۈپ، مۇھىتنىڭ تازىلىقىنى ياخشىلاش ئىنتايىن مۇھىم ئىش، شۇنداقلا خام ياكى پىشمىغان بېلىقلارنىمۇ يىمەسلىك كېرەك. مانا شۇنداق قىلغاندىلا بۇنداق يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ



20-رەسىم قىل قۇرۇتنىڭ ياشاش تارىخى



21 ـ رەسىم قان شورىغۇچ قۇرۇتنىڭ ياشاش تارىخى

ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئەڭ ئاخىردا، سىزگە كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ يەنە بىر
تەدبىرىنى — مۇداپىئە ئوكۇلى سېلىشنىمۇ تونۇشتۇرۇپ ئۆتمەكـ
چىمىز.

مۇداپىئە ئوكۇلى سېلىش مىدىتسىنادا مۇداپىئە ۋاكسىنىسى
سېلىش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سىل كېسىلى، قاتما، بوغما، كۆكيۆـ
تەل، قىزىل، كېزىك، چوك مىڭە ياللۇغى (B تىپلىق مىڭە يالـ
لۇغى دەپمۇ ئاتىلىدۇ)، ئالجىر كېسىلى ۋە بالىلار پالەچ كېسىـ
لىگە نۆۋەتتە ئوكۇل سېلىش ياكى "دورا" ئىچكۈزۈش ئارقىلىق
مۇداپىئە كۆرۈلۈۋاتىدۇ. بۇنداق كېسەللىك تارقالغان مەزگىلـ
لەردە، كېسەل تارقالغان رايونلاردىكى كىشىلەر ئوكۇل سالدۇرۇـ
ۋالسا ياكى دورا ئىچىۋالسا بولىدۇ. بالىلارنىڭ تېنىنىڭ قارشىـ
لىق كۆرسىتىش كۈچى تېخى يېتەرلىك بولمىغاچقا، ئۇلارنىڭ
ئاسان كېسەل بولۇش يېشىغا قاراپ، ئايرىم-ئايرىم ھالدا ۋاكـ
سىنا مۇداپىئە سىنىغىنى ئالدى بىلەن قوللىنىشقا بولىدۇ.

يۇقۇملۇق كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ئاسان بولسۇن ئۈچۈن،
بالىلارنىڭ يېشىغا قاراپ تۈرلۈك مۇداپىئە ئوكۇللىرىنى سېلىشقا
توغرا كېلىدۇ. مەسىلەن:

تۇغۇلغىنىغا ئىككى ئايدىن
ئاشمىغان بوۋاقلار:

كالمېت-گۇبېرىن ۋاكسىنىسى ئوكۇـ
لىنى دۈنجى قېتىم سالغاندا،

سىل كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئال-
غىلى بولىدۇ

تۇغۇلغىنىغا 3 ئايدىن 5
ئايغىچە بولغان بوۋاقلار:
بالىلار پالەچ كېسىلى شېكەرلىك
كومۇلىچىنى تۇنجى قېتىم
ئىچكۈزگەندە (ئالدى بىلەن I
تىپلىكنى، بىر ئايدىن كېيىن II،
III تىپلىكنى ئىچكۈزگەندە)،
بالىلار پالەچلىكىنىڭ ئالدىنى
ئالغىلى بولىدۇ. كۆكيۆتەل،
بوغما ۋە قاتما 3 بىرلەشمە ئوكۇ-
لىنى تۇنجى قېتىم سالغاندا، ھەر
ئايدا بىر قېتىمدىن، جەمئىي 3
قېتىم سېلىش لازىم.
تۇغۇلغىنىغا 8 ئاي بولغان بوۋاقلار:
قىزىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش
ئۈچۈن، تۇنجى
قېتىم قىزىل ۋاكسى-
نىسى سېلىش لازىم.
1 ياشلىق بالىلار:
چېچەكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، تۇنجى

قېتىم چېچەك ۋاكسىنىسى سېلىش
لازىم.
ئىككىنچى قېتىم بالىلار پالەچ
كېسىلى شېكەرلىك كومۇلىچىنى
ئىچۈرۈش لازىم.
يەنە بىر قېتىم كۆكيۆتەل، بوغما، قاتما 3 بىرلەشمە ۋاكسىنىسىنىڭ كۆچلەندۈرۈش ئوكۇلىنى سېلىش لازىم.
B تىپلىك مېڭە ياللۇغى ۋاكسىنىسىنى تۇنجى قېتىم 2 قېتىمغا ئايرىپ سېلىش، ھەر قېتىمقىسىنىڭ ئارىلىقى 7 — 10 كۈنگىچە بولۇش لازىم.
2 ياشلىق بالىلار:
بالىلار پالەچ كېسىلى شېكەرلىك كومۇلىچىنى 3 ـ قېتىم ئىچكۈزۈش لازىم.
بەدەننى كۈچەيتىش، كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش يۈزىسىدىن B تىپلىك مېڭە ياللۇغى ۋاكسىنىسىنى يەنە بىر قېتىم سېلىش لازىم.
3 ياشلىق بالىلار:
B تىپلىك مېڭە ياللۇغى ۋاكسىنىسىنى 3 ـ قېتىم سېلىش لازىم.
4 ياشلىق بالىلار:
كۆكيۆتەل، بوغما، قاتما 3 بىرلەشمە ۋاك-

سىنىسىنى 3 ـ قېتىم سېلىش لازىم.

5 ياشلىق باللار:

B تىپلىك مىگە ياللۇغـى ئوكۇلـىنى 4 ـ قېتىم سېلىش لازىم (بەدەنىنىڭ قارشى ـ لىق كۈچىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن).

7 ياشلىق باللار:

باللار پالەچ كېسىلى شېكەرلىك كومۇلە ـ چىنى 4 ـ قېتىم ئىچۈرۈش لازىم.

كۆكيۆتەل، بوغما، قاتما 3 بىرلەشمە ۋاكـ ـ سىنىسىنى 4 ـ قېتىم سېلىش لازىم (بەدەنىنىڭ قارشىلىق كۈچىنى كۈچەيـ ـ تىش ئۈچۈن).

8 ياشلىق باللار:

كالمېت ـ گۈېرىن ۋاكسىنىسىنى ئىككىنچى قېتىم يەنە سېلىش لازىم.

B تىپلىك مىگە ياللۇغى ۋاكسىنىسىنى 5 ـ قېتىم سېلىش لازىم (بەدەنىنىڭ قارشى ـ لىق كۈچىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن).

10 ياشلىق باللار:

2 ـ قېتىم چېچەك چېكىش لازىم. B تىپلىك مىگە ياللۇغى ۋاكسىنىسىنى 6 ـ قېتىم سېلىش لازىم (بەدەنىنىڭ

قارشىلىق كۆچىنى كۆچەيتىش ئۈچۈن).

2. يۇقۇمسىز كېسەللىك ئالدىنى ئېلىش

بەدەننىڭ قارشىلىق كۆچىنى ئاشۇرۇش كېسەللىك ئالدىنى ئېلىشنىڭ ھالقىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

بەدىنىمنى كۆچەيتىپ، كېسەلگە قارشى تۇرىمەن دەيدىكەنسىز، ئۇنداقتا تۆۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىغا ئەمەل قىلىشىڭىز لازىم:

— تەنتەربىيە جەھەتتە پائال چېنىقسىڭىز، بەدىنىڭىز چوقۇم چېنىققانسېرى كۈچىيىپ بارىدۇ. ھەر كۈنى ھەركەت قىلىپ بەرسىڭىز، يالغۇز موسكۇللار تەرەققى قىلىپ، ئۇستىخانلار چەمپلا قالماستىن، بەلكى سىزنىڭ يۈرەك، ئۆپكە، ئاشقازان ۋە ئۈچەي قاتارلىق ئىچكى ئەزالىرىڭىزنىڭ ھەركەت ئىقتىدارىمۇ ئېشىپ بارىدۇ. بەدەن چېنىقتۇرۇشنى داۋاملاشتۇرغانلىكى كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى ئاسانلىقچە كېسەلگە گىرىپتار بولمايدۇ؛ كېسەلگە گىرىپتار بولغان تەقدىردىمۇ، كېسەللى باشقىلارنىڭكىدىن يېنىك بولىدۇ، ساقىيىشىمۇ تېز بولىدۇ.

تەنتەربىيىدە چېنىقىش يالغۇز ئانچە-مۇنچە ۋاقىت سەرپ قىلىپ يۈگۈرۈپ قويۇش، ئانچە-مۇنچە تەرلەپ قويۇشلا ئەمەس. بۇنىڭدا نى-نى بىلىم بار، تۆۋەندىكى بىرقانچە مەسىلىگە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك:

بىرىنچى، تەنتەربىيىدە چېنىقىش ئارقىلىق ئانچە-مۇنچە ئۇنۇم ئالالاي دېسىڭىز، مەيلى بوران چىقسۇن، مەيلى يامغۇر ياغسۇن، ھەر كۈنى چېنىقىشنى داۋاملاشتۇرۇشىڭىز كېرەك. "ئۈچ كۈن چېنىقىپ قويۇپ، 3 كۈن توختىتىپ قويغان"دا، كۆزلىگەن مەقسەتكە يەتكىلى بولمايدۇ.

ئىككىنچى، مۇكەممەللىككە ئالدىراپ كەتمەسلىك كېرەك. دەسلەپتە ھەركەتنىڭ ۋاقتى قىسقىراق، ھەركەتنىڭ مىقدارى ئازراق بولۇش كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا، بەدەن كۆتۈرەلمەي قېلىپ، ئەكسىچە كېسەل پەيدا بولىدۇ.

ئۈچىنچى، تەنتەربىيىدە چېنىقىش ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئەگەر بىر ئادەم ئىككى يۈز مېتىرغا يۈگۈرگەندە، ئۆپكىسى ئاغزىغا تىقىلىپ قېلىپ نەپەس ئالالمىسا، قىسقىراق يۈگۈرۈشى، ئارىلىقنى بارا-بارا ئۇزارتىپ، بەدىنىنى شۇنىڭغا ماسلاشتۇرۇۋېلىشى لازىم. بۇنداق قىلىش بەدىنى ئاجىزراق كىشىلەرگە نىسبەتەن بەكمۇ مۇھىم. ناۋادا زورمۇ-زور چېنىقىپ، بەدەننىڭ يۈكىنى تولىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋەتكەندە، ئەكسىچە بۇ ھال بەدەنگە بەزى زىيانلارنى يەتكۈزۈپ قويىدۇ.

تۆتىنچى، كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر تەنھەرىكەت قىلىپ چېنىقسا بولامدۇ-بولمامدۇ، بۇنىڭدا كېسەلنىڭ خاراكتېرى ۋە بەدەننىڭ ئەھۋالىغا قاراش كېرەك. كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار دوختۇردىن ھەركەتنىڭ تۈرلىرى ۋە دەرىجىسى ھەققىدە يوليورۇق سورىسا بولىدۇ، بۇنداق قىلىش ھەممىدىن

بىخەتەر بولىدۇ.

بەشىنچى، ھەر قېتىم ھەرىكەت قىلغاندا، نەپەس ئېلىش ۋە يۈرەك سوقۇشىنى كۆزىتىشكە جەزمەن ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ئەگەر ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن نەپەس قىسىلىپ كەتسە، يۈرەك تولىمۇ تېز سوقۇپ كەتسە، بۇ ھال بەدەن يۈكە-نىڭ تولىمۇ ئېغىرلىشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، ئىككىنچى قېتىم بۇنداق كۆچەپ ھەرىكەت قىلماسلىق كېرەك. "ھەرىكەتتە ئۆزىنى نازارەت قىلىش" دېگەن مانا شۇ، بەدەننىڭ كاردىن چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، ھەرىكىتىمىزنىڭ مۇۋاپىق بولۇشى-نى سەممىزگە سېلىپ تۇرۇشىمىز كېرەك.

ئالتىنچى، ئاياللار ئەرلەرگە ئوخشاش ئۇنداق ئۇزۇن ئارد-لىققا يۈگۈرمەسلىكى، شىتانكا كۆتەرمەسلىكى، ئاسما ھالقا ئوي-نىماسلىقى، ئۇچ ئاتلاپ سەكرەش، خادا تۇتۇپ سەكرەش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىقى لازىم. ھېيز كەلگەندە، چىنىقىشنى ۋاقتىنچە توختىتىپ تۇرۇشى لازىم.

يەتتىنچى، توساتتىن قىزىتمىسى ئۆرلەپ كېتىش، جىددى جىگەر ۋە بۆرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىش، قان بېسىمى ئۇشتۇمتۇت ئۆرلەپ كېتىش، تاجىسمان يۈرەك كېسىلى قوز-غىلىش، تاشقى زەخمىلىنىش، ھەددىدىن ئارتۇق چارچاپ كېتىش، ھەددىدىن ئارتۇق جىددىيلىشىپ كېتىش، ھېيز ئاغرىپ كېلىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋاللارغا دۇچ كەلگەندە، تەنھەرىكەت چىنىقىشنى ۋاقتىنچە توختىتىپ تۇرۇش كېرەك.

ساقىيىپ تېتىكلەشكەندە ۋە جىسمانى قۇۋۋەت جەھەتتە پۇتۇن-لەي ئەسلىگە كەلگەندە يەنە داۋاملىق چېنىقىش لازىم.

— ئۇيقا ئادەمنىڭ ھاردۇغىنى چىقىرىشىغا، جىسمانى ۋە ئەقلىي قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشىگە ياردەم بېرىدۇ، ئۇ ھەرقانداق ئادەمدە كام بولسا بولمايدىغان نەرسە.

ئۇيقا ناھايىتى مۇھىم نەرسە ئىكەن، ئۇنداقتا ھەر كۈنى قانچىلىك ئۇخلىغاندا مۇۋاپىق بولىدۇ؟ كىشىلەر بىر بىرىگە ئوخشاش بولمىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇيقىغا بولغان تەلىۋىمۇ ئوخ-شاش بولمايدۇ. ئادەم ئويغانغاندىن كېيىن كاللىسىنىڭ سەگەك-لەشكەنلىكىنى، پۈتۈن بەدىنى كۈچ-قۇۋۋەتكە تولغانلىقىنى ئۆزى ھېس قىلسىلا، مانا بۇ مۇۋاپىق ئۇخلىغانلىق بولىدۇ. كۆپ ئۇخلاش ياخشىمۇ؟ ياخشى بولۇشى ناتايىن. كىشىلەر ئۇخلىغاندا چوڭ مېڭە پوستلىغىدىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ كۆپىنچىسى تىزگىنلەنمە ھالەتتە تۇرىدۇ. ئۇيقا كۆپ بولۇپ كەتسە چوڭ مېڭىنى ئۇزۇنغىچە تىزگىنلەپ قويىدۇ، شۇڭا ئويغانغاندىن كېيىن باش قايىدۇ ۋە چېكىقىلىدۇ، مۇگدەپ خامۇش بولۇپ قالىدۇ.

دەم ئېلىش يالغۇز ئۇخلاشلا ئەمەس. ئاز-تولا ئولتۇرۇۋې-لىش، ئۇيان-بۇيان مېڭىش، ياكى بىرەر ناخشا ئېيتىش، شاخمات ئويناش، مانا بۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ ھەنئىۋاسى دەم ئېلىشنىڭ ئوبدان ئۇسۇلى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

— يېمەك-ئىچمەكنىڭ تەن سالامەتلىككە ئېھتىياجلىق

"ئىنىرگىيە" ئىكەنلىكىدە گەپ يوق. يېمەك - ئىچمەكلىك تىلغا ئېلىنسىلا، كىشىلەرنىڭ ھەممىسى نىمە يىسە بەدەنگە پايدا قىلىدۇ دەپ سورايدۇ.

يۇقۇرىدا بىلىق ۋە گۆشلەرنىڭ ئوبىدان يىمەكلىك بولۇشى ناتايىن ئىكەنلىكىنى بايان قىلىپ ئۆتتۇق. ئاددى يىمەكلىك بولسىمۇ، لىكىن ئوبدان تەڭشەلسە، بەدەن ئوخشاشلا پۇختا ئۆسۈۋىرىدۇ. ئۇنداق بولسا، نىمىلەرنى يەپ بەرسە بەدەنگە پايدىلىق بولىدۇ؟ ئەمدى سىزگە بىر - بىرلەپ تونۇشتۇرىمىز:

ياش قۇرامىغا يەتكەن بىر ئادەم ھەر كۈنى ئازراق (تەخمىنەن يىرىم جىڭ، 1 جىڭ بولسا تىخىمۇ ياخشى) كۆكتات، مەسىلەن، ئۇسۇڭ، كاپوستا، پالەك يىيەلىسە، بەدىنىگە تازا پايدا قىلىدۇ. باشقا كۆكتات، قوغۇن - قاپاقلار، مەسىلەن، ياڭيۇ، لوبۇ (چامغۇر)، سەۋزە، خاڭگا (تەرخەمەك)، كاۋا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىۋىمۇ يامان ئەمەس، بۇلارنى يۇقۇرىدا ئېيتىلغان كۆكتاتلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يىيىشكە بولىدۇ. كۆكتات بولمىغان ياكى ئىنتايىن ئاز بولغان رايونلاردا، ئانچە - مۇنچە قوغۇن - قاپاق ۋە مىۋە - چىۋە يەپ بەرسىمۇ يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش پايدىسى بولىدۇ، مەسىلەن، يۆل چىلان، ئەپلىسىن ۋە ئۈزۈم قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تازا ئوزۇقلۇق مىۋىلەر بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

5 خىل ئاشلىق، بولۇپمۇ يىرىك ئىشلەنگەن گۈرۈچ، ئارپا، كۆممە قوناق، فارا بۇغداي ئۇنى ئاساسي يىمەكلىك قىلىنسا،

ئۇزۇقلۇق ھەممىدىن كۆپ بولىدۇ.

مايىنى لايىغىدا يېيىش لازىم.

پۇرچاق ـ ماشلارنىڭ ئىچىدە، مەيلى قۇرۇق ماش ـ پۇرچاق بولسۇن، ياكى يۇل ماش ـ پۇرچاق بولسۇن، ۋە ياكى ماش ـ پۇرچاقتىن ئىشلەنگەن يېمەكلىك بولسۇن، ھەنئىۋاسىنىڭ تەر ـ كىۋىدە كۆپلىگەن ئاقسىل ماددىسى بولىدۇ، ئۇنى «قاراگۆش» (سۈتئى گۆش) دەپ ئاتاشقا بولىدۇ. گۆشلۈك نەرسىنى يېگۈسى كەلمىگەندە، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ بەرسە، ئاقسىلنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇۋالغىلى بولىدۇ.

قاتتىق قاسراقلىق مېۋىلەر، مەسىلەن، خاسىڭ، ياڭاق، ئۆرۈك مېغىزى، شۇنىڭدەك خاسىڭ خام ماتېرىيال قىلىنغان خاسىڭ قىيامى قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى لايىغىدا ئانچە ـ مۇنچە يەپ بېرىش كېرەك. بۇ يېمەكلىكلەرنىڭ ئۇزۇقلۇق ماددىسىمۇ يامان ئەمەس.

گۆشلۈك يېمەكلىكلەر ئىچىدە ئۇزۇقلۇقى ھەممىدىن ياخشى سانىلىدىغىنى سۈت بىلەن تۇخۇم. كۈنىگە بىر، ئىككى ئىستاكان سۈت ئىچىپ، بىر، ئىككى تۇخۇم يەپ بەرگەندە، بەدەننىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرغىلى بولىدۇ.

گۆشلۈك يېمەكلىكلەرگە ئامراق ئادەملەر ئۇچۇن ئېيتقاندا، گۆش، بېلىق، راك، دېڭىز مەھسۇلاتلىرى دەرۋەقە ئىشتىھانى تازا ئاچىدىغان مەزىلىك يېمەكلىكلەر بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. لېكىن گۆش ئورۇقراق بولغىنى ياخشى، ئورۇق گۆشنىڭ

تەركىۋىدە ئاقسىل كۆپ بولىدۇ؛ سېمىز گۆش، پەقەت مايلا بولغانلىقى، ئۇنىڭدا ئاقسىل ئىنتايىن ئاز بولغانلىقى ئۈچۈن، ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن ھېچقانداق پايدىسى يوق.

يېمەكلىك جەھەتتە، ئۇزۇۋۇقلۇقنى ئەھمىيەت بېرىشتىن تاشقىرى، يەنە تولىمۇ كۆپ يەۋەتمەسلىككە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. قەدىمقىلار بۇرۇنلا: يېمەكلىكنى چاغلاپ يېيىش كېرەك دىگەن ئىدى. بۇنىڭ مەنىسى بىر نەرسە يىگەندە ئۆزەڭنى تۇت، ئاچكۆزلۇك قىلما، بەك تويۇپ كەتمە، تويساڭلا كۇپايە دىگەنلىكتۇر.

بۇنىڭدىن باشقا، يەنە يېمەكلىكنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. ساپ-تازا بولمىغان خام سۇلارنى سۈزۈلدۇرۇپ ۋە قاينىتىپ ئىچىش كېرەك. مىۋىلەرنى خام يېيىشتە، قايناقسۇغا بېسىپ يۇيۇپ، ياكى خلورلۇق ھاك، كىر سوپۇن بىلەن يۇيۇپ، يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن يەنە پاكىز سۇ بىلەن چايقاپ يېيىش كېرەك. چىرىپ-سېسىپ سۇپىتى ئۆزگەرىپ كەتكەن نەرسىلەرنى يېمەسلىك كېرەك. ئېشىپ قالغان نەرسىلەرنى ئۇستىنى يېپىپ ساقلاپ يېيىش، چىۋىن قوندۇرماسلىق كېرەك. مۇشۇلارغا دىققەت قىلغاندىلا، كېسەل ئېغىز ئارقىلىق كىرىۋالالمايدۇ.

— ئۇبدان تازىلىق ئادىتىگە كۆنگەندە، كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا نىسبەتەن، بۇنىڭ رولى تازا چوڭ بولىدۇ.

سىزگە مەلۇمكى، بىزنىڭ چىشىمىزدىكى كاۋاكلار چىشىمىزنىڭ

ئاراچىلىرىدا قېلىپ قالغان تائاملار قالدۇغىنى باكتېرىيىلەر ھە-
زىم قىلىپ ئېچىتىۋەتكەنلىكى، جۈملىدىن شۇ ئېچىغان نەرسە-
لەرنىڭ چىشىمىزنى چىرىتىۋەتكەنلىكىنىڭ نەتىجىسىدۇر. شۇڭا،
ئەتىگەنلىكى ۋە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى چىشىمىزنى چوتكىلىشىمىز
كېرەك؛ تاماقتىن كېيىن ئاغزىمىزنى چايقاپ تائاملارنىڭ قالدۇ-
غىنى تازىلاپ چىقىرىۋېتىشىمىز كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا،
چىشىمىزنى ئاسراپ قالالايمىز.

تېرىنىڭ ئۈستىدە مىكروپ (باكتېرىيە) بولىدۇ، شۇنداقلا
چاڭ-توزاڭمۇ ھەم تېرىنىڭ ئۆزىدىن چۈشكەن تېرە كېپىگىمۇ
بولىدۇ، ئىسسىق كۈنلىرى تەرمۇ كۆپ بولىدۇ، بۇنداق نەرسە-
لەرنىڭ ھەممىسى تېرىنى غىدىقلاپ، تېرىدە ئاسانلا يارا ۋە
چاقىلارنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. دائىم يۇيۇنۇپ، ئىچكى كىيىمنى
يەڭگۈشلەپ تۇرغاندا، تېرىنى پاكىزە ساقلاپ قالغىلى
بولىدۇ.

كۆزنى قول بىلەن ئۇۋۇلىغاندا، كۆز ياللۇغلىنىپ تىراخوما
كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ؛ باشقىلارنىڭ لۆڭگىسىدە يۈز
سۈرتكەندىمۇ كۆز كېسىلى يۇقۇپ قالىدۇ. كۆزنى پاكىز قولياغ-
لىق بىلەن سۈرتۈش ۋە يۈزنى ئۆزىنىڭ لۆڭگىسى بىلەن
ئېرتىشتەك ياخشى ئادەتكە كۆنۈش لازىم.

ۋاقتىدا چوڭ تەرەت قىلغاندىمۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ
قېلىشنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

— كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ۋە ئۇنى داۋالىتىشتىكى

مۇھىم تەجرىبە شۇكى، ئۆزىنىڭ مىجەزى يوقلۇغىنى، سەل بىر قىسما بولۇپ تۇرغانلىغىنى سەزگەن ھامان، بالدۇرراق دوختۇرغا كۆرۈنۈش، ھەرگىز كەيىنگە سوزۇۋەتمەسلىك، شۇنىڭدەك ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈپ قويماسلىق كېرەك. سەۋەپ قىلساق، سېۋەتتە سۇ توختايدۇ دىگەن تەمسىل بار.

ناۋادا سىز يۇقۇرىدا بايان قىلىنغان ئاشۇ شەرتلەرنى ئورۇنلىيالىسىڭىز، ئۇ ھالدا، سىز چىداملىق ۋە ساغلام بەدەنگە ئىگە بولالايسىز. قېرىپ قالغان تەقدىردىمۇ تېتىك، ساغلام بولالايسىز. ئۇ چاغدا سىز ئۆز تەڭتۇشلىرىڭىزنىڭ قوشۇنى ئىچىدە، ئۇلۇغ سوتسىيالىستىك ۋەتىنىمىزنىڭ گۈزەل ئىستىقبالىنى، چىرايلىق زېمىنىمىزنىڭ ئاۋات مەنزىرىسىنى كەڭ كۆشادە سۆزلەپ بېرەلەيسىز. بۇ نىمە دىگەن بەخت ۋە خوشاللىق-ھە!

本书根据本社 1985 年 10 月第 1 版北京第 1 次印刷汉文版本翻译出版。

بۇ كىتاب نەشرىياتىمىز تەرىپىدىن 1985-يىل 10-ئايدا نەشر قى-
لىنغان خەنزۇچە 1-نەشرى بېيجىڭ 1-باسمىسىغا ئاساسەن تەرجىمە ۋە
نەشر قىلىندى.

تەرجىمە مۇھەررىرى: توختى قاسىم
مەسئۇل كوررېكتور: ھۆرنىسا مامۇت

پەننىي بىلىمگە دائىر كىتابچىلار
ئادەم نېمە ئۈچۈن كېسەل بولىدۇ
شيې بوجاڭ يازغان
مىللەتلەر نەشرىياتى تەرىپىدىن نەشر قىلىندى
شىنخۇا كىتابخانىسى تەرىپىدىن تارقىتىلىدۇ
مىللەتلەر باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
1987-يىل 3-ئايدا 1-قېتىم نەشر قىلىندى
1998-يىل 3-ئايدا بېيجىڭدا 2-قېتىم بېسىلدى
باھاسى. 4.00 يۈەن

图书在版编目(CIP)数据

人为什么生病:维吾尔文/谢柏樟著;土尔逊译.—2版.—北京:民族出版社,1998.4

ISBN 7—105—03064—X

Ⅰ.人… Ⅱ.①谢… ②土… Ⅲ.疾病—防治—普及读物—维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ.R4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第03773号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街14号

邮编:100013 电话:010—64228007)

民族印刷厂印刷 各地新华书店经销

1987年3月第1版 1998年3月北京第2次印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:4.25

印数:1,001—6,000册 定价:4.00元

ISBN 7-105-03064-X

9 787105 030644 >

ISBN 7—105—03064—X/G・309
民文（维 21）　定价：4.00 元