جۇڭگو سىياسىي قامۇسى تارماق تومى

ئۇيغۇرچە-سابە ت قامۇسى

تۆتىنچى جىلد

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا ساھەسىدە شېرىياتى (W)

جۇڭگو تېبىي قامۇسى تارماق تومى

ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى

«جۇڭگو تېبىي قامۇسى» تارماق تومى ئۇيغۇر
تىبابەت قامۇسى ئىشخانىسى باشچىلىقىدا تۈزۈلدى
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تىبابەت تېچىلىك
تەتقىقات ئورنى تەرىپىدىن نەشرگە تەييارلاندى

4

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)
ئۈرۈمچى 1994

«جۇڭگو تىببىي قامۇسى» تارماق تومى تۇيغۇر تىبابەت قامۇسى تەھرىر ھەيئىتى

باش مۇھەررىر

ئىسھاقجان مەھمۇد (شىنجاڭ تۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى)

مۇئاۋىن باش مۇھەررلەر

سۇن جيەندې (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق تۇيغۇر تىبابەتچىلىك تەتقىقات ئورنى)

ئابدۇلھەق رەخمىتۇللا (شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى)

باۋۇدۇن جامالىدىن (خوتەن ۋىلايەتلىك تۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىسى)

تەھرىر ھەيئەتلەر

ئەھمەد ھاجى (خوتەن ۋىلايەتلىك تۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىسى)

زۇنۇن قارى (قەشقەر ۋىلايەتلىك تۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىسى)

ئابدۇلھېمىد يۇسۇپ (شىنجاڭ تۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئالىي تېخنىكومى)

ھەسەن دامۇللا (كۇچار ناھىيىلىك تۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىسى)

ئىلمىي كاتىپ

ئابدۇرەھىم قادىر ئاسىپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق تۇيغۇر تىبابەتچىلىك تەتقىقات ئورنى)

ئەھمەد ھاجى ، باۋۇدۇن جامالىدىن ھاجى ، ئابدۇلھېمىد مۇھەممەت ، ئوسمان تۇرسۇن ، ئابدۇۋاھىت ھوشۇر ، ھەببۇللا ئىلى

4 ـ جلد يازغۇچىلىرى:

پىكىر ئىلىش تۇسخىسنى رەتلىگۈچى: ئابدۇلھەق رەخمىتۇللا

نەشرگە تەييارلىغۇچى: ئابدۇرېھىم قادىر ئاسىپ

مەسئۇل مۇھەررى: ئىسھاقجان مەھمۇد

《中国医学百科全书》编辑委员会

主任委员 钱信忠

副主任委员 黄家驷　季钟朴　郭子恒　吴阶平　涂通今　石美鑫　赵锡武

秘书长 陈海峰

副秘书长 施奠邦　冯　光　朱克文　戴自英

委　　员（以姓氏笔划为序）

丁季峰　土登次仁　马飞海　王　懿(女)　王玉川　王世真　王用楫
王永贵　王光清　王叔咸　王季午　王冠良　王雪苔　王淑贞(女)
王鹏程　王德鉴　王翰章　毛文书(女)　毛守白　邓家栋　石茂年
石美鑫　卢惠霖　卢静轩　叶恭绍(女)　由　昆　史玉泉　白清云
邝贺龄　冯　光(女)　兰锡纯　司徒亮　毕　涉　吕柄奎　曲绵域
朱　潮　朱壬葆　朱克文　朱育惠　朱洪荫　朱既明　朱霖青
任应秋　刘世杰　刘育京　刘毓谷　米伯让　孙忠亮　孙瑞宗
苏德隆　杜念祖　杨医亚　杨国亮　杨树勤　杨铭鼎　李濂宸
李　昆　李永春　李宝实　李经纬　李振志　李肇特　李聪甫
吴之理　吴执中　吴阶平　吴英恺　吴征鉴　吴绍青　吴咸中
吴贻谷　吴桓兴　吴蔚然　余　瀛　宋今丹　迟复元　张　祥
张世显　张立藩　张孝骞　张昌颖　张泽生　张学庸　张涤生
张源昌　陆如山　陈　信　陈中伟　陈明进　陈国桢　陈海峰
陈濑珠　林幼稚(女)　林克椿　林雅谷　郁知非　尚天裕　罗元恺
罗致诚　季钟朴　易沙克江　周金黄　周敏君(女)　郑麟藩　孟继懋
赵柄南　赵锡武　荣独山　胡传揆　胡熙明　钟学礼　钟惠澜
候宗濂　俞克忠　施奠邦　姜春华　洪子云　夏镇夷　顾学箕
顾绥岳　钱　德　徐信忠　徐丰彦　凌惠扬　郭　迪　郭乃春
郭子恒　郭秉宽　郭泉清　郭振球　郭景元　唐由之　涂通今
诸福棠　陶恒乐　黄　量(女)　黄文东　黄耀桑　黄家驷　黄祯祥
黄绳武　曹钟梁　盖宝璜　梁植权　董　郡　董承琅　蒋豫图
韩　光　程之范　傅丰永　童尔昌　曾宪九　谢　荣　谢少文
裘法祖　蔡　荣　蔡　翘　蔡宏道　戴自英

«جۇڭگو تىببىي قامۇسى» تەھرىر ھەيئىتى

مۇدىر ھەيئەت: چېن شىنجۇڭ

مۇئاۋىن مۇدىر ھەيئەتلەر: خۇاڭ جياسى، لى جۇڭپۇ، گوزىخبك، ۋۇجېپىڭ، تۇتۇڭجىن، شى مېيشىن، جاۋشۇئۇ

باش كاتىپ: چىن خەيفېڭ

مۇئاۋىن باش كاتىپلار: سى دىيەنباڭ، فېڭ گۇاڭ، بەي زىيىڭ

ھەيئەتلەر: (فامىلە خەت سىزىقىنىڭ تاز كۆپلۈكى بويىچە ئېلىندى)دىڭ جىفىڭ، تۇدېڭسىرىن، مافېيخەي، ۋاڭ ئېي (ئايال)، ۋاڭ يۈچۈەن، ۋاڭ شىجىن، ۋاڭ يۈڭگۇي، ۋاڭ گۇاڭچىڭ، ۋاڭ شۇشىيەن، ۋاڭ جىۋۇ، ۋاڭ گۈەنلياڭ، ۋاڭ شۇتەي، ۋاڭ شۇجېن (ئايال)، ۋاڭ پېڭچېڭ، ۋاڭ دېجيەن، ۋاڭ خەنجاڭ، ماۋۋېنشۇ (ئايال)، ماۋشۇبەي، دېڭ جيادۇڭ، شى ماۋنيەن، شى مېيشىن، لۇخۇيلىن، لۇجىڭشۈەن، يې گۇڭشاۋ (ئايال)، يۈكۇڭ، شى يۈچۈەن، بەي چىڭيۈن، كۇاڭ خېلىڭ، فېڭ گۇاڭ (ئايال)، لەن شىچۈن، سى تۇلياڭ، بى شې، لۇي بىڭكۇي، چۈمىيە نيۇ، جۇرېنباۋ، جۇكېۋىن، جۇيۈخۇي، جۇخۇگىيىڭ، جۇجىمىڭ، جۇلىڭچىڭ، رېن يېڭچىۋ، لىۋشىجې، لىۋيۈجىڭ، لىۋشۇگۇ، مى بەيراڭ، سۈن جۇڭلياڭ، سۈن رۇيزۇڭ، سۇ دېلۈڭ، دۇنيە نزۇ، ياڭ ئېيا، ياڭ گولياڭ، ياڭ شۇچىڭ، ياڭ مىڭدىڭ، ياڭ ساۋچېن، لى كۇڭ، لى يۈڭچۈن، لى باۋشى، لى جىڭۋېي، لى جىنجۇ، لى جاۋتې، لى سۇڭپۇ، ۋۇجۇلى، ۋۇجۇجۇڭ، ۋۇجېپىڭ، ۋۇ يېڭكەي، ۋۇجىڭجيەن، ۋۇشاۋچىڭ، ۋۇشىيەنجۇڭ، ۋۇ يېڭگۇ، ۋۇخېڭسىڭ، ۋۇۋۇبيرەن، يۈخې، سۇڭ جىڭدەن، جۇفۇيۈەن، جاڭ شياڭ، جاڭ شىشىيەن، جاڭ لىنفەن، جاڭ شياۋچيەن، جاڭ چاڭيىڭ، جاڭ جاڭزىسىڭ، جاڭ شۇيۈڭ، جاڭ دىسىڭ، جاڭ ئېۋنچاڭ، لۇرۇشەن، چېن شىن، چېن جۇڭۋېي، چېن مىڭجىن، چېن گوجىن، چېن خەيفېڭ، چېن خاۋجۇ، لىن چاۋجۇ (ئايال)، لىن كېچۈن، لىن ياگۇ، يۈجۇفېي، شياڭ تيەنيۇ، لويۈەنكەي، لوجۇچېڭ، جى جۇڭپۇ، ئىسھاقجان مەھمۇد، جۇجىڭخۇاڭ، جۇمىڭجۈن (ئايال)، جېڭ لىنفەن، مېڭ جىماۋ، جاۋبىڭنەن، جاۋشۇئۇ، رۇڭ دۇشەن، خۇچۈەنكۇي، خۇشىمىڭ، جۇڭ شۇلى، جۇڭ خۇيلەن، خۇزۇۋۇگلىيەن، يۈكېجۇڭ، سى دىيەنباڭ، جياڭ چۈنخۇا، خۇڭ زىيۈن، شياجىگىي، گۇشۇجى، گۇسۇيىۋ، چېن دې، چېن شىنجۇڭ، شۇفېڭيەن، لىڭ خۇيياڭ، گودى، گونەيچۈن، گوزىخبك، گوبىڭككۈەن، گوچۈەنچىڭ، گوجىنچىۋ، گوجىڭيۈەن، تاڭ يۈجۇ، تۇتۇڭجىن، جۇفۇتاڭ، تاۋخۇەنلو، خۇاڭ لياڭ (ئايال)، خۇاڭ ۋېندۇڭ، خۇاڭ گياۋ، خۇاڭ جياسى، خۇاڭ جىڭشياڭ، خۇاڭ شېنۋۇ، ساۋجۇڭلياڭ، گەي باۋخۇاڭ، لياڭ جۇچۈەن، دۇڭ جۈن، دۇڭ چېڭلاڭ، جاڭ يۈتۇ، خەن گۇاڭ، چېڭ جۇفەن، فۇفېڭيۇڭ، تۇڭ ئېرچاڭ، زېڭ شيەنجىۋ، سې رۇڭ، شى شاۋۋېن، چىۋفازۇ، سەي رۇڭ، سەي چياۋ، سەي خۇڭداۋ، دەي زىيىڭ.

《中国医学百科全书》

维吾尔医学分卷编委会

主　　编：易沙克江·马合穆德　（新疆维吾尔自治区卫生厅）

副 主 编：孙 建 德　（新疆维吾尔自治区维吾尔医研究所）

阿不拉克·热木杜拉　（新疆人民卫生出版社）

巴吾东·加马力丁　（新疆和田地区维吾尔医医院）

编　　委：艾合买提·阿吉　（新疆和田地区维吾尔医医院）

祖农·卡日　（新疆喀什地区维吾尔医医院）

阿不力米提·玉苏甫　（和田新疆维吾尔医专科学校）

艾山·大毛拉　（新疆库车县维吾尔医医院）

学 术 秘 书：阿不都热衣木·哈德尔　（新疆维吾尔自治区维吾尔医研究所）

第四册编著：艾合买提·阿吉，巴吾东·加马力丁，阿不力米提·买买提，吾斯满·吐尔存·阿不都瓦衣提·吾守尔，艾比布拉·艾力

初 稿 整 理：阿不拉克·热木杜拉

编　　辑：阿不都热衣木·哈德尔

责 任 编 辑：易沙克江·马合穆德

كىرىش سۆز

«جۇڭگو تېبىي قامۇسى» تارماق تومى «تۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» نىڭ 4-جىلدى تۇيغۇر تىبابىتى خادىملىرى ۋە كەڭ خەلق ئاممىسى «تۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» 3-جىلدىدىن كېيىن نەشرىدىن چىقىشىنى ناھايىتى زالىقان بىلەن كۈتۈپ كېلىۋاتقان يەنە بىر ئەسەر. تۇنۇگۈن نەشرىدىن چىقىشى تۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى تەرەققىياتىدىكى چوڭ بىر ئىش. شۇنداقلا مەملىكىتىمىز تېبىي ئىشلىرىغا قوشۇلغان چوڭ بىر تۆھپە.

مەزكۇر جىلد «تۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» نىڭ «ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى» قىسمى بولۇپ، سەھىيە مىنىستىرلىكىنىڭ بىر تۈتاش تورۇنلاشتۇرۇشى، ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ بۇيرۇقى ۋە غەمخورلىقىدا خوتەن ۋىلايەتلىك تۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىسىدىكى پىشقەدەم تېۋىپلاردىن [ئەھمەد ھاجى]، [ھاجى باۋۇدۇن جامالدىن]، ئابدۇلھېمىد مۇھەممەت ئاخۇنۇم، ئوسمان تۇرسۇن، ھاجى ئابدۇۋاھىت ھوشۇر؛ ئاپتونوم رايونلۇق تۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىسىدىن ھەبىبۇللا ئىلى قاتارلىق خادىملار تۈزىگەن؛ «تۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» نىڭ ئىلمىي كاتىبى ئابدۇرەھىم قادىر قايتا-قايتا تەھرىرلەپ ۋە رەتلەپ نەشرىگە تەييارلىغان؛ «جۇڭگو تېبىي قامۇسى» نىڭ تەھرىر ھەيئەت ئەزاسى، «تۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» نىڭ باش مۇھەررىرى ئىسھاقجان مەھمۇدى كۆرۈپ چىققاندىن كېيىن نەشرىگە بېرىلگەن كەسىپىي خاراكتېرلىك قورال كىتاب. تۇنۇگۈنكى ئىچكى كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى، داۋاسى ۋە بەزى يەككە، مۇرەككەپ دورىلىرى، پەرھىزى، دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلىرى، ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى تۈزىگە خاس مىللىي ئالاھىدىلىك بويىچە خېلى تولۇق، مۇكەممەل بايان قىلىنغان. شۇڭا تۇ، تۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئالىي تېخنىكۇمىنى پۈتتۈرگەن ياكى شۇ سەۋىيىگە تەڭ بولغان تۇيغۇر تىبابىتى خادىملىرىغا باب كېلىپلا قالماي، بەلكى تۇيغۇر تىبابىتى ھەۋەسكارلىرى تۈچۈنمۇ تېپىلغۇسىز مۇھىم ئەسەردۇر.

مەزكۇر جىلدىنى تۈزۈشتە «قامۇس» يېزىشتىكى تولۇق، يېڭى، مۇكەممەل بولۇش تەلىپىنى ئورۇندىش ئۈچۈن، ئەينى يىللاردا، قەشقەر تېبىي مەكتەپنىڭ تۇيغۇر تىبابەت ئوقۇتقۇچىسى، پىشقەدەم تېۋىپ [ئابدۇرىشىت ئىبراھىم قارى]، يەكەن ناھىيىلىك تۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىسىنىڭ پىشقەدەم تېۋىپلىرىدىن [زىياۋۇدۇن قارى]، [ۋاھاپ قارى] قاتارلىقلار بەزى مەزمۇنلار ئۈستىدە مەخسۇس تولۇقلاشلار ئېلىپ بارغان ئىدى. نەشرىگە تەييارلاشتىن بۇرۇن ئاققا كۆچۈرۈش ئىشلىرىنى شىنجاڭ تۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق تۇيغۇر تىبابەتچىلىك تەتقىقات ئورنىدىكى ياش تەتقىقاتچى خادىملار تىرىشىپ ئىشلىدى، نەشرىدىن چىقىرىش جەريانىدا كوررېكتورلۇق

خىزمەتلىرىنى تەتقىقات ئورنىمىزنىڭ يازما يادىكارلىقلار ۋە نەزەرىيە ئاساسلىرىنى تەتقىق قىلىش ئىشخانىسىدىكى ياش ئۇيغۇر تىبابىتى خادىمى ئەخمەتجان ئىسمايىل ئەستايىدىللىق بىلەن تاماملىدى .

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى « ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى » نىڭ نەشردىن چىقىشىنى نەشر ھوقۇقى بىلەن تەمىنلەپ زور كۈچتە قوللاپ كەلدى ، بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلارغا كۆپ رەھمەت ئېيتىمىز .

« ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى » نىڭ 4-جىلدىغا مۇناسىۋەتلىك تەرەپلەر كۆپ، خىزمەت مىقدارى چوڭ، ئادەم كۈچىمىز ئاز بولغاچقا نەشردىن چىقىشى مەلۇم ۋاقىت كېچىكتى؛ مەزمۇن ۋە سۈپەت جەھەتتىكى تەلەپ يۇقىرى، سەۋىيىمىز چەكلىك، «قامۇس» تۈزۈش تەجرىبىلىرىمىز كەم بولغاچقا يېتىشسىزلىك ھەتتا بەزى خاتالىقلار بولۇشى مۇمكىن . كەڭ كىتابخانىلارنىڭ ئەپۇ قىلىشى ۋە قىممەتلىك تەنقىدىي پىكىرلىرىنى بېرىشىنى ئۈمىد قىلىمىز .

«ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» ئىشخانىسى

1994-يىل 10-ئاي

مۇندەرىجە

باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى 1
باش ئاغرىشى 1
خىلتسىز باش ئاغرىقلىرى 3
ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى 4
سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى 5
قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى 5
ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقى 6
خىلتلىق باش ئاغرىقلىرى 7
سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى 7
قاندىن بولغان باش ئاغرىقى 8
بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى 9
سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى 10
شىرىك باش ئاغرىقلىرى 11
ئاشقازان ئىسسىقلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى 11
ئاشقازان سوغۇقلۇقىدىن بولغان باش ئاغرىقى 12
سەپرا ماددىسى سەۋەبلىك ئاشقازان بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقى 12
بەلغەم سەۋەبلىك ئاشقازان بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقى 13
سەۋدا ماددىسى سەۋەبلىك ئاشقازان بۇزۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقى 14
ئاشقازاندا يەل تۇرۇۋالغانلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى 15
ئاشقازان يۇقىرى قىسمى ئاجىزلىشىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى 15
مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان باش ئاغرىقى 16
مېڭە ئاجىزلاشقاندىن بولغان باش ئاغرىقى 17
مېڭە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى 18
يۇقىرى قان بېسىمىدىن بولغان باش ئاغرىقى 18
مېڭىدىكى توسالغۇلاردىن بولغان باش ئاغرىقى 19
مېڭە ئىششىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى 20

بۆهراندىن بولغان باش ئاغرىقى باش ئاغرىقى 21
زۇكام ۋە نەزلىدىن بولغان باش ئاغرىقى 22
ئىسسىتمىدىن بولغان باش ئاغرىقى 23
تۇيقۇسىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى 25
سىرتقى سەۋەبلەردىن بولغان باش ئاغرىقى 25
تۇرۇلۇش ، سوقۇلۇشتىن ۋە يىقىلىشتىن بولغان باش ئاغرىقى 25
مېڭە سىلكىنىشتىن بولغان باش ئاغرىقى 27
ھاراقتىن بولغان باش ئاغرىقى 28
جىنسىي ئالاقىدىن بولغان باش ئاغرىقى 29
خۇش ياقمىي سېسىق پۇراقتىن بولغان باش ئاغرىقى 31
تۇيقۇدىن بولغان باش ئاغرىقى 31
يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى 32
باشقا باش ئاغرىقلىرى 33
باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش 35
زۇكام ۋە نەزلە 37
ئىسسىق زۇكام ۋە نەزلە 37
سوغۇق زۇكام ۋە نەزلە 38
تۆتۈنتاقلىق 40
ئەستە تۆتۈش قابىلىيىتى بۇزۇلۇش 41
ئويلاش كۆچى بۇزۇلۇش 42
خىيال سۈرۈش كۆچى بۇزۇلۇش 43
كۆز قاراڭغۇلىشىش ۋە باش قېيىش 44
قاندىن بولغان باش قېيىش 45
سەپرادىن بولغان باش قېيىش 45
بەلغەمدىن بولغان باش قېيىش 46
سەۋدادىن بولغان باش قېيىش 47
ئىسسىق يەل ۋە بۇسلاردىن بولغان باش قېيىش 47
سوغۇق يەل ۋە بۇسلاردىن بولغان باش قېيىش 47
ئاشقازاندىن تۇرلىگەن سەپرا خاراكتېرلىك باش قېيىش 48
ئاشقازاندىكى بەلغەمدىن بولغان باش قېيىش 48
ئاشقازاندىن تۇرلىگەن بۇخارات خاراكتېرلىك باش قېيىش 49
ئاشقازاندىن تۇرلىگەن سوغۇق يەل خاراكتېرلىك باش قېيىش 49
تومۇرلاردىكى يەلدىن بولغان باش قېيىش 50

ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن بولغان ھاش قېيىش 50
سىرتقى زەخمىدىن بولغان ھاش قېيىش 51
ئاپىتات تۈتۈشتىن بولغان ھاش قېيىش 51
ئاشقازان بوزۇلغاندىن بولغان ھاش قېيىش 51
ئاچلىقتىن بولغان ھاش قېيىش 52
بۇھراندىن بولغان ھاش قېيىش 52
بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان ھاش قېيىش 53
قارا بېسىش 53
بۇس-بۇخارات تۇرلىگەندىن بولغان قارا بېسىش 53
باشقا سوغۇق تەگكەندىن بولغان قارا بېسىش 55
سەكتە كېسەللىكى 56
قويۇق بەلغەمدىن بولغان سەكتە 57
قاندىن بولغان سەكتە .....
مېڭە پەردىسى ئىششىغاندىن بولغان سەكتە 58
تۇتقاقلىق — ھۇشىدىن كېتىش 58
مېڭە مەنبەلىك سەرئى 59
بەلغەمدىن بولغان سەرئى 59
سەۋادىن بولغان سەرئى 60
قاندىن بولغان سەرئى 61
سەپرادىن بولغان سەرئى 61
ئىككىلەمچى مەنبەلىك سەرئى 62
ئاشقازان مەنبەلىك سەرئى 62
تال مەنبەلىك سەرئى 64
سېرىق ئەت مەنبەلىك سەرئى 64
تۇرۇق بېزى ۋە بالىياتقۇ مەنبەلىك سەرئى 64
جىگەر مەنبەلىك سەرئى 65
تۇچەي مەنبەلىك سەرئى 65
سەرئى ئەترايى 66
زەھەرلىك ھايۋانات ۋە ھاشاراتلار چاقماندىن بولغان سەرئى 66
مېڭە سەزگۈرلۈكى ئاشماندىن بولغان سەرئى 67
باللار سەرئىسى 67
ئاياللار تۇتقاقلىق كېسىلى 71
ئەزا سەزمەس بولۇپ قېلىش كېسىلى 74

ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقى .....
قېتىپ قېلىش كېسىلى 77
پاراسەتسىزلىك ۋە ئەخمەقلىق كېسىلى 79
قاش ئوستى نېرۋىلىرىنىڭ ئاغرىشى 80
يۇز نېرۋىسىنىڭ پالىچى 81
لەقۋا تەشەننۇجى..... 82
لەقۋا ئىستېرخائى 83
ساراڭلىق كېسەللىكلىرى 85
بۆرە كېسىلى.....85
يېرتقۇچسىمان ساراڭلىق كېسىلى 87
ئىتسىمان ساراڭلىق 89
پەۋقۇلئاددە ساراڭلىق 90
ئەقلى ئېلىشىش كېسىلى 91
ئاچچىق سەۋدادىن بولغان ئەقلى ئېلىشىش..... 91
سەۋداغا سەپرا ئارىلاشقاندىن بولغان ئەقلى ئېلىشىش.....92
سەۋداغا قان ئارىلاشقاندىن بولغان ئەقلى ئېلىشىش 92
ئاچچىق سەپرادىن بولغان ئەقلى ئېلىشىش 93
سېپىق ۋە ئوتكۇرلەشكەن بەلغەمدىن بولغان ئەقلى ئېلىشىش 94
قۇرۇقلۇقتىن بولغان ئەقلى ئېلىشىش.....94
باشقا ئەزالار توپەيلىدىن بولغان ئەقلى ئېلىشىش 95
پۇتۇن بەدەن سەۋەپلىك ئەقلى ئېلىشىش.....95
پىكىرى بۇزۇلۇش كېسىلى.....96
باشقا ئەزالاردىن بولغان مالىخۇلىيا 96
قايغان سەۋدادىن بولغان مالىخۇلىيا 101
قورساق پەردىسىدىن بولغان مالىخۇلىيا.....103
پالەچ ۋە ئىستېرخا كېسىلى.....104
ئەزا تىترەش كېسىلى 110
ھەرىكەتلەندۇرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان رەئىشە 110
ھەرىكەت ئەزالىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان رەئىشە 111
ھەرىكەتلەندۇرگۈچى كۈچ ۋە ئەزانىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان رەئىشە 113
ئەزا تارتىپ لىكىلداش كېسىلى 114
بويۇن قېتىشىش ۋە تارتىشىش كېسىلى 114
يىغىلىپ قېلىش 117

پەيلەر توشۇپ قالغاندىن بولغان تەشەنئوج 117
پەيلەرگە قۇرۇقلاۋق يەتكەندىن بولغان تەشەنئوج 118
يەلدىن بولغان تەشەنئوج 119
مېڭە ياكى نېرۋىدىن بولغان تەشەنئوج 119
باللار پالىچى 122
سەرسام 123
قاندىن بولغان سەرسام 124
سەپرادىن بولغان سەرسام 125
سەۋدا ماددىسىدىن بولغان سەرسام 126
بەلغەمدىن بولغان سەرسام 126
قىزىق ئىششىقتىن بولغان سەرسام 127
جىمرە 127
قوۋۇرغا ئارىلىق ئەسەب ئاغرىشى 128
نەپەسلىنىش ئەزالرىنىڭ كېسەللىكلىرى 129
نەپەسلىنىش ئەزالرى ۋە نەپەسلىنىش ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە 129
تەبئىي نەپەسلىنىش 130
غەيرىي تەبئىي نەپەسلىنىش 131
خەتەرسىز غەيرىي تەبئىي نەپەسلىنىش 131
خەتەرلىك غەيرىي تەبئىي نەپەسلىنىش 134
دەم سقىش كېسىلى 136
نەزلە خاراكتېرلىك دەم سقىش 136
خەپرۇك خاراكتېرلىك دەم سقىش 138
يەل خاراكتېرلىك دەم سقىش 138
نەپەس يولى بوشاپ كېتىش خاراكتېرلىك دەم سقىش 139
قورۇق خاراكتېرلىك دەم سقىش 140
سوغۇق خاراكتېرلىك دەم سقىش 141
ئىسسىق خاراكتېرلىك دەم سقىش 141
ئاشقازان خاراكتېرلىك دەم سقىش 142
باشقا كېسەللىكلەر مەنبەلىك دەم سقىش 142
يۆتەل 143
ئىسسىق نەزلىدىن بولغان يەتەل 144
ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل 147
قان بۇزۇلغان ياكى قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولغان يۆتەل 148

سه‌پرادىن بولغان يۆتەل 149
يۇقۇملۇق (ۋابا خاراكتېرلىك) يۆتەل 150
بۇستىن ۋە يۇقىرى ئاۋازدا توۋلاشتىن بولغان يۆتەل 150
تۆپكىگە ياكى پەردىگە مۇدۇر قاپارتچۇق چىققاندىن بولغان يۆتەل 151
كۆكيۆتەل 157
زىققا 159
تۆپكە گىژىلداش 164
تۆپكە ياللۇغى 165
ئىسسىق (قان ۋە تەر) تىن بولغان زاتىررىيە 165
بەلغەمى ساددەدىن بولغان (ئوقۇنەتسىز) زاتىررىيە 168
تۆپكە قېتىش خاراكتېرلىك زاتىررىيە 168
كۆكرەك پەردە ياللۇغى 170
يىرىك تۆكۈرۈش 175
قان تۆكۈرۈش 176
تۆپكە ئاجىزلىقى 183
تۆپكىگە سۇ چۈشۈش 184
تۆپكە سىلى 185
تۆتكۈر ياكى زاتىل خاراكتېرلىك سىل 185
سوزۇلما خاراكتېرلىك سىل 186
تۆپكە راكى 196
يۇرەك كېسەللىكلىرى 198
يۇرەكنى ئاسراش ۋە يۇرەك كېسەللىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش 198
يۇرەككە ماددىي ۋە روھىي جەھەتتىن تەسىر يەتكۈزىدىغان ئامىللار 199
تۇرمۇش ۋە ھەرىكەتتىكى يۇرەككە زىيانلىق بەزى تەرىپلەر 200
يۇرەككە زىيانلىق روھىي ئامىللار 200
مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرى 201
سوئى مىزاج سازەجدىن بولغان يۇرەك كېسەللىكلىرى 202
ئىسسىقتىن بولغان سوئى مىزاج سازەج يۇرەك كېسىلى 202
سوغۇقتىن بولغان سوئى مىزاج سازەج يۇرەك كېسىلى 203
قۇرۇقلۇقتىن بولغان سوئى مىزاج سازەج يۇرەك كېسىلى 204
ھۆللۈكتىن بولغان سوئى مىزاج سازەج يۇرەك كېسىلى 205
سوئى مىزاج ماددىدىن بولغان يۇرەك كېسەللىكلىرى 206
يۇرەك سانجىقى 207

يۇرەك ئېغىش 209
ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان خەقان 209
ماددىلىق ئىسسىقتىن بولغان خەقان 211
قاندىن بولغان خەقان 211
سەپرادىن بولغان خەقان 212
سوغۇقتىن بولغان خەقان 213
ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان خەقان 213
ماددىلىق سوغۇقتىن بولغان خەقان 214
بەلغەمدىن بولغان خەقان 214
سەۋادىن بولغان خەقان 216
بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان خەقان 217
ھەزىم بۇزۇلۇشتىن بولغان خەقان 218
سەزگۈرلۈكىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولغان خەقان 218
يۇرەك سىقىلىش 219
يۇرەكنىڭ سوىۇلغاندەك ئاغرىشى 220
يۇرەك چۆكۈش 221
يۇرەكتىن توتۇن تۇرلىگەندەك بولۇش 222
يۇرەك ھاۋالىنىشىنىڭ بۇزۇلۇشى 222
يۇرەك قېپىنىڭ ئىششىقى 223
يۇرەك قاپقاقلىرى ئىششىقى 226
يۇرەك ئىچكى پەردە ئىششىقى 227
يۇرەك غىلاپىغا سۇيۇقلۇق توشۇپ قېلىش 228
يۇرەك ئوزۇقلىنىشىنىڭ كېسىلىشى 229
ئايلىنىپ كېتىش 232
يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى 232
قان ئازلىق 236
پاچاقتىكى كۆك تومۇرنىڭ ئەگرى-بۈگرى بولۇشى 239
ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرى 240
كۆكۈل ئاينىش ۋە قۇسۇش 240
ئىشتىھاسىزلىق ۋە ئىشتىھا يۇقىلىش 243
مەيدە ئاغرىنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىرىدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 244
خام خىلىتلارنىڭ بەدەندە كۆپىيىشىدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 245
تېرە توشۇكلىرىنىڭ ئېتىلىپ قېلىشىدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 245

جگەر خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق 246
تال خىزمىتى دەخلىگە تۇتۇلۇشتىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق 246
مېڭە، ئەسەب خىزمىتىدىكى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق 246
ھەرخىل تەپلەردىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق 247
سەرتان، سەرسام ۋە باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق 247
ئىشتىهانىڭ زىيادىلىكى 248
ھەزىم ئاجىزلىقى 250
ھەزىم ناچارلىشىش 252
ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشى 253
ئاشقازان ئاغرىش 255
ئاشقازان تۇۋەنلەپ كېتىش 256
ئاشقازان تارتىشىش 258
ھېق تۇتۇش 259
ھەزىم قىلىشنىڭ ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇشى 260
سوزۇلما ئاشقازان ئىششىقى 262
ئاشقازان يىرىڭلىق يارىشى 264
قان قۇسۇش 265
ئاشقازان يارىسى 268
ئاشقازان راكى 271
ئاشقازاننىڭ زەھەرلىك ئىششىقى 276
ئۆچەي كېسەللىكلىرى 278
قورساق كۆپۈش 278
ئىچ سۇرۇش 279
غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش 281
ئېچىشىش خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش 283
سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش 283
ئەسەبىي خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش 285
سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش 287
ئىچ قېتىش — قەۋزىيەت 289
چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش 292
ئۆچەي ياللۇقى 293
تەتۈر يەل 295
ئۆچەي سىلى 296

ئۇچەي ياريسى 297
بەلغەمدىن بولغان قۇلۇن ئۇچەي ئىششىقى 299
جىگەر كېسەللىكلىرى 301
جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى 301
جىگەر ئىششىقى 302
جىگەر سانجىقى 307
جىگەر قۇرت كېسىلى 309
سېرىق كېسەل 309
قارا بەرقان كېسىلى 312
جىگەر سەرتانى 314
جىگەر يېرىڭلىق ئىششىقى 314
جىگەر كىچىكلەش 316
تالدا قان جۇغلىشىش 317
تال چۈشىيش 317
قۇلۇنجى 319
ئۇچەي قۇلۇنجىسى 319
يەل قۇلۇنجىسى 320
سەپرادىن بولغان قۇلۇنجى 322
ئەسەبىي قۇلۇنجى 323
مىس قۇلۇنجى 324
قوغۇشۇن قۇلۇنجىسى 325
قارىغۇ ئۇچەي يالليۇقى 326
سازاڭسىمان ئۆسۈكچە يالليۇقى 327
ئۇچەي مەددە قۇرتلىرى 329
يىلانسىمان مەددە 329
قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە 330
ئوتتو مەددە 331
ئىستىسقا كېسەللىكلىرى 332
سۇلۇق ئىششىق 332
قورساققا سۇ يىغىلىش 336
قورساققا يەل ۋە سۇ يىغىلىش 339
تەپلەر 341
بەزگەك 341

قارا تەب كېسىلى 350
تەپى ژابائى 352
تاتۇن ژابائى 352
ھېزە ژابائى 356
كېزىك 361
ئوچەي كېزىكى 364
ئورۇقلاپ كېتىش 370
سەمرەپ كېتىش 373
سۈيدۈكلۈك ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرى 377
سۈيدۈكلۈكنىڭ ئىشىشىقلىرى 377
سۈيدۈكلۈكتىكى ئېغىر ئىششىق 379
سۈيدۈكلۈكتىكى يېرىڭلىق يارىلار 380
سۈيدۈكلۈكتىكى غىدىقلىنىش 381
سۈيدۈكلۈكتە قان تۆيۈش كېسىلى 382
سۈيدۈكلۈك ئاغرىش ۋە سېگەندە ئېچىشىش كېسىلى 383
سۈيدۈكلۈكنىڭ كۆيۈشىشى 385
سۈيدۈكلۈكتىكى تۇشۇق تاشلار 386
سۈيدۈكنىڭ كۆيۈشۈپ ئېچىشىپ كېلىشى 388
سۈيدۈك تۇتۇلۇش 390
سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش 396
قان سېيىش 398
سېيىپ يېتىش 400
سۈيدۈكلۈكنىڭ جايىدىن قوزغىلىشى 401
سۈيدۈكلۈك توتالماسلىق 402
بۆرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى 405
بۆرەك ئاجىزلىقى 406
بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش 408
بۆرەك ئاغرىش 409
بۆرەك ئىششىقى 411
بۆرەكنىڭ ئىسسىقتىن ئىششى 411
بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن ئىششى 413
بۆرەكنىڭ قاتتىق ئىششىقى 415
بۆرەكنىڭ يېرىڭلىق جاراھىتى 416

شهكەر سىيش كېسىلى 418
ئىسسىقتىن بولغان زىيانبت 419
سوغۇقتىن بولغان زىيانبت 420
بۆرەكتىكى قوم ۋە تاش كېسىلى 421
ئەرلەرگە خاس تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى 424
جىنسىي قابىلىيەتتىنك ئاجىزلىقى 424
مەنى تېز كېتىش 426
ئۇرۇق خىل سۈيۈقلۇقتىنك ئېقىش كېسىلى 428
كۆپ ئېھتىلام بولۇش 429
تاشاق ئىششىقى 430
تاشاق خالتىسى قېتىۋېلىش كېسىلى 432
جىنسىي ئەزا تارتىشىپ قېلىش 433
زەكەر ۋە تاشاق ئاغرىش 434
تاشاق چوكىيىپ قېلىش 435
تاشاق كىچىكلەپ كېتىش 435
تاشاق بېزى يۇقىرىغا چىقىپ قېلىش 436
تاشاق خالتىسى تومۇرلىرىنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشى 437
زەكەر ۋە تۇرۇقداننىڭ يىرىكلىق يارىسى 438
جىنسىي ئەزا ۋە تاشاق خالتىسىنىڭ قىچىشىشى 438
ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزا ۋە سۈيدۈك يولىغا ئوششاق مۇدۇرلار چىقىش 439
زەكەر ئەگرى بولۇپ قېلىشى 440
پەتەق كېسىلى 441
ئۇچەي چۈشۈش 442
تاشاق خالتىسىغا چاۋا پەردىنىڭ چۈشۈپ قېلىشى 443
تاشاق خالتىسى يەلدىن چىكىقىلىش 444
تاشاق خالتىسىغا سۇ چۈشۈپ قېلىش 445
تاشاق خالتىسى ئىچىگە ئوسمە پەيدا بولۇش 445
كىندىكنىڭ تۆۋىگە ئورلەپ قېلىشى 446
ئۆگە كېسەللىكلىرى 448
دوك كېسەللىكى 448
ئوچا ئاغرىقى 451
بەل ئاغرىقى 455
قوۋۇرغا ئارىلىق ئەسەبلىرىنىڭ ئاغرىشى 456

باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى

باش ئاغرىش

باش ئىنسانلىڭ ئەڭ مۇھىم ئەزاسى. چۈنكى ئۇنىڭغا ئومۇمىي بەدەننى باشقۇرغۇچى (رەئىس) ئەزا مېڭە جايلاشقان.

باش ئاغرىش بەزىدە ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل كېسەللىك بولۇپ كەلسىمۇ، كۆپىنچە هاللاردا باشقا كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ هېسابلىنىدۇ.

ئومۇمىي سەۋەبى

گەرچە باش ئاغرىشنىڭ سەۋەبلىرى ناهايىتى كۆپ بولسىمۇ، لېكىن ئۇلارنىڭ بىر-بىرىگە ئوخشىمايدىغان ئالاهىدىلىكلىرىگە ئاساسەن ئۇۋە ندىكىدەك بىر قانچە چوڭ تۈرگە بۆلۈش مۇمكىن:

1. ئىسسىق، سوغۇق، هۆل، قۇرۇقتىن ئىبارەت 4 خىل كەيپىياتنىڭ ئۆزگىرىشىدىن مىزاج خىلىتىسىز بۇزۇلۇپ باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كەيپىياتلارنىڭ بۇ خىل ئۆزگىرىشى ئاساسەن تاشقى سەۋەبلەرنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىق تۇرۇش، ئاپتاپ ئۆتۈش، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلىك ۋە دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش؛ سوغۇق ئۆتۈش، سۇغا كۆپ چۈشۈش؛ ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، زەي، هۆل جايلاردا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش؛ چۆل-باياۋان، قۇرغاق يەرلەردە كۆپ يۈرۈش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش قاتارلىقلار.
2. سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋادىدىن ئىبارەت 4 خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرىدىن مىزاج ماددا (خىلت) لىق بۇزۇلۇپ باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.
3. بەزى كېسەللىكلەر ۋە بەزى ئەزا كېسەللىكلىرى شېرىكچىلىكىدىن باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.
4. هەر خىل سىرتقى سەۋەبلەر تەسىرىدىن باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.
5. باشقا بەزى مۇستەقىل كېسەللىكلەردە باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئومۇمىي ئالامتى

باش ئاغرىش مەيلى ئىچكى-تاشقى، خىلتلىق ۋە خىلتسىز سەۋەبلەردىن بولسۇن ياكى باشقا كېسەللىك ۋە ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن بولسۇن، بىرەك باش ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئاغرىش ھەر خىل بولىدۇ. يەنى، بەزىسى سانچىلىپ، بەزىسى قادىلىپ، بەزىسى تېلىپ ئاغرىيدۇ. بەزىسى لوقۇلداپ ئاغرىسا بەزىسى باش يېرىلىپ كېتىدىغاندەك چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. بەزى باش ئاغرىشلاردا ئىستېما كۆرۈلىدۇ، بەزىلىرىدە كۆرۈلمەيدۇ. بەزىسى داۋاملىق ئاغرىيدۇ، بەزىسى تۇتقاقلىق ئاغرىيدۇ. بەزىسى كۆپ يۇتەلگەندە ئاغرىيدۇ.

ئومۇمىي تەشخىسى

تۆۋەندىكى 5 تۈرلۈك تۇقتا ئاساس قىلىنىدۇ:

1. ئاغرىشنىڭ خاراكتېرى ۋە ئالاھىدىلىكى ھەمدە تۈنۈك 4 كەيپىيات ۋە خىلىت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى؛

2. ئاساسلىق كېسەل شىكايىتى، باش ئاغرىقىنىڭ باشقا كېسەللىك ۋە ئەزالار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى؛

3. تومۇر ئەھۋالى (تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئاستا ياكى تېزلىكى، ئۆزە ياكى چوڭقۇرلۇقى، ئىنچىكە ياكى تولمۇقى، تەكشى ياكى تەمەسلىكى، ئاجىز ياكى كۈچلۈكلىكى قاتارلىقلار) نىڭ باش ئاغرىش بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى؛

4. بەدەننى تۇتۇپ تەكشۈرگەندە ئەزالارنىڭ ئىسسىق-سوغۇقلۇقى، ھۆل-قۇرغاقلىقى، قاتتىق-يۇمشاقلىقىنىڭ باش ئاغرىش بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى؛

5. يېمەك-ئىچمەك، مۇھىت، كېسەللىك تارىخى قاتارلىقلارنىڭ باش ئاغرىش بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى.

داۋالاش پرىنسىپى

باش ئاغرىشى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج) دىن كېلىپ چىققان بولسا، مىزاجنى تەڭشەش لازىم. يەنى، مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنى تۈگىتىش، يېمەك-ئىچمەكنى تەڭشەش، مىزاجنى ئوڭلاش كېرەك. مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، زىيادە ماددىنى تازىلاش (تەنقىيە ۋە ئىستىراغ قىلىش)، خىلتنى تەڭشەش لازىم. مەسىلەن، باش ئاغرىش قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولغان بولسا، قاننى پەسەيتىش لازىم. قان ئېلىش (توسالغۇ بولمىسا)، يېمەك-ئىچمەكنى تىزگىنلەش ياكى چىلان شەربىتى قاتارلىق قاننى سۈيۈقلاشتۇرغۇچى شەربەتلەر ۋە چارىلەرنى قوللىنىپ قاننى

پەسەپتسەپ، نورماللاشتۇرۇش لازىم. سەپرا، سەۋدا، بەلغەم خىلىتلىرىنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشلىرىدىن بولسا، كېسەللىك پەيدا قىلغان ماددىنى تازىلاپ، خىلتلارنى تەڭشەش لازىم. كېسەللىك ماددىسى ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك بولسا ئومۇمىي تازىلاش، مەلۇم ئەزالاردا بولسا قىسمەن تازىلاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

باش ئاغرىش باشقا كېسەللىكلەرنىڭ شېرىكچىلىكىدىن كېلىپ چىقسا، ئەسلىي كېسەللىكنى ئېنىقلاپ ئاۋۋال ئۇنى داۋالاش بىلەن بىرگە باش ئاغرىشنى پەسەيتكۈچى چارە ۋە دورىلارنى قىلىش لازىم.

داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. قايسى خىلدىكى باش ئاغرىش بولمىسۇن، كېسەلنى بىردەك ئارام ئالدۇرۇش بىلەن بىرگە ھەرىكەت ۋە تولا گەپ قىلىش، ھاراق ئىچىش، قەۋزىيەت بولۇشتىن ساقلىنىش ھەمدە سوغۇق سۇنى ئاز ئىچىش ياكى ئىچمەسلىك لازىم.
2. باشنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇش ھەر قانداق باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
3. باش ئاغرىغاندا گەرچە ھۆ بولۇش، قۇسۇش زىيانلىق بولسىمۇ لېكىن ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقىدا قۇسۇش پايدىلىق.
4. باش ئاغرىغاندا ئاچچىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشى زىيانلىق. بولۇپمۇ تۇ يۇتەللىك باش ئاغرىقىغا تېخىمۇ زىيان قىلىدۇ. لېكىن، ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقلىرىغا پايدىلىق.
5. ئاشقازانلىنىڭ كۆپۈشىدىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىشتا مەلۇم ۋاقىت ھېچ نەرسە ئىستېمال قىلماسلىق، كۆپۈش پەسەيگىچە ئاشقازانىنى ئارام ئالدۇرۇش كېرەك.
6. باش قاتتىق ئاغرىۋاتقاندا روھىي جەھەتتە قوزغىلىدىغان ئىشلاردىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم. مەسىلەن: قاتتىق غەزەپلىنىش، تولا ئويلىنىش، جىنسىي ئالاقە قىلىش قاتارلىقلار.
7. باش ئاغرىش زۇكام (نەزلە) سەۋەبىدىن بولسا باشنى سىرتتىن مايلىماي، بەلكى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، مىزاجنى تەڭشەش، مېڭىنى كۈچەيتىش، نەزلىنىڭ چۈشىشىنى توختىتىش، نەزلىنى پىشۇرۇشنى ئويلىشىش كېرەك.

خىلتسىز باش ئاغرىقلىرى

خىلتسىز باش ئاغرىقلىرى — ساددا ھالدىكى ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل ۋە قۇرۇقلۇقلارنىڭ تەسىرىدىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان باش ئاغرىقلىرىغا قارىتىلغان بولۇپ، تۇ بەدەندىكى سەپرا،

قان، بەلغەم ۋە سەۋدادىن ئىبارەت خىلىت (يەنى ماددا) لارنىڭ تەسىرىدىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان باش ئاغرىقلىرىغا قارىتىلمايدۇ. ئۇ ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك 4 خىل بولىدۇ:

1. ماددا (خىلىت) سىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، 2. ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، 3. ماددىسىز ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقى، 4. ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى. ئادەتتە، بۇ كېسەللىكلەرنىڭ نامى قىسقارتىپ «×××دىن بولغان باش ئاغرىقى» دەپلا ئېلىنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ئاپتاپ ئوتۇش، ئۆزۈن مۇددەت يۇقىرى ھارارەتلىك جايلاردا پائالىيەت قىلىش، ئىسسىقلىق تاماقلارنى كۆپ يېيىش، ئىپار، ئەنبەر قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ پۇراش، ئىسسىقلىقى ئارتۇق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھەددىدىن ئارتۇق ئاچچىقلاش، يىغلاش، خۇشال بولۇش، ئۆزمەي يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلەش، تاماق يېيىش ۋاقتىنى ئوتكۈزۈۋېتىش، ئاچ قېلىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

باش ئاغرىيدۇ، ئاغرىش سەزگۈر ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزگەندە قۆلاق غۇڭۇلدايدۇ. بەزىلەردە باشىنىڭ يېرىمى ئاغرىيدۇ. بۇ شەكىلدە دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇيقۇ قاچىدۇ، ھاسرايدۇ. تومۇرى تۇم ۋە ئىتتىك سوقىدۇ. بېشى ئىسسىق بىلىنىدۇ، لېكىن باش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. كۆز، بۇرۇن ۋە تىلنى قۇرۇق ھېس قىلىدۇ. گېپى قۇرۇيدۇ. سۆيدۈك ۋە چوڭ تەرەتلەردە ئانچە چوڭ ئۆزگىرىش بولمايدۇ. ئوسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. سوغۇق ۋە سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ.

داۋاسى

غەيرىي تەبىئىي ھارارەتنى پەسەيتىش ئاساس قىلىنىدۇ. يەككە ئوسخا دورىلاردىن لىمون سۈيى، لىمون شەربىتى، ئەينۇلا شىرىسى، تەمرى ھىندى سۈيى، زىرىڭ سۈيى، غورا سۈيى، ئانار شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىچىش، ئىتىرىيفېلى كەشنىزى يېيىش لازىم. نېيلۇپەر ئەرىقى ياكى نېيلۇپەر شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ باشىنىڭ ھارارىتى نورمالىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاق سەندەلنى سىركىدە سۈرتۈپ تېتىقىنى چىقىرىپ باشقا سۈرسىمۇ بولىدۇ. كېسەلنى دەرھال ھاۋاسى سالقىن، سوغۇق جايغا يۆتكەش، باشىنى سوغۇق سۇدا يۇيۇش، ئوت ھەسسە سىركىگە بىر ھەسسە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ باشىنىڭ چوققىسىغا سۈركەش كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆزۈقلىنىشتا سوغۇقلۇق ھەم ھۆللۈك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ئاساس قىلىنىدۇ. مەسىلەن،

ئارىدا قىلىنغان ئاشقا ماش، خام قاپاق، سەي كاۋىسى، پالەك، كۆك يۇمغاقسىمۇت قاتارلىقلار سېلىپ بېرىلىدۇ. گۈشسىز كۆكتات شورپىسى ئىستېمال قىلىش كۆپ مەنپەئەتلىك. قېتىق ياكى مۇز سۈيى ئىستېمال قىلسا تېخىمۇ تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

سوغۇق تۆتۈش، شامالداش، قار، بوران، يامغۇردا قېلىش، تۆزۈن مۇددەت سوغۇق سۇغا چۆمۈلۈش، مۇنچىدىن چىقىپلا تۆتكۈر سوغۇق نەرسىلەرنى ئىچىش ياكى بەك سوغۇق تاماقلارنى يېيىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

باش ئاغرىيدۇ، لېكىن باشتا ئېغرىلىق بولمايدۇ. ئاڭلاش، سېزىش، پۇراش، تېتىش قاتارلىق سېزىش قۇۋۋەتلىرى تۆۋەنلەيدۇ. تۆيقۇ قاچىدۇ، ئەستە تۆتۈش قابىلىيىتى تۆۋەنلەيدۇ. ھاماقەتلىك، تۆزەمچىلىككە توختىشاش سەۋدايى ئىشلارنى ۋە ھەر خىل بۇزۇق خىياللارنى كۆپ قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە مەۋجۇت بولمىغان نەرسىلەرنى كۆپ ئويلايدۇ. تومۇرى سۇس سوقىدۇ. گەجگىسى ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

باش ساھەسىگە ئىسسىق تۆتكۈزۈش لازىم. باشنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، مۇنچىغا چۈشۈپ تەرلەش؛ بىنەپشە، بابۇنە، مەرزەنجۇش قاتارلىق خۇش پۇراق، خۇش قىلغۇچى دورىلارنى قاينىتىپ سۈيىدە باشنى يۇيۇش؛ كېسەلنى ئىسسىق جايغا يۆتكەپ ئارام ئالدۇرۇش؛ ئىپار، ئەنبەر، دارچىنى، قەلەمپۇر قاتارلىق دورىلارنى پۈرىتىش؛ سەلىخە، سۇنبۇل قاتارلىق دورىلار قوشۇلغان ماتۇل تۆسۇل شەربىتىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ ئىچكۈزۈش لازىم.

ئۆزۈقلىنىشى

توخۇ ۋە پاقلان گۆشلىرىگە دارچىنى، زىرە، چامغۇر، سەۋزە قاتارلىقلارنى سېلىپ پىشۇرۇپ يېگۈزۈش، شورپىسىنى ئىچكۈزۈش لازىم. ئومۇمەن قېلىپ ئىيتقاندا ئىستېمال قىلىدىغان تاماقلىرى قىزىتقۇچى تاتامىلار بولۇشى لازىم.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش،

ئىسسىق ھاۋادا سەپەر قىلىش بولۇپمۇ ئىسسىقتا پىيادە كۆپ مېڭىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

باش ئاغرىيدۇ، ئەمما باش يېنىك بولىدۇ. بۇرۇن، ئېغىز قۇرۇيدۇ. تۆيقۇسىزلىنىدۇ. چىرايى ياداڭغۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشقان بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك تۈزۈنغا سوزۇلسا بىمار ياداپ كېتىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە، چۆكمە، سۇس سوقىدۇ.

داۋاسى

ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئاساس قىلىنىدۇ. تاۋۇز ياكى تاۋۇز سۈيى ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر تۇنىڭغا سېمىز ئوت تۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىسپۇرغۇل لوٹايى، بېھىي تۇرۇقى لوٹايى قوشۇپ بىرلىسە تېخىمۇ ياخشى. بۇغداي، ئارپا تۇنلىرىنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ باشقا چاپسىمۇ پايدا قىلىدۇ. قاپاق يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلار بۇرۇنغا تېمىتىش؛ مۇنچىغا چۈشۈش، باشنى ئىسسىق سۇدا كۆپ قېتىم يۇيۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى

گۆش سۈيى ئىچىش بۇيرۇلىدۇ. توخۇ گۆشى شورپىسىغا پالەك، تەرخەمەك، سەي كاۋىسى قاتارلىقلارنى سېلىپ ئىچكۈزسە بولىدۇ.

ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

تۈزۈن مۇددەت سۇدا ۋە ھۆللۈك جايلاردا ئىشلەش، قاتتىق يامغۇردا تۈزۈن مۇددەت تۇرۇپ قېلىش، مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش، ھۆللۈك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ھۆللۈك ئېشىپ كېتىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

باش ئاغرىيدۇ. تومۇرى ناھايىتى سۇس سالىدۇ. چىرايىنىڭ رەڭگى ئاق پىشماق كېلىدۇ. تۈزى ھورۇن، دائىم مۈگدىگەك، تۆيقۇچان بولىدۇ.

داۋاسى

پىشۇرۇلغان قوي گۆشى، توخۇ كاۋاپى يېيىش، بولۇپمۇ دارچىنى، قەرىنفىل قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار سېلىنغان گۆشلۈك تاۋاملارنى ئىستېمال قىلىش، سۈنى تاز ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە پار مۇنچىغا چۈشۈپ كۆپ تەرلەش، خۇش پۇراق، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قاينىتىپ ئىسلمان پېتى باشنى يۇيۇش لازىم. قىزىلگۈل ئەرىقى، گاۋزەبان ئەرىقى، رەيھان ئۇرۇقى سېلىپ تەييارلىغان شەربەتكە ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئىپار، ئەنبەر، دارچىنى، قەلەمپۇر قاتارلىق دورىلارنى پۇراش پايدىلىق.

خىلىتلىق باش ئاغرىقلىرى

خىلىتلىق باش ئاغرىقلىرى — سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدادىن ئىبارەت خىلىت (يەنى ماددا) لارنىڭ تەسىرىدىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان باش ئاغرىقلىرىغا قارىتىلغان بولۇپ، ساددا ھالدىكى ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل ۋە قۇرۇقلۇقلارنىڭ تەسىرىدىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان باش ئاغرىقلىرىغا قارىتىلمايدۇ. ئۇ تۆۋەندىكىدەك 4 خىل بولىدۇ:

1. سەپرا خىلىتى (ماددىسى) زىيادىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقى، 2. قان خىلىتى زىيادىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقى، 3. بەلغەم خىلىتى زىيادىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقى، 4. سەۋدا خىلىتى زىيادىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقى. ئادەتتە، بۇ كېسەللىكلەرنىڭ نامى قىسقارتىپلا ئېلىنىدۇ. مەسىلەن «سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى» قاتارلىقلار.

سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ھەر خىل قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە ئىسسىقلىق تاماقلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن بەدەندە سەپرا خىلىتى ئېشىپ مەزكۇر باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

باش ئېچىشىپ، سانجىلىپ ۋە زىڭىلداپ ئاغرىيدۇ. ئاغرىش كۆپىنچە باشنىڭ ئالدى تەرىپىدە بولىدۇ. چىرايى سارغۇچ، بەدىنى ئورۇق، ئاغزى ئاچچىق، تۆسسۈزلۈقى كۆپ، تۆيقۇسى ئاز، ئېغىز، بۇرنى

قۇرۇق بولىدۇ. نەرسىلەر كۆزنىگە سەپرىق كۆرۈنىدۇ. ئولتۇرۇپ-قوپۇشى تەس، ھەرىكىتى قالايمىقان، روھىي ھالىتى تۇراقسىز، ئاچچىقى تېز بولىدۇ. سۆيدۈكى قىزىلغا مايىل سارغۇچ كېلىدۇ. تىلىنى سەپرىق گەز باغلايدۇ. تومۇرى ئىنتىك، ئىنچىكە، كۆچلۈك سوقىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن زىيادە سەپرا خىلىتىنى پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: نېيلۇپەر، بىنەپشە، چىلان، ئەينۈلا، سەرپىستان، قىزىلگۈل، قارا تۇرۇك قاتارلىقلار. ئىككىنچى قېتىمدا تازىلاش تۇچۇن مەتبۇخى ھەلىلە بېرىلىدۇ. تۇچىنچى قېتىمدا ناخوش ئانار سۇيى، لىمون شەربىتى، ئەينۈلا شەربىتى، زىرىخ سۇيى، غورا سۇيى، تاۋۇز سۇيى، ئىسكەنجىبىن قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. بىنەپشە شەربىتى، نېيلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلارمۇ تۇبدان پايدا قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش

سەپرا خىلىتى زىيادىلىكى خاراكتېرلىك باش ئاغرىقنى داۋالاشتا قان خىلىتى زىيادىلىكى خاراكتېرلىك باش ئاغرىقنى داۋالاشقا قارىغاندا كۆپرەك سوۋۇتۇش، ھۆللەشتۇرۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. شۇڭا ھاراقتىنى تۇۋەنلىتىش تۇچۇن يۇقىرىقى شەربەتلەرگە ئىسپۇغۇل قوشۇپ بېرىش؛ گۈلاپ، سەندەل، يۇمغاقسۇت سۇيى، ئالما سۇيى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق تۇردە پۇرىتىش، بۇرۇنغا قاپاق يېغى قاتارلىقلارنى تېمىتىش لازىم. باشنىڭ ئاغرىشى ئېغىر بولسا، مۇناسىۋەتلىك دورىلارغا ئاغرىق پەسەيتكۇچى، بېھۇش قىلغۇچى دورا (مۇخەددىرات) لارنى قوشۇپ چېكىگە تېڭىش لازىم.

قاندىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

گۇش، كاۋاپ، ھالۋا قاتارلىق تاماقلارنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ يېيىش، ھەر خىل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

باش قاتتىق لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ ھەمدە باش ۋە بەدەن ئېغىر بولىدۇ. كۆز ئېقى قىزىرىدۇ. تومۇرى ناھايىتى تۇم، قاتتىق تۇرىدۇ. يۈزى قىزىرىپ كۆپ تەسىرلىنىدۇ. بەزىلەرنىڭ كالپۇك، گال، ئېغىز ۋە چىش مىلكىلىرىگە قاپارتچۇق (قوقاق) لار چىقىدۇ. كانىيى يېرىك بىلىنىپ گىلى ئاغرىيدۇ، ئاۋازى

بۇزۇلىدۇ. سۇيدۇكى قىزىل ھەم قويۇق كېلىدۇ.

داۋاسى

قاننىڭ قىزىتمىسىنى پەسەيتىش ئۈچۈن، شارائىت يار بەرسە قان ئېلىش كېرەك.

چىلان شەربىتى، تەمرى ھىندى شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى، نېيلۇپەر شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى قاتارلىقلاردىن بىرى تاللاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، چىلان، سەرپىستان، نېيلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈل قاتارلىقلار سېلىنغان دەملىمە (كەشكاب) ئىچكۈزۈلۈپ، بەدەن تازىلىنىدۇ. ئۈنىكىدىن باشقا يەنە ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا سۈزلەنگەن چارىلەردىن پايدىلانسا بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

سوغۇق ھەم ھۆللۈكى ئارتۇق تاماقلارنى كۆپ ۋە تۈزۈن مۇددەت يېيىش، جىسمانىي ھەرىكەت قىلماسلىق، يېگەن تاماق سىڭمەيلا سۇغا چۈشۈش، مۇنچىغا كىرىش، داۋاملىق كۆپ خىلدىكى ئالىي سورتلۇق تاماقلارنى يەپ كىرىمنى جىق، چىقىمنى ئاز قىلىش قاتارلىقلار. شۇڭا مەزكۇر باش ئاغرىقى، يېمەك-ئىچمەك سۇپىتى يۇقىرى، جىسمانىي ھەرىكىتى ئاز، دۆلەتمەن كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

باش قاتتىق ئاغرىيدۇ ھەم ناھايىتى ئېغىر بولىدۇ. كۆزگە بىر نەرسە قادالغاندەك تېلىپ ئاغرىيدۇ. بەدىنى ئاجىز، تۈزى ھورۇن، تۈيقۇسى كۆپ، تۈنۈتقاق بولىدۇ. باشنى تۈتۈپ كۆرگەندە سوغۇق بىلىنىدۇ. ئېغىز ۋە بۇرۇندىن شالۋاق كۆپ ئاقىدۇ. سوغۇق ھاۋا ۋە نەرسىلەرنى خالىمايدۇ. ئىسسىق نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ. تومۇرى توم، ئاستا، كۈچسىز سوقىدۇ. سۇيدۇكى ئاق ۋە قويۇق كېلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن زىيادە بەلغەم خىلىتىنى پۇشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى (لەتىف)، ئېرىتكۈچى (مۇھەللىل) دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: بادىيان، رۇمبادىيان، زۇپا، پىرسىياۋشان، ئۇستىخۇددۇس قاتارلىقلارغا گۈلقەنت قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىككىنچى قېتىمدا

بەدەن ۋە مۇسكۇلنى زىيادە بەلغەم خىلىتىدىن تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئۇستىخۇددۇس، مەتبۇخى ئەفتىمون، ئىيارەجى پەيقەرا، ھەببى ئىيارەج، ھەببى شەبيار، ھەببى قوقىيالار بېرىلىدۇ. زىيادە بەلغەم خىلىتى تازىلىنىپ (تەنەقىيە) بولغاندىن كېيىن مىزاجنى تەڭشەش لازىم. قۇندۇز قەھرى، پەرفيۇنلارنى مەرزەنجۇش سۈيىدە ئىزىپ بۇرۇنغا تېمىتىش كېرەك.

ئوزۇقلىنىشى

تاماققا نوقۇت ۋە ئوغرى تىكەن شىرىسى قوشۇپ بېرىش لازىم.

سەۋادىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

تەبىئىي سەۋدا خىلىتى كۆپىيىپ غەلىبە قىلىش ياكى خىلتلار كۆيگەنلىكتىن نا تەبئىي سەۋدا خىلىتى قانغا ئارىلىشىپ مېڭگە تەسىر قىلىش ۋە غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلىتى مېڭگە تۇرلەش قاتارلىقلار. قويۇق (غەلىيز) تاماقلارنى كۆپ يېيىش لوبيا، پۇرچاق، كاپۇسكا، كالا، تۇچكە، ئات ۋە كىيىك گۆشى ھەمدە ئىسسىقلىقى ئارتۇق يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

باش ئېغىر بولىدۇ. ئېغىز، بۇرۇن قۇرۇيدۇ. تۇيقۇسىزلىنىدۇ. چىرايى تۇرسىزلىنىپ، كۆزلىرى قۇرۇيدۇ. روھىي تۇۋەنلىشىپ ھەر خىل يامان خىياللارنى كۆپ قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەسته تۇتۇش تۇۋەنلەيدۇ. كۆپ سۆزلەيدىغان، بىر يەردە تۇرالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە، تېز، چۈكمە سالىدۇ. سۈيدۈكى ئاق كېلىدۇ. زىيادە خىلت پىشقاندا كۆك ياكى قارىغا مايىل كېلىدۇ.

داۋاسى

قانىدە بويىچە زىيادە خىلتنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مۇنزىج بېرىلىدۇ. زىيادە خىلت پىشقاندىن كېيىن ئۇنى سۈرۈش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمون، مەتبۇخى بىسفايەج بېرىلىدۇ. تۇنكۈدىن كېيىن گاۋزەبان شەربىتى، بادىرەنجى بۇيا شەربىتى، تۇستىخۇددۇس شەربىتى، ئىتىرىيفىلى تۇستىخۇددۇس، مەئجۇنى نوجاھ قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

شىرىك باش ئاغرىقلىرى

ھەر خىل ئىچكى، تاشقى سەۋەبلەر تۆپەيلىدىن بەدەننىڭ باشقا ئەزالىرىدا يۈز بەرگەن غەيرىي تەبىئي ئۆزگىرىش ۋە كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرى ئارقىلىق پەيدا بولغان باش ئاغرىقى شىرىك باش ئاغرىقلىرى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق باش ئاغرىقلىرى خىلىت (ماددا) سىز ۋە خىلىت (ماددا) لىق سەۋەبلەرنىڭ ھەممىسىدىلا پەيدا بولىدۇ. ئۇلار ئەسلى كېسەللەنگەن ئەزالارغا قاراپ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

ئاشقازان ئىسسىقلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ئاشقازان مىزاجى خاس ئىسسىقلىقتىن بۈزۈلۈپ، ئەسەب ئارقىلىق مېڭگە تەسىر قىلغانلىقتىن بۇ خىل باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

باشنىڭ ئاغرىشى قورساق توق چاغدا كۈچەيىپ، ئاچقاندا يەڭگىللەيدۇ. بىمار تۈسسايدۇ. بەزى كېسەللەردە ئىسسىقلىق بەك كۈچلۈك بولغانلىقتىن قورساق ئاچقاندىمۇ ئاغرىق پەسەيمەيدۇ. ئەگەر ئاغرىش ئاشقازاننىڭ زەئىپلىكىدىن بولسا، قورساق توق ۋاقتىدا بەكرەك ئاغرىيدۇ. ئەگەر ئاشقازاننىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولسا، قورساق ئاچ ۋاقتىدا بەكرەك ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

داۋالاش ئاساسەن ئاشقازاننىڭ خىزمىتىنى نورمالالاشتۇرۇش ئاساسىدا بولىدۇ. تۈسسۈزلۈقنى بېسىش، ئاشقازان ھارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن تۈت تۈرۈق شەربىتى (چاھارشەربەت)، گاۋزەبان ئەرىقى، ئەينۇلا شەربىتى بېرىلىدۇ. ئاق سەندەلنى گاۋزەبان ئەرىقى ياكى كاسىن ئەرىقىدە سۈرۈپ تېتىقىنى چىقىرىپ پىشانىگە سۈرسە بولىدۇ. سوقمىغان ئىسبەغۇلنى سوغۇق سۇ، ئەلگ ياخشىسى سوۋۇتۇلغان قاياق سۈدا شىرىسى (لۇئابى) نى چىقىرىپ سەندەل شەربىتى ياكى تەمرى ھىندى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق. ئىسكەنجىبىن بوزۇرىغا ئىسبەغۇل لۇئابى قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىستريفىلى كەشنيزى، گاۋزەبان ئەرىقى، خېمىرى گاۋزەبان قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

ئاشقازان سوغۇقلۇقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ئاشقازان مىزاجى خاس سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇپ، ئەسەب ئارقىلىق مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئاساسەن سوغۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىق تارىخىي بولىدۇ.

ئالامىتى

باش ئاغرىيدۇ، سېزىم ئەزالىرى (تېتىش، پۇراش، ئاڭلاش) نىڭ كۈچى ئاجىزلايدۇ. زۇكام ياكى نەزلىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. تۆشۈزلۇق بولمايدۇ. قورساق ئاغرىمايدۇ ياكى ئازراق ئاغرىيدۇ. باش ئاغرىقى قورساق ئاچقاندا كۈچىيدۇ. ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا پەسەيدۇ.

داۋاسى

ئۈستۈخۇددۇسنى چاي ئورنىدا دەملەپ ناۋات سېلىپ ئىچىش لازىم. مەستكى بىلەن گۈلقەنتنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، خاس سوغۇقتىن بۇزۇلغان ئاشقازانىنى ياخشىلايدۇ. رۇمبادىيان تالقىنى، لاچىندانە تالقىنى، گاۋزەبان ئەرىقى ياكى خېمىرى بىنەپشە بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. مۇرەككەپ دورىلاردىن جەۋارىش فىلفىلنى بادىيان ئەرىقى بىلەن ئىچىش كېرەك. 12 گرام جەۋارىش كومۇنغا 2 گرام زەنجۈبىل قوشۇپ ئەرىقى گاۋزەبان بىلەن ئىچسە بولىدۇ. جەۋارىش ئۈستۈخۇددۇس، جەۋارىش سانايى، ئىتريفىلى كەبىرى قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسى بىرى بولسا، ئەرىقى گاۋزەبان بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

سەپرا ماددىسى سەۋەبلىك ئاشقازان بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ئاشقازان مىزاجى سەپرا خىلىتىدىن بۇزۇلۇپ مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن بۇ خىل باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامتى

باش قاتتىق ئاغرىيدۇ. ھۆ تۇتىدۇ. يۇز-كۆزى سارغىيىدۇ. ئېغىزى ئاچچىق، تۇسسۇزلۇقى كۈچلۈك بولىدۇ. ئاشقازان ئېچىشىدۇ. ئاغرىق سەپرا ئارىلاشقان نەرسىلەرنى قۇسقاندىن كېيىن ئېچىشىش پەسىيىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئاشقازانىنى زىيادە سەپرادىن تازىلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن سىركىنى قاينىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ ھەمدە باش ۋە ئاشقازانىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىشكە ئامال قىلىنىدۇ. ئاق سەندەلنى سىركىگە سۈرۈپ باشقا چېپىش، سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇ ئىچۈرۈش، ئاندىن كېيىن، ئاشقازان بىلەن باشنى قۇۋۇزە تالەندۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. باشنى قۇۋۇزە تالەشتە سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىدا سۈزلەنگەنلەردىن پايدىلانسا بولىدۇ. ئاشقازانىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن بېھى شىرىسى، غورا سۈيى، ئانار سۈيى، زىرىق سۈيى قاتارلىق قورىغۇچى (چۈچىمەل) مېۋە سۈلىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر سوۋۇتۇش ۋە قورۇش بەكرەك لازىم تېپىلسا، تاباشىر، قىزىلگۈل، گۈل ئەرمىلارنى يۇمشاق سوقۇپ يۇقىرىقى مېۋە شىرىلىرىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. مۇرەككەپ دورىلاردىن جەۋارىش ئامىلە، جەۋارىش تەمرى ھىندى، خېمىرى گاۋزەبان ئەنبەرى، جەۋارىش ئانار شەربىتى، ھەببى زىرىشك، مۇپەررىھى كەشنىز قاتارلىق دورىلارنى گاۋزەبان ئەرىقى، بادىيان ئەرىقى، نېيلۇپەر ئەرىقى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك ئەرەقىياتلار بىلەن قوشۇپ ئىچىش بۇيرۇلىدۇ.

بەلغەم سەۋەبلىك ئاشقازان بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ئاشقازان مىزاجى بەلغەم خىلىتىدىن بۇزۇلۇپ، مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن بۇ خىل باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامتى

ئاشقازان، قورساق ساھەسى كۆپىدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ. ئېغىزدىن شالۋاق ئاقىدۇ. كۆڭلى ئاينىيدۇ، قۇسقاندىن كېيىن شالۋاق ئازىيىدۇ. تىلى، كۆزى ۋە يۈزى ئاقىرىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ئاشقازاندىن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن تۇرۇپ سۈيى، سەرىق چىچەك سۈيى، چۇچۇكبۇيا سۈلرىغا ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇسترۇلىدۇ. بەلغەمنى سۈرۈش ئۈچۈن ھەبىي ئىيارەج بېرىش لازىم. ئاشقازاننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن، ئىسسىق تەبىئەتلىك جەۋارىشلاردىن جەۋارىش پىلاپىلى، جەۋارىش ئود، جەۋارىش جالىئوس، جەۋارىش كۈمۈنى، جەۋارىش دارچىنى، ئىتريفىلى سانالار بېرىلىدۇ.

باشنى قۇۋۇزە تالەندۈرۈش ئۈچۈن ئەرىقى گاۋزەبان بېرىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۇزە تالەندۈرۈش ئۈچۈن ئەرىقى پۈدىنىنە، ئەرىقى سوزاب، زەنجىبىل مۇرابباسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئاپتابى گۈلقەنتنى مەستكى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئىتى ياخشى.

سەۋدا ماددىسى سەۋەبلىك ئاشقازان بۇزۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ئاشقازان مىزاجى سەۋدادىن بۇزۇلۇپ، مېڭگە تەسىر قىلغانلىقتىن بۇ خىل باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامتى

ئاشقازان ساھەسى كۆيۈشىدۇ. ئىشتىھاسى ياخشى بولسىمۇ ھەزىم قىلىشى ناچارلىشىدۇ، مەيدە كۆيۈپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. بىمار ئاچچىق ھەم سېسىق نەرسە قۇسسا، بۇ ئالامەتلەر يەڭگىللىشىپ ساقىيىپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى

زىيادە سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئەفتىمۇن سىلىنغان مۇنزىج بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن سەۋدانى تازىلىغۇچى مەتبۇخى ئەفتىمۇن سۈرگىسى بېرىلىدۇ. زىيادە سەۋدا ماددىسى تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن مىزاجنى تەڭشەش، مېڭىنى قۇۋۇزەتلەش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش لازىم. خۇسۇسەن تالىنىڭ ئىششىقىنى قايتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بادىرەنجىبۇيا 4 گرام، ئۈستىخۇددۇس 6 گرامنى سۇ ياكى 200 گرام گاۋزەبان ئەرىقى بىلەن دەملەپ ناۋات سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ياكى ئەفتىمۇن شەربىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىتريفىلى سانا، ئىتريفىلى ئۈستىخۇددۇس، جەۋارىش ئامىلە لولۇ، جەۋارىش ئامىلە ساددە، خېمىرى

ئەۋرىشىم، مەنجۇنى چۈبچىن قاتارلىقلاردىن ئەھۋالغا قاراپ بېرىلسە بولىدۇ. سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن تۆۋەنكى مەخسۇس دورا يەنى: قارا ھەلىلە، بىسفايەج، ئوستىخۇددۇس، ئەپتىمۇن، غارىقون، يۇيۇلغان لاجۋەرد، سقمۇنىيالار قوشۇلغان ھەبىي مۇنەققى سەۋدا بېرىلىدۇ.

ئاشقازاندا يەل تۇرۇۋالغانلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

يەللىك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ئاساسىي سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپتە ئاشقازان، ئارقىدىنلا باش ئاغرىيدۇ. ئاشقازان ئاغرىقى پەسەيسە، باش ئاغرىقىمۇ پەسەيدۇ. يەللىك تاماقلارنى يېسە دەرھال يەنە كۆچەيدۇ. ئاغرىش دەسلەپتە باشنىڭ چوقا قىسمىدىن باشلىنىدۇ. كېيىنچە باشنىڭ باشقا قىسىملىرىغا يۆتكىلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن كېسەلگە روھىي جەھەتتە خىزمەت ئىشلەش، ياخشى دەم ئالدۇرۇش، يەللىك، سوغۇقلۇق، تەستە سىڭىدىغان غىزالاردىن پەرھېز قىلدۇرۇش، ئاندىن كېيىن دورىلار بىلەن يەلنى يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم. مەزكۇر يەل ئەسلى بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغاچقا ئالدى بىلەن بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئاندىن كېيىن ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش لازىم. يەلنى تارقىتىش ۋە ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن جەۋارىش كۈمۈنى، جەۋارىش فىتنەنى ئىستېمال قىلىشقا بەرسە ياخشى.

ئاشقازان يۇقىرى قىسمى ئاجىزلىشىپ قالغان بولغان باش ئاغرىقى

ئالامىتى

باشنىڭ ئاغرىشى قورساق ئاچ چاغدا، تۇيقۇدىن ئويغانغاندا كۈچىيدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن دەرھال توختايدۇ.

داۋاسى

ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئاشقازاننى قورىغۇچى (قابىز قىلغۇچى) چارىلەرنى قىلىش، بۇنىڭ

تۆچۈن ھەر كۈنى ئەتىگەندە قۇرۇق ناننى غورا سۈيى، ئانار سۈيى، ئاچچىقسۇلارغا تەگكۈزۈپ بىر ئاز يېيىش لازىم.

ئەگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقى سوغۇقلۇقتىن بولغان بولسا، تۈنى بىر تەرەپتىن قورۇش، يەنە بىر تەرەپتىن قىزىتىش ئۈچۈن يۇقىرىقى چارىنى قوللانغاندىن كېيىن رۇم بادىيان، زىرە، جوۋزىنە، زەئفەر، تۇد، دارچىنى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ نانغا ئاز-ئازدىن سېپىپ يېيىش لازىم. ئەگەر، كېسىلدە يۆتەل بىرگە كەلسە، يۇقىرىقى چۈچىمەل سۈيۇقلۇقلار ئورنىغا شېكەر سۈيى ئىشلەتسە بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن جەۋارىش مەستىكى، جەۋارىش ئىيارەج، جەۋارىش ئامىللەرىنك بىرىنى 10 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ھەر خىل سىرتقى ۋە ئىچكى ئامىللار تۈپەيلىدىن قۇرۇقلۇق ئېشىپ مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن بۇ خىل باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. سىرتقى جەھەتتە، ئاپتاپتا ياكى ئىسسىق ئورۇنلاردا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇش، ئىسسىقتا تىنماي پىيادە سەپەر قىلىش، قۇرۇقلۇق دورا ۋە يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش، دائىم ئوخلىيالماسلىق، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش قاتارلىقلار؛ ئىچكى جەھەتتە، ھەيز كۆپ كېلىش ۋە نەپاس خۇنى كۆپ كېتىش، كۆپلەپ سۈيۇقلۇق يوقىتىش، مەسىلەن: ئىچى كېتىپ سۇرۇش، سۇرگە دورىلىرىنى كۆپ ئىچىش، كۆپ قوسۇش قاتارلىقلار تۆپەيلىدىن تومۇرلاردا توسۇلۇش پەيدا بولۇپ مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىدۇ-دە، باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

باش لوقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ ھەم ئېغىر بىلىنىدۇ.

داۋاسى

دورىلار بىلەن داۋالاشتىن ئاۋۋال ھۆللۈكى ئارتۇق، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، كراخمالغا باي يېمەك-ئىچمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. مەسىلەن، ئارپا يارمىسى ۋە مېكىيان گۈرۈچى بىلەن شويلا ئېتىپ بېرىش، پاقلان گۈرۈچ قىرىلغان گۈرۈچ سۈيىنى ئىچكۈزۈش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە بادام يېغى، كۈنجۈت يېغى قاتارلىق ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى ياغلار بىلەن باش ۋە بەدەننى

ياغلاش هەمدە بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، نېيلوپەر يېغى قاتارلىقلارنى بۇرۇنغا تېمىتىش لازىم. كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، توخۇ يېغى، پاختەك گۈرشى ئىستېمال قىلسىمۇ كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. تونۇكدىن كېيىن قۇرۇقلۇق ئاشقاندا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

مېڭە ئاجىزلاشقاندىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

مېڭە ئاجىزلىق ياكى مېڭىگە قان، ھاۋا يېتىشمەسلىك ۋە ئەقلىي ئەمگەكنى كۆپ قىلىش، كۆپ ئويلاش، كۆپ پىكىر قىلىش، كۆپ خىيال سۈرۈش، مېڭىنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرماسلىق، جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، ئۇزۇن مۇددەت نەزلە بولۇش قاتارلىقلاردا باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ھېسسىي قۇۋۋەت خۇنۇكلىشىپ (تۆۋەنلەپ) ئويلاش، خىيال قىلىش، پىكىر تەپەككۇر قىلىشتىن ئىبارەت مېڭە پائالىيىتى تۆۋەنلەيدۇ ياكى بۇزۇلىدۇ. ئازراق ۋاراڭ-چۇرۇك، غەلۋە-غوۋغىنى ئاڭلىسا ياكى خۇشبۇي نەرسىلەر پۇرىسا باش ئاغرىقى دەرھال باشلىنىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئۇزۇقلاندۇرۇپ داۋالاش تۈسۈلى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، مېكىيان، پاختەك، قورۇلغا گۈشلىرىنى نوقۇت بىلەن پىشۇرۇپ زەئىپەر، گۈلاب، دارچىنى سېلىپ خۇش پۇراق قىلىپ، نوقۇت بىلەن گۈشنى يەپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ. باشنى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئالما، ئەنبەر قاتارلىقلارنى پۇراش كېرەك. ئەگەر بۇ كېسەلگە خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش (سوئى مىزاج سازەج) قوشۇلۇپ كەلسە، مىزاجنى تەڭشەش؛ خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش (سوئى مىزاج ماددىي) قوشۇلۇپ كەلسە ئۇزۇقلاندۇرۇپ داۋالاش تۈسۈلى ئارقىلىق مېڭىنى كۈچەيتىشتىن بۇرۇن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن نوشىدارى لولوۋىنى بادىيان ئەرىقى، گاۋزەبان ئەرىقى بىلەن ئىستېمال قىلىدۇ.

مەخسۇس دورا: مېڭىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن بۇغداي كېپەكنىڭ شىرىسى 100 گرام، تاتلىق بادام شىرىسى 10 دانە، ئاق خەشخاش شىرىسى 10 گرام، قاپاق مېغىزى 10 گرام، لاچىندانە شىرىسى 10 گرام. دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈلابتا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا 60 گرام سېرىق ياغ قوشۇپ ئىچىش لازىم.

مېڭە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

مەزكۇر باش ئاغرىقى مېڭە تۈيغۇسىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. تۈكۈرۈنچە ئەسەبىي (نېرۋا) مىزاج كىشىلەردە تۈچرايدۇ.

سەۋەبى

تولا ئويلىنىش، قۇرۇق پىكىر خىيالنى كۆپ قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

مېڭىنىڭ خىزمىتى نورمال بولىدۇ. ئەمما ئازراقلا روھىي جەھەتتە تۈزگىرىش بولسا ناھايىتى بىئارام بولىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقىدا مېڭە ئارتۇق خىلىتلاردىن خالىي بولغاچقا كۆزدىن چاپاق، بۇرۇندىن ماڭقا چىقىشتەك كېرەكسىز ئاجرالمىلار كۆپىيىپ كەتمەيدۇ ياكى بولمايدۇ.

داۋاسى

كېسەلنىڭ ئەھمىيلىغا ئاساسەن مۇۋاپىق نەسىھەت قىلىش ۋە چۈشەندۈرۈش، تۈرمۇشنى تەرتىپكە سېلىش، خىزمەت، ئەمگەك، تەنتەربىيە، ۋەتەن تەربىيسى، دەم ئېلىشنى تۈزۈتارا بىرلەشتۈرۈشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى تاپىلاش لازىم. مېڭىنىڭ تۈيغۇسىنى پەسەيتىش ئۈچۈن كاللا پاقالچاقنى ئارپا بىلەن پىشۇرۇپ يېيىشنى بۇيرۇش كېرەك. بۇنىڭغا ئەڭ ياخشىسى كالا گۆشىنى ياكى كاللا پاقالچاقنى ئېزىلگۈدەك پىشۇرۇپ شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ، ئەتىگەندە يېسە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇنىكىدىن باشقا يەنە تۇسۇڭ، سېمىز ئوت، ھۆل يۇمغاقسۈتلەرنى كالا گۆشى بىلەن سەي قىلىپ ئىستېمال قىلىش لازىم. لېكىن ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىزلارغا كۆكتات شورپىسى بېرىشلا كۇپايە قىلىدۇ. يۇقىرىقى چارىلەر بىلەنمۇ مېڭە ئارام ئالمىسا ۋە تۇنىڭ جىددىيلىكى پەسەيمىسە، خەشخاش شەربىتىنى ئىچىشكە بۇيرۇش لازىم. بۇلاردىن باشقا سۈمبۈل شەربىتى، ئەۋرىشىم شەربىتى قاتارلىقلارمۇ مەزكۇر كېسەللىككە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىمىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

بەك ئىسسىق خاراكتېرلىكى دورىلار، يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش

تۆپە يلىدىن قان بېسىمى تۆۋلەپ باش ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

باش قېيىش بىلەن باشنى بىر نەرسە باسقاندەك سېزىلىپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. بۇنداق ۋاقىتلاردا بەزىلەردە قاتتىق ھۆ تۆتۈش بىلەن بىللە يېقىلىپ ھوشىدىن كېتىش ياكى مېڭىگە قان چۈشۈش ھادىسىلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر باشقا ھادىسىلەر كۆرۈلمىسە دەرھال يانتۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق، ئاندىن قان بېسىمىنى چۈشۈرگۈچى تەدبىرلەرنى قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن باشقا ئاق سەندەل سۈرۈپ چېپىش، ئارپا كېپىكى، ئاق لەيلى گۈلى، نېيلۇپەر، بىنەپشەلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام ئېلىپ 2 لىتر سۇدا قاينىتىپ سەل سوۋۇغاندىن كېيىن يىلمان پېتى تىزنىڭ ئاستى تەرىپىنى يۇيۇش لازىم. گۈل بىنەپشە، نېيلۇپەر، ئەينۇلا، چىلان قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كاشكاپ تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىش كېرەك. ئەرىقى سەندەل، شەربىتى سەندەل، مەتبۇخى ھەلىلە، مەتبۇخى ئەپتىمۇن، نېيلۇپەر شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، چىلان شەربىتى، غورا شەربىتى، ئەينۇلا مۇرابباسى، تەمرى ھىندى شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. شاتۇت مېۋىسى ئىستېمال قىلىش ياكى شاتۇت، شىرىسىنى ئىچىشمۇ مەنپەئەتلىك چارە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. داۋالاشتا يەنە يۇرەكنى ئاسراش ۋە ئۇنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، قەۋزىيەتنى ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

ئوزۇقلىنىشى ئۈچۈن سۈيۈق-سەلەكۆ تاماق ۋە قارا تۇرۇك سالغان شوۋىگۈرۈچ بېرىش، ئات گۆشى قېزىسى ۋە مايلىق پولۇ قاتارلىق تاماقلاردىن پەرھېز قىلىشى لازىم. باشقا ھادىسىلەر كۆرۈلسە تېز قۇتقۇزۇش چارىسى بويىچە بىر تەرەپ قىلىندۇ.

مېڭىدىكى توسالغۇلاردىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

مېڭىنىڭ تۈزىلىشىدە ياكى تۇنىڭ قان تومۇرلىرىدا ياكى مېڭە پەردىسىدىكى قان تومۇرلاردا قويۇق خىلىت پەيدا بولسا توسالغۇلارنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ توسالغۇلار تەبىئي ھالدا باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامتى

باش لوقۇلداپ ئاغرىش بىلەن بىللە چىكىملىش، ئېغرلىشىش ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن توسالغۇلارنى كەلتۈرۈپ چىقارغان قويۇق خىلتلارنى سۇيۇلدۇرۇپ تازىلاشقا چارە قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن زۇۋا، هاشا، بىسىفايەج، ئەفتىمۇن قاتارلىقلارغا گۈلقەنت قوشۇپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قويۇق خىلتلار سۇيۇقلاندۇرۇلىدۇ هەمدە مېڭىدىن ئاجراشقا لايىقلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تازىلىغۇچى دورىلاردىن ئىيارەجلەر، شەيبارلار بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا نەغەزگۈلى، قورۇلغان سيادان قاتارلىقلارنى پۈرىتىش، مەرزەنجۇشنى قاينىتىپ هورىغا تۇتۇش، قورۇلغان رۇمبادىيانىنى سوقۇپ خالتىغا تۇراپ پۈرىتىشتەك چارىلەرنىڭ هەممىسى پايدىلىق. ئىسكەنجىبىن بۇزۇرنى ئايرىم ئىچكۈزۈش، سەندەل، جوز بوۋا، رۇمبادىيانلارنى بىر قىلىپ ئىچكۈزۈش ۋە پۈرىتىش، بادىرەنجىبۇيا ئەرىقىنى ئىچىش، تۇستىخۇددۇس، سەلىخە، مەرزەنجۇشلارنى بىر قىلىپ ئىچىش مەنپەئەتلىك.

ئەگەر توسالغۇنىڭ سەۋەبى قويۇق سەۋدا خىلتىدىن بولسا سەۋدا غالىبلىقىنىڭ ئالامەتلىرى ئوچۇق مەلۇم بولىدۇ: تۇيقۇ قاچىدۇ، ئىچى تىت-تىت بولىدۇ. گەپ-سۆز خالىمايدۇ ۋەهاكازا. تۇنىڭ چارىسى مۇۋاپىق تومۇرلاردىن قان ئېلىش هەمدە سەۋدانى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن تازىلاش لازىم. قالغان چارىلىرىنى سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىشتىكى چارىلەردىن پايدىلانسا بولىدۇ. ئەگەر توسالغۇلارنىڭ سەۋەبى ئىسسىقلىقتىن ياكى سەپرادىن بولغان بولسا خىلت (ماددا) ئېتىبارى بىلەن چارە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، مەتبۇخى هەلىلە، شەربىتى نىيلۇپەر قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر تۇيقۇسىزلىق ئېغىر بولسا خەشخاش شەربىتى بېرىلىدۇ.

مېڭە ئىششىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

بۇ خىل باش ئاغرىقى مېڭە ئىششىقىدىن كېلىپ چىققان بولۇپ، ئىششىق تۇپەيلىدىن كۆبجۈپ ئەتراپتىكى توقۇلمىلارغا كىرىشىپ كېتىدۇ-دە، زەخمىلىنىشنى پەيدا قىلىپ باشنىڭ قاتتىق چىكىقىلىپ ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامتى

باش قاتتىق چىكىقىلىپ ئاغرىيدۇ. بىمار هەتتا كۆزىنىمۇ ئاچالمايدىغان هالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ.

ئىسسىق جايدا تۇرسا ياكى ئىسسىق تاماق يەسە ئاغرىق تېخىمۇ كۈچەيدۇ. بىرئاز سالقىندىسا ئاغرىق يەسەيدۇ.

داۋاسى

چىكقىلىشقا سەۋەبچى بولغان ماددا قايسى خىلىتتىن ئىكەنلىكىنى ئوبدان مۇلاھىزە قىلىپ ئېنىقلىغاندىن كېيىن خىلىت ئېتىبارى بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

ئەگەر سەۋەبچى خىلىت سوغۇق خىلىت بولسا، بەلغەم ياكى سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىشىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىيارەجى پەيقارا، ئىيارەجى لوغازىيا قاتارلىق دورىلار بىلەن تازىلاش، ئۇنىڭدىن كېيىن ماتۇلتۇسۇلنى بىدەنجىر يېغى ياكى ئاچچىق بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئېچىشكە بېرىش لازىم. ئىپار، ئەنبەر، قۇندۇز قەھرى، مەرزەنجۇش قاتارلىقلارنى پۇراتسا بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى: بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان، سىڭىشى ئاسان، قۇۋۋىتى يۇقىرى تاماقلار بېرىلىدۇ.

ئەگەر سەۋەبچى خىلىت ئىسسىق خىلىت بولسا سالقىن جايدا ئارام ئالدۇرۇش، ئاۋاز ۋە غەلۋەغىدىن يىراق بولغان جىمجىت ئورۇندا ئولتۇرغۇزۇش لازىم. بىنەپشە، نىيلۇپەر، قىزىلگۈل، رەيھان، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىككى پۇتنى يۇيۇش؛ پىشانىسىنى بىنەپشە يېغى، نىيلۇپەر يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. ئەگەر بۇلار بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە بۇرۇندىن قان ئېلىشنى ئويلىشىش لازىم.

بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقى كىچىك بالىلاردا ئۆچرىسا باش سۆڭەكنىڭ چېكى ئاجراپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۇ يەرنى قول بىلەن باسسا قول پېتىپ قالىدۇ. داۋالاشتا زەرچوبەنى يۇمشاق سوقۇپ گۈل يېغى، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىش، ئۇنىڭدىن كېيىن باشنى تۇز سۈيىدە يۇيۇش لازىم.

بۆھراندىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

بۇ خىل باش ئاغرىقى كۆپىنچە يۇقىرى ئىسسىتمىلىق، قوقاقلىق ئوتكۇر (يۇقۇملۇق) كېسەللىكلەر ئوپەيلىدىن يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

بوران كۈنلىرىدە بىمارنىڭ بېشى ئاغرىپ كېتىدۇ. بەزى بىمارلاردا سۈيدۈك ئاق ۋە سۈزۈك كېلىدۇ.

داۋاسى

بەدەن تەبىشتىنىڭ ئېقمىنى بويلاپ ماددىنى چىقىرىشقا يارەملىشىش لازىم. مەسىلەن، باش ئاغرىقى ھۆ قىلىش، كۆڭۈل ئاينىش بىلەن بىرلىكتە بولسا قۇستۇرۇشقا يارەملىشىش، بۇنىڭ ئۈچۈن سىركە، ئىلمان سۇ ياكى چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاينىتمىلىرىنى ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش لازىم. ئەگەر قورساق كۆپۈش، غورۇلداش، بىئارام بولۇش بىلەن بىرلىكتە بولسا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، بۇنىڭ ئۈچۈن قارا تۇرۇك، چىلان، سەرپىستان، تۇرۇقى ئېلىنغان تۇزۇم، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىنلارنى قاينىتىپ سۇغا چىلاپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئەگەر بىمار كۆز ئالدىدا كۆن تۇرى (شولىسى)، قىزىللىق ياكى سېرىقلىق كۆرۈنگەندەك ھېس قىلسا بۇرۇندىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر بىمار بۇرەك ساھەسىدە، ئارقا قۇۋۇرغا ئاستى قىسمىدا ئېغرىلىق ھېس قىلسا تەرخەمەك تۇرۇقى، قوغۇن تۇرۇقى، كاسىن تۇرۇقى، چېكىسەي تۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى ئىچكۈزۈپ سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش لازىم. بۇ مەقسەت ئۈچۈن بىنەپشە شەربىتى ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. قىزىتىلغان تاشنىڭ ئۈستىگە سىركىنى تۆكۈپ ئۈنىڭدىن چىققان بۇسقا بۇرۇننى تۈتسا بۆھراندىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىن يەنە قىزىل نەرسىگە قاراپ يېتىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بۇلار بىلەن مەقسەت ھەل بولماي باش ئاغرىقى پەسەيمىسە ياۋا يالپۇز، ئىزخىر چېچىكى، كۈندۈشلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئۇنى كالا ئۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ پاختىغا يۆگەپ بۇرۇنغا تىقىپ قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زۇكام ۋە نەزلىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

زۇكام ياكى نەزلە بولغاندا بەدەندىكى غەيرىي ئۇزگىرىشلەر مېڭگە تەسىر كۆرسىتىپ باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

باش ئاغرىشتىن بۇرۇن بەدەن جۇغ-جۇغ بولۇپ توڭۇش، تىترەش، چۈشكۈرۈش، بەدەن ئېغرىشىش، ھەرىكەت سۈسلىشىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئىش خۇشياقماسلىق، كۆكرەك چىڭقىلىش، دەم سىقىلىش، يۆتىلىشكە ئوخشاش زۇكام ۋە نەزلە ئالامەتلىرى يۈز بېرىش بىلەن بىللە باش ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

ئەسلى كېسەللىك ياخشىلانسا باش ئاغرىقىمۇ ئۇزلۇكسىز ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. شۇڭا زۇكام ۋە

نەزلە قىسمىدىكى چارىلەرنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر ئەسلى كېسەللىك ساقايسمۇ يەنىلا ئاغرىسا، باش ئاغرىقىنىڭ ئەسلى كېسەللىكىنىڭ ئورنىنى ئالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ چاغدا مادداا ئېتىبارى بىلەن باش ئاغرىقىنى ئالاھىدە داۋالاش لازىم.

ئىسسىتمىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ئىسسىتما بەدەندە بەزى غەيرىي ئوزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن باش ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ:

1. ئىسسىتما يۈرەكنى قىزىتىپ ئونىڭدىن ئورلەپ چىققان بۇخار (بۇس) لار مېڭىگە تەسىر قىلىپ باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامتى

مېڭە كۆچمە ئاجىز بولىدۇ. يەنى نېرۋا ئاجىزلىق يۈز بېرىدۇ. سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. باش ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

قىزىلگۈل گۈلابىدىن بىر ھەسسە (100 گرام)، ياغدىن يېرىم ھەسسە (50 گرام)، سىركىدىن ئوتتۇن بىر ھەسسە (25 گرام) ئېلىپ ھەممىنى بىر قېلىپ (سوغۇق مەزگىللەردە ئىلمان پېتى، ئىسسىق مەزگىللەردە سوغۇق پېتى) باشىنىڭ ئالدىنقى قىسمىغا چېپىش كېرەك. پۇت-قول يۇمشاق ئۆۋۈلاپ بېرىلىدۇ. ئاق سەندەلنى گۈلابقا سۈرۈپ ياكى سېمىز ئوت شىرىسىگە سۈرۈپ چېپىش، بىنەپشە، ئارپا يارمىسى، خەشخاشلارنى سۇدا قاينىتىپ ھاۋا ئىسسىق چاغدا سوۋۇتۇپ، سوغۇق چاغدا ئىلمان ھالدا باشنى يۇيۇش كېرەك. ئەگەر ئۈيقۇسىزلىق كۆچلۈك بولسا ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى سېغىپ باشقا سۈرۈش كېرەك.

2. ئىسسىتمىدا ئاشقازاندا توپلىشىپ قالغان بۇزۇق خىلتىلاردىن ئورلىگەن بۇس-بۇخاراتلار مېڭە توشۇپ قالغانلىقتىن باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامتى

يۈرەك قالايمىقان سوقىدۇ. كۆڭۈل ئاينىيدۇ. ھۆ ئوتىدۇ، باش ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە ئسكەنجبىنگە ئسسىق سۇ قوشۇپ ئىچكۈزۈپ بىمار قۇستۇرۇلىدۇ، كېيىن چولۇ تەرەتنى يۇمشىتىش ئارقىلىق ئاشقازان تازىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن تەمرى ھىندى سۇيى بىلەن گۈلقەنت بېرىلىدۇ.

3. ئىسسىتمىدا پۈتۈن بەدەنده توپلىشىپ قالغان بۇزۇق خىلتىلار تەسىرىدىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

باش ئېغىر بولىدۇ. باش ئاغرىش بىلەن بىللە پۈتۈن بەدەن ئېغرىلىشىدۇ. يوتا ۋە تىزلارنىڭ ئاغرىشىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى

توشۇپ قېلىشتىن بولسا قان ئېلىش، سەپرادىن بولسا سەپرا سۈرگىسى (مەتبۇخى ھەلىلە) بېرىش لازىم. بەلغەمدىن بولسا ياكى سەۋدادىن بولسا ھەر قايسىسىنىڭ تۈزىگە خاس سۈرگىسىنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن، سەۋدا ماددىسى ئۈچۈن مەتبۇخى ئۇستىخۇددۇس، بەلغەم ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

4. مېڭىنىڭ تۈزى ئاجىز بولغاچقا ئىسسىتمىدا باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

ئاق سەندەلنى گۈلاب ۋە سۈگەت غازىڭىنىڭ سۈيىگە سۈرتۈپ تېتىقنى چىقىرىپ باشقا سۈرتۈش ئارقىلىق مېڭە كۈچلەندۈرۈلىدۇ. كاسىن ئەرىقى، گاۋزەبان، ئەرىقى، بىدەمشكى ئەرىقى قاتارلىقلارغا يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل قوشۇپ ناۋات سېلىپ شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. پۈتنى ئىسسىق سۇغا سېلىپ ئۇرۇش ۋە يۇيۇش كېرەك.

ئوزۇقلىنىشى

ياش توخۇ شورپىسىغا تازىلانغان ماش، كۆك يۇمغاقسۇت، قېتىق، غورا سۈيى قاتارلىقلارنى سېلىپ قاينىتىپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

تويقۇسىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

تويقۇسىزلىقتا ھەرزىم خىزمىتى بۇزۇلىدۇ-دە، ئاشقازاندىن چىققان بۇسلار مېڭىگە تۇرلەپ باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۇنجىدىن باشقا مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەندە ياكى سەۋدا ماددىسى توپلىشىۋالغان ياكى بەلغەمى شور مېڭىنى قاپلىۋالغانلىقتىن تويقۇسىزلىنىدۇ-دە، مېڭە ئارام ئالالمايۋاش ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

باش ئېغىر بولىدۇ ھەم ئاغرىيدۇ. تۇخلىسا ياكى ئارام ئالسا ئاغرىق پەسىيىدۇ.

داۋاسى

تۇرمۇشنى رەتكە سېلىش، كۈندىلىك تۇيقۇنى تۈز ۋاقتىدا يېتەرلىك تۇخلاش لازىم. تۇيقۇ كەلمەسە مېڭىنى كۈچەيتىش، خىلىت ئېتىبارى بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىش، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. تۇچكە سۈتىنى شېكەر بىلەن ئىچىش، قايماق، موزاي گۆشى، كاللا پاقالچاق شورپىسى ئىچىش لازىم. ئايال سۈتىنى باشقا سۈرۈش، بۇرۇن ياكى قۇلاققا تامغۇزۇش پايدىلىق. مۇرەككەپ دورىلاردىن خەشخاش شەربىتى، خېمىرى خەشخاش، ماتۇلجىبىن قاتارلىقلار ئوبدان پايدا قىلىدۇ. تۇنجىدىن باشقا ئاخشىمى تۇخلاشتىن بۇرۇن پۇت-قولىنى يۇمشاق تۇتۇپ تۇۋلاش، ئىككى پۇتىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ ئولتۇرۇش ۋە يۇيۇش پايدىلىق. قالغان چارىلەرنى تۇيقۇسىزلىق قىسمىدىكى چارىلەردىن پايدىلانسا بولىدۇ.

سىرتقى سەۋەبلەردىن بولغان باش ئاغرىقى

تۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن ۋە يىقىلىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

تاياق ياكى باشقا نەرسىلەر باشقا تېگىپ كېتىش، باش تويۇقسىز باشقا نەرسىلەرگە

سوقۇلۇپ كېتىش، يەرگە بېشىچە يىقىلىپ چۈشۈش قاتارلىق ھادىسىلەر تۇپەيلىدىن مېڭە پەردىسى ياكى مېڭىنىڭ تۇزىدە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ-دە، باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مېڭىدىكى بۇ خىل ئىششىق ئىچكى سەۋەب (مىزاجىنىڭ خىلتىسىز ياكى خىلتىلىق بۇزۇلۇشى) دىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

زەخىم ئادەتتىكىچە بولسا باشنىڭ سىرتقى يۈزى ئىششىيدۇ، باش ئاغرىيدۇ. قاتتىقراق بولسا باش قاتتىق ئاغرىيدۇ، چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ. كۆڭلى ئاينىپ قۇسۇدۇ. ئەگەر زەخىم مېڭىگە ئېغىر تەسىر يەتكۈزگەن بولسا يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەتتا تۇلۇمگە ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر ئەھۋال ياخشى تەرەپكە قاراپ يۈزلەنسە ساقىيىپمۇ كېتىدۇ. لېكىن بەزىلەردە باش قېيىش، باش ئاغرىش ئاسارەتلىرىنى قالدۇرىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر باش زەخىملىنىپ سۆڭەكنىڭ ساق، مېڭىگە زىيان-زەخمەت يەتمىگەن بولسا ھەمدە باش ئىششىپ قېلىش ئېھتىمالى بولسا، قان ئېلىش مەنئىي قىلىنىدىغان ئەھۋال يۈز بەرمىسە دەرھال قېيغال تومۇردىن قان ئالسا بولىدۇ. باشنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ۋە سوۋۇتۇش ئۈچۈن ئامۇت غازىكى، ئارپا تۇنى، گۈل ئەرمىنى، مامسا، پۇرچاق تۇنى، روسۇت، ئاقاقىيا، ئاق سەندەللەرنى قوزى قۇلاق تۇتنىڭ سۈيى ياكى پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئېزىپ باشقا چېپىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭغا گۈل يېغى قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى. گۈل يېغىغا ئازراق سىركە ئارىلاشتۇرۇپ باشنى ياغلىسىمۇ ياخشى تەسىر بېرىدۇ. چوڭ تەرەتنى بوشىتىش ئۈچۈن ئىچكى تەرەپتىن چىلان شەربىتى بىلەن خىيار شەنبەرنى قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلار ئارقىلىق كىلىزما قىلىشقىمۇ بولىدۇ. تامىقى ئۈچۈن سۈيۇق-سەلەڭ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بېرىش، ئەھۋالى ئېغىرراق بولسا دەرھال تىنچ ياتقۇزۇپ، ياخشى كۆزىتىش لازىم. ئەگەر بىمارىدا قىزىتما پەيدا بولۇپ، ئەقلىي ئېلىشىش (جۆيلۈش) ئەھۋاللىرى يۈز بەرسە مېڭە يالۇغلانغانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ چاغدا دەرھال كۆچلۈك قورىغۇچى دورىلار بىلەن باشنى تېڭىش لازىم. ئانار پوستى، قارىغاي مۇنچىقى، كەندىر تۇۋىقى، قىزىلگۈل قاتارلىقلار بىلەن تېڭىلسا ئىششىق كېڭىيىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قىزىتمىنى چۈشۈرۈش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. قالغان چارىلەرنى قىلىشتا سەرسام بابىدىكى چارىلەردىن پايدىلانسا بولىدۇ.

ئەگەر زەخىملىنىشتە تېرە پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان، سۆڭەك يېرىلغان ئەھۋاللار بولسا، تاشقى كېسەللىكلەر بۆلۈمىدە ئەستكارە (ئوپېراتسىيە) تۈسۈلى بىلەن چارە قىلىش، مەخسۇس كىشى بىمارنى ياخشى كۆزىتىشى ۋە بېقىشى لازىم.

مېڭە سلكىنىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

قاتتىق يىقىلىش، مېڭىگە تۈيۈقسىز كۈچلۈك زەربە تېگىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن مېڭە قوزغىلىپ كېتىدۇ ياكى ئوز جايىدىن يۆتكىلىپ كېتىدۇ. بەزىدە قاتتىق سلكىنگەنلىكتىن مېڭىنىڭ جىيەكلىرى ئوزۇلۇپ بەزىدە سوزۇلۇپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە مېڭە پارچىلىنىپ كېتىپ بىمار هاياتىدىن ئايرىلىدۇ.

ئالامتى

يۇقىرىقى سەۋەبلەرنىڭ يوز بەرگەنلىك تارىخى ئېنىق بولىدۇ. مېڭىگە تۇتاش تومۇرلاردا سوزۇلۇش بولغانلىقى ئوچۇن كېسەللىك يەڭگىل بولغانلاردا بىمارنىڭ بېشى قايغاندەك، كۆڭلى ئېلىشقاندەك ئەھۋاللار يوز بېرىدۇ هەمدە باش ئاغرىيدۇ. بەزىلەرنىڭ چىرايى تاتىرىپ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، قۇسىدۇ. بەزىلەردە سەكتە (بىهوش) لۇق يوز بېرىدۇ. تومۇرى ئاجىزلاپ سۇسلىشىدۇ. ئاسارەت قالدۇرىدۇ. بەزىلەردە هەرقانداق پۇراق بىر خىل پۇرايدىغان بولۇپ قالىدۇ، بېشى قايىدۇ، مېڭىسى ئاغرىيدۇ، ئۇنۇتقاق بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن كېسەلخانىدا ياتقۇزۇپ تىنچ ئارام ئالدۇرۇش، ياخشى كۈزىتىش لازىم. ماددا قويۇلۇش (قان قويۇلۇش) نىڭ ئالدىنى ئېلىش ئوچۇن، باسلىق تومۇردىن ياكى جەينەك (ئوكچەل) تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. كاسىن سۇيىقە خىيار شەنبەرنى چىلاپ شىرىسنى چىقىرىپ ئىچكۈزۇپ تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ئىچنى بوشاتقۇچى دورىلارنى قاينىتىپ سۇيى بىلەن كىلىزما قىلىش لازىم. ئىستىمسى بولمىسا هەبىي ئىيارەج، هەبىي قوقيا بېرىلىدۇ. ئوڭدىن كېيىن تەڭشەش ۋە مېڭىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە سەندەل، قۇفەل، گىل ئەرمىنى، زىراۋەندە، ئارپا ئوڭى، لوبيا ئوڭى قاتارلىقلارنى تېڭىش كېرەك. ئەگەر ئىستىما ۋە ئىشىشىق بولمىسا ئانارگۈل، قىزىلگۈل، ئاس بەرگى (ئورۇنباسارى ئامۇت غازىكى)، قەسىۇسىزىرە ۋە زەمچىلەرنى چېپىش لازىم. خۇش پۇراق نەرسىلەرنى پۇرىتىش، گۈل يېغى ۋە بىنەپشە ياغلىرىنى ئايال كىشىنىڭ سوتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق روسۇتنى ئوڭدا ئېرىتىپ بۇرۇن ۋە قۇلاقتىن تامغۇزسا ناهايىتى پايدىلىق. ئوسسۇزلۇقى ئوچۇن هەسەل سۇيى بېرىش، تامىقى ئوچۇن سۇيۇق-سەلەك، ئاسان هەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بېرىش هەمدە چوڭ، كىچىك تەرەتنىڭ راۋان بولۇشىغا دىققەت قىلىش لازىم. مەخسۇس كىشىنى بىمارنى بېقىشقا مەسئۇل قىلىش، مېڭە چايقىلىپ كەتكەنگە پايدا قىلىدىغان تەجرىبىدىن ئوتكەن زىمناد ئوسخىسى

تۆۋەندىكىچە: ئاق سەندەل 12 گرام، رەۋەن چىنى 9 گرام، ئارپا تۈنى 24 گرام، لوبيا تۈنى 24 گرام. ھەممىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن تۈتكۈزۈپ قۇمچاق يوتقان يوپۇرمقىنىڭ سۇيى بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ باشقا چېچىلدۇ. قاپاق يېغىنى بۇرۇنغا تامغۇزۇشمۇ مەنپەئەتلىك.

ھاراقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ھاراقنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولۇپمۇ كونارغان، كۆچلۈك ھاراقلارنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. ئىچىلگەن ھاراق ۋە ھەزىم بولماي ئاشقازاندا تۇرۇپ قالغان يېمەكلىكلەردىن ئۆرلەپ چىققان بۇس مېڭىگە چىقىپ مېڭىنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يەتكۈزۈپ بۇ خىل باش ئاغرىقنى پەيدا قىلىدۇ. بەزى كىشىلەردە ھاراق خۇمرى تۈتۈپمۇ بۇ خىل باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ھاراق ئىچكەندىن كېيىنلا باش ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. بەزىدە سەپرا ماددىسى قوزغالغانلىقتىن كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ ھەمدە باشمۇ ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

ھاراقنىڭ ئاشقازاندىكى قالدۇقلىرىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن سىركىگە قاينىق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان پېتى ئىچكۈزۈپ بىرنەچچە قېتىم قۇسىتۇرۇش كېرەك. ئاشقازان تازىلانغاندىن كېيىن ئانار شەربىتى، بېھىي شەربىتى قاتارلىقلار ئىچىشكە بېرىلىدۇ. غورا شەربىتىنى مۇز سۈيىدە سوۋۇتۇپ ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىستېرىيفىل كەشنىزنى مۇۋاپىق مىقداردىكى لىمون شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈش ھەمدە ھاراق-شاراب خۇمرى تۈتۈپ باش ئاغرىغاندا ئاغرىق توختىتىش ئۈچۈن مۇنۇ سۇپۇپ (تالقان) ئىشلىتىش لازىم: قۇرۇق يۇمغاقسۈت تۇرۇقى 24 گرام، گاۋزەبان 24 گرام، ئامىلە 12 گرام، قىزىلگۈل 12 گرام، ئاق سەندەل 6 گرام، زىرتق (زىرىشكە) 6 گرام، تاباشىر 6 گرام، خەشخاش 6 گرام، سۇماق 12 گرام، پاقا يوپۇرماق تۇرۇقى 12 گرام، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن تۈتكۈزۈپ تالقان تەييارلاپ ئانار شەربىتى، گاۋزەبان ئەرىقى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ھاراق خۇمرىنى يوقىتىشتا: ئاق خەشخاش، سېمىز ئوت تۇرۇقى، ئاق سەندەل كېپەكنىڭ ھەر بىرىدىن 60 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن 120 گرام، زىرتق سۈيىدىن 60 م ل، گاۋزەبان

ئەرىقسىدىن 120 م ل، بادىيان ئەرىقسىدىن 120 م ل، سەندەل ئەرىقسىدىن 120 م ل، قىزىلگۈل ئەرىقسىدىن 120 م ل، بىدەمشكى ئەرىقسىدىن 120 م ل ئېلىپ، ئاۋۋال يېرىك دورىلارنى قاينىتىپ شىرسىنى چىقىرىپ ئاندىن كېيىن ئەرەقلەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، شېكەر سېلىپ قىيام ئەيىرلاپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 45 — 10 م ل دىن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ ھاراق خۇمرىنى يوقىتىش بىلەن بىللە باش ئاغرىقنى پەسلىتىپ كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، خۇشاۋاق پەيدا قىلىدۇ.

جىنسىي ئالاقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

مەزكۇر باش ئاغرىقى جىنسىي ئالاقە قىلغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى

بۇ خىل باش ئاغرىقنىڭ سەۋەبى ئۈچ خىل بولىدۇ.

1. مەنىي كۆپ چىقىم بولغانلىقتىن بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ قۇرۇقلۇق ئاشىدۇ-دە، باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىمارىدا جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شوغۇللانغانلىق تارىخى بولىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ بەدىنى ئورۇق، تېنى ئاجىز كېلىدۇ. جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن بېشى ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن داۋالاش چارىلىرىنى قوللانسا بولىدۇ. بەدەننى كۆچەيتكۈچى ۋە سەمرىتكۈچى چارىلەرنى قوللىنىش بىلەن بىللە قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، بەنەپشە يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتىش، كالا سۈتى ئىچىش پايدىلىق.

2. بەدەندىكى بۇخارات (بۇسلار) نىڭ مېڭىگە تۇرلىشىدىن باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى جىنسىي ئالاقىنىڭ ھەر بىرىتى بەدەنده زىيادە بۇسلارنى قوزغايدۇ.

ئالامىتى

زىيادە جىنسىي ئالاقە تۈپەيلىدىن بەدەن ئارتۇق خىلتلار بىلەن توشۇپ قالغان بولىدۇ. جىنسىي ئالاقىدا بەدەندىن يېقىمسىز پۇراق چىقىدۇ ۋە تۇنۇكىدىن كېيىن باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئارتۇق خىلتلارغا قارىتا تازىلاش ئېلىپ بېرىش لازىم، ھەمدە مېڭىنىڭ بۇ خاراتلارنى قايتا قوبۇل قىلماسلىقى ئۈچۈن تازىلاشتىن كېيىن مېڭىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە باشنى قۇستە يېغى، قەلەمپۇر يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش، جويۇز، بوز بۇغا، تۇم زەنجۇبىل، ئىگىر، زەپەر قاتارلىق ئىسسىق دورىلار بىلەن ھورداش كېرەك.

3. بىمارنىڭ نېرۋىسى ئاجىزلاشقانلىقى تۈپەيلىدىن جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ خىل باش ئاغرىقى ئەسەب (نېرۋا) قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولغان ياشلاردا پەيدا بولماي، بەلكى نېرۋىسى ئاجىزلاشقان ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن باش ئاغرىش بىلەن بىللە ئۇنىڭغا بەدەن تىترەش، بەدەن ھەرىكىتىمۇ ئاجىزلىشىش، مېڭىسى ئالدىغا ياكى ئارقىغا تارتىلۋاتقاندەك سېزىلىشتەك ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. مەزكۇر كېسەل ئاقۇۋەتتە بىمارنى كۆپىنچە سەكتە ياكى تۈيۇقسىز تۇتۇلۇم بىلەن ئاخىرلاشتۇرىدۇ.

داۋاسى

ئەسەبلەرنىڭ باش مەركىزىي جايلاشقان مېڭىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن باشنى قۇندۇز قەھرى يېغى، قۇستە يېغى قاتارلىقلار بىلەن برلەشتۈرۈپ ياغلاش كېرەك. لۇبۇب كەبرى، لۇبۇب سەغرى قاتارلىق ياسالمىلارنى بېرىش بىلەن بىللە خۇلنىجان، خۇسىيە تۇمسۇئلەپ، شاقاقۇل، بەھەمەن سەپىد، بەھەمەن سۇرۇخ چۈشكەن مەئجۇنلەرنى ئىستېمال قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن باش ئاغرىش بەزى قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەردىمۇ كۆرۈلىدۇ. شۇڭا بۇنداق كىشىلەرگە كۈچى يۇقىرى قۇۋۋەتلىك ئىسسىق دورىلارنى بەرمەي، بېھى شەربىتى، بېھى مۇرابباسى، ئالما شەربىتى، ئەنجۇر مۇرابباسى، قىزىلگۈل گۈلقەنى قاتارلىق دورىلارنى بېرىش كېرەك.

ئوزۇقلىنىشى

بەدەننىڭ ھۆللۈكنى ئاشۇرىدىغان لەتىپ تاماقلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، گۆش سۈيى، توخۇ شورپىسى، ياش پاقلان گۆشى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

خۇش ياكى سېسىق پۇراقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

بەزى كىشىلەردە سېسىق پۇراقلىق ھەتتا خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرگە قارىتا غەيرىي ھالەتلەر پەيدا بولۇپ باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: سېسىغان نەرسىلەر، پاسكىنا سۇ ۋە ئەخلەت ھىدلىرى، قۇشخانا پۇرىقى ياكى ئىپار ۋە ھىكمىنا ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ پۇرىقى بەزى كىشىلەردە باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

ئامال بار سېسىق پۇراق چىقىدىغان جايلارغا بارماسلىق ۋە جايلاردا كۆپ تۇرماسلىق، ئىسسىق تەبىئەتلىك، خۇش پۇراقلىق دورىلار بىلەن تۈچراشماسلىق لازىم. ئەگەر باش ئاغرىقى ئىسسىق تەبىئەتلىك خۇش پۇراقلىق نەرسىلەردىن پەيدا بولغان بولسا كاپۇرنى پۇرىتىش ھەمدە مۇشۇ خىلدىكى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى پۇرىتىش كېرەك. مەسىلەن: نېيلۇپەر، بىنەپشە قاتارلىقلار. ئەگەر كېسەلگە سەۋەبچى بولغان ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا نېيلۇپەر يېغى، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلارنى بۇرۇندىن تامغۇزۇش كېرەك. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى پۇراقلىق نەرسىلەر تەبىئەتتىكى ئەكسىچە بولغان نەرسىلەر بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. سېسىق نەرسىلەرنىڭ بۇسىدىن باش ئاغرىغاندا مۇنچىغا كىرىپ باشقا كۆپلەپ سۇ قۇيۇش، مۇنچىدىن كېيىن سىركە پۇراپ بېرىش لازىم.

تۇيقۇدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

كۆپ ئوخلىغانلىقتىن مېڭىدە خىلت تۇپلىشىۋېلىپ باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامتى

ئۇيقۇدىن كېيىن باش ئاغرىيدۇ. سىرتقا چىقىپ بىرئاز ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن ئاغرىق يەسىيدۇ.

داۋاسى

تۇيقۇدىن كېيىن دائىم باش ئاغرىش بولمىسا، داۋالاش ھاجەتسىز. ئەگەر دائىم باش ئاغرىش پەيدا

بولسا ئارتۇق خىلتنى تازىلاش ئاساسىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىش، خىلت ئىتبارى بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. ئوچاقنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ پېشانىگە ۋە ئىككى چېكىگە تېڭىش لازىم. ئەنجۈر ياغچىنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن ياكى يالغۇز تۇزنىى چېپىش پايدىلىق. ئوخلاش ۋاقتى ھەددىدىن زىيادە بولماسلىقى، ۋاقتىدا ئوخلاپ، ۋاقتىدا تۇرۇشى لازىم.

يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

تەستە ھەزىم بولىدىغان ئېغىر تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن يېمەكلىكلەر ئاشقازان ۋە جىگەرلەردە ئوبدان ھەزىم بولماي يەلگە ئايلىنىپ، يۇقىرىغا تۇرلەپ مېڭىنى قاپلۇۋالىدۇ-دە، باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

باشنىڭ ئاغرىقى يۆتكۈلۈچان بولىدۇ. بىر نەرسە تارتىپ قويغاندەك سېزىلىدۇ. لېكىن، باشتا ئېغىرلىق بولمايدۇ. قولاق غۇڭۈلدايدۇ. تومۇرى، تاشقى ئەزالىرى ۋە روھىي ھالىتىدە باشقا تۇزگىرىش بولمايدۇ. ئېغىر ۋە يەللىك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىق ھەمدە تۇ تاماقلارنى ھەزىم قىلالمايدىغان ئاشقازان بۇزۇلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

يەلنى تارقىتىش ۋە يوقىتىش مەقسىتىدە چېكىسەي ئۇرۇقنى سوقۇپ بادىيان ئەرىقىنى چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، ناۋات سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قاقلەنى يۇمشاق سوقۇپ قاينىتىپ سۈزىدا دەملەپ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق چوڭ تەرەت راۋانلاشتۇرۇلىدۇ. گۈللۈك ئەمەن، رەيھان، مەرزەنجۇش، بادىيانلارنى قاينىتىپ ئىلمان پېتى باشقا قۇيۇش؛ سوزاپ يوپۇرمىقى، مەرزەنجۇش، بادىيانلارنى سوقۇپ پۇراش؛ فىلفىل، قۇندۇز قەھرىلەرنى سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىپ چۈشكۈرتۈش ھەمدە زىيادە بەلغەم سوغۇق يەلنى يوقاتقۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. مۇرەككەپ دورىلاردىن جەۋارىش كومۇنى بادىيان ئەرىقىدە ئېزىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. جەۋارىش پودىنە، جەۋارىش دارچىنىلار يۇمغاقسۈت ئەرىقى بىلەن ناۋات سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مەئجۇنى جەۋارىش قۇرتۇم (زاراڭزا چۈشكەن مەئجۇن) نى ئەرىقى بادىيان بىلەن ئىچىش پايدىلىق. مەئجۇنى داۋا ئىلمىشكى ھار ياكى مەئجۇنى داۋا ئىلكورىكۈمى ھار ئەرىقى بادىيان بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. تۆۋەندىكى تەجرىبىدىن ئوتكەن دورىلار تۈسخىسنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ: ئاق زىرە 3 گرام، سازەج ھىندى 3 گرام، زاراڭزا مېغىزى 3

گرام، یالپۇز 2 گرام، تەرىقى بادىيان 200 گرام، دورىلارنى قاينىتىپ تەمنى چىقىرىپ سۈرۈپ، 40 گرام گۈلقەنت قوشۇپ بىراقلا ئىچكۈزۈلىدۇ.

باشقا باش ئاغرىقلىرى

بەيزە ۋە خوزە

بۇ خىل باش ئاغرىقى باشنىڭ قاپ ئوتتۇرىسىدىن باشلىنىپ پۈتۈن باشنى بىر ئالىدۇ، ئاغرىق بارغانسېرى كۈچىيىپ بىمارنى تاقەت قىلالمايدىغان دەرىجىگە چۈشۈرۈپ قويىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقىنىڭ ساقىيىشى تەسرەك.

سەۋەبى

بۇ خىل باش ئاغرىقى ئالتە خىل سەۋەبتىن بولىدۇ:

1. قويۇق بۇخار (بۇس) لار باش ۋە باشقا ئەزالارغا ئورۇنلىشىۋالغان خىلتلاردىن ئاجراپ مېڭگە ببرىپ تاشقى پەردىسى ئاستىدا ياكى ئوراپ تۇرغۇچى ئىچكى ئىككى پەردىنىڭ ئاستىدا سولىنىپ قالغانلىقتىن باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
2. ناچار، بۇزۇلغان خىلتلار يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئورۇنلاردا سولىنىپ قالغانلىقتىن باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
3. مېڭىنىڭ تۈزىلىشى قان ماددىسىدىن بولغان قاتتىق ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن ياكى تۇسما ۋە يارا پەيدا بولغانلىقتىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىرىدۇ.
4. مېڭىنىڭ تۈزىلىشى قوقاقلىق ئىششىق يارا پەيدا بولغانلىقتىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.
5. سوغۇقلۇقتىن بولغان ئىششىق باشنىڭ ئىچكى قىسمىدا پەيدا بولغانلىقتىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.
6. قويۇق يەللەر يۇقىرىدا ئېيتىلغان پەردىلەردە توختاپ قالغانلىقتىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئومۇمىي ئالامتى

بۇ خىل باش ئاغرىقى تۇتقاندا بىمار يورۇقلۇقتىن، ئادەمدىن قاچىدۇ. يالغۇزلۇقنى، جىمجىتلىقنى، جىمغۇرلۇقنى، قاراڭغۇ جايدا تۇرۇپ ئارام ئېلىشنى خالايدۇ. ۋاراڭ-چۇرۇك، غەلۋە-غەۋغادىن ئاۋازىدىن، سۆزلەشتىن، گەپ-سۆز ئاڭلاشتىن تۇزنى قاچۇرىدۇ. جىسمانىي ۋە

ئەقلىي پائالىيەتلەرنى ياقتۇرمايدۇ. كىچىككىنە سەۋەبلەردىنلا باش ئاغرىقى قوزغىلىدۇ، مەسىلەن: ئازراق، ھەرىكەت قىلىش، ئازراق پۇراقلىق تاماق يېيىش ياكى ھاراق ئىچىش، ئازراق ئىسسىق جايغا بېرىش، ئاۋاز ئاڭلاش بىلەنلا كېسىلى قوزغىلىپ قالىدۇ. كۆزنى ئېچىشقا ماغدۇرى يەتمەيدۇ، بولۇپمۇ كۈن تۇرىدا كۆزنى پەقەتلا ئاچالمايدۇ. بۇ كېسەلنى دەسلەپتە ئوبدان داۋالىمىسا ئاخىرى قارىغۇلۇققا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. بۇ كېسەلنى شەقىقدىن پەرقلەندۈرۈش لازىم (شەقىقە قىسمىغا قارالسۇن).

مەخسۇس ئالامىتى

بۇ كېسەلنىڭ مەخسۇس ئالامىتى تۆۋەندىكىدەك بەش خىل بولىدۇ:

1. ئازغىنا بىر سەۋەبتىن، مەسىلەن: يېنىك ھەرىكەت قىلىش، ھاراق ئىچىش، يەل پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى يېيىش، بەدەننى قىزىتقۇچى نەرسىلەر بىلەن تۆچرىشىش، ئاۋازلارنى ئاڭلاش سەۋەبىدىن باش ئاغرىقى كۆچىيىدۇ.

2. بىمار يورۇقلۇقتىن قاچىدۇ، قاراڭغۇلۇقنى، يالغۇزلۇقنى، ئارامىلىقنى، تىنچ ئولتۇرۇشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئاغرىق تۇتقان ۋاقىتتى كۆزنى ئاچالمايدۇ.

3. كۆزنىڭ تېگىدە ئاغرىش ۋە تارتىشىش بارلىقى سېزىلىدۇ. بۇنداق بولۇشى باش ئاغرىش سەۋەبىنىڭ مېڭىنىڭ ئىچكى پەردىلىرىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

4. بىمارنىڭ يۈزى تارتىشىدۇ، چىرايى تۆزگىرىدۇ. قولىنى باشقا قويسا ئاغرىش كۆچەيىپ بىمارنى ئازابلايدۇ. بۇلار باش ئاغرىشقا سەۋەبچى بولغان ماددىنىڭ مېڭە سۆڭەكنىڭ ئاشقى پەردىلىرىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

يۇز رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشىگە قاراپ باش ئاغرىقىغا سەۋەبچى بولغان ماددىنىڭ قايسى خىلدىكى خىلىت ئىكەنلىكىنى ئايرۇالغىلى بولىدۇ. داۋالاشتا شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

5. باشتا لوقۇلداپ ئاغرىش بولمايدۇ. بۇنداق ئەھۋال بۇ خاراتلارنىڭ مېڭە پەردە ئاستىدا سولىنىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە كېسەلنىڭ ماددىسىنى ئېنىقلاپ بولغاندىن كېيىن شۇ ماددا ئېتىبارى بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. قاندىن بولۇپ ئالاھىدە توسالغۇ بولمىسا قان ئېلىش، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۇيىلىرىنى بىر قېلىپ ئىچكۈزۈش كېرەك. سەۋادىن بولسا مەتبۇخى ئەپتىمۇننى ئەرىقى گاۋزەبان بىلەن بىللە بېرىش كېرەك. سەپرادىن بولسا تەمرى ھىندى سۇيى، ئەيۇلا سۇيى، غورا سۇيى قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر خىلىت بەك قويۇق بولۇپ، سۇرگە بىلەن مەسىلە ھەل بولمىسا چاچنى چۈشۈرۈپ باشقا تۆۋەندىكى تۈسۈلنى قوللىنىش لازىم.

ئەنزىروتتىن 12 گرام، ئاق سەندەلدىن 48 گرام، ئەپيۇندىن 4 گرام ئېلىپ سوقۇپ قارا سونا

سۆيى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا تېكىلىدۇ. ماددا تازىلانغاندىن كېيىن مۇرەككەپ دورىلاردىن داۋالانمىشكى تەڭ (ئاچچىق) توسخىسى، ئىتريىفىلى زەمانى مۇلەيىن، ئىتريىفىلى كەشنىز، ئىتريىفىلى توستخۇددۇس قاتارلىقلار مۇڭاپىق هالدا ئىشلىتىلىدۇ.

باشنىك يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)

بۇ، باشنىك قاپ ئوتتۇرىسىنى بويلاپ باشنىك ئوڭ تەرەپ يېرىمى ياكى سول تەرەپ يېرىمى ئاغرىيدىغان بىر كېسەللىك.

سەۋەبى

شەقىقىنىڭ سەۋەبى ئىككى خىل بولىدۇ:

1. پۈتۈن بەدەندىن ياكى قىسمەن تەزادىن تۇرلەپ چىققان بۇخارات (بۇسلار) باشنىك قايسى تەرىپىدە ئاجىز بولسا شۇ تەرىپىدە ئورۇن ئېلىپ باشنىك يېرىمى ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
2. مەلۇم خىلىت ياكى يەللەر باشتىكى ئاجىزلىق بار تەرەپتە ئورۇن ئالسا شەقىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىلىت مەيلى ئىسسىق، مەيلى سوغۇق، مەيلى هۆل ياكى مەيلى قۇرۇق بولسۇن كۆپىنچە شىريان تومۇردا بولىدۇ.

ئالامىتى

باشنىك يېرىمى ئاغرىيدۇ، چېكە شىريان تومۇرلىرى لوقۇلداپ سالىدۇ. قول بىلەن تومۇرنى بېسىۋالسا ئاغرىقمۇ بىرئاز پەسەيگەندەك بولىدۇ. مەزكۇر كېسەللىك بىلەن يۇقىرىدا يېزىلغان بەزە كېسەللىكنىڭ پەرقى تۆۋەندىكىدەك:

بەزە - خۇزە كېسەللىكى بىلەن شەقىقە كېسەللىكنىڭ سېلىشتۇرما پەرقى

بەزە - خۇزە دە	شەقىقىدە
پۈتۈن باش هەممىسى ئاغرىيدۇ، باشقا قالپاق كىيىۋالغاندەك بىلىنىدۇ.	ئاغرىش باشنىك يېرىمىدا بولىدۇ.
ئاغرىش هەرىكەتچان تومۇرلارنىڭ قاتتىق تۇرۇشى بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولىدۇ.	باش ئاغرىغاندا هەرىكەتچان تومۇرلار لوقۇلداپ سالىدۇ. ئاغرىش تومۇرلار هەرىكىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.
چېكىدىكى هەرىكەتچان تومۇرنى باسسىمۇ ئاغرىق پەسەيمەيدۇ.	چېكىدىكى هەرىكەتچان تومۇرنى باسسا ئاغرىق پەسەيدۇ.

ئاددىي (مىزاجىنىڭ خىلىتسىز بوزۇلۇشىدىن بولغان) باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن داۋالاش چارىلىرىنى قوللانسا بولىدۇ.

بەيزىدىكى باش ئاغرىشقا بېرىلىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ. سۈرگە بېرىشكىمۇ سەل قارىماسلىق لازىم.

ئىسسىقتىن بولغىنىغا نىلۇپەر، بىنەپشە، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، ئوسۇك، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى قاينىتىپ باشنىڭ ئاغرىغان تەرىپىگە ئېقىتىش لازىم. ئوسۇك ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، ئۇقاھ يىلتىزىنىڭ پوستى، ئەپتىمۇن قاتارلىقلارنى ئىزىپ ئاغرىق تەرەپكە چېپىش كېرەك.

سوغۇقتىن بولغىنىغا بابۇنە، شۇاق، سەئتەر، سېرىق چېچەكلەرنى قاينىتىپ باشقا قۇيۇش، مەككە خېنىسىنى تۇز سۇيى بىلەن بىللە باشقا چېپىش، گۈل يېغىدىن 12 گرام ئىلىپ تۇڭا بىر گرام ئەپتىمۇننى ئىزىپ پىشانىنى ياغلاش، بىر گرام كامپۇرا ياكى 6 گرام ئاق سەندەل ئىلىپ كۆك يۇمغاقسۇت سۇيى ياكى كۆك سېمىز ئوت سۇيى بىلەن ئىزىپ پىشانىگە چېپىش لازىم.

كەپتەر مايىقىنى ئىسسىق سۇدا ئىزىپ پىشانىگە چاپسا سوغۇقتىن بولغان باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە) غا دەرھال مەنپەئەت قىلىدۇ. 6 گرام ھېكنى ئىسسىق سۇدا ئىزىپ ئاغرىغان جايغا سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىستېفىلى كەشنىزدىن 12 گرام ئىلىپ 12 گرام بادىيان ئەرىقى بىلەن قوشۇپ ئىچسە يەلدىن بولغان شەقىقە پايدا قىلىدۇ. ئىستېفىلى مۇلەيىن زەماندىن 12 گرام ئىلىپ 84 گرام بادىيان ئەرىقى قوشۇپ ئىچسە ھەرقانداق تېپتكى شەقىقە پايدا قىلىدۇ. ھەبىي ئىسپادىن بىر گرام ئىلىپ 80 گرام بادىيان ئەرىقى بىلەن قوشۇپ ئىچسە يەلدىن بولغان شەقىقە پايدا قىلىدۇ.

تۆۋەنكى چىلانما ئىسسىقتىن بولغان شەقىقە پايدا قىلىدۇ: گۈل بىنەپشە 6 گرام، شاھتەررە 6 گرام، ئەينۇلا 5 دانە، بېھى ئۇرۇقى 3 گرام. ھەممە دورىلارنى كاسىن ئەرىقىغە بىر كېچە چىلاپ ئەتسى بوشراق قاينىتىپ سۈزۈپ ناۋات سىلىپ ئىچىدۇ. ئۇنىكدىن باشقا سوغۇقتىن بولغان شەقىقە پايدا قىلىدىغان دورىلاردىن كۆيدۈرۈلگەن چاچ (يۇك)، كۆندۈر، سەبىرى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئىلىپ باشنى ياغلاش كېرەك. شاپتۇل يېغىنى بۇرۇنغا تامغۇزۇش كېرەك. ئاچچىق ئورۇك مېغىزىنىمۇ مۇشۇ مەقسەتتە ئىشلەتسە بولىدۇ. ھەببۇلمۇلۇكنىڭ مېغىزىدىن بىرئاز ئىلىپ سۇدا ئىزىپ چېكىسىگە چاپسىمۇ بولىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا باش ئاغرىقى يەنە ھەر خىل كېسەللىكلەر، مەسىلەن: يۇقۇملۇق زۇكام، كېزىك، زاتىل، بەزگەك قاتارلىق تۇتكۇر ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەر، مېڭە سەپىلىسى، مېڭە ئىششىقى (مېنىنگىت)، نېرۋا كېسەللىكلىرى، بۇرۇن يالۇغى، كۆز ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، كۆمۈر گازى بىلەن زەھەرلىنىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

بۇنداق باش ئاغرىقلىرىنىڭ ئالامتى ئەسلى كېسەل ئالامەتلىرىنىڭ مەۋجۇت بولۇشىنى شەرت قىلىدۇ. يەنى باش ئاغرىش شۇ كېسەللىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

داۋالاشتا ئالدىدا ئېيتىلغاندەك باش ئاغرىقىغا سەۋەبچى بولغان ئەسلى كېسەللىكنى داۋالىسىلا باش ئاغرىقىمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ.

زۇكام ۋە نەزلە

مېڭىدە ئارتۇقچە هۆللۈك يىغىلىپ هەمدە بۇ خىل سۇيۇقلۇق بۇرۇن ئارقىلىق كەلسە زۇكام، كاناي ئارقىلىق كەلسە نەزلە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئىسسىق ياكى سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشىدىن ۋە خىلىتنىڭ تۈزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئىسسىقتىن بولغىنى قان ۋە سەپرا، سوغۇقتىن بولغىنى بەلغەم ۋە سەۋدا بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. تۈۋەندە ئايرىم-ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

ئىسسىق زۇكام ۋە نەزلە

سەۋەبى

قاتتىق ئىسسىق تۈتۈش، ئىپار، زەپەر، دارچىنغا ئوخشاش ئىسسىق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ۋە كاۋاپ، هالۋا، ناۋات، سامساق، گۆش قاتارلىق ئىسسىقلىق غىزالارنى كۆپ يېيىش، ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامتى

باش قىزىيدۇ، كۆزلىرى قىزىرىدۇ، بەدەنلىرى توڭلاپ تىترەك باسىدۇ ۋە قىزيدۇ، بۇرۇن تۈشۈكلىرى قېچىشىدۇ ۋە ئېچىشىدۇ. بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ. تومۇرى چوڭ، ئىتتىك، ئارقىمۇ ئارقا سالىدۇ. ئومۇمىي بەدەن هالسىزلىنىدۇ. ئىش خۇشياقمايدۇ. كېسىم-كېچىكى بەدىنگە تېكەندەك بىلىنىدۇ. بەزى بىمارلارنىڭ بېشى ۋە پۇتۇن بەدىنى ئاغرىيدۇ، كۆزلىرىدىن قىزىق ياش ئاقىدۇ.

داۋاسى

زۇكام ۋە نەزلىنى دەسلەپتىلا توختىتىشقا چارە قىلماي، بەلكى ماددا ئېتىبارى بىلەن خىلىتلارنى پىشۇرۇپ (يېتىلدۇرۇپ) بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىش تەدبىرى قىلىش، مېڭىنى ۋە ئاشقازاننى

كۈچەيتىپ، مېڭگە بۇخارات تۈرلەشنى توسۇش، مۇمكىنقەدەر يەڭگىل، ئاسان سىڭدۈغان سۈيۈق تاماقلارنى بېرىش، قايماقلىق سۈت، ئاچچىق نەرسىلەر، ئېغىر ۋە قويۇق، تەستە سىڭىدىغان تاماقلار، شىرنىلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. گۆش، پىياز، سامساق، قېنىق چاي، قەھۋە، هاراق، پىستە مېغىزى، ياڭاق مېغىزى قاتارلىق نەرسىلەرمۇ زۇكامغا زىيانلىق. بولۇپمۇ زۇكام ياخشىلانمىغۇچە گۆش يېمەسلىكنى قاتتىق تەكتىلەش كېرەك. باشقا سوغۇق تېگىشتىن، سوغۇق نەرسىلەرنى ئىچىشتىن، تولا گەپ قىلىش، ئارتۇقچە چارچاشتىن ساقلىنىش، كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە مۇنچىغا كىرمەسلىك، باشقا ياغلىق نەرسىلەرنى سۈركىمەسلىك، كۈندۈزى تۇخلىماسلىق، بولۇپمۇ توق قورساق تۇخلىماسلىق، كېسەلنىڭ دەسلەپىدە چۇشكۈرۈشنى قوزغايدىغان ئامىللاردىن ساقلىنىش كېرەك.

قاندىن بولغانلىرىدا قېيىقال تومۇردىن قان ئېلىش پايدىلىق. مۇناسىپ كاشكاپلار بىلەن تەرلىتىش ئارقا تەرەتنى راۋان قىلىش، ئارپا سۈيى، چىلان شەربىتى، خەشخاش شەربىتى بېرىش كېرەك.

سەپرادىن بولغانلىرىدا مېۋە سۈيىگە خىيار شەنبەر شىرىسى ۋە شىرخىشت قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. مادداتنى تەڭشەش ئۈچۈن بابۇنە، بىنەپشە، ئاق لالە تۇرۇقى، قارا سونا ياپرىقى، خەشخاش پوستى قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ سۈزىدە بىمارنىڭ بېشىنى يۇيۇش، ئەگەر مادداسى بەك سۈيۈق بولسا ئىچىشكە خەشخاش شەربىتى بېرىش لازىم. كېسەللىك ئەھۋالى يەڭگىللىشىپ ساقىيىش دەۋرىگە كىرگەندە چۈجە، پاقلان گۆشلىرىنى سېلىپ شوۋنگۈرۈچ ياكى ئارپا ئېشى قېلىپ بەرسە بولىدۇ. مادداسى پىشىپ بولغاندىن كېيىن چۇشكۈرۈش پايدىلىق. شۇنىڭدەك مۇنچىغا كىرىشمۇ پايدىلىق.

سوغۇق زۇكام ۋە نەزلە

بۇ خىل زۇكام ۋە نەزلە يەڭگىل دەرىجىلىك بولىدۇ. چۈنكى بۇ خىل كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغان خىلىتلارنىڭ كەيپىياتى مېڭىنىڭ مىزاجىغا ئوخشاش بولىدۇ.

سەۋەبى

سوغۇق ئۆتۈش، يامغۇردا قېلىش، سوغۇق سۇدا تۇزۇن تۇرۇش، ئېغىر ئەمگەك قىلىپ تەرلىگەندە كۆپلەپ سوغۇق سۇ ئىچىش، ئىسسىق سوغۇق هاۋانىڭ تېز ئالمىشىشى، تەرلەپ كەتكەندە كىيىملەرنى سېلىۋېتىپ شامالغا چىقىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

بىمارنىڭ بېشى ئېغىر بولۇپ، سېزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى تۇۋەنلىشىدۇ، ئاغزىغا تاماق

تېتىمايدۇ، بەدەندە بوشاڭلىق، ھورۇنلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇرنى پۇتىدۇ، بۇرنىدىن ئاق ماڭقا ئاقىدۇ.

بەلغەمدىن بولغىنىدا باشنىڭ ئېغرىلىقى، سېزىم ئەزالىرى خىزمىتىنىڭ تۆۋەنلىشىش، كۆچلۈكرەك، ئېغىزدىن شالۋاق ئېقىش كۆپرەك بولىدۇ. ئاۋازى پۇتۇپ قالىدۇ. تومۇرى توم، ئاستا، كۆچسىز سالىدۇ.

سەۋدادىن بولغىنىدا باشنىڭ ئېغرىلىقى يەڭگىلرەك بولىدۇ، باش ئاغرىيدۇ. كۆزلەر قۇرۇق، ئېغىزنىڭ تەمى كۆيۈك تەمدە بولىدۇ.

داۋاسى

ماددا ئېتىبارى بىلەن كاشكاپ ببرىپ ماددىنى تەڭشىگەندىن كېيىن سۈرگە ببرىپ تازىلاش ئېلىپ ببرىلىدۇ. تۇنۇكدىن كېيىن مېڭىنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن ئىتريېفىلى تۇستىخۇدۇس، ئىتريېفىلى زەمان، ئىتريېفىلى كەبرلەرنىڭ قايسىسى تېپىلسا گاۋزەبان ئەرىقى ياكى تۇستىخۇدۇس شەربىتى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەتتە قەۋزىيەت بولسا ياكى مەزكۇر كېسەللىك تۇزۇنغا سوزۇلۇپ چوڭ تەرەت قېتىپ قالسا، ئىتريفىلى مۇلەيىن (يۇمشاتقۇچى) بادىيان ئەرىقى بىلەن ئىچىشكە ببرىلىدۇ. ئۇندىن باشقا مەئجۇنى بەرىشىشها، مەئجۇنى تەرياقى نەزلە قاتارلىق مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. تازىلاشقا ئىشلىتىش ئۈچۈن ھەببى ئىيارەج، ھەببى بىنەپشە، ھەببى شەبيار قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر زۇكام مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولسا، خېمىرى گاۋزەبان سۈددە ياكى خېمىرى گاۋزەبان ئەنبەرلەردىن بىرنى گاۋزەبان ئەرىقى بىلەن ئىچىش كېرەك.

خېمىرى خەشخاش، شەربىتى خەشخاش، شەربىتى پەرىادەرەس قاتارلىقلارنى ئەرىقى گاۋزەبان بىلەن ئىچىش كېرەك. لوتۇقى سەرپىستان، خيار شەنبەرنى گاۋزەبان ئەرىقى بىلەن قوشۇپ ئىچسە نەزلە، يۆتەل ۋە قەۋزىيەتكە پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىش بىلەن بىللە كۆكرەكنى بەلغەمدىن تازىلايدۇ.

مېڭە ئاجىزلىقى تۇپەيلىدىن پەيدا بولغان زۇكام ۋە نەزلىنى داۋالاشتا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەردىن باشقا مېڭىنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلاردىن مەئجۇنى لوبۇبى كەبىر، مەئجۇنى جالىنۇس لولولارنى ئەنبەر سالغان ماتۇللەھمى ئەرىقى بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەگەر مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا ھەم شۇنداق قىلىش زۆرۈر. ئەرىقى ماتۇللەھمى ئەنبەرىگە سەۋزە ئەرىقىنى قوشۇپ ئۇنىڭغا يەنە ناۋات سېلىپ ئىچسە تېخمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە مۇپەررىھى ئەزەم، مۇپەررىھى كەبرلەردىن بىرنى تاللاپ گاۋزەبان ئەرىقى ياكى سەۋزە ئەرىقى، چىلان شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى بەدەننى تازىلاش (ئىستىفراغ) كۇپ بولۇپ كەتكەنلىكىدىن بولسا، خېمىرى مەرۋايىتقا ۋەرەقى تاللا سېلىپ، ئەنبەر سېلىنغان سەۋزە ئەرىقى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

ئوزۇقلىنىشى

يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان، قۇۋۋىتى يۇقىرى تاماقلار، جۈملىدىن يىلتىلغان تۇخۇم، پاقلان گۆشى، توخۇ كاۋىپى قاتارلىقلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. جىنسىي ئالاقە، ئاچچىق نەرسىلەر ۋە يەللىك نەرسىلەردىن ساقلىنىش، تەرلىگەندە، قىزىغاندا باش ساھەسىگە سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىشتىن ساقلىنىش، باشنى ئىسسىق ساقلاش لازىم.

بەزى ئىسسىق مىزاج ئادەملەر مېڭىسىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى زۇكام ۋە نەزلىدىن شىكايەت قىلسا، بۇ كېشىلەرنى تەپسىلىي تەكشۈرۈپ سەۋەبنى ئېنىقلىغاندا كۆپىنچە كېشىلەرنىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتى ناچار بولۇپلا قالماي، ھەممىسىدە دېگۈدەك قەۋزىيەت بارلىقى مەلۇم بولىدۇ. بەزىلەر دىماغىنىڭ قۇرۇقلۇقى، گال قۇرۇش، تۆيقۇسىزلىق، قەۋزىيەت، يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ قالايمىقانلىقى قاتارلىقلار ھەققىدە شىكايەت قىلىدۇ. بۇنداق كېشىلەرنىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتى ۋە رەئىس ئەزالىرىنى كۈچەيتىشكە چارە قىلىش لازىم. توخۇ تاشلىقى ئاساس قىلىنغان مۇرەككەپ دورا — مەئجۇنى سەڭگىدان ياكى ساددا نوشدارۇ، نوشدارۇ لولۇۋ بېرىش پايدىلىق.

كىچىك بالىلاردىمۇ مېڭە ئاجىزلىشىش ياكى مېڭە ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن سوغۇق زۇكام ۋە نەزلە يۇز بېرىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان سوغۇق زۇكام ۋە نەزلىدە كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەردىن باشقا يەنە بالا يىغلاڭغۇ، ئەمچەكنى ياخشى ئەمىدىغان بولۇپ قالىدۇ. چوڭراق بالىلار بولسا بۇرنى پۈتۈپ، بۇرنىدىن ئاق سۇيۇقلۇق كۆپ كېلىدۇ. بەزىدە يۆتىلىپ قالىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بەزىلىرى ئىستىداپ قالىدۇ. داۋالاشتا ئەگەر بىمار ئەمچەكتىكى بالا بولسا سوغۇق زۇكامدا كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى ئېمىتكۈچى ئانىسىغا قىلىش لازىم. ئىستىسى بولمىسا بالىنىڭ پېشانىسىگە ئىسسىق سۇ قۇيۇش ياكى لۆڭگىنى ئىسسىق سۇدا ھۆللەپ بېشىغا قويۇش، ئازراق ساپ ھەسەلنى ئەقەل تىلغا سۈزۈپ قۇستۇرۇش، ئېمىتكۈچى ئانا بولسا سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن پەرھېز قىلىش، بالىنى سوغۇقتىن ساقلىشى لازىم.

ئۇنۇتقاقلىق

(نىسيان)

ئۇنتۇش — ئويلاش، ئەسلەش، خىيال قىلىشنىڭ ئاجىزلىششى ياكى بۇزۇلۇشىدىن ئەسىتە تۇتۇش، خىيالىغا كەلتۈرۈش پائالىيەتلىرىنىڭ نورمال بولماسلىق ئەھۋالىنىڭ كېلىپ چىققانلىقىغا قارىتىلغان.

بۇ كېسەل 3 خىل بولىدۇ: 1. ئەسىتە تۇتۇش قابىلىيىتىنىڭ بۇزۇلۇشى؛ 2. ئويلاش كۈچىنىڭ بۇزۇلۇشى؛ 3. خىيال سۈرۈش كۈچىنىڭ بۇزۇلۇشى.

ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى بۇزۇلۇش

بۇنىڭدا گەرچە، تۇيغۇ كۇچلىرى (قۇۋۋىتى ھىسسىيە) ساق-سالامەت بولغانلىقتىن ھەرقانداق نەرسىنى توغرا كۆرسىمۇ ۋە بىرەر ئىشنى توغرا ئاڭلىسىمۇ، لېكىن بىرئازدىن كېيىنلا تۇنۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى

روھىي كېيىياتنىڭ نورمالسىزلىقى، مەسىلەن: كۆچلۈك ئىشقى مۇھەببەت، غەم-قايغۇ، ھەسرەت-نادامەت، قېرىنىش، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىقلار. 2. تۇتۇتقاقلىق پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش (مەسىلەن: كۆك يۇمغاقسۇتنى كۆپ يېيىش) قاتارلىقلار. 3. تۇت خىلىتىنىڭ بۇزۇلۇشى، تۇنۇڭ ئالاھىدىلىكلىرى شۇكى، سەپرادىن بولسا تۇتۇۋېلىپ ئاسان تۇنۇپ قالىدۇ. سوۋۇدادىن بولسا، تۇنۇڭ ئەكسىچە بولىدۇ. قاندىن بولسا تۇتۇۋېلىشى تېز، تۇنۇپ قېلىشى ئاستا بولىدۇ. بەلغەمدىن بولسا تۇتۇۋېلىشى ئاستا، تۇنۇپ قېلىشى تېز بولىدۇ.

ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنىڭ بۇزۇلۇشى ئىككى خىل ئىپادىلىنىدۇ. بۇنىڭ بىرى، تۇتۇپ تۇرۇش سەۋەبچىسى نورمال بولسىمۇ ساقلاش ئورنى بولغان ئارقا مېڭىنىڭ سوغۇقلۇق ۋە ھوللۇكى ئاشقانلىقتىن تۇتۇش قابىلىيىتى بۇزۇلغان بولىدۇ. شۇ سەۋەبلىك مېڭىگە ئورۇنلىشىپ بولغان نەرسىلەرنى تۇتۇپ قالالمايدۇ.

ئالامىتى

تۇيغۇسى كۆپ، گەجگىسى ئېغىر بولۇپ، ئېغىزدىن داۋاملىق سۇيۇقلۇق (شالۋاق) ئاقىدۇ.

داۋاسى

مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن قەنتەرىيۇن، دەققى، مۇقەل، شەھمى ھەنزەل، جاۋۇشىر، بۆرە ئەرمەنلىرىدىن تەركىب تاپقان سۇيۇقلۇق (چىلانما) بىلەن ھۆقنە (كىلىزما) قىلىنىدۇ. ئىچىشكە ئىبارەجى پەيقەرا ۋە باشقا مېڭە تازىلىغۇچى مەتبۇخلار بېرىلىدۇ. قىچا، سىيادان، ئاقىر قەرھالارنى قاينىتىپ ھەسەل قوشۇپ گالنى چايقايدۇ. تۇربۇر، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇنغا تارتىپ چۇشكۈرتۈلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن سۇسۇن يېغىغا ئازراق قۇندۇز قەھرىنى ئېزىپ قوشۇپ باشنىڭ ئارقا تەرىپى ياغلىنىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىتىريفىلى تۇستىخۇدۇس سوقۇفى ھەفتز (ساقلاش كۆچىنى ئاشۇرغۇچى تالقان) مەنجۇنى ماددەتۈلھايات، مەنجۇنى ۋەج، زەنجىبىل مۇرابباسى، ھەلىلە مۇرابباسى، مەنجۇنى لوبۇب قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

يەنە بىرى، ئارقا مېڭىنى تۈتكۈر قۇرۇق سوغۇقلۇق ئىشغال قىلىۋالغانلىقتىن مېڭە تۈيۇپ ھېچ نەرسە تۈزلەشمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. لېكىن بۇ خىلى ئاز تۈچرايدۇ.

ئالامىتى

دائىم ئۇيقۇسىزلىنىدۇ. ئارقا مېڭە قۇرۇق بلىنىدۇ. سۆزلىشى قىينلىشىدۇ، سۆزلىگەندە گىلى سەلغاندەك قىلىپ گەپلەرنى تۈلاشتۇرۇپ ئىتتىك سۆزلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

دورا بىلەن داۋالاشتىن بۇرۇن غىزا بلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. مېڭىگە ھۆللۈك ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش مەقسىتىدە مىكىيان، توخۇ گۆشىنىڭ شورپىسى باشقا تۈچار قۇشلار گۆشلىرىنىڭ شورپىسى، باچكا گۆشى ۋە قوزا گۆشلىرىنىڭ شورپىسى بلەن ئوزۇقلاندۇرۇدۇ. كالا يىلكى، تاتلىق بادام يېغى، بابۇنە ياغلىرى، كاللا-پاقالچاق شورپىلرى، بابۇنە قاياتمىسى، زىغىر، بىنەپشە شىرىسى قاتارلىقلارنى برلەشتۇرۇپ ئارقا مېڭە تەرەپكە تېڭىلىدۇ ياكى ياغلىنىدۇ.

ئويلاش كۈچى بۇزۇلۇش

بۇنىڭدا ئويلاش بۇزۇلىدۇ ياكى نەرسىلەرنى ئويلاپ تېپىشقا كۈچى يەتمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ سەۋەبىگە ئاساسەن تۆت خىل بولىدۇ: 1. ئويلاش ئورنى بولغان ئوتتۇرا مېڭىگە ھۆل سوغۇقلۇق غالىپ كېلىپ، ئۇنى سوۋۇتۇپ قويغانلىقتىن تۈ يەردىكى روھ قويۇقلىشىپ قالىدۇ-دە، ئويلاش كۈچى بۇزۇلىدۇ، چۈنكى ئويلاش ئوتتۇرا مېڭىدىكى روھ (مېڭە سۇيۇقلۇقى) نىڭ ئارقا مېڭە تەرەپكە ھەرىكەت قىلىپ يەنە ئوتتۇرا مېڭىگە قايتىپ كېلىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. ھەرىكەت تەبىئي ھارارەتتىن كېلىپ چىقىدۇ. تەبىئي ھارارەت كېمەيگەن ياكى يوقالغاندا ھەرىكەتمۇ كېمەيدۇ ياكى يوقىلىدۇ. نەتىجىدە، ئويلاش، پىكىر قىلىش شەكىللەنمەيدۇ ياكى تولۇق شەكىللەنمەيدۇ. 2. ئوتتۇرا مېڭىنى قۇرۇقلۇق بلەن سوغۇقلۇق ئىشغال قىلىۋالغان بولىدۇ. 3. ئوتتۇرا مېڭىدە ھەددىدىن ئارتۇق ماددىسىز (سازەج) سوغۇقلۇق ئاشقان بولىدۇ. 4 ھەددىدىن ئاشقان ھارارەت مېڭىنى ئىشغال قىلىۋېلىپ پىكىر بۇزۇلۇشقا ئېلىپ بارىدۇ. چۈنكى، مۇنداق ئەھۋالدا روھىي نەپسانىنىڭ ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

قايسى سەۋەبتىن بولغان بولسا شۇ ۋاقىتتىكى ئەمەلىي ئەھۋالغا مۇناسىپ ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

مەسىلەن: ھۆل سوغۇقلۇقتىن بولغاندا ئوتتۇرا مېڭە تەتراپىدا ئېغرىلىق بىلىنىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى

سەۋەب ئېنىقلىنىپ بولغاندىن كېيىن شۇ سەۋەبنى يوقىتىش ۋە تۇنجىغا قارشى تۇرۇش ئاساسىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولسا ھۆللۈك پەيدا قىلىش، ھۆللۈك غالىپ بولسا قۇرۇتۇش ئاساسىدا چارە قىلىنىدۇ. ماددىلىق ۋە ماددىسىز باش ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتىكى بەزى چارىلەرمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

خىيال سۈرۈش كۆچى بۇزۇلۇش

بۇ، ئورتاق سېزىم (ھېسسىي مۇشتەرەك) دا ئىدراك قىلىنىپ، كۆڭۈلگە تىزىلغان سۈرەتلەرنى ساقلاپ تۇرۇش قابىلىيىتىنىڭ كېمەيگەنلىكى ياكى بۇزۇلغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئالدى مېڭىگە ماددىسىز ئىسسىقلىق (ھار سازەج) ياكى سەفراۋى ماددا ئورۇنلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. ئىككىنچى تۈرلۈك قىلىپ ئېيتقاندا، مېڭە مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشى ياكى سەپرالىق ئىسسىقلىق بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

خىيال سۈرۈش كۈچىنىڭ كېمىيىشىدە بىمار چۈش كۆرىدۇ. لېكىن بىر قىسمىنى تۈنۈپ قالىدۇ. خىيال سۈرۈش كۈچىنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىدا ھەرگىز چۈش كۆرمەيدۇ. بەزى چاغلاردا چۈش كۆرسىمۇ دەرھال تۈنۈپ قالىدۇ. ئادەتتە كۆزگە كۆرۈنگەن سۈرەتلەر كۆزدىن غايىپ بولۇشى ھامان تۈنۈيدۇ. مەسىلەن: سۆزلەۋېتىپ سۆزنىڭ ئايقىنى تۈنۈپ قالىدۇ.

داۋاسى

كېسەل ماددىسىز بولسا مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن ھەر كۈنى ناشتىدا بىنەپشە شەربىتى، نېيلۇپەر شەربىتى، گۈلاب، ئەرىقى بىدىمشكى سوغۇق سۇ بىلەن قۇشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، مۇناسىۋەتلىك ياغلاش بىلەن ئالدى مېڭە تۈدۈل تەرىپى ياغلىنىدۇ.

مادداىلىق بولسا دەسلەپتە يۇمشاتقۇچى دورىلار ھۆقنە (كلىزما) قىلىنىدۇ. مەتبۇخى ھەلىيلە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ، ئاندىن مىزاجنى ئۆزگەرتىشكە ئامال قىلىنىدۇ. گەرچە ئىچكى جەھەتتىكى داۋالاشلار ئانچە بەك پەرقلەنمىسىمۇ، لېكىن سىرتقى جەھەتتە دورا سۈركەشتە پەرقلەر بولىدۇ، مەسىلەن، ئەستە ئۆتۈش كۈچىنىڭ بۇزۇلۇشىدا ئارقا مېڭىگە، ئويلاش كۈچىنىڭ بۇزۇلۇشىدا ئوتتۇرا مېڭىگە، خىيال سۈرۈش كۈچىنىڭ بۇزۇلۇشىدا ئالدى مېڭىگە دورا سۈركىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

شەخەك قويۇش، قەي قىلىش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، كۆپ غەم قىلىش، ئېچ پۇشۇقى ۋە ئاچچىقلىنىشلاردىن ساقلىنىش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، سامساق، پىياز، جۇسەي، ئالما، سۈت، يۇمغاقسۈتلەرگە ئوخشاش مەخسۇس ئۆتۈتقاقلىق پەيدا قىلىش تەسىرى بار نەرسىلەرنى كۆپ يېيىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم.

مۇرەككەپ دورىلار ئىتتىرىپىلى ئۇستۈخۇددۇس، ئەرىقى گاۋزەبان، شەربىتى ئۇستىخۇددۇس، مەئجۇنى ۋەج، مەئجۇنى ھەپىز (ساقلىق ساقلاش) مەئجۇنى بۇ كېسەلگە ئالاھىدە تەسىر قىلىدۇ (دورا ئۇسخىلىرى جىلدىغا قارالسۇن).

كۆز قارالىغۇلىشىش ۋە باش قېيىش

(سەدەر ۋە دەۋاز)

ئورنىدىن ئۇرغاندا كۆزنىڭ قارالىغۇلىشىشى كۆز قارالىغۇلىشىش دەپ ئاتىلىدۇ. پۈتۈن ئەتراپىتكى نەرسە ئايلىنىۋاتقاندەك كۆرۈنۈش باش قېيىش دەپ ئاتىلىدۇ.

ئومۇمىي سەۋەبى

مېڭە ئەتراپىدىكى بۇخارات ۋە بۇسلار (ھەۋايى دۇخانىي) نىڭ مىقدارى كۆپ ۋە قويۇقلۇقىدىن كۆز قارالىغۇلىشىدۇ. بۇ بۇسلار كۆزنىڭ كۆرۈش پەردىسى ئەتراپىدا ئايلىنىدۇ، كۆزدىكى نەسىمىي ھاۋا (روھىي نەفسانىي) مۇ بىرگە ئايلىنىدۇ. نەتىجىدە كۆرۈش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى باسىرە) بىلەن كۆزگە كۆرۈنگۈچى نەرسە ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت ئۆزگىرىپ ئەتراپ ئايلانغاندەك كۆرۈنىدۇ.

بۇ گازلار (بۇخارات، بۇسلار) 3 خىل سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ: 1. مېڭىنىڭ ئوزۇقلۇقى بەلغەملىك سۇيۇقلۇق ۋە بۇزۇق ھارارەت تۆپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ. 2. ئاشقازان، بالىياتقۇ، سېرىق

ئەت قاتارلىق ئەزالاردىن ئۆرلەپ كېلىپ چىقىدۇ. 3. مېڭىگە چۈشكەن قارىمۇ قارشى مىزاج سۈنى مىزاج مۇختەلىبنىڭ بۇزۇلۇشىدىن يەنى ئەزانىڭ ئەسلىي مىزاجى بىلەن ماسلىشالمايدىغان بىر خىل غەيرىي ئەنسىي مىزاجنىڭ مېڭە ئەتراپىدا ئايلىنىپ ھەرىكەت قىلغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

مېڭىدىكى نورمال روھىي ئەقسانىي غەيرىي نورمال بۇخاراتتىن قېچىپ مېڭە ئەتراپىنى دەۋر قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن باش قېيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ كېسەل 18 خىل بولىدۇ.

قاندىن بولغان باش قېيىش

ئالامتى

يۈز-كۆزلىرى قىزىل، پىشانە ۋە چېكە تومۇرلىرى كۆپكەن بولىدۇ.

داۋاسى

تۇسالغۇ بولمىسا قان ئالسا بولىدۇ. كېسەللىك ماددىسىنى تۆۋەن تەرەپكە سۈرۈش ئۈچۈن پاقالچاقنا لوڭقا قويسا، باشقا گۈل يېغى، سىركە سۈرسە، پۇتنى بابۇنە گۈلى، بۇغداي كېپىكى قاينىتقان سۇدا يۇسا، ئىسكەنجىبىن شەربىتىگە ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر، سۈرگە ئىچكۈزۈشكە ھاجەت چۈشسە مەتبۇخى ھەلىلە ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئۈزۈقلىنىشى

توخۇ ياكى پاقلان گۆشىنى قېتىق ياكى غورا سۈيى ياكى ئانار سۈيى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. يۇمغاقسۈت سالغان شويلا ئاش مېڭىدىكى بۇسنى يوقىتىشقا كۆپ مەنپەئەتى بار.

پەرھىزى

ئىسسىقلىق دورا ۋە تاماقلارنى ئىستېمال قىلماسلىق، ئاپتاپ، ئوتقا ئوخشاش ئىسسىق مۇھىتلارنىڭ تەسىرىدىن ساقلىنىش لازىم.

سەپرادىن بولغان باش قېيىش

ئالامتى

رەڭگىرويى سېرىق، ئېغىزى ئاچچىق، ئۆيقۇسى ئاز بولىدۇ. تومۇرى تېز سوقىدۇ.

داۋاسى

به ده ننى تازىلاش ئوچۇن مه تبۇخى هه ليله بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئانار سۈيى ۋه سېمىز ئوت شىرىسنى ته مرى هندى سۈيى بىله ن قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېره ك. مېۋىله ردىن ئانار، بېهى، ئالما قاتارلىقلارنى يېسه بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى

توخۇ شورپىسىغا قېتىق ياكى زىرىخ سۈيى ياكى ئاچچىق ئانار سۈيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىچسه بولىدۇ. بىنه پشه، ئاق سه نده لله رنى پۈرىسمۇ بولىدۇ. سه پرادىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ دورىلىرىنى ئىشله تسمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

به لغه مدىن بولغان باش قېيىش

ئالامتى

باش ئېغىر بولىدۇ. ئوسىسىاش ئانچه بولمايدۇ. ئۇيقۇسى كۆپ بولىدۇ. تومۇرى بوش سوقىدۇ. سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ.

داۋاسى

ئىياره جى په يقه را ياكى هه يبى قوقيالارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق زىيادە به لغه م ماددىسنى تازىلاش لازىم. به لغه مدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قوللانغان دورا ۋه چارىله ر بۇ كېسه لگه مۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىسكه نجبىن (هه سه ل بىله ن ته يارلانغان سىركه شه ربىتى) بىله ن ئېغىزنى چايقاش لازىم. مه ئجۇنى مه ستكى ئىستېمال قىلسمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى

نۇقۇت، پۇرچاق شورپىسىغا دارچىن، زه نجۈبىل، يۇمغاقسۈت، زىره سېلىپ ئىچسه؛ ئىپار، ئه نبه ر، نه غه ز گۈلى پۇرىسا بولىدۇ.

په رهىزى

سوغۇقلۇق يېمه ك - ئىچمه كله رنى ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم.

سەۋدادىن بولغان باش قېيىش

ئالامتى

كۆپ ئويلايدۇ، خىيالچان بولىدۇ. ئۇيقۇسى ئاز بولۇپ، بۈزۈق ئىشلارنى كۆپ ئويلايدىغان بولىدۇ. تومۇرى قاتتىق، ئەمما كۈچسىز سوقىدۇ.

داۋاسى

مېڭە ۋە بەدەننى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن، ھەبىي غارىقۇن بەرسە بولىدۇ. سېرىق چېچەك يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىق ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن باشنى ياغلىسا بولىدۇ.

ئىسسىق يەل ۋە بۇسلاردىن بولغان باش قېيىش

ئالامتى

باش يەڭگىل، بۇرۇن قۇرۇق بولىدۇ. دائىم ئۆسسايدۇ.

داۋاسى

بەدەننى مەتبۇخى بىنەپشە بىلەن تازىلاش لازىم. گۈل يېغى بىلەن سىركىنى بىرلەشتۇرۇپ باشنى ياغلاش كېرەك. ھەركۈنى يۇمغاقسۇت تۇرۇقى بىلەن قەنتنى سوقۇپ تالقان قىلىپ بىر يېرىم گرامدىن كاپ ئەتسە بولىدۇ. قالغان چارىلەرنى قىلىشتا باش ئاغرىقىنى داۋالاش ھەققىدىكى مۇناسىپ قىسىملارغا قارىسا بولىدۇ.

سوغۇق يەل ۋە بۇسلاردىن بولغان باش قېيىش

ئالامتى

ئىسسىق يەل ۋە ئىسسىق بۇسلاردىن بولغان باش قېيىشتا كۆرۈلگەن ئالامەتلەرنىڭ ئەكسىچە ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

يەڭگىل سۈرگە دورىلىرى بىلەن چوڭ تەرەت يۇمشىتىلىدۇ. ئابدەسىلىك، سوزاپلارنى

قاينىتىپ هورىغا باشنى تۆتۈپ تەرلىتىش ۋە سۇيىنى ئىلمان پېتى باشقا قۇيۇش كېرەك.

ئوزۇقلىنىشى

كاۋاپ ۋە ئىسسىقلىق دورىلار قوشۇلغان نوقۇت سۇيى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئاشقازاندىن تۆرلىگەن سەپرا خاراكتېرلىك باش قېيىش

ئالامىتى

ئىشتىها يوقىلىدۇ. يۈرەك قالايمىقان سالىدۇ. كۆڭۈل ئاينىپ قۇسىدۇ. ئاشقازان ساھەسى ئېچىشىدۇ ۋە ئاشقازانىنىڭ يۇقىرى قىسمىدا ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئاشقازانىنى تازىلاش ئۈچۈن سىركە، ئىسسىق سۇ، ئازراق تۇز قوشۇپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن غورا سۇيى ياكى ئاچچىق ئانار سۇيى ياكى بېدە سۇيى قاتارلىقلارنى ئىچكۈزسە بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى

تامىقىغا قۇرۇق يۇمغاقسۇت سېلىپ بېرىلىدۇ. قېتىق، زىرىڭ ۋە ئانار شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئاشقازاندىكى بەلغەمدىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

كۆڭلى ئاينىيدۇ، ھۆ بولىدۇ. يېگەن تاماقلىرى تەستە ھەزىم بولۇپ، كۆپ كېكىرىدۇ. مەيدىسى چىڭقىلىدۇ. ئاغزىدىن ئىختىيارسىز ھالدا شالۋاق ئاقىدۇ.

داۋاسى

چالا سوقمان تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىق چېچەك تۇرۇقى، كاسىن يىلتىزى قاتارلىقلارنى

قاينىتىپ، سۆيىگە بىرئاز سىركە قوشۇپ ئىچىپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىترىيفېلىنى سەغرنى ياكى گۈلقەنت بىلەن مەستكىنى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

ئۈزۈقلىنىشى

كەكىلىك، قۇشقاچ گۈشلىرىگە ئىسسىقلىق دورىلاردىن ھەبىي قوقيانى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇخارات خاراكتېرلىك باش قېيىش

ئالامىتى

ئاشقازان ساھەسى ۋە كىندىك ئەترابى ئاغرىيدۇ. ئازراق يەل يۈرۈشسە ناھايىتى چوڭ راھەت ھېس قىلىدۇ. ھەرھالدا قورساق چىڭقىلىدۇ.

داۋاسى

ئىسسىقتىن بولغان باش قېيىشتىكى داۋالاش چارىلىرىنى قوللانسا بولىدۇ.

ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن سوغۇق يەل خاراكتېرلىك باش قېيىش

ئالامىتى

ھۆ تۆتىدۇ، قەي قىلىش بىلەن بىرگە بىر نەرسە يېيەلمەيدۇ. يۇرەك ئاغرىيدۇ. ئاشقازان ساھەسى سوزۇلغاندەك، تارتىشقاندەك بىلىنىدۇ.

داۋاسى

مەئجۇنى كومۇنى، بۇزۇرى شەربىتى ۋە بادىيان بىلەن قەنت ئىچىش ناھايىتى پايدىلىق.

تومۇرلاردىكى يەلدىن بولغان باش قېيىش

ئالامتى

بۇ يەردە ئېيتىلغان تومۇرلار قۇلاق ئارقى ۋە چېكىدىكى قان تومۇرلارغا قارىتىلغان بولۇپ، مەزكۇر تومۇلار كۆپۈپ، سەكرەپ سوقۇش بىلەن بىللە باش قايىدۇ. قول بىلەن مەزكۇر تومۇرلارنى بېسىپ قان دولقۇنىنى توسۇۋالسا باش قېيىش پەسەيگەندەك بولىدۇ.

داۋاسى

پاقالچاق ۋە گەجگىگە لوكىما قويۇش ياكى بۇ تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك، گۈل يېغى بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەزكۇر ئورۇنلارغا سۈرسىمۇ بولىدۇ.

ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن بولغان باش قېيىش

بۇ خىلدىكى باش قېيىش بالىياتقۇ، دوۋسۇن، بۆرەك، پۈت-پاقالچاقلار ۋە قورساق سېرىق ئەت پەردىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

ئالامتى

باش قېيىشتا قايسى ئەزا سەۋەب بولغان بولسا شۇ ئەزاغا مۇناسىپ كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن شۇ ئەزانىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش ۋە شۇ ئەزادىكى كېسەللىكنى داۋالاش كېرەك. ئاندىن كېيىن باش ۋە مېڭىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىتىرىيفېلى سەغىر ياكى ئىتىرىيفېلى كەشنىزنى ھەر ئاخشامدا يېتىشتىن ئىلگىرى 3 گرام ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

سىرتقى زەخمدىن بولغان باش قېيىش

ئالامتى

ئۇرۇلۇغان، سوقۇلغان ياكى يىقىلغانغا ئوخشاش سىرتقى زەخمىلىنىش تارىخىي بولىدۇ.

داۋاسى

ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ داۋاسى بىلەن ئوخشاش. ئۇنىڭدىن باشقا بابۇنە، بىنەفشىنى قاينىتىپ سۈيىگە ئىككى پۇتنى چىلاپ ئولتۇرسا ۋە پاقالچاققا لوڭقا قويسا بولىدۇ. چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش كۇپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاپتاپ ئۇتۇشتىن بولغان باش قېيىش

ئالامتى

ئاپتاپ ئۇتۇش، باش ئاغرىش، باش قېيىش، باش ئېغرىلىشىش، بەدەن ھارارىتى كۆتۈرۈلۈش، ئۇسساش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر كېسەل مادداسى پۈتۈن بەدەنده بولسا ئۇنى تازىلاش بىلەن بىللە گۈل يېغى بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ باشنى ياغلاش كېرەك. بىنەفشە، بادام ياغلىرىنى بۇرۇنغا تېمىتىش، كىپەك شىرىسى ۋە ئازراق كۆك يۇمغاقسۈتكە قەنت قوشۇپ داۋاملىق ئىچسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئاشقازان بۇزۇلغاندىن بولغان باش قېيىش

داۋاسى

بىماردا ھاراراەت، قىزىتما بولمىسا ھەمدە يۇز-كۆزى قىزارمىغان بولسا، قوستۇرغۇچى دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاشقازانىنى كۆچەيتىش ئۈچۈن مەستىكى بىلەن گۈلقەنت بېرىش لازىم. باشقا دورىلاردىن جەۋارىش تۇرد، جەۋارىش مەستىكىلەرمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئاچلىقتىن بولغان باش قېيىش

داۋاسى

كۈن چىقىشتىن بۇرۇن لىمون شەربىتى، مېۋىلەر شەربىتى، ئالما شەربىتى، سەندەل شەربەتلىرىدىن بىرنىش كېرەك ياكى نانىنى ئانار سۈيى ياكى غورا سۈيى، بېھى سۈيى، ئالما سۈلىرى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش، بولۇپمۇ ۋاقتىدا تاماق يېيىش لازىم.

بۆھراندىن بولغان باش قېيىش

بەزى كېسەللىكەرنىڭ بۆھران كۈنلىرىدە بىماردا باش قېيىش كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ياشانغان كىشىلەردە بۇ ئەھۋال كۆرۈلسە ئاقىۋىتى سەكتە كېسىلگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

داۋاسى

دەسلەپتە ئاشقازانىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىيارەج ۋە شەبىيارلارنى بىرنىش كېرەك. بەزىدە باش قېيىشقا شەۋبچى بولغان بۇس (بۇخارات) لار مېڭىنىڭ تۈزىدىن يۆتكىلىپ، مېڭە قېپى ۋە رەئىس ئەزالارغا بارسا باش قېيىش كېسىلى، باش ئاغرىقى كېسىلگە ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن. شۇنداقلا باش ئاغرىقنىڭ ماددىسى بۇخارات ۋە يەلگە ئايلىنىپ قالسا، باش قېيىش كېسىلىنى پەيدا قىلىپ قويۇشىمۇ مۇمكىن.

بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان باش قېيىش

سەۋەبى

ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ۋە كېسەلدىن يېڭىلا ساقايغاندىمۇ باش قېيىش كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

بادام مېغىزىنىڭ شىرىسى، خەشخاش شىرىسى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت سۈيىگە ناۋات سېلىپ، پەرەنجىشكى تۈرۈقدىن ئازراق قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. خېمىرى مەرۋايىت، گۈش شىرىسى (ماتۇل لەھمى) لەرگە ئوخشاش رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. باش قېيىش يۈرەك ئاجىزلىقى بىلەن بىللە كەلگەن بولسا يۈرەكنى كۈچەيتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئامىلە مۇرابباسى، ئالما ۋە بېھى مۇرابباسىلىرى بېرىلىدۇ.

قارا بېسىش (كابۇس)

ئالامىتى

ئادەم ئۇخلىغاندا كۆكرىكىنى ئېغىر بىر نەرسە بېسىۋالغاندەك ھېس قىلىدۇ. دېمى سىقىلىدۇ. مېدىرلاشقا ئامالى قالمايدۇ. توۋلاي دېسە گېلى سىقىلىپ تۇرغاندەك ھېس قىلىپ ئاۋازىنى چىقىرالمايدۇ. بۇ ئەھۋال تۇزۇن داۋاملاشسا سەرئىگە تۇزگىرىپ قېلىشى مۇمكىن. قارا بېسىش تۇتۇپ كەتسە دەرھاللا ئوكۇلىنىپ قالىدۇ.

سەۋەبى

ناچار خىلتلارنىڭ قويۇق بۇسلىرى ئويغاق ھالەتتە تارقاپ كەتسىمۇ، تۇخلاۋاتقاندا تارقاتقۇچى ئامىلنىڭ ئاجىزلىقى ياكى يوقلۇقىدىن بىراقلا تۇرلەپ ئالدى مېڭىنى سىققانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. سوغۇق مېڭىگە بىراقلا تەسىر قىلغانلىقتىن مېڭە قورۇلۇپ ھاۋايى نەسىيىنىڭ كېڭىيىش يولى توسۇلۇپ قويۇق بۇخاراتلار ئەسەب (نېرۋا) لەرگە تەسىر قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭدەك، ماددىلارنىڭ يوقلىشى، خىلتلارنىڭ نورمالسىزلىنىشى ئېغىر غىزالارنىڭ ھەزىم بولماي تۇرۇپ قېلىشى سەۋەبىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

بۇ كېسەل كېلىپ چىقىش سەۋەبىگە ئاساسەن بۇس-بوخاراتتىن بولغان قارا بېسىش ۋە سوغۇقتىن بولغان قارا بېسىش دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

بۇس-بۇخارات تۇرلىگەندىن بولغان قارا بېسىش

بۇ، ماددا ئېتىبارى بىلەن 3 تۇرلۇك بولىدۇ.

1. قاندىن بولغان بۇس-بۇخاراتلىق قارا بېسىش:

قان ماددىسىنىڭ نورمالسىزلىقىدىن بۇس-بۇخاراتلار پەيدا بولۇپ مېڭىگە تۇرلەپ قارا بېسىشنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

پۈتۈن بەدەن ۋە كۆز ئىچى، تىللىرى قىزىل بولۇپ كۆرۈنىدۇ. تۇيقۇسى قاچىدۇ. تۇخلىغاندا تۇزىنى قىزىللىق ئىچىدە قېلىپ چۈشەيدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن زىيادە قان ماددىسىنى سۈرۈش ئۈچۈن مۇڭاپىق تېپىلسا قېيغال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. پاقالچاقنا قانلىق لوكۇنا قويۇش كېرەك. چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش زۆرۈر.

ئوزۇقلىنىشى

يۇقىرى دەرىجىلىك قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلۇق، ئالىي تاماقلاردىن چەكلەش ئارقىلىق قانىنىڭ قويۇق-سۇيۇقلۇقىنى تەڭشەشكە تىرىشىش لازىم. مېۋىلەر شەربىتى ياكى مەتبۇخى ھەلىيلە بېرىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىتىرىپبلى كەشنىزلەر پايدا قىلىدۇ. ماددىنى تەڭشەش ئۈچۈن چىلان، گۈلبەنەفشە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، قىزىلگۈل، شاھتەرە، ئۈرۈقى ئېلىنغان ئوزۇم، نىلۇفەر گۈلى، گاۋزەبان، ئەفتمۇن، كاسنى يىلتىزى، سانايى مەككە قاتارلىقلارنىڭ قاينىتمىسىنى خىيار شەنبەر، گۈلقەنت، بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

2. بەلغەمدىن بولغان بۇس-بۇخاراتلىق قارا بېسىش:

ئالامىتى

تۇيغۇ كۈچلىرى (ھەۋاسى خەمسە) ئاجىزلىشىدۇ. بۇرۇندىن ماڭقا، ئېغىزدىن كۆپلەپ شالۋاق ئاقىدۇ. بىمار ئاجىز، كەم ماغدۇر، ھورۇن، ئېرىنچەك بولۇپ قالىدۇ. داۋاملىق ئۇزۇنىي يا ئۇنداق، يا مۇنداق نەرسىلەر ئىچىدە قېلىپ چۈشەيدۇ.

داۋاسى

مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن تەنقىيە قىلىش (تازىلاش) لازىم. دەسلەپتە ئاشقازانىنى بەلغەم ماددىسىدىن تازىلاش مەقسىتىدە سېرىق چېچەك ئۈرۈقى، ئۈرۈپ ئۈرۈقى ياكى سېرىق چېچەك غازىكى، ئۈرۈپ سۇيى قاتارلىقلارغا بىرئاز ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ ئارقىدىن قۇسۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بەلغەمنى سۈرۈش ئۈچۈن ئىيارەجى پەيقارا، ھەببى قوقىيا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئاندىن باشقا چۈشكۈرتكۈچى دورىلاردىن زەنجىبىل، خولنجان، قارىمۇچقا ئوخشاشلارنى بۇرۇنغا پۈركۈپ چۈشكۈرتۈلىدۇ.

3. سەۋادىن بولغان بۇس-بۇخاراتلىق قارا بېسىش:

ئالامىتى

تولا ئويلاش ۋە ئۇيقۇسىزلىقتىن كۆزنىي يۇمغاندا كۆزگە قارا كۆرۈنۈق تىقىلىشتەك ئەھۋاللار

كۆرۈلىدۇ. شۇنى ئەسته تۇتۇش لازىمكى، تۇرلەپ چىققان گاز بۇس-بۇخارات قايسى ماددىدىن بولسا، كۆزگه قاراڭغۇلۇق تىقلىش شۇ ماددىنىڭ رەڭگىده بولىدۇ. قايسى خىلىت غالىپ بولسا، خىيالغا ۋه چۈشىگه شۇ رەڭدىكى نەرسىلەر كىرىدۇ.

داۋاسى

سەۋدا ماددىسى پىشىقاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋه ماتۇل جەبىن قاتارلىقلار بىلەن سۈرگۈزۈلىدۇ.
مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىتىرىفىلى شاھتەر. ۋه ئەفتىمۇننى تۇستۇخۇدۇس گۈلابى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

تۇستۇخۇدۇس گۈلابى

تۇستۇخۇدۇس 144 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۇت 156 گرام، سېرىق ھەلىلە پوستى 108 گرام، كابۇل ھەلىلىسىنىڭ پوستى 108 گرام، بەلىلە پوستى 108 گرام، ئامىلە پوستى 108 گرام، قارا ھەلىلە 108 گرام، قىزىل گۈل 60 گرام. دورىلارنى قاياق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئەرەق چىقىرىپ 50 گرامدىن 100 گرامغىچە ئىچىدۇ.
سۈرگۈچى ھەلىلە مەئجۇنى سوغۇقتىن، بەلغەمدىن، سەۋدادىن بولغان قارا بېسىشقا پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: كابول ھەلىلىسىنىڭ پوستى 21 گرام، قارا ھەلىلە 21 گرام، ئامىلە پوستى 21 گرام، گاۋزەبان ھىندى 21 گرام، بادىرەنجبۇيا 21 گرام، ئەفتىمۇن 21 گرام، ئەفسەنتىن رومى 21 گرام، رۇمبادىيان 9 گرام، دۇقۇ 9 گرام، قەردە مانە 9 گرام، ھەبىي بىلىسان 9 گرام، تۇدسەلىپ 6 گرام، ئودھىندى 6 گرام، سوزاپ 6 گرام، غۇلجاڭ تۇرىقى 6 گرام، سەكبىنەج 3 گرام، پەرفىيۇن 1.5 گرام، گۈلقەنت 180 گرام، سۇزۇلگەن ھەسەل 390 گرام، قىزىلگۈل گۈلابى 270 گرام، دارچىن گۈلابى 270 گرام ئىككى ھەسسە گۈلاپ سۇيىدە گۈلقەنتنى ئېزىپ ياخشى ئېرىتكەندىن كېيىن، قاينىتىپ سۇزۇپ، گۈلقەنتنىڭ تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ تۇنۇكۇغا ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن تۇتكۈزۈپ، 30 گرام بادام يېغىنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ چىنە قاچىدا ساقلاپ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولسا ئەنبەر، ئىپاردىن 2 گرامدىن قوشسا دورىنىڭ قۇۋۋىتى تېخىمۇ ئاشىدۇ.

باشقا سوغۇق تەگكەندىن بولغان قارا بېسىش

سەۋەبى

بۇ ئاساسەن باش ساھاسىگه سوغۇق تېگىپ مېڭه ئاجىزلاشقانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى

ئۇخلاشتىن ئىلگىرى باشقا قاتتىق سوغۇق تەگكەن بولىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بۇس-بۇخارات تۇپە يلىدىن بولغان ئوچ تۇرلۇك قارا بېسىشنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ.

داۋاسى

سوزاپ يېغى، مەستكى يېغى، ئىزخىر يېغى قاتارلىقلار بىلەن باشنى ياغلاش؛ ئاندىن باشقا ئەزالارنى قىزارتقۇچى دورىلار، مەسىلەن: قىچا، قۇندۇز قەھرى، توغرىغۇ قاتارلىقلارنى سىركىدە ئىزىپ باشقا تېڭىش كېرەك.

ئوزۇقلىنىشى

ئوڭ قۇشۇلۇنۇشىغە ئىسسىقلىق دورا-دەرمەكلەردىن سىلىپ پىشۇرۇپ شورپىسىنى ئىچسە، گۆشىنى يىسە بولىدۇ.

كېچىك بوۋاقلار ئويقۇدا قورقۇپ قارا باسقاندەك بولسا، قۇندۇز قەھرى پۈرتىش لازىم. بەزىلەر چۈشىدە بىر نەرسىدىن قورقۇپ ئويغانغاندا شۇ نەرسە ئېسىگە كەلسىلا قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئوچۇن ئۆد سەلپىنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە ياكى بوينىغا ئېسىپ قويسىمۇ بولىدۇ.

يەنە بىر تەجرىبىدىن ئوتكەن ياخشى چارە شۇكى، سەرتان (قىسقۇچ پاقا) نى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى گۈرۈچ سۇيىگە سىلىپ، ئونىڭغا بىرئاز ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە بولىدۇ.

سەكتە كېسەللىكى

بۇ، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇپ قېلىش ياكى ئويۇقسىز مېڭە سىلكىنىش، ئۇرۇلۇش، يېقىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كىشى ئوشۇمئوت هوشىدىن كېتىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

هەر خىل تاسادىپىي هادىسىلەردىن پەيدا بولغان هوشسىزلىنىشلارنىڭ بىر قىسمىنى بولۇپمۇ ئېغىر دەرىجىدىكىلىرىنى ئويغۇر تىبابىتىدە سەكتە، دەپ ئاتايدۇ.

بۇنىڭدا بىمارنىڭ يۈرەك هەرىكىتى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ، خارقىرايدۇ. بەزىدە تومۇرنىڭ هەرىكىتىنمۇ بىلگىلى بولمايدۇ. تىنىقنىڭ بار-يوقلۇقىنى بىلىشمۇ قىيىن بولىدۇ. بەزىلەر، مۇنداق كېسەلنى ئولۇپ قالدى، دەپ گۇمان قىلىدۇ. باشقا قاتتىق سوغۇق ئوتوپ كەتكەندە ياكى زەهەرلىك يىلان، چايان چاققاندىمۇ سەكتە پەيدا قىلىدۇ. لېكىن ئو ئوتقاقلىق خاراكتېردە بولمايدۇ.

سەۋەبى

قۇۋۇەت ۋە روھىي نەفسانىنىڭ مەركىزى بولغان باش مېڭە پوستلاق قىسمىدا تولۇق توسۇلۇش يۈز بەرگەندە، بەدەندىكى تۇيغۇ ۋە ھەرىكەتلەرگى ئېلىپ بارغۇچى نېرۋا (ئەسەب) لەر خىزمەتىدىن قالىدۇ-دە، ھوشسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پۈتۈن بەدەن ھەرىكەتسىزلىنىدۇ.

مېڭىدە توسۇلۇشنىڭ پەيدا بولۇشى مېڭە ۋە مېڭە ئېچىدىكى بوشلۇقلار بەلغەم ماددىسى ياكى قان ماددىسى ياكى سەۋدا ماددىسى بىلەن توشۇپ مېڭىنىڭ مۇھىم قىسىملىرىنى بېسۇالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

قويۇق بەلغەمدىن بولغان سەكتە

ئالامىتى

ئېغىزدىن شالۋاق (كۆپۈك) ئاقىدۇ. بۇرۇندىن سۇيۇق ماكىقا كېلىدۇ.

داۋاسى

بۇ، سەكتە كېسىللىكىنىڭ ئەڭ يامانلىرىدىن بىرى بولۇپ، چارە كار قىلمايدۇ. لېكىن سەۋەبىنى ئېنىقلىغاندىن كېيىن شۇ سەۋەبكە قارىتا چارە قىلسا بولىدۇ. بۇرۇنغا ئىپار پۇرىتىش، جۇنىدى بىدەستۇرنى سىركىدە ئېزىپ تېمىتىش، باش ساھەسىگە ئىسسىق ئوتكۇزۇش، پۇت-قولىنى يۇمشاق مۇجۇپ بېرىش، بۇرۇنغا زەيتۇن يېغى تېمىتىش لازىم.

ئەگەر مېڭە قان تومۇرلىرىدا توسۇلۇش پەيدا بولغاندىن بولسا، قان ئېلىش لازىم. باش ساھەسىگە ئىسسىق ئوتكۇزۇش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. كىگىز پارچىسىنى قايناق سۇدا ھۆل قىلىپ قىزىق پېتى باشقا قويسا، كۈندۈش، فىلفىللاردىن 3 گرام، جۇندى بىدەستۇردىن 1.5 گرام ئېلىپ، يۇمشاق ئۇندەك سوقۇپ بۇرۇنغا پۈركىسە بولىدۇ. كېسەل ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن مېڭىنى تازىلىغۇچى دورىلاردىن ھەبىي شىفا، ھەبىي زەھەب، ھەبىي قوقىيالاردىن بەرسە بولىدۇ.

قاندىن بولغان سەكتە

ئالامىتى

بىمارنىڭ يۈز-كۆزى، چىرايى قىزىل بولىدۇ ياكى كۆكۈش توپا رەڭ بولۇپ، بوغۇلۇپ قالغان ئادەمنىڭ رەڭگىدەك بولىدۇ. تومۇرلىرى بولۇپمۇ پىشانە (چېكە) تومۇرلىرى كۆپىدۇ. ھېس ۋە ھاشقا ھەرىكەت تۇيغۇلىرى بولمايدۇ. پەقەت، نەپەس ئالغاندا خىرقىرايدۇ.

داۋاسى

توسالغۇ بولمسا دەرھال قېيفال تومۇردىن قان ئېلىش، پۈت-پاقالچاقلىرىغا لوڭقا قويۇش كېرەك. ئاق سەندەلنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۈرۈش لازىم. پاچاق ۋە بىلەكنى مەھكەم باغلاپ، بەدەندىكى سۇيۇقلۇق ماددىلار باش تەرەپكە تارتىلىدۇ.

ئاندىن باشقا گۈل يېغى، گۈلاب، سىركىلەرنى بىرلەشتۈرۈپ چاپسىمۇ بۇرۇن تۇڅى قان تومۇرىدىن قان ئالسىمۇ بولىدۇ. ھوشسىغا كەلگەندىن كېيىن قۇتۇس مېغىزىنى ماتۇل تۇسۇل شەربىتىگە ياكى تاتلىق، ئاچچىق ئانار سۇيىگە ياكى تەمرى ھىندى سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە بولىدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا ئىسكەنجىبىن شەربىتىگە گۈلقەنت، تۇد مەستىكى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، توخۇ شورپىسىغا تۇقۇت سۇيى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ۋە كەكلىك گۆشى، پاختەك گۆشى بەرسە بولىدۇ.

مېڭە پەردىسى ئىششىغاندىن بولغان سەكتە

بىمارنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسى يۇقىرى، بېشى ئېغىر بولۇپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. ئەقلى ئېلىشاڭغۇ بولىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە ھەبىي سەبرى، ھەبىي ئىيارەجلەر بىلەن بەدەننى تازىلاش (تەنقىيە) كېرەك. تەس سىكىدىغان ئېغىر، غەلىز تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

بۇ كېسەلنى باشقا كېسەللەردىن يەنى مېڭىگە قان چۈشكەن، ئىسسىق ياكى سوغۇق تۇتۇپ ھوشىدىن كەتكەنلەردىن پەرقلەندۈرۈش لازىم. تۇخلاتقۇچى، تىنچلاندۇرغۇچى ئەپيۇن، كۇكنارلار بىلەن زەھەرلىنىپ ھوشسىزلانغان بولسا تۈنى ئوبدان تەكشۈرگەندىن كېيىن قوزغاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

تۇتقاقلىق — ھوشىدىن كېتىش

(سەرئى كېسىلى)

بۇ ئادەتتە كۆپ تۇچرايدىغان بىر خىل تۇتقاقلىق كېسەل بولۇپ، ياشلار ۋە كىچىك بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

بۇ كېسەل ئۇشتۇمتۇت باشلىنىدۇ. قانتىق تۆتقاندا ئادەم يەرگە يىقىلىپ، پۈت-قوللىرى تارتىشىپ قالىدۇ. چىشلىرى كىرىشىپ ئاغزىدىن كۆپۈك يانىدۇ. 5-6 مىنۇت ھوشسىز ھالدا خارقىراپ يانتاقاندىن كېيىن ئاستا-ئاستا ھوشىغا كېلىپ ئورنىدىن تۇرىدۇ. ھوشسىزلانغاندا كۆپىنچە چوڭ-كىچىك تەرىتىنمۇ تۇتالمايدۇ.

بۇ كېسەل پات-پات تۇتىدىغان ۋە يىل بويى داۋام قىلىدىغان، تەستە ساقىيىدىغان كېسەل بولۇپ، قەيەردە تۇتسا شۇ يەردە يىقىلىپ قالىدۇ. بۇنىڭ يەڭگىلرەك تۇتىدىغانلىرىمۇ بار بولۇپ، كېسەل تۇتقاندا بىمارنىڭ سۈزى توختاپ، كۆزلىرى چەكچىيىپ قېلىپ، قولىدىكى بىر نەرسىلەر يەرگە چۈشۈپ كېتىدۇ. ئادەتتە، 3-2 مىنۇتتىن كېيىن ئۆزلىنىپ قالىدۇ. سەرئى كېسىلىنىڭ بەزىلىرى نېرۋا قوزغىلىش خاراكتېرلىك بولىدۇ. كېسەل تۇتقاندا تۇزنى-تۇزى تۇرۇپ چىشلەيدۇ، باشقىلارنى تۇرىدۇ ھەتتا تۇزنى-تۇزى تۆلتۇرۇشكە ھەرىكەت قىلىدۇ. بەزىدە، تۇز-تۇزىدىن جۇدۇنى تۇرلەپ خىيالچان، ئاچچىقى يامان، مىجەزى چۈس بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە چىقىراپ يەرگە يىقىلىپ يۇمىلاپ تۇزنى زەخمىلەندۈرىدۇ. كېسىلى تۇتۇشتىن توختاپ ئەس-ھوشىغا كەلگەندە ھېچنەرسە ئەسلىيەلمەيدۇ، بۇ ئىشلارنى تۇنۇپ كېتىدۇ.

بەزىدە، بۇ كېسەل ئارقا-ئارقىدىن تۇتۇپ، پۈتۈن بەدەن تۇتاقلىق ھالدا تەكرار يىغلىپ يەنە قويۇپ بېرىپ يەنە تۇتۇشقا باشلايدۇ. مۇنداق ۋاقىتتا تېز قۇتقۇزۇلمىسا، بىمار تۇلۇپ كېتىشى مۇمكىن.

بۇ كېسەل تۇنج خىلغا بۆلۈنىدۇ.

مېڭە مەنبەئەلىك سەرئى

بۇ خىل سەرئى تۈت تۈرلۈك بولىدۇ.

1. بەلغەمدىن بولغان سەرئى

بۇنىڭدا، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئاساسىي ئامىل بەلغەم خىلىتىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

سېزىش قۇۋۇتىنى تۆۋەنلەيدۇ ۋە خىرەلىشىدۇ. بېشى ئېغرىلىشىپ، كېسەل تۇتقان ۋاقىتدا ئېغىزدىن كەلگەن كۆپۈك بولىدۇ. تۆكۈرۈكمۇ كۆپ كېلىدۇ. بۇرنىدىن سۇيۇقلۇق كۆپ ئاقىدۇ. بەدەن رەڭگى سۇس، رەڭگرويى ئاق بولىدۇ. مىزاجى سوغۇق بولۇپ ھەرىكەتلىنىشى تەس بولۇشتەك بەلغەم ماددىسىغا ئائىت ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇپ، ئاندىن كېيىن بەلغەم ماددىسىغا خاس كۆچلۈك

سۈرگىلەرنى بېرىپ بەلغەمنى تازىلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەيبى ئىيارەج ۋە ھەيبى غارىقۇن، ھەيبى ئىستەمخۇن، ھەيبى سەبرى، مەئجۇنى سال پوس قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ. بۇنداق سىرت تۇۋەندىكى كۈمىلاچنىڭ بەلغەم ۋە مېڭىنى تازىلاشتا ئالاھىدە تەسىرى بار: سەبرى، تۇرىبۇد، غارىقۇن، ھەيبۇل نىل، شەھمى ھەنزەل (ئاچچىق تاۋۇز)، سوقمۇ نىيالاردىن كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپكۈمۈلاچ قىلىپ 3—6 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

ئۇچەي ۋە مېڭىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، فىلفىل، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرنىغا تارتىپ چوشكۈرتۈلىدۇ.

ھەر ئەتىگەندە بەدەن چېنىقتۇرۇش مەقسىتىدە نورمال تەنھەرىكەت قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ. بەدەننى يۇمشاق تۈتۈپ مۇجۇپ بېرىلىدۇ.

بىمار تەس سېكىدىغان يەللىك نەرسىلەردىن سۈت، خام سۇ، پېتىر نان؛ ئاسان ھەزىم بولمايدىغان مېۋە-چېۋىلەردىن ئالما، بېھى، چامغۇر، تۇرۇپ قاتارلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ. بىمار قاتتىق سوغۇق ۋە ئىسسىق، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، ئېقىن سۇغا كۆپ قاراش، ئايدىكىدا كۆپ ئولتۇرۇش، ئېگىز جايدا ئولتۇرۇش، مۇنچىدا كۆپ تۇرۇش، تۇتكۇر يالتىراق نەرسىلەر ۋە باشقا ئايلىنىدىغان نەرسىلەرگە كۆپ قاراشتىن ساقلىنىشى كېرەك. دەريا ۋە كۆل بويلىرىغا ھەمدە ئوتقا يېقىن جايلارغا بارماسلىقى، ئېگىزگە چىقماسلىقى لازىم.

سەۋدادىن بولغان سەرئى

بۇنىڭدا كېسەل قۇزغاتقۇچى ئاساسىي ئامىل سەۋدا خىلىتىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

بىمار ئايلىنىپ يىقىلىدۇ. يۈرىكى قاتتىق سوقىدۇ. ئېغىزىدىن كەلگەن كۆپۈك تۈزلۇق ياكى چۈچۈمەل بولغاچقا، ئەگەر يەرگە ئازراق تېمىپ كەتسە، سىركىگە ئوخشاش كۆپۈك پەيدا قىلىدۇ. بىماردا گۈمانخورلۇق ۋە بولمىغۇر پىكىر-خىيالىلاردا بولۇش، يارىماس ئويلارنى كۆپ قىلىشتەك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. تۇندىن سىرت بىمارنىڭ بەدىنى ئورۇق، تېرىسى قۇرغاق، ئىشتىھاسى چوڭ بولىدۇ. بۇ خىل سەرئى يۇقىرىقى بەلغەمى سەرئىدىن يامانراق كېلىدۇ. چۈنكى، بەلغەمى مىزاج مېڭىنىڭ مىزاجى بىلەن ئوخشاش بولغانلىقتىن مېڭىنىڭ بەلغەمدىن ھاسىل بولغان گازدىن زەھەرلىنىشى، باشقا خىلىتلارنىڭ گازلىرىدىن زەھەرلىنىشىگە قارىغاندا كەمرەك بولىدۇ.

داۋاسى

سەۋدا مادداسىنى پىشۇرغاندىن كېيىن ئەفتمۇن قاينىتمىسى (مەتبۇخى ئەفتمۇن) بېرىلىدۇ. بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن باشنى كۆچلەندۈرۈش ئۈچۈن ئەنبەرنى گۈلابتا ئېزىپ پۈراتسا بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى

بىمارنى قۇۋۇەتلىك تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، سېمىز توخۇ گۆشى ۋە پاقلان گۆشى بىلەن تەييارلانغان شورپا ئىچكۈزۈش كېرەك.

پەرھىزى: ئاساسىي جەھەتتىن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەنلەر بىلەن ئوخشاش.

قاندىن بولغان سەرئى

بۇنىڭدا، كېسەل قوزغاتقۇچى ئاساسىي ئامىل ماددا قان خىلتىدىن بولىدۇ. ئەمما شۇنى بىلىش لازىمكى، سۈزۈك خاس قاندىن سەرئى كېسىلىنىڭ كېلىپ چىقىشى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. شۇنىڭدەك، سەپرا ماددىسىدىن بولۇشمۇ ناتايىن. ئەمما، خۇن سەۋداسى (سەۋدا ماددىسى ئېشىپ كەتكەن قان) يىكى خۇن بەلغەمى (بەلغەم ماددىسى ئېشىپ كەتكەن قان) سەرئىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

باش تەرەپتە قان ماددىسىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى ئىككى چېكە تومۇرىنىڭ ناھايىتى تۇم، يوغان سوقىقانلىقىدا كۆرۈلىدۇ. بىمارنىڭ رەڭگىرويى قىپقىزىل بولۇش بىلەن بىرگە ئېزىلەڭگۈ كېلىدۇ. بۇ سەرئى تۇتقاندا بۇ ئالامەتلەر تېخىمۇ روشەنلىشىدۇ. بەزىدە، سەرئى كېسىلى تۇتقاندا بىمارنىڭ بۇرنىدىن قان كېلىدۇ.

داۋاسى

سافىن تومۇردىن قان ئېلىش، پاقالچاققا لوڭقا قويۇش كېرەك. مۇمكىنقەدەر قانىنى تازىلاشنى ئاساس قىلىپ داۋالاش لازىم. قۇۋۇەتلىك، ياغلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، ئېگىز جايلارغا چىقماسلىق، سۇ ۋە ئوتلارغا يېقىن كەلمەسلىك لازىم.

سەپرادىن بولغان سەرئى

بۇنىڭدا كېسەل قوزغاتقۇچى ئاساسىي ئامىل سەپرا خىلتىدىن بولىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك خاس سەپرا ماددىسىدىن سەرئىنىڭ پەيدا بولۇشى ئادەتتە كەم ئۇچرايدۇ. ئۇچراپ قالسا ئۇنىڭ ئالامىتى تۇۋەندىكىچە بولىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ ئەقىل-پاراسىتى بۇزۇلىدۇ، ئۆزىنى بىئارام ھېس قىلىدۇ. سەرئى تۇتقاندا بېشى

ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. كۆكلى ئاينىيدۇ ۋە قۇسىدۇ، يۈز-كۆزلىرىنىڭ رەڭگى سارغۇچ بولۇپ، لەسته تۇتۇش مۇددىتى قىسقىرايدۇ. گەرچە، تارتىشىش بوشراق بولسىمۇ تەسته ئۆكلىنىدۇ.

داۋاسى

سەپرا ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن ئەينۇلا شەربىتى ۋە تەمرى ھىندى شەربىتىنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىش كېرەك. مېڭىنىڭ مىزاجىنى ئالماشتۇرۇش ئۈچۈن ھۆل سوغۇق نەرسىلەرنى بۇرۇنقا تېمىتىش لازىم. شۇنىڭدەك بۇ نەرسىلەرنى بۇرۇنقا پۈراتسىمۇ، باشقا زىماد قىلسىمۇ بولىدۇ. قىز بۇۋاق ئېمىتكەن ئاياللىنىڭ سۈتىنى باش ساھەسىگە سۈرسىمۇ بولىدۇ.

ئىككىلەمچى مەنبەئەلىك سەرئى

بۇ، باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ مېڭىگە تۈرلىگەنلىكىدىن كېلىپ چىققان سەرئىگە قارىتىلغان؟

ئاشقازان، تال، قۇرساق، جىگەر، بالىياتقۇ ئۈچەي ۋە قول-پۇت قاتارلىق ئورۇنلاردىكى كېسەللىك ماددىلىرىدىن ئۈرلەپ چىققان بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىدىن سەرئى پەيدا بولىدۇ. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

ئاشقازان مەنبەئەلىك سەرئى

بۇنىڭدا ئاشقازانىدىكى كېسەللىك ماددىسىدىن پەيدا بولغان بۇخاراتلار يۇقىرىغا ئۈرلەپ مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن سەرئى كېلىپ چىقىدۇ.

ئاشقازان سەۋدا ياكى بەلغەم ياكى سەپرا ماددىسىنىڭ بۇزۇلغان خىلتى بىلەن توشۇپ قالسا، خىلىت سۈيۇقلۇقىدىن بىر خىل بۇخارات ئۈرلەپ مېڭىگە تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىماردا ئايلىنىپ كېتىش يۈز بېرىدۇ. لېكىن، ئۈرلىگەن بۇخاراتنىڭ بۇزۇلغان دەرىجىسى ئانچە ئېغىر بولمىسا ياكى مېڭىنىڭ سەزگۈرلۈكى يۇقىرى بولسا، سەرئى ئاسانلىقچە يۈز بەرمەيدۇ.

ئالامىتى

بۇ خىلدىكى تۇتقاقلىق سەرئى كېسەلدە بىماردا ئومۇمەن تۆۋەندىكىدەك 9 ئۈرلۈك ئالامەت بولىدۇ. 1. تىل گېزى سېرىق، تىل ئاستى تومۇرى كۆپكۆك بولىدۇ. 2. يۈرەك ئازراق قىسىلسا ياكى بىمار ئازراق ئاچچىقلانسىلا بېشى چىڭقىلىپ كېتىدۇ. 3. كېسەلنىڭ تۇتۇش ۋاقتى يېقىنلاشسا، بىمارنىڭ تىلى كالۋالىشىپ سۆزلىشى قىيىنلىشىپ قالىدۇ. 4. تۇخلىغاندا كۆپ چۈش ۋە قالايمىقان چۈش كۆرىدۇ. 5. بىمار تۇتۇقاق ۋە ئازغىنا نەرسىدىن قورقىدىغان بولىدۇ. 6. ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىدۇ. 7. بىمار سارايغا تۇخشاش ھەر خىل بۇزۇق خىياللارنى قىلىدۇ. 8. ئازغىنا تىشلارغا ئېچى تارلىق

قىلىدىغان ۋە سەۋر-تاقەت قىلمايدىغان بولۇپ قىلىدۇ. 9. ئادەتتىكى يوقىلاڭ ئىشلارغا قاتتىق غەزەبلىنىدىغان ۋە ئورۇنسىز ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئاشقازاندىن بولغان سەرئىنىڭ تۈزىگە خاس ئالامەتلىرى ئالتە تۈرلۈك بولىدۇ: 1. ئاشقازان سەكرىگەندەك، بوغۇلغاندەك بىلىنىدۇ. 2. قورساق ئاچقاندا ئاشقازان ساھەسىدە داۋاملىق تىترەش ۋە ئېچىشىش بولىدۇ. 3. كېسەل تۇتقاندا ئىككى چېكە تارتىشىپ، بۇرۇن قاناتلىرى كېرىلىپ قالىدۇ. 4. كېسەلنىڭ تۇتۇشى قۇسۇشتىن بولسا، كېسەل ئەھۋالى ھەر ھالدا يەڭگىلەك بولىدۇ. 5. ئاشقازاندا ئارتۇق خىلىت بولغاندا يەنى، ئاشقازان كۆپكەن، چىڭقىلغاندا كېسەل تۇتسا، كېسەل ئەھۋالى ناھايىتى ئېغىر بولىدۇ. 6. كېسەلنىڭ تۇتۇشى مېڭگە تۇرلىگەن بۇس (بۇخارات) نىڭ بۇزۇقلۇقىدىنلا بولغان بولسا، بۇخاراتنىڭ تاز-كۆپلۈكى بىلەن ئانچە چوڭ مۇناسىۋىتى بولمايدۇ. بەلكى، كېسەلنىڭ ئېغىر-يەڭگىللىكى شۇ بۇخاراتنىڭ بۇزۇقلۇق دەرىجىسگە باغلىق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى سەرئىنىڭ بىر بەلگىسى شۈكى مۇۋاپىق دورىلاردىن ئازراق ئىستېمال قىلىش بىلەنلا كېسەل ئەھۋالى يەڭگىللىشىدۇ، باشقا دورىلارغا ئېھتىياج چۈشمەيدۇ.

داۋاسى

ئەگەر توغرا تېپىلسا تۈكھەل ياكى باسىلىق تومۇردىن قان ئېلىپ ئومۇمىيۈزلۈك تازىلىنىدۇ. ئاندىن باشقا كېسەل تۇرىگە قاراپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئاشقازان تۈپەيلىدىن بولغان سەرئى ئۆچۈن قۇستۇرۇش ئىنتايىن پايدىلىق.

دورىلاردىن كېسەل پەيدا قىلغۇچى ھەرقايسى ماددا (خىلىت) غا مۇناسىپ ھالدىكى ھەب، قاينىتىما ۋە سۈرگىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر، كېسەل بەلغەم ماددىسىدىن بولسا، تۇرۇپ سۈيى ۋە سېرىق چېچەك سۈيىنى ئىسكەنجىبىن ئەنسلى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئەگەر، سەۋدا ماددىسىنى قۇستۇرۇش لازىم تېپىلسا، تۇرۇپنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئويۇپ ئۆنكىگا خەرىبەق سىياھ سېلىپ سىركىگە چىلاپ تەمى چىققاندىن كېيىن تۇرۇپنى يەپ ئارقىدىن ئىسكەنجىبىن ئەسلىنى تۇرۇپ سۈيىگە قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر، سەپرانى سۇرۇش لازىم بولسا، سېرىق چېچەك سۈيى، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى سۈيىنى سەپ چىقىرىپ بىرلەشتۇرۇپ ئازراق تۇز قوشۇپ ئىسكەنجىبىن بىلەن ئىچسە قۇستۇرىدۇ. ئىسسىق سۇ ئارىلاشتۇرسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى. ئاشقازانىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن دەرھال قۇۋۇەتلەشكە تىرىشىش لازىم. مەسىلەن: بەلغەمدىن بولغان سەرئى بولسا، قۇستۇرغاندىن كېيىن قىزىلگۈل، مەستىكى، كۈندۇر، تۇدھىندى، سۇنبۇل قاتارلىق 5 خىل دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان تۇدۇلىغا تېڭىش، تەييار دورىلاردىن ئىسسىق تەبىئەتلىك جەۋارىشلار بېرىش لازىم. چۈنكى، ئىسسىق تەبىئەتلىك جەۋارىشلار ئاشقازانىنى قىزىتىدۇ، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، بەلغەمنى كېسىدۇ. تەركىبى: لاچىندانە ھىندى 3 گرام، دارچىن 3 گرام، فلفل (قارىمۇچ) 3 گرام، زەنجىبىل 3 گرام، جوزبۇۋا 3 گرام، ئاسارۇن 1.5 گرام، قەلەمفۇر 1.5 گرام، زەئفەر 1.5 گرام، ئەنبەرى ئەشھەپ 0.6 گرام (2 پۇڭ).

دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلىشقا بەرسە بولىدۇ.

مەنجۇنى زەبىب ھەر خىل سەرئىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەركىبى: كابۇل ھەلىلىسى پوستى 30 گرام، بەلىلە پوستى 30 گرام، ئامىلە پوستى 30 گرام، سېرىق ھەلىلە پوستى 30 گرام، ئوستۇخۇدۇس 30 گرام، ئۇدسىلىپ 15 گرام، ئاقىرقەرھا 9 گرام.

دۇرىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ئورۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام يەيدۇ.

ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرىگە قوۋزاق دارچىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سەرئى كېسىلگە ئوخشاشلا ياخشى پايدا قىلىدۇ. سەۋادىن بولغانغا قۇستۇرغاندىن كېيىن ئاق سەندەلنى گۈلابقا سۈرۈپ مەيدىگە چېپىش كېرەك. ئۇنىدىن باشقا، بەلغەمدىن بولغان سەرئىدە سۈزلەنگەن داۋالاش چارىلىرىنى قىلسا بولىدۇ. تامىقى ئۇچۇن قوي، ئوغلاق قاتارلىقلارنى ماش، بادام مېغىزى، پالەك بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش لازىم.

تال مەنبەلىك سەرئى

ئالامىتى

تالنىڭ ئۇدۇلى چىكىقلىدۇ، تال ساھەسى قاتتىق بلىنىدۇ، تال ئاغرىيدۇ.

سېرىق ئەت مەنبەلىك سەرئى (سەرئى مراقى)

ئالامىتى

بىمار داۋاملىق ئاچچىق كېكىرىدۇ، قورسىقى كۆپىدۇ. قورساق بوشلۇقى ئېچىشقاندەك، كۆڭۈشكەنەك بىلىنىپ، بىئارامىلىق ھېس قىلىدۇ. قۇسقان نەرسىلىرىدە ھەزىم بولمىغان تاماقلار بولىدۇ.

ئورۇق بېزى ۋە بالىياتقۇ مەنبەلىك سەرئى

بۇ، ئورۇق بېزى ياكى بالىياتقۇدا كېسەللىك پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىققان سەرئىگە قارىتىلغان بولۇپ، بۇنىڭدا ھەيز خۇنىنىڭ توختاپ قالغانلىقى ياكى مەنىنىڭ قالغانلىقى ئاساسىي سەۋەب بولىدۇ. چۇنكى، توسۇلۇپ قالغان مەنى سۈيۇقلۇقى مەنى خالتىسىدا، توختاپ قالغان ھەيز خۇنى بالىياتقۇدا يىغىلىپ قالغانلىقتىن بۇس پەيدا بولۇپ، يۇقىرىغا ئورلەپ مېڭگە تەسىر قىلىپ سەرئىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامتى

هەيز ئوختاپ قېلىش، ئوزۇن مۇددەت جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن مەھرۇم قېلىشتەك ئالامەتلەر بولىدۇ.
ئاندىن باشقا، دوۋسۇن ۋە بۇرەك ئەترايى، بەل ۋە غول ساھەلىرى ئاغرىيدۇ ھەم ئېغرىلىق ھېس قىلىدۇ. بالىياتقۇ تۇپەيلىدىن بولغان سەرئى كۆپىنچە ھامىلدار ئاياللاردا يۈز بېرىدۇ. بالىنى تۇغقاندىن كېيىن ئوزلۇكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

كېسەل سەۋەبىگە قاراپ داۋالاش لازىم. مەسىلەن: تالدىن بولغانلىرىدا تالغا چارە قىلىش، ھەيز ئۇختاپ قالغانلىرىدا ئوزىگە مۇناسىپ چارىلەرنى قىلىش، مەنى توسۇلۇپ قالغانلىرىدا مەنى چىقىرىشنى پىرىنسىپ قىلىپ چارە قىلسا بولىدۇ.

جىگەر مەنبەلىك سەرئى

ئالامتى

جىگەردە ھاراراەتنىك تەسىرى بولىدۇ. جىگەردە توسالغۇلار بارلىقى بىلىنىدۇ. بەزىلەردە جىگەردە سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرى بارلىقى مەلۇم بولىدۇ ۋە بەلگەمنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر جىگەردە ھاراراەتنىڭ تەسىرى بولسا، ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولىدۇ. بۇ چاغدا جىگەر قىزىقلىقىنى پەسەيتىش چارىلىرى قىلىنىدۇ. توسالغۇ بارلىقى بىلىنسە توسالغۇنى ئېچىش لازىم. ئەگەر جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقى مەلۇم بولۇپ بەلگەمنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ماتۇل تۇسۇل ئارقىلىق توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن تۇنىكىغا مۇناسىۋەتلىك قىسىملاردا كۆرىنىلگەن دورىلارنى ۋە جىگەر كېسەللىكىلىرىدە كۆرىنىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

ئۈچەي مەنبەلىك سەرئى

ئۈچەيدە قۇرت پەيدا بولغانلىقتىن ناچار، سېسىق بۇس-بۇخاراتلار مېڭىگە تەسىر قىلىپ سەرئى پەيدا قىلىدۇ.

داۋاسى

قۇرت كېسەللەنگەن قارالسۇن.

سەرئى ئەترايى

بۇنىڭ سەۋەبچى بولغان ماددىسى قولدا ياكى پۇتتا بولىدۇ. پەل خاراكتېرلىك بۇس-بۇخارات كېسەللەنگەن قول ياكى پۇتتىن مېڭگە تەسىر قىلىپ مېڭىدە يىغىلىش پەيدا قىلىش بىلەن سەرئى كېسىلنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋاسى

كېسەللەنگەن قول ياكى پۇتنىڭ سوغۇقلۇقنى يوقىتىش ۋە تۇنى ئىسسىتىش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. مەسىلەن، ئىسسىق تۇتكۇزۇش دورىلىرىدىن ئاقىر قەرھا، شەتەرەنج، ھىلۈ، پەرپىۇنلارنى بىلىسان يېغىدا ئېزىپ شۇ ئەزانى ياغلاش، قىزىتىپ چېپىش تېخىمۇ پايدىلىقراق. پۇت-قولنى ئىسسىق سۇغا چىلاشمۇ پايدىلىق. مېڭىنى قىزىتىش ۋە كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن ئىسكەنجىبىن ئەنىسلى، تۇستۇخۇدۇس شەربىتى بېرىش، ئىپار، ئەنبەرلەرنى پۇرىتىش پايدىلىق.

قول، پۇت ۋە مېڭە قىزىتىلىپ كۈچەيتىلگەندىن كېيىن، قىچا، قۇندۇر قەھرى، قارىمۇچلارنى ئېزىپ ھەسىلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىغان پۇتقا چېپىش لازىم. ئەگەر يۇقىرىقى تۇسۇللار بىلەنمۇ مەقسەت ھەل بولمىسا، شۇ ئەزانى داغلاپ داۋالاش كېرەك.

زەھەرلىك ھايۋانات ۋە ھاشاراتلار چاققاندىن بولغان سەرئى

سەۋەبى

چايان، يىلان، ھەرە، تۇمۇچۇك قاتارلىق زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققاندىن سەرئى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

يۇقىرىقى ھاشاراتلار چاققاندىكى ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋاسى

زەھەرلىك ھايۋانات، ھاشاراتلار چاققاندا كېلىپ چىققان زەھەرلىنىشكە قارشى تۇرۇش

قىسمىدا يەنىلغان چارىلارنى قىلىش لازىم. ئىچكى جەھەتتە 6 گرام بادىيان تۇرۇقنى 40 گرام گۈلقەنت بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈش كېرەك. تەرياقى ئەربەتەنى ئىشلىتىش لازىم. ئۇنىڭ تەركىبى: جىنتىيانا رۇمى 30 گرام، ھەبىۋلغار 30 گرام، مۇرمەككى 30 گرام، زىراۋەندە تەۋىل (تەۋىل-تۇزۇن) 30 گرام. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مېڭە سەزگۈرلۈكى ئاشقاندىن بولغان سەرئى

سەۋەبى

مېڭىنىڭ سېزىمى بەك كۈچەيىپ كەتسە ئازغىنا ئۆزگىرىشنىمۇ يۇقىرى سېزىم بىلەن ھېس قىلىدۇ ۋە ئوڭا قاتتىق ئىنكاس قايتۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يەغلىش، تارتىشىش پەيدا بولۇپ سەرئىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

مېڭە قۇۋۋىتى ئېشىپ كەتكەندىن بولغان ئاغرىق بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. مېڭىنىڭ قوزغىلىشچانلىقى تېز، سېزىشچانلىقى كۈچلۈك بولىدۇ. ئازغىنا تەسىرات بىلەن كۆپ قوزغىلىپ كېتىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى

خەشخاش شەربىتى بېرىش لازىم. ماددىنى يوقىتىش ئۈچۈن شىلمىشىق (چاپلاشقاق) تاماقلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن، كاللا-پاقالچاق شورپىسى، موزاي گۆشى، بېڭى بېلىق قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلسا بولىدۇ. تاماققا خەشخاش ئورۇقى، قارا سۇنا ئورۇقى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

باللار سەرئىسى

بەزىدە كىچىك باللاردا ھوشىدىن كېتىش كېسىلى (سەرئى كېسىلى) پەيدا بولىدۇ. بۇنى تىبابەتچىلىكتە سەبىيان دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى

ئانا سۈتىدە ھۇللۇكنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن ھەم تاماق ھەزىم قىلىشنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولىدۇ.

چۈنكى كىچىك بوۋاقلارنىڭ مېڭىسىدە ھۈجەيرىلىرى كۆپ بولىدۇ. بۇ ھۈجەيرىلەرنىڭ ئارتۇق قىسمى بالياقۇدا تەبىئىي ھالدا تازىلاپ تۈرۈلىدۇ. ئەگەر بالياقۇدا بىرەر غەيرىي تۈزگىرىش تۇغۇلىدىن ھۈجەيرىلەرنىڭ ئوبدان تازىلانماي شۇ پېتى تۇغۇلۇپ قالسا، شۇ غەيرىي تەبىئىي ھۈجەيرىلەرنىڭ سەۋەبىدىن ئانا سۈتىدە يۈز بەرگەن ھەزىم ناچارلىقى بالىنىڭ مېڭىسىگە تەسىر قىلىپ كېيىن سەرئى كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامتى

كېسەل تۈتۈشى ھامان بالا ئايلىنىپ يىقىلىدۇ. پۈت-قوللىرى تىپىرلاپ، ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىدۇ. سەرئى تۈتقاقلىق خاراكتېرىدە بولىدۇ. تۈتۈش ئارىلىرى بەزىلەردە پات-پات بولىدۇ. بەزىلەردە بولسا تۈزۈنراق تۈتىدۇ.

داۋاسى

كېسەل تۈتقان ۋاقتىدا بالىنىڭ پۈت-قولىنى مەھكەم تۈتۈۋېلىش، ئالقىنى ۋە تاپىنىنى يىرتىق نەرسە بىلەن تۈۋىلاش ھەمدە ئارتۇق مىدىرلاتماسلىق كېرەك. بۇرنىغا قۇندۇز قەھرى، سوزاپ ياكى سېرىق چېچەك ياكى مەرزەنجۇش (رەيھان) پۇرىتىش لازىم.

بەدەن قىسقىرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تۈچۈن گۈل يېغى ياكى مەستىكى يېغىنى ئىسسىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈرتۈش لازىم. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن، ئوبدان مۇلاھىزە قىلىپ، قايسى خىلىتىنىڭ غالىپلىقى بايقالسا، شۇ خىلىتنى تازىلاش (تەنقىيە قىلىش) لازىم. مەسىلەن: بەدەن سىرتىنىڭ قىزىقلىقى (قىزىق تۇرۇتۇشى) تىنىقنىڭ قىزىقلىقى، تۇسۇزلۇق، كالپۇكلىرىنىڭ قۇرۇشى، كۆيدۈرگۈچ يۇقىرى ھارارەتلىك قىزىتمىنىڭ بولۇشى قاتارلىق سەپرا ماددىسىنىڭ غالىپلىقى كۆرۈلسە ئىككى پاچاققا تىلىپ لوڭقا قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سەپرا خىلىتنىڭ سۈرگىسىگە پۈنۈس مېغىزى، تەرەنجىبىن قوشۇپ سۈرگە بېرىلىدۇ. خىلىتنىڭ سۈرگىسى تۈچۈن گۈل بىنەپشە، ئاق لەيلى تۈرۇقى، ھەمىشە باھار، شاھتەرە، كاسنى تۈرۇقى، قىزىلگۈل، چىلان، مارجان شوخلا، سانايى مەككە، سېرىق ھەلىلە قاتارلىقلارنى داۋاملىق ئىشلىتىش لازىم. دورىلارنىڭ مىقدارى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ جىقراق ياكى ئازراق بېرىلىدۇ. گاۋزەبان قاياناتمىسىغا تەرەنجىبىن، لىمون شەربەتلىرى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بالىنىڭ بېشىغا ئانىسىنىڭ سېغىشى ياكى شۇ سۈت بىلەن داكا ياكى پاختىنى ھۈل قىلىپ باشىنىڭ چوققىسىغا قويۇش كېرەك. بۇرنىغا سۈت تېمىتسىمۇ بولىدۇ. سالقىنراق جايدا بېقىش پايدىلىق. تۈتكۈر ئىسسىقلىق ۋە قاتتىق سوغۇقلۇق قىلىشتىن پەرھىز قىلىش لازىم.

ئەگەر ياخشىسى ئېمىتكۈچىنىڭ سۈتىنى ئوڭلاش ۋە سوۋۇتۇش ئۈچۈن تۈنۈگۈگا (ئانىغا) ئاسان سىڭدۈغان يەڭگىل ئوتياشلىق تاماقلارنى بېرىپ تۇرۇش لازىم. ھۈل سوغۇق غىزالار پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر بەلغەم ماددىسى كۆپىيىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، بۇنىڭدا قىزىتما، تۇسۇزلۇق بولمايدۇ. بۇ خىل سەرئى كۆپ يۇز بېرىدۇ.

داۋالاشتا بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرغاندىن كېيىن سۈرگە ئارقىلىق تازىلاپ چىقىرىش

لازىم. لېكسىن غارىقۇن ۋە تۇرمۇت قاتارلىق كۆچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇ كېسەلگە كۆپىنچە ئودسەلىپ، ئاقىرقەرھا، پوستى بىخ كەبىر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلار 3 گرامدىن، پۈنۈس مېغىزى، گۈلقەنت 15 گرامدىن قىلىپ گاۋزەبان ئەرەقى، بادىيان ئەرەقى بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ بالىغا ئىچكۈزۈش لازىم.

سەرئىگە مەنپەئەتلىك چارىلار

1. كېسەل تۈتقان ۋاقتىدا تىلىنى چاينۈەتمەسلىك ئۈچۈن چىشىغا برنەرسە چىشلىتىپ قويۇش لازىم.
2. ھىلك، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق ئېزىپ ئىسكەنجىبىن ئەنسىلى بىلەن ئېزىپ كارنايغا تامغۇزۇلىدۇ.
3. كۆندۈش، ئاق خەرىبەق (خەرىبەق سەپىد) شەھمى مەنزەل، قىماتۇل ھامارنىك شىرىسى، پىلپىل، سىيادان، زەنجىبىل، مۇرمەككى، پەرپىيۇن، قۇندۇر قەھرىلەردىن قايسى بىرسى بولسۇن يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا پۈركۈش بىلەن بۇرۇننى تۇتۇلاپ بېرىش لازىم.
4. تۇد فاۋانىيانى كۆيدۈرۈپ بۇرۇنغا دۇت بېرىش ياكى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا پۈركۈش كېرەك. بۇلارنىڭ ھەممىسى بىمارنىڭ ئاسانراق ھوشىغا كېلىشىگە پايدىلىق.
5. تۇد ۋە تۇد سەلىپەرنى بىلەككە باغلاشمۇ پايدىلىق. ئومۇمەن ئېيتقاندا بۇ كېسەل ناھايىتى جاھىل بولۇپ ساقىيىشى قىيىنراق.

سەرئىگە زىيانلىق ئىشلار

1. ھەرىكەتلەنگۈچى ۋە تۇتكۇر تۇرلۇق نەرسىلەرگە ھەم ئايلانما خاراكتېرلىك نەرسىلەرگە قارىماسلىق لازىم.
2. ئېگىز جايغا چىقماسلىق لازىم.
3. پار مۇنچىلىرىنىڭ شامال ئاغزىدا تۇزاق تۇرماسلىق لازىم.
4. بەك سوغۇق ۋە ئىسسىق جايلاردا كۆپ تۇرۇش زىيانلىق.
5. جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش ۋە روھىي جەھەتتە قوزغىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كىتاب-ژۇرناللارنى كۆپ ئوقۇش زىيانلىق.
6. ئىتتىك يۈگۈرۈش ۋە ئات چاپتۇرۇش زىيانلىق.
7. يېمەك-ئىچمەك جەھەتتە تۇتكۇر تاتلىق ياكى بەك ئاچچىق، بەك ياغلىق نەرسىلەرنى يېيىش كونا-يېڭى ھاراقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سىگىشى تەس، ئېغىر تاماقلارنى يېيىش، چوڭ ھايۋانلارنىڭ گۆشىنى يېيىش قاتارلىقلارمۇ زىيانلىق.

تۇندىن باشقا، چامغۇر، پىياز، تۇرۇپ، سامساق، لوۋيا (ماش)، پۇرچاق، جۇسەي، چېلەك قاتارلىق كۆكتاتلارنىڭ پىشىدىن باشقىسى زىيانلىق. بولۇپمۇ چىگسەينىك سەرئىنى قوزغاشتا ئالاھىدە تەسىرى بار.

8. قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش مېڭىنى سۇسلاشتۇرۇپ، ماددىنى قۇزغايدۇ.

9. هەر خىل مېۋىلەر، ھەرقانداق ھايۋانلارنىڭ سۈتى مۇڭاپىق كەلمەيدۇ. شۇنىڭدەك پىلپىل، قىچىغا ئوخشاش يەلىنى قوزغايدىغان نەرسىلەرمۇ زىيانلىق بولۇپ، مېڭگە ئارتۇق خىلىت (بەدەنگە پايدىسىز بولغان ئارتۇق ھۆللۈك، سۇيۇقلۇق) پەيدا قىلىدۇ. لېكىن قوۋزاق دارچىن، رۇم بادىيان، ياۋا بادىيان (كۆيا) مېڭە ۋە تومۇردىن يەلنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. ئەمما ئوچكە گۆشىنى كۆپ يېيىش زىيانلىق.

10. كۈندۈزى ئۇخلاش، قاتتىق ئۆيقۇسىزلىق زىيانلىق. خۇسۇسەن كۆپ ئۇخلاش ۋە قورساق بەك توق چاغدا ئۇخلاش قاتارلىق ئەھۋاللار زىيانلىق.

سەرئىگە پايدا قىلىدىغان دورا ياسالمىلرى

خېمىر گاۋزەبان ئەنبىرى، داۋائىلمىشكى شىرىن، مەنجۈنى ئۇجاھ، شەربىتى خەشخاش، تەرياقى ئەربەئە، شەربىتى ئۇستۇخۇدۇس، مەنجۈنى خەربەق، مەنجۈنى ئەۋرىشىم ۋە باشقىلار.

1. خېمىر گاۋزەبان ئەنبىرى 1-ئۇسخىسى

گاۋزەبان ھىندى 36 گرام، گۈلى گاۋزەبان 3 گرام، بالەنگو ئورۇقى 12 گرام، بادىرەنجبۇيا ئورۇقى 12 گرام، ئاق سەندەل 12 گرام، ئىپار 3 گرام، ئەنبىرى ئەشھەپ 1.5 گرام، ناۋات بىر جىك.

يۇقىرىقىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سەندەلنى ئىكەكلەپ ئۆۋۈتۈپ، ناۋاتنى قىيام قىلىپ، دورىلارنى سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلىندۇ.

2. خېمىر گاۋزەبان ئەنبىرى 2-ئۇسخىسى

گاۋزەبان ھىندى 9 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۈت 9 گرام، گاۋزەبان گۈلى 9 گرام، قىرقىلغان پىلە ياكى خام پىلە 9 گرام، ئاق بەھەمەن 9 گرام، بالەنگو ئورۇقى 9 گرام، ئاق سەندەل 9 گرام، پەرەنجىمشكى ئورۇقى 9 گرام، ئەنبىرى ئەشھەپ 1.5 گرام، ناۋات 3 ھەسسە.

ناۋاتنى قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ 1.5 گرامدىن يەيدۇ.

3. داۋا ئىلمىشكى مۇجەررەپ

يۇرەك ئاجىزلىقى، مېڭە ئاجىزلىقى ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ.

مەرۋايىت ناسۇپتە (تەشمگەن) 6 گرام، بىخ مارجان 6 گرام، شاخ مارجان 6 گرام، قەھرىۋا 6 گرام، دۇرۇنەج ئەقربى 6 گرام، توغرالغان پىلە 6 گرام، زۇرەنبات 6 گرام، ئاق بەھەمەن 6 گرام،

قىزىل بەھەمەن 6 گرام، قەرنەپىل 6 گرام، تۇشنە 9 گرام، سۈمبۈل 9 گرام، جوزبوۋا 9 گرام، تاباشىر 1 گرام، سازەگ ھندى 9 گرام، دارچىن 9 گرام، زەپەر 9 گرام، مەستىكى رۇمى 9 گرام، ئاق سەندەل 9 گرام، قىزىل سەندەل 9 گرام، ئىپار 6 گرام، ئەنبەر 6 گرام، جوندە بىدەستۇر (قۇندۇز قەھرى) 9 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 50 دانە، ھەسەل 3 جىك. ئالتۇن ۋەرەقتىن باشقىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن تۇتكۇزۇپ، ھەسەلنى قاينىتىپ، كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ بىرئاز سوۋۇغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەنجۇن قىلىپ، چىنە-قاچا ياكى سىرلىق قاچىغا ئېلىپ قويۇپ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ 40 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ھەر كۈنى 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن 6 گرامدىن يەيدۇ.

قالغان تۇسخىلار مۇرەككەپ دورىلار تۇسخىلرى جىلدىغا قارالسا بولىدۇ. سەرتىنى ئېھتىنا قۇرەھمى كېسىلدىن پەرقلەندۇرۇپ داۋالاش لازىم. چۈنكى بۇ ئىككى خىل كېسەللىك بەزى ئالامەتلىرى ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

سەرتى بىمارلار دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

سەرتى كېسىلى بىمارلارنى ئايرۇپىلان، ماشىنا، تراكتور، كېمە ھەيدىشكە ۋە ئوتلۇق (ھارارەتلىك) جايلاردا، ئېگىز بىنا قۇرۇلۇشلىرىدا، سۇ يوللىرىدا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

بۇ كېسەل تۇتقاندا دورا ئىچكۈزۈش مۇمكىن ئەمەس. تۇتقاقلىق تۇتۇپ كەتكەندىن كېيىن ئالدىنى ئېلىش ھەم قايتا تۇتماسلىق ئۈچۈن داۋالسا بولىدۇ.

ئاياللار تۇتقاقلىق كېسىلى

(ئېھتىناقۇرە ھمى، ھىستېرىيە — بادگول)

بۇ كېسەل ئۇيغۇر تىبابىتى قەدىمكى ئەسەرلىرىدە ئاياللاردىكى بىر خىل بالىياتقۇ كېسىلى ھېسابلىنىپ ئاياللار كېسەللىكلىرى بابىغا كىرگۈزۈلگەن بولسىمۇ، كېيىنكى تەۋىپلارنىڭ كۆزىتىشى ۋە تەجرىبىلىرى نەتىجىسىدە بۇ بىر خىل ئەسەبىي (نېرۋا خاراكتېرلىك) كېسەل ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغانلىقى ئۈچۈن بىز نېرۋا كېسەللەر بابىغا كىرگۈزدۇق.

تونۇش

بۇ، ئاياللاردا تارتىشىش، بىھوشلۇق ئالامەتلىرى بىلەن كۆرۈلىدىغان تۇتقاقلىق كېسەل بولۇپ،

بالیاتقۇدىكى زەھەرلىنىشنىڭ مېڭە ۋە يۈرەككە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى

1. بالیاتقۇدا تۇقۇنەت توپلىشىپ زەھەرلىك كەيپىياتقا ئايلانغانلىقتىن تۇنىكدىن تۇرلەپ چىققان گاز مېڭگە تەسىر قىلىپ بۇ كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ. 2. ھەيزىنىڭ توختاپ قېلىشى، ھېسسىيات بالیاتقۇدا بوغۇلۇپ قېلىشى تۇپەيلىدىن بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى

بۇ كېسەلنىڭ تۇتۇش ۋاقتى يېقىنلاشقاندا كېسەل كىشى قورساق ساھەسىنى (دوۋسۇندىن تارتىپ يۈرەك تەرەپكە قاراپ) ئىختىيارسىز تۇۋلاشقا باشلايدۇ. زېھنى ئېلىشىدۇ، بۇزۇق خىياللارنى قىلىدۇ. ببشى ئاغرىپ كۆزلىرى قاراڭغۇلىشىدۇ. رەڭگى توپا رەڭ بولۇپ، پۇتۇن بەدەنلىرى بوشىشىپ كېتىدۇ. كۆز ياشاڭغرايدۇ. شۇنىڭ بىلەن يېقىلىپ ھوشسىزلىنىدۇ. ھەربىر ئاۋازى توختايدۇ. بۇ كېسەل بىلەن سەرئىنىڭ پەرقى:

سەرئىدە	ھىستېرىيىدە
پۇتۇنلەي يوقۇلىدۇ	ئەقلىي قۇۋۋىتى يوقالمايدۇ
ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىدۇ	ئاغزىدىن كۆپۈك كەلمەيدۇ
بىرقانچە مىنوتلا بولىدۇ	تۇتۇش مۇددىتى تۇزۇنراق بولىدۇ.

ئۇنىدىن باشقا بۇ كېسەلنى ناھايىتى چوڭقۇر تەكشۈرۈپ باشقا نېرۋا كېسەل ۋە روھىي كېسەللىرىدىن پەرق ئېتىش لازىم. كېسەلنىڭ تارىخى ۋە ئالامەتلىرىنى ئوبدان ئېنىقلاپ بولغاندىن كېيىن توغرا تەشخىس قىلىپ دىئاگنوز قويۇپ داۋالاش لازىم.

داۋاسى

بۇ كېسەلنى كۆپىنچە سۆز ۋە تەربىيە بىلەن قايىل قىلىش، كېسەلنىڭ چوقۇم ساقىيىشىغا ئىشەندۈرۈش تەسەللىي بېرىش ھەم دورىغا ئىشەندۈرۈش لازىم. شۇنىڭدەك بۇنداق كېسەلى بارلارنى دىققەت تېخىلىكە سالماسلىق، ئاچچىقلاندۇرماسلىق، خۇشال-خۇرام تۇرمۇش كەچۈرۈشگە دەۋەت قىلىش لازىم.

1. كېسەل توتۇشنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن هامان پۈت-قوللىرىنى باغلاپ راسا ئۇۋىلاش لازىم. قىچىنى قاينىتىپ توز ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن قوشۇپ پۈتنى يۇيۇش لازىم. يۇزىگە سوغۇق سۇ سېپىش كېرەك.

2. بۇرنىغا ئىسسىق پۇراقلىق دورىلارنى مەسلەن، جاۋاشىر، هىلك، پۈكلارنى كۆيدۈرۈپ پۇرىتىش لازىم. كىندىك ئاستىغا، پۈتىغا لوڭقا قويۇش كېرەك.

3. خۇش پۇراقلىق دورىلارنى مەسلەن: ئىپار، ئەنبەر، ئادىراسمانلارنى كۆيۈرۈپ جىنسىي ئەزا يوچۇق ئىچىگە سۈركەش لازىم.

4. هوشىغا كەلگەندىن كېيىن هەبىي ئىستەمخەقۇن ياكى ئىيارەج پەيقارا بىلەن بەدەننى تازىلاش (سۈرگە بىلەن) لازىم. هەببى ئىستەمقۇننى 9—6 گرامدىن كۈنىگە 1 قېتىم يېيىە بولىدۇ. ئىيارەج پەيقارانى ئاخشامدا 1 قېتىم 9 گرام يەيدۇ.

داۋاملىق تۇرده هەپتىده 1 قېتىم هەبىي ئىيارەج، بىر كۈندىن كېيىن داۋاملىق مەئجۇنى تۇجاهەببىرىلىدۇ. مەئجۇنى تۇجاهنى كۈنىگە 1-2 قېتىم، هەر قېتىمدا 3 گرامدىن 6 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن قاياق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

ئەگەر مىزاجى ئىسسىق بولسا ياكى باشقا جەهەتلەردە هارارەت (ئىسسىقلىق) نىڭ ئالامىتى كۆرۈلسە، ئىسسىقلىق دورىلىرىنى بەرمەي، بەلكى بىمار هوشىغا كەلگەندىن كېيىن باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش، پاقالچاققا لوڭقا قويۇش لازىم.

ئەفتمۇن قاياناتمىسى (مەتبۇخى ئەفتمۇن) بىلەن سۈرگە بېرىلىدۇ. قورساقنى تويغۇزۇپ بولۇپ، ئۇستىدىن سېرىق چېچەك سۈيى ئىچىپ قۇسۇش لازىم. بىنەفشە شەربىتى، سېمىز ئوت شەربىتىگە ئوخشاش مەننى ئازايتىدىغان، جىنسىي شەهۋىتىنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. كېسەل تۇتقاندا كاپۇر، نىيۇفەر پۇرىتىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەل هامىلدار ئاياللاردا يۈز بەرسە ۋاقتىنچە داۋالىماي تۇغۇتنى كۈتۈش، گۈلقەنت (ئاپتابى بېگۈزۈش كېرەك. چۈنكى ئۇ قورساقتىكى بالىغا پايدىلىق بولۇپلا قالماي، بىمارنىڭ تۇزىنىگىمۇ پايدىلىق.

ئۇزۇقلىنىشى

بىمارلارنىڭ تامىقىغا ماددا ئېتىبارى بىلەن قاراپ مۇۋاپىق تاماقلارنى بېرىش لازىم. مەسلەن، مىزاجى ئىسسىقلىق تەرەپتە بولسا قاپاق ئېشى، پالەك شورپىسى، ماش سېلىنغان شوۋىگۈرۈچ بېرىلسە مۇۋاپىق. ئەگەر سوغۇقلىق غالىپ بولسا كەكلىك، پاختەك، قۇشقاچ، قىرغاۋۇل گۈشلىرىگە (شورپىسىغا) دارچىن سېلىپ بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى نەرسىلەر تېپىلمىسا، كەپتەر، توخۇ گۈشلىرىمۇ بولىدۇ. تۇچكە، قوي، كالا گۈشلىرىدىن بىر مەزگىل پەرھىز قىلىش لازىم.

ئەزا سەزمەس بولۇپ قېلىش كېسىلى

(خەدەر)

يېقىنقى زامان ھۆكۈمالرىنىڭ كۆپچىلىكى «بۇ كېسەللىك ئادەمنىڭ تۇتقانىنى سېزىش قۇۋۋىتىدە پەيدا بولىدۇ. سەۋەبى كۆچلۈك بولسا ئەزانىڭ سېزىش قۇۋۋىتى پۈتۈنلەي يوقلىدۇ. ئەگەر سەۋەبى ئاجىز بولسا سېزىش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ ۋە كېمىيىدۇ» دەپ قارايدۇ.

بۇ كېسەلدە ئاپەتكە ئۇچرىغان ئەزانىڭ ھەرىكىتى ئۆزىنىڭ ئەسلىدىكى تەبىئي ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. لېكىن كېسەللىك ئاجىز بولسا ئەزانىڭ ھەرىكىتىدە ئاساسەن ئۆزگىرىش بولمايدۇ. چۈنكى سېزىش قۇۋۋىتىگە ئائىت نېرۋىلار بىلەن ھەرىكەتلەندۈرىدىغان نېرۋىلار باشقا-باشقا بولىدۇ.

كېسەللىك سەۋەبى كۆچلۈك بولسا، سېزىش قۇۋۋىتىدىن نېرۋىلارغا تۇتۇدىغان يوللار توسۇلىدۇ. توسالغۇ مۇستەھكەم ئورۇنلاشمىغان بولسا، ئەزا سەزمەسلىك ياكى ئەزا تىترەش (رەئىشە) نى، توسالغۇ مۇستەھكەم ئورۇنلاشقان بولسا پالەچلىنىش (ئىستېرخا) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ كۆپچىلىكى «ئەزا سەزمەسلىك» نى پەقەت سېزىم قۇۋۋىتىنىڭ كېسەللەنگەنلىكى دەپ قارىشىدۇ. بۇ كېسەللەنگەن ئەزانىڭ چوڭلۇقىغا تۇمىلگەنگە ئوخشاش ھەرىكەتنى ۋە يېڭىنە سانچىلغاندەك ئاغرىقنى سەزمىگەنلىكىگە قارىتىلغان. لېكىن مزاجنىڭ سوغۇقتا تۇزگەرگەنلىكى ياكى قان تومۇر، پەيلەرنىڭ قان بىلەن تۇشۇپ قالغانلىقىدىن پەيدا بولغان ئەزا سەزمەسلىكتە چوڭلۇقىغا مېڭىش ھەرىكىتى ۋە يېڭىنە سانچىلغانلىقنى سېزىدۇ.

سەۋەبى

ئەزالارنىڭ سەزمەس بولۇپ قېلىشى (خەدەر) ئاساسەن سەزگۈ قۇۋۋىتىنىڭ ئەزالارغا تۇتۇشى پۈتۈنلەي ياكى قىسمەن توسۇلۇپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ. يەنە، سوغۇق تۇتۇپ كېتىش ياكى بېسىلىپ قېلىش، قاتتىق باغلىنىش قاتارلىق ئايرىم سەۋەبلەردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر سەۋەبى قان ماددىسىنىڭ بەدەندە قېيىپ قېلىشىدىن بولۇپ ماددا مېڭىگە چۈشكەن بولسا، بارلىق ئەزانىڭ ھەرىكىتى توختايدۇ، بىمار شۇ كۈنى تۇلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىكى يۇلۇندا پەيدا بولسا، پۈتۈن ئەزا ياكى ئايرىم ئەزالارنىڭ سېزىمى ۋە ھەرىكىتى كېمىيىدۇ. لېكىن يۇزدىكى ئەزالارنىڭ سېزىمى ساقلىنىپ قالىدۇ. بەزىدە گەجگە ئومۇرتقىلىرى ياكى بەل تۇمۇرتقىلىرىنىڭ بىرەرسىدىن چىققان ئەسەب (نېرۋا) لارنىڭ بىرەر شاخچىسىدا كېسەل پەيدا بولسا شۇ ئەسەبكە تۇتاش ئەزالاردىنمۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، بەلگەم ماددىسىدىن بولغان سەزمەسلىك كۆچەيسە پالەچكە ئېلىپ بارىدۇ. بەزىدە زاتىل جەنبە، زاتىررىيە، سوغۇقتىن بولغان سەرسام (مېنىنگىت) دىن سەزمەسلىك ۋە ئىسترخا (بوشىنىپ كېتىش) پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ئەھۋاللاردا «سەزمەسلىك» پالەچ، سەرئى ياكى سەكتە كېسەللىكىنىڭ باشلىنىشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ

داۋاسى

سەۋەبنى يېخشى ئېنىقلاپ كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبنى بوقىتىشقا تىرىشىش ۋەمەزكۇر كېسەللىكنىڭ كۆچىيىشىگە يارىدەملەشكۈچى سەۋەبلەرنى توسۇش ۋە يوقىتىش لازىم. بەزى كېسەللەرنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى ئىكەنلىكى ئېنىقلانسا شۇ كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاش، چارە قىلىش لازىم. ئەسەبلەرنىڭ خىزمىتىدە مەسىلە بولسا، ئەسەبنىڭ خىزمىتىنى يېخشىلاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ۋە شۇنىڭغا مۇناسىپ ھالدىكى داۋالاشلارنى ئېلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر سوغۇق ئۇتۇش، قاتتىق باغلىنىش، بېسىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولغان بولسا، ئىسسىق ئۇتكۈزۈش، ئۇۋۇلاش، مۇجۇش، ئۇتۇپ بېرىش چارىلىرى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سەزمەس بولۇپ قېلىش ئۇزۇن داۋاملاشسا ئاق قېچىنى يۇمشاق سوقۇپ ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن ئوماج ھالىتىگە كەلتۈرۈپ يەرلىك ئورۇنغا چېچىش (تېرە قىزارغىچە ئورغۇزۇش، قاپارتىچۇق بولۇپ سۇ كۆتۈرۈشتىن ساقلىنىش لازىم)، ئۇزۇن قىزىتىپ تېڭىش، مۇناسىپ ياغلار بىلەن تېشىدىن ياغلاش كېرەك.

ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقى

سەۋەبى

بۇ كېسەل دەم ئالماي ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغان ياكى روھىي زەربە ۋە ئىچى پۇشۇقلارنى كۆپ تارتقانلاردا تولاراق ئۇچرايدۇ. ئەسلىدە ئەركەناياق، ئۇزۇمچى، ئۇرمۇش ۋە جەمئىيەتتە يېتەرلىك چېنىقمىغان، قېينىچىلىقنى يېڭىش ئىرادىسى ئاجىز كىشىلەر توساتتىن مەلۇم چوڭراق روھىي زەربە، قېينىچىلىقلارغا يولۇقسا ئاسانلا بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ.

بۇ كېسەل ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

مېڭىسى قوزغىلىشچان، ئۇزى نازۇك بولۇپ قالىدۇ. ئازغىنا ئىشلاردىن خاپا بولۇپ يىغلاپ

كېتىدىغان، پۈتۈن ئەزايىنى كېسەل دەپ ھېس قىلىدىغان «تۇ يېرىم ئاغرىيدۇ، بۇ يېرىم ئاغرىيدۇ» دەپ كۆپ زارلىنىدىغان، كىمنى كۆرسە دەرت-ئەھۋال تۆكۈدىغان بولۇپ قالىدۇ. سەۋرسىز، يېنىك تەبىئەت، ئويچان بولۇپ قالىدۇ. تۇيقۇسى ياخشى بولمايدۇ. تۇخلىغاندا قالايمىقان چۆش كۆرىدۇ ۋە تۇنۇتقاق بولىدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ. كېسەللىك تۈزۈن سوزۇلسا كەم قانلىق، ئورۇقلاش، گۈمانخورلۇق ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىدۇ. داۋاملىق پۈت-قولى تىترەيدىغان، تاماق سىڭمەيدىغان، ببشى ئاغرىپ قايىدىغان، يۈرىكى سقىلىدىغان، ئازغىنا ئەقلي ياكى جسماني ئەمگەك قىلسا ھاسىراپ كېتىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ھەتتا بىرەر بەت خەت يېزىشمۇ تەس كېلىدىغان، ئۇخلىيالمايدىغان، تۇتۇتقاق، بىرەر ئىش ئۈستىدە ئويلاپ خۇلاسىگە كېلەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. خىيالىي نەرسىلەرنى ئويلايدىغان، كۆپ غەم-قايغۇپ قىلىدىغان تۈز كېسىلنى ئېغىر دەپ قاراپ قورقۇپ، تەۋىپ، دوختۇرلارغا كۆپ كۆرۈنىدىغان، پايدا قىلىدۇ دەپ ئاكىلغانلا دورىنى ئىزلەپ يۈرىدىغان، ئەرلەردە تولا ئېھتىلام بولىدىغان، ئايالىلاردا ھەيز قالايمىقانلىشىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئازراق ئاچچىقى كەلسە يۈرىكى سېلىپ چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ. كىچىكلا ئىشلاردىن بىكارغا قورقۇپ ئۈمىدسىزلىككە چۈشۈپ قالىدۇ. پۈت-قوللىرىنىڭ گۆشلىرىمۇ سىقىراپ ئاغرىپ كېتىدۇ. گەرچە بىمار تۇرغۇن كېسەللىرى بارلىقى ھەققىدە شىكايەت قىلسىمۇ تەپسىلي تەكشۈرگەندە كېسەل ئېيتقان كېسەللىك بەلگىلىرى ئېنىق تېپىلمايدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال كېسەلنى ئەتراپلىق ياخشى تەكشۈرۈپ بىمارنىڭ ساقىيىشقا بولغان ئىشەنچىسىنى تىكلەش ھەمدە ئۇنى كېسەل ھەققىدە توغرا تونۇشقا ئىگە قىلىش لازىم. چۈنكى بۇ، كېسەلنى ساقايتىشتا ناھايىتى مۇھىم رول ئويناىدۇ. بىمارنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىنى ياخشى تەرتىپكە سېلىش، خىزمەت ۋە ئەمگەك يېشىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان تەنھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللاندۇرۇش، بەدەننى كۆچەيتىپلا قالماي، بەلكى بىھۇدە ئوي-خىيالىلارنى يوقىتىپ، نېرۋا ساغلاملىقىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە پايدىلىق. ناخشا، ساز ئاڭلاش، باغ-بوستاندا سەيلە قىلىش. بەدەننى جۈملىدىن ئەسەبنى چىڭىتىش تەدبىرلىرىنى قىلىش، سوغۇق سۇغا چىلانغان لۆڭگە بىلەن بەدەننى سۈرتۈش مەنپەئەتلىك. بىمار تېۋىپلارنىڭ مەسلىھەت ۋە تەربىيىلىرىنى ياخشى ئاڭلىشى، ئۈمىدۋار بولۇشى، تېۋىپلار تەشەببۇسكارلىق بىلەن بىمارنىڭ روھى جەھەتتىكى قىينچىلىقىنى ھەل قىلىپ بېرىشى لازىم.

دورىلاردىن مەئجۇنى مەسىما، مەئجۇنى مۇپەررىمى ۋە دىلكۈشا، خېمىرى گاۋزەبان، داۋا-ئىلمىشكى بارىد، خېمىرى ئەۋرىشىم، مۇسەللەس سەرئى، لوبۇب كەبىرى، مەئجۇنى مادەتۇلھايات، شارابى سۇنبۇل، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلاردىن تاللاپ بېرىلىدۇ. تامىقى تۇچۇن ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، كەكلىك، پاقلان گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ بېرىش، قېمىز، سۈت، تۇخۇم، شېكەر، ماتۇل ھەسەل قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. تۇخۇم ۋە بادام ھالۋىسىمۇ مەنپەئەتلىك.

قېتىپ قېلىش كېسىلى

(جۈمۈد)

بۇ كېسەلدە ئادەمنىڭ تۇيغۇ ۋە ھەرىكەتلىرى تۇشتۇمتۇت سۇسلىشىپ، بىمار كىشى تۇرغان، ئولتۇرغان، ئوخلاۋاتقان ياكى بىرەر ئىش بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان پېتىچە قېتىپ قالىدۇ. شۇ چاغدا كۆزلىرى ئوچۇق بولسا ئوچۇق ھالدا، كۆزلىرى يۇمۇق بولسا يۇمۇق ھالدا قالىدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەلنىڭ ماددىسى سەۋدا خاراكتېرلىك بولۇپ مېڭە تومۇرلىرى توسۇلۇپ قالغاچقا سەۋدا مېڭىنىڭ ھەممە قىسمىنى قاپلاپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھەممە ئەزانىڭ تۇيغۇسى ۋە ھەرىكىتى توسالغۇغا تۇچرايدۇ.

ئالامىتى

كېسەللىك تۇشتۇمتۇت يۈز بېرىدۇ، ھەرىكەت بولمايدۇ. تىنىق ناھايىتى سۇس بولۇپ، ئىنچىكە تەكشۈرۈلسە بىلىنمەيدۇ. تۇنى تۇزاق ئوخلاش (سۇبات) كېسىلى، سەرئى كېسىلى ۋە سەرسام كېسىلى بىلەن پەرقلەندۈرۈشكە دىققەت قىلىش لازىم. تۆلارنىڭ پەرقى تۆۋەندىكىچە:

تۇزۇن تۇيقۇ كېسىلىدە	قېتىپ قېلىش كېسىلىدە
تىنىقى بىلىنمەيدىغان ھەرىجگە يېتىپ بارمايدۇ	نەپەس سۇسلىشىپ قالىدۇ
كۆزى يۇمۇلغان بولىدۇ	كۆپىنچە كۆزى ئوچۇق بولىدۇ
تەدرىجىي تۇخلاپ قالىدۇ	تۇشتۇمتۇت يۈز بېرىدۇ
تومۇرى يۇمشاق سالىدۇ	تومۇرى ئاستا، قاتتىق سالىدۇ
سوئال سورالسا كۆپىنچە ئېنىق جاۋاب بېرىدۇ	سوئالغا جاۋاب قايتۇرالمايدۇ

قبتىپ قبلىش كېسىلدە	سەكتە (بىھوش) كېسىلى
بىمارنىڭ گېلىدىن ھىچنەرسە ئوتمەيدۇ.	بىمارنىڭ گېلىدىن بىرئاز ئوتىدۇ.
ئوڭدىسىغا يېقىلمايدۇ.	كىشى ئوڭدىسىغا يېقىلىدۇ.

لېكىن قبتىپ قبلىش (جۈمۈد) كېسىلىنىڭ سەكتە كېسىلىگە ئوخشايدىغان تەرەپلىرى كۆپرەك.

قبتىپ قبلىش بىلەن سوغۇقتىن بولغان سەرسام (مېڭە پەردە يالۇغى) كېسىلى ئوتتۇرىسىدىكى پەرق:

قبتىپ قبلىش كېسىلدە	سەرسام كېسىلدە
قىزىتما بولمايدۇ	قىزىتما بولىدۇ.
قول-پۇتىنىڭ ھەرىكەتلىرى پۈتۈنلەي يوقلىدۇ.	قول-پۇتىنىڭ ھەرىكەتلىرى پۈتۈنلەي يوقلىپ كەتمەيدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن مېڭىنى تازىلاش كېرەك، بۇنىڭ ئۈچۈن سەۋدا ماددىسىنى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلارنى ھەمەل قىلىش (كىلىزما قىلىش) ئەگەر كېسەلنىڭ ماددىسى كۆچلۈك بولسا ئەھمىيەتلىك، بىسپايەج، كابۇل ھەلىلە پوستى، غارىقۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن ھەمەل قىلىش لازىم. كېسەلنىڭ ماددىسى كۆچلۈك بولمىسا بۇغداي كېپىكى، قىزىلچا يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ياكى قاياتماستىن سۈيىنى ئىلىپ، كۆنجۈت يېغى، بىرئاز توغراق شولتىسى بىلەن شەھمى ھەنزەل قوشۇپ ھەمەل قىلىندۇ. بىمار ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن قۇۋۇتى يار بەرسە سەۋدانى تازىلىغۇچى كومىلاچ، ئىيارەج، مەتبۇخ (قاياتما دورا)، كاشكاپ ۋە جۇلاپلار ئارقىلىق ماددىنى تازىلاش لازىم. ئەگەر كېسەل ماددىسى ئاجىز بولسا، بىمار ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن ئىچنى يۇمشاتقۇچى ھەمەللەرنىلا قىلىش لازىم.

كېسەل ھوشىغا كېلىشتىن بۇرۇن ۋە كېيىن بابۇنە، قۇرۇق زۇپا، ئىكىلىل مىلىك، سېرىق چېچەكلەرنى ئىزىپ ياۋا پىياز سىركىسى بىلەن قوشۇپ باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە تېڭىش لازىم. شۇنىڭدەك گۈل خەيرى يېغى (بىر خىل ھەمىشە باھار گۈلدە تەيىارلانغان باغ)، سوزاپ يېغى، مەرزەنجۇش يېغى قاتارلىق ئىسسىق ياغلارغا بىرئاز قۇندۇز قەھرى قوشۇپ بېشىنى ياغلىسا پايدا قىلىدۇ.

كېسەل ساقىيىشقا يۈز ئوتسا ھەسەل بىلەن ياسالغان گۈلقەنت بېرىش، سۇ ئورنىغا ھەسەل سۈيى بېرىش لازىم. ماددىنى تازىلاش ياكى ھەمەلچە قىلىش تېز بولۇپ كېتىشتىن ئۆيقۇسىزلىق كۆرۈلسە، بىنەپشە يېغىنى ئىلمان قىلىپ بېشىغا چېپىش ياكى بىنەپشىنى سېرىق چېچەك، ئىكىلىل مىلىك، قىزىلگۈل، ئوسۇك ئۇرۇقى. كۆكنار پوستى بىلەن قاينىتىپ سۈيى بەدەننى كۆيدۈرمىگۈدەك ھالەتكە كەلگەندە بىر غېرىچ ئېگىزلىكتىن باشقا قويۇش لازىم.

پاراسه‌تسىزلىك ۋه ئەخمەقلىق كېسىلى

(ھۆمىقى ۋە رەئىنەت)

سەۋەبى

بۇ كېسەل ئىككى تۈرلۈك سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ: بىرى، پىكىر قىلىش ئورنى بولغان مېڭىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىنى تۈزاق ۋاقىتقىچە خاس سوغۇقلۇق ياكى قۇرۇقلۇق بىلەن بىرگە بولغان سوغۇقلۇق قاپلاپ ئالغانلىقتىن بولىدۇ. ئىككىنچىسى، مېڭى تومۇرىدىكى بەلغەم ماددىسى بىلەن بىللە بولغان سوغۇقلۇقتىن بولىدۇ. ئومۇمەن، كېسەللىك سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولىدۇ، ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولمايدۇ. مېڭىنىڭ سوۋۇپ كېتىش ۋە قۇرۇش ئاممىلىرى بۇرۇنلا بار بولغان بولىدۇ.

ئالامىتى

بۇ، مالىخۇلىيا كېسەللىكىنىڭ بىرخىلى بولۇپ، بىمارنىڭ پىكىر قىلىش قابىلىيىتى تۆۋەنلەيدۇ. ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. ئوي، پىكرى ساغلام بولمايدۇ. مەسىلەن: ئىجتىمائىي تۇرمۇشتىكى ئۆي باشقۇرۇش، ئادەملەر بىلەن ئارىلىشىشقا ئوخشاش ئەمەلىي ئىشلاردا يولسىزلىق قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىل بىمارلار ئادەم قېرىلىق ۋە باللىق دەۋرىدىكىگە ئوخشاش ئىشلارنى قىلىدۇ. ئاددىي ۋە ئاسان ئىشلاردا قىلغان خىياللىرى ساغلام بولىدۇ. مۇررەككەپرەك ياكى قىينراق ئىشلاردا بېھۇدە ئىشلارنى قىلىدۇ. كۆپىنچە پاراسەتسىز كېلىدۇ، ئەخمەقانە ئىشلارنى قىلىدۇ. بۇرنى قۇرۇيدۇ، تۈيقۇسىزلىنىدۇ. مۇنچىغا بىرىپ بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيسا خۇش ياقىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر قۇرۇقلۇق بىلەن بىرگە بولغان خاس سوغۇقلۇقتىن بولسا، مېڭىسىنى قىزىتىش ۋە ھۆللەشتۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. سېمىز مېكىيان گۆشىنى، شورپىسىنى قوۋزاق دارچىن، خولىنجانلار بىلەن خۇش بۇي قىلىپ ئىچىش ۋە گۆشىنى يېيىش لازىم. ئەگەر ماددىدىن بولسا مېڭىدىكى ماددىنى دورىلار بىلەن بۇشىتىشقا چارە قىلىش، بۇنىڭ ئۈچۈن ياۋا پىياز، ئىسكەنجىبىن، تۇرۇپ ئۇرۇقىنى بېرىپ قۇستۇرۇش، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا داۋا

ئىلمىشكى، مۇپەررىھى ياقۇت ئوخشاش دورىلار بىلەن يۇرەكنى كۈچەيتىش كېرەك.

مۇتىدىل ھالۋىلاردىن بادام يېغى بىلەن تەييارلانغان نىشاستە (كراخمال ھالۋىسى ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بابۇنە يېغى، گۈلخەيرى يېغى بىلەن باشنىڭ ئوتتۇرىسىنى ياغلاش، ھۆل ئىسسىق ئۈسۈملۈكلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى بېشىغا قويۇشمۇ پايدىلىق، بۇ كېسەللىكنىڭ بەلگەمدىن پەيدا بولغىنىنىڭ ئالامىتى ۋە داۋاسى ئۇنۇتقاقلىق كېسىلىگە ئوخشاش. شۇڭا شۇ قىسمىدىن پايدىلانسا بولىدۇ.

قاش ئۈستى نېرۋىلىرىنىڭ ئاغرىشى

(ئەسابە)

بۇ قاش ئۈستىگە پەيدا بولىدىغان بىر خىل ئاغرىق بولۇپ، بەزىدە چېكە تەرەپكە، بەزىسى قاڭشار تەرەپكە مايىلراق كېلىدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەل ئىككى خىل سەۋەبتىن بولىدۇ. بىرى، ئىسسىق يەل خاراكتېرلىق خىلىت بەدەندىن ئورلەپ چىققاندا تېرىدىكى ئۈششاق ئۈشۈكلەر (مىسام) ھەر خىل ئىچكى ياكى تاشقى سەۋەبلەردىن ئېتىلگەن بولسا شۇ جايدا ئورۇپ قالىدۇ-دە، مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەل سوغۇق شامال تەگكەندە، سوغۇق سۇدا يۇيۇنغاندا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

مەزكۇر جايدا ئاغرىش پەيدا بولىدۇ، كېسەل قاپقىنى ئۈتالمايدۇ. داۋاملىق دۇم ياتىدۇ. كۆزىنى ئۆيان-بۇيانغا ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدۇ. يەرلىك ئورۇن قاتتىق تارتىشقانلىقتىن بىمار پېشانەم تاراقلاۋاتىدۇ دەپ گۇمان قىلىدۇ.

داۋاسى

سىركىدە كاپۇرنى ئېزىپ پۈرتىش، بىمارنىڭ پاچاق ۋە ئالقانلىرىنى مۇجۇپ ئۇۋۇلاش، يىرىك

نەرسە بىلەن بۇرۇننى كوچىلاپ قانىتىش ئارقىلىق يېقىندىكى ماددىنى تارتىتىش لازىم. ئەگەر بۇرۇن قانىمسا تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك.

ئوزۇقلىنىشنا سىركە ۋە شېكەر قوشقان غىزالارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم. ئارپا يۇمدىنى پايدا قىلىدۇ.

يەنە بىرى، يەرلىك ئورۇننىڭ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلۇپ بۇزۇلغان خىلىت كۆز ۋە چېكىگە ئورۇنلىشىۋالغانلىقتىن ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

سەۋەبى

ئىسسىق ئاپتاپتا تۇزۇن مۇددەت تۇرۇپ سوۋۇمايلا سۇغۇق جايغا بېرىپ باشنى ئېچىش ياكى باشقا سوغۇق سۇ قويۇش تۆپەيلىدىن باشتىكى مسامىلار (تۆشۈشاق تۆشۈكلەر) ئېتىلىپ قىزىغان ھارارەت بىردىنلا سولىنىپ قالىدۇ-دە، مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۇنۇكدىن باشقا زۇكام ماددىلىرى توختاپ قالغاندىمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

كۆن چىقىش بىلەن ئاغرىش باشلىنىدۇ. كۆن كۆتۈرۈلۈپ ھاۋا ئىسسىغانسېرى ئاغرىق كۈچىيىدۇ. چۈشتىن تۇتۇپ زاۋالغا يۇز تۇتقاندا ئاغرىق پەسىيىپ كۆن ئولتۇرۇش بىلەن تەڭ تولۇق يوقايدۇ. كېچىدە ساپساق بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

ھارارەتنى سۈزۈتۈش، توسالغۇنى ئېچىشقا تىرىشىش، ئارپا سۈيى ياكى ماتۇل جىبىن ئىچكۈزۈش، كاپۇرنى گۈل يېغىدا ئېزىپ، بۇرۇن تۆشۈكىدىن تامغۇزۇش كېرەك.

زۇكام ماددىلىرى توختاپ قالغاندىن بولسا، 8 گرام سانانى 60 گرام گۈلاب بىلەن ئوتتا بىرلا تۇرلىتىپ شېكەر سېلىپ ئىچكۈزۈش لازىم. بابۇنىدىن 40—30 گرامنى بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ پېشانىگە ئارقا-ئارقىدىن تېڭىش پايدىلىق.

يۇز نېرۋىسىنىڭ پالىچى

(لەقۇا)

بۇ كېسەلدە بىمارنىڭ سىڭا يۇزى مايماق بولۇپ قالىدۇ. ئاغزىنىڭ

بىر بۇچىكى ئاستىن تەرەپكە ساڭگىلاپ قالىدۇ. گەپ قىلغاندا تېخىمۇ مايماقلىشىپ كېتىدۇ. كۆز، قاش، پېشانە تېرىسى، كاپىك بىر تەرەپكە قىيسىيپ قېلىپ ئۆزىنىڭ تەبىئي شەكلىنى ئۆزگەرتىدۇ. بىر نەرسىنى پۈدەش ياكى تۇكۇرۈك چىقىرىشمۇ رەتسىز بولۇپ، بىر تەرەپتىن چىقىپ كېتىدۇ. ئىككى لەۋ بىر-بىرىگە ئوبدان يېپىشمايدۇ. ئىككى كۆزمۇ ئوخشاش يۇمۇلمايدۇ.

سەۋەبى

سىرتتىن سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، سىغىلىش كېسەللىرىدە سۇيۇق بەلغەمى ماددا يۇز گۆشلىرى ۋە پەي نېرۋىلىرىغا توشۇپ قېلىش ھەمدە يۇز نېرۋىلىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى ياكى تارتىشىپ، يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

لەقۋا كېسىلى ئىككى خىل بولىدۇ: 1. لەقۋا تەشەننۇجى (تارتىشىپ قېلىش خاراكتېرلىك لەقۋا)، 2. لەقۋا ئىسترخائى (بوشىشىپ كېتىش خاراكتېرلىك لەقۋا).

لەقۋا تەشەننۇجى

سەۋەبى

ئۆچ خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ:

1. ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى سېرىق ئەتلەرگە مېڭە تەرەپتىن چۈشكەن قويۇق سوغۇق ھۆللۈك تولۇپ قالىدۇ-دە، نېرۋىلار توغرىسىغا كېڭىيىپ ئۆزۈنسىغا تارىيىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەزالار تارتىشىپ ئۆزىنىڭ ئەسلى ھالىتى ئۆزگىرىدۇ.

2. بوغما ۋە گۈرەن ئىشىقى كېسەللىرىدە بويۇن تارامۇشلىرى ئىششىش تۆپەيلىدىن يۇزنىڭ پەي تارامۇشلىرى تارتىشىپ قېلىپ لەقۋانى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى يۇز تارامۇشلىرىنىڭ بەزىلىرى گەدەنىدىن چىققان بولىدۇ. بۇ خىلدىكى لەقۋا كۆپىنچە كالپۇكلاردا بولىدۇ.

بەزىدە، گەدەن گۈشلىرىنىڭ ئىششىشى تۈيۈقسىز ۋە ھەرىكەتنىڭ ۋاستىسى بولغان نېرۋىلارنى قىسقانلىقتىن پالەچ كېلىپ چىقىدۇ.

3. ئىستېملىق كېسەللەردە ۋە ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەردە قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىقتىن بەدەن ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مېڭە، يۈلۈن نېرۋىلىرى قورۇلۇپ، سولىشىپ قالىدۇ-دە، لەقۋانى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە ئۆزۈن مۇددەت سۈرگە بېرىش، داۋاملىق قۇستۇرۇش ئارقىلىق ئادەتتىن تاشقىرى ئىستىغراق قىلغانلىقتىنمۇ بەدەندىكى ھۆللۈك يوقلىپ قۇرۇقلۇق ئېشىپ تەشەننۇج خاراكتېرلىك لەقۋا كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامتى

لەقۇا بولغان تەرەپنىڭ پېشانە تېرىسى قېتىپ تارتىشىپ قالىدۇ. ئاغزى بىرئاز قۇرۇيدۇ. ساق تەرەپتىكى كۆزنى يۇمۇش تەسرەك بولىدۇ. بۇ خىلدىكى لەقۇادا كۆپىنچە باش ئاغرىيدۇ. ھېس قىلغۇچى قۇۋۇزەتلەر ئۆز ھالىدا تورۇۋېرىدۇ.

داۋاسى

تارتىشىش خاراكتېرلىك لەقۇا مەيلى قۇرۇقلۇق ياكى توسۇلۇش (ئىمتىلاھ) سەۋەبىدىن بولسۇن، داۋالاشتا ئەزانى بوشاشتۇرۇش مەقسەتىدە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. مەسىلەن: لۆڭگۈنى قىزىق سۇغا چىلاپ سىقىۋېتىپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش قاتارلىقلار لەقۇا كېسىلى باشلىنىپ 7 — 4 كۈن ئۆتمىگۈچە ھەرگىز دورا قىلماسلىق لازىم. ئەمما، بىماردا قۇرۇقلۇق ئېشىپ قەۋزىيەت بولسا ئىككىنچى كۈنى يۇمشاتقۇچى كىلىزما ئارقىلىق ئىچنى بوشىتىشقا بولىدۇ.

ناۋادا بۇ كېسەلدە سەكتەنىڭ ئالدىدا بولىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلسە داۋالاشقا ئالدىراش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆتكۈر كىلىزما قىلىش ياكى كۈچلۈك سۈرگە بىلەن تازىلاش لازىم. (كېسىلگە قارالسۇن.) كېسەللىك يەڭگىلرەك بولسا يەتتە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن داۋالاش لازىم.

لەقۇا ئىسترخائى (بوشىشىپ كېتىش خاراكتېرلىك لەقۇا)

سەۋەبى

مېڭىدىن چۈشكەن سۇيۇق ھۆللۈكنىڭ سەۋەبىدىن بىر تەرەپنىڭ پەي تارامۇش، ئەسەب-نېرۋىلىرى ھۆللىشىپ، سۈسلىشىپ، بوشىشىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇۋۇزەت يوللىرى توسۇلۇپ، ئەزالار سۈسلىشىپ تۇرۇشنى ساڭگىلايدۇ.

ئالامتى

ئېغىز ئەتراپىدىكى گۈشلەر بوشىشىپ ھەربىكەتلىرى ئاجىزلىشىدۇ. كېسەللەنگەن تەرەپتىكى پېشانە قىسمى، يۈز تېرىسى، پەي-تارامۇش ۋە سېرىق ئەتلىرى تارتىشىپ قالماي، بەلكى يۇمشاق، بوش كېلىدۇ. كېسەل تەرەپتىكى كۆزنىڭ تۇرۇشنى قاپىقى بوشىشىپ تۇرۇشنلەپ، شۇ كۆزدىن ياش ئېقىپ تۇرىدۇ. بىمارنىڭ سەزگۈلىرى تۇرۇشنلىشىدۇ، بولۇپمۇ تېتىش (زائقە) قۇۋۇتى ئاجىزلايدۇ (بىر نەرسىنى تېتىيالمايدۇ). ھەرقانداق ۋاقىتتا قايسى تەرەپكە

ئستراخا خاراكتېرلىك له‌قۇا په‌يدا بولسا ئېغىزنىڭ ئىچىنى قاپلاپ تۇرغان نېپىز په‌ردىنىڭ شۇ ته‌رىپى بوشىشىپ ساڭگىلاپ قالىدۇ، ره‌ڭگى تۈزگىرىدۇ، هۆللۈككه ئائىت ئالامه‌تله‌ر كۆرۈلىدۇ. قالغان جايلىرى ئۆز هالىتى بويىچه نورمال بولىدۇ. بۇ چېگرا تامغاقنىڭ ده‌ل ئوتتۇرىسىدىكى سىزىقتىن ئايرىلىدۇ. بۇنىي ته‌كشۈرۈشته، تېۋېپ شپاتىل (تىل باسقۇچى) بىله‌ن بىمارنىڭ تىلىنى تۆۋه‌ن بېسىپ تۇرۇپ ئېغىزنىڭ ئىچىگه قارايدۇ. ئه‌گه‌ر شۇ په‌ردىده ئىسترخا جاي ۋه يۇقىرىقى ئالامه‌تله‌ر كۆرۈلسه ئستراخا خاراكتېرلىك له‌قۇا ده‌پ باها به‌رسه بولىدۇ. ئه‌گه‌ر تۈ يه‌رده تۆز هالىچه نورمال بولۇپ، پېشانه تېرىسىنىڭ قېتىشى، تارتىشىشى ۋه باشقىلار كۆرۈلسه ته‌شه‌ننۇج خاراكتېرلىك له‌قۇا ده‌پ باها به‌رسه بولىدۇ. تۇنىڭدىن باشقا ئىسترخا خاراكتېرلىك له‌قۇادا كۆزىنىڭ قاپىقى هه‌ركه‌ت قىلالمايدۇ. ته‌شه‌ننۇج خاراكتېرلىك له‌قۇادا قاپاقلارنى هه‌ركه‌تله‌ندۈرسه هه‌ركه‌تلىنىدۇ. لېكىن ئىككى قاپاق بىر-بىرى بىله‌ن نورمال جۈپله‌شمه‌يدۇ. ته‌شه‌ننۇج خاراكتېرلىك له‌قۇادا كېسه‌للىك ساق ته‌ره‌پته، ئىسترخا خاراكتېرلىك له‌قۇادا مايماقلاشقان ته‌ره‌پته بولىدۇ.

داۋاسى

ئىستراخا خاراكتېرلىك له‌قۇادا 7 — 4 كۈن تۇتكه‌ندىن كېيىن ئىسكه‌نجىبىن بۇزۇرى ياكى ئىسكه‌نجىبىن ته‌نسلى ياكى گۈلقه‌نت قوشۇلغان ماتۇل تۇسۇللىرىدىن باشقا دورىلارنى به‌رمه‌سلىك لازىم.

ئۆزۈقلىنىشى

تاماقلاردىن ئۆزى يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان هۆل-قۇرۇقلۇقتا مۇتىدىل تاماقلارنى بېرىش كېره‌ك. مه‌سىله‌ن: مۇمكىن بولسا زه‌يتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى سېلىنغان نوقۇت سۇيىقه ئوخشاشلا بېرىلىدۇ.

په‌رهىزى

سۈدىن ساقلىنىش، هۆللۈكنى قىزىتىدىغان نه‌رسىله‌ر مه‌سىله‌ن: ئۇزۇم شىرنىسى، كه‌پته‌ر باچكىسى قاتارلىقلاردىن په‌رهىز قىلىش لازىم. ئه‌مما هه‌سه‌ل سۇيى ئىچسه زىيىنى يوق. بۇنى بىر كۈندىن تۇت كۈنگىچه ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كېسه‌ل ده‌سله‌پ باشلانغاندا تۇتكۇر، تېز دورىلار ئىشلىتىلسه مادداننىڭ يۇمشاقلىرىنى تارقىتىپ قالغانلرىنى تېخىمۇ قويۇقلاشتۇرۇپ كېسه‌ل داۋالاشنى ته‌سله‌شتۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مادىدا كېسه‌ل جايغا يىغىلىپ ئورۇنلىشىپ بولغىچه تاقه‌ت قىلىش كېره‌ك. شۇندىلا مادىدا مه‌ده‌ت تېپىۋالمايدۇ ۋه قۇۋۇزه‌تمۇ تۆز جايىدا قالىدۇ. به‌لگىله‌نگه‌ن كۈنله‌ر (7 — 4 كۈن) تۇتۇپ مادىدا پىشقاندىن كېيىن به‌ده‌نىي تازىلاش ئۈچۈن

پالەچتە ئەيتىلغان چارلەردىكى كۆمۈلاچ ۋە ئىيارەجلەرنى ئىشلىتىش لازىم. بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن مۇناسىۋەتلىك غەر-غەرە(1)، سوتتوت(2)، نوتۇل(3)، كىماد(4) ۋە تەشھىم(5) تۈسۈللىرىنى ئىشلەتسە ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

تەشەننۇج خاراكتېرلىك لەقۇادا ماددا تارقىلىپ بولغاندىن كېيىن ھەر كۈنى ئەتىگەندە غەر-غەرە قىلىپ ئاندىن تاماق يېيىش كېرەك. ھەر كۈنى ناشتىدا يۈمۈلايدىغان كۆز تەرەپتىكى بۇرۇنلىك تۈشۈكىدىن ياكاق يېغىنى بىرنەچچە قېتىم، ھەر قېتىمدا 2-1 تامچە تېمىتىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: (1) غەر-غەرە: دورىنى قاينىتىپ سۈزىدە ئېغىزنى چايقاش، (2)سۇ ئوت: دورىنى قاينىتىپ سۈيىنى ياكى دورىنى سوقۇپ تالغان قىلىپ بورۇنغا تامغۇزۇش ياكى پۈرتىش، (3) تۈتۈل: سۈيۇق دورىلارنى كېسەل ئەزاغا قۇيۇش (4) كىماد: كېسەل ئورۇنغا ئىسسىق تۈتكۈزۈش، (5) تەشھىم: خۇش پۇراق دورىنى پۈرتىش.

دىققەت

لەقۇانى داۋلاشتا تۈۋەندىكىدەك ئورتاق چارلەرنى قوللىنىشقا بولىدۇ:

1. كېسەلنى قاراڭغۇ جايدا داۋالاش ۋە كۈتۈش لازىم. 2. كېسەل تۈتۈپ تۇت كۈن تۈتكەندىن كېيىن 3 گرام ئىيارەجى پەيقارا بېرىش لازىم. 3. ئەينەككە قاراپ لەقۇانى رۇسلاش مەشقى ئېلىپ بېرىش لازىم. 4. جۈزبۇۋانى داۋاملىق ئاغزىغا سېلىپ شۇمۇش لازىم. 5. قوتاز گۈشىنى پىشۇرۇپ قىزىق پېتى گەدەن، بويۇن، يۇز ئەتراپىغا تېڭىش كېرەك. 6. يۇز، پېشانىلىرىنى داۋاملىق سىركە بىلەن يۇيۇپ ئۇۋۇلاش لازىم. 7. قىچىنى سىركىدە ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم. 8. مەرزەنجۇش، ئادىراسمان، قەيسۇم، سوزاپلانى سىركە بىلەن قاينىتىپ ھورىغا يۇزنى تۈتۈپ تەرلىتىش لازىم.

ساراڭلىق كېسەللىكلىرى

ساراڭلىقلارنىڭ ھەممىسى مالىخۇلىيا كېسىلىگە مەنسۇپ بولۇپ تۇت قىسمىغا بۆلۈنىدۇ.

بۆرە كېسىلى (ئىللىتىرەئىپ ياكى قۇتۇرۇپ)

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەل سەۋدا ۋە كۆيگەن سەپرادىن كېلىپ چىقىدۇ. تۇنىكىدىن باشقا ئامىللار،

مەسىلەن: تۇرمۇش قىينچىلىقى، قولدىن كەتكەن پۇل-ماللار، ئىدىيىدە ساقلىنىپ كەلگەن تۇرلۇك چىگىشلىكلەر، غەم-ئەندىشە، تۇلۇك روھىي زەربىلەر، نەشە چېكىش، ئەقلىي ئەمگەكنى كۆپ قىلىش، جىنسىي تۇرمۇشقا كۆپ بېرىلىش قاتارلىقلارمۇ مەزكۇر كېسەللىك پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

بۇ خىل ساراڭلىقنى ئىللىتى رەئىپ ۋە قۇترۇپ دەپ ئاتاشنىڭ سەۋەبى شۇكى، بىمار خۇددى تاز، قوتۇر بۇرنىگە ئوخشاش ۋەھشىي مىجەزلىك بولۇپ قالىدۇ ياكى سۇ يۇزىدە تەرتىپسىز ھەرىكەت قىلىدىغان قۇترۇپ (پاشىغا ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل كىچىك جانۋار) دەك تەرتىپسىز ھەرىكەت قىلغانلىقى ئۈچۈندۇر.

ئالامىتى

بىمارنىڭ چىرايى تۇتۇلۇپ، غەمكىن چىراي بولۇپ قالىدۇ. بىر جايدا تىنچ تۇرالماي، داۋاملىق ئالدى-كەينىگە مېڭىپ يۈرىدۇ. نەگە بارىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ. تۇزىچە چۈگۈلەيدۇ. ناھايىتى گۇمانخور بولۇپ (بولار مېنى تۇتۇۋالىدۇ، تۇلار مېنى تۇتۇرۇش قەستىدە بولۇۋاتىدۇ دەپ كىشىلەردىن بىكاردىن بىكار گۇمانلىنىپ) قەبرىستانلاردا، خارابىلاردا يوشۇرۇنۇپ يۈرۈيدۇ. كۈندۈزى يوشۇرۇنۇپ كېچىسى ھەرىكەت قىلىدۇ. يالغۇزلۇقنى ياخشى كۆرىدۇ. تۇزى خاپا، چىرايى تۇتۇق ۋە غەمكىن بولۇپ، رەڭگى سېرىق كېلىدۇ. تىلى قۇرۇق، تەشنالىقى ئارتۇق، بەدىنى ئادەتتىن تاشقىرى قىزىق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى سەۋدا ماددىسىنىڭ بۇزۇلغانلىقى ۋە ئاياغ ھەرىكىتىنىڭ كۆپەيگەنلىكىدىندۇر. بەزىلىرى ئادەملەرگە ھۇجۇم قىلىدۇ. يامان قەستلەردە بولىدۇ. سەھرالاردا ھايۋانلارغا ئوخشاش تۇت پۇتلۇق بولۇپ چۈگىلەيدۇ. بەزىلەر كۆپ ماڭغانلىقتىن ئىككى پاقالچىقىدە ئاسان ساقايمايدىغان يىرىڭلىق جاراھەت پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

داۋاسى مالىخۇلىيانىڭ داۋاسىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. شۇڭا مالىخۇلىيانى داۋالاشتىكى ئومۇمىي پرىنسىپلارغا رىئايە قىلىش لازىم. ئالدى بىلەن قان ئېلىش تۇسۇلىنى قوللىنىش، قانىنى يېتەرلىك ئېلىش لازىم. ئاندىن سەۋدانى پەسۇرغۇچى دورىلارنى بىرىپ ماددىنى پۈتۈنلەي پەسۇرغاندىن كېيىن سېرىق ئوت (ئەفتىمۇن) كاشكابى ۋە شۇنىڭغائوخشاش دورىلار بىلەن ماددىنى تازىلاش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن، بەدەننى سوۋۇتقۇچى ۋە ھۆللەشتۇرگۈچى ياغلار، نوتۇللار ئارقىلىق مىزاجنى ئۆزگەرتىش ۋە بەدەننى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. كېسەلگە مۇناسىپ كېلىدىغان ھەر خىل سىكىشلىق تاماقلارنى بېرىش، مەسىلەن: سېمىز چۈجە گۆشى، سەي كاۋىسى، پالەك، پوستى ئېلىنغان ئارپا ئېشى، بادام يېغى ياكى ياش سېمىز قوي گۆشى بىلەن تەمرى ھىندى شىرىسى (بەدىلىگە قارا ئۇرۇق ياكى ئەينۇلا شىرىسى)، ئاچچىق ئانار سۇيى، غورا سۇيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ

بېرىش كېرەك. پوستى ئاقلانغان ماش بىلەن ئاماق قىلىپ بەرسە پايلىق. بىمارنىڭ بەھۇدە خىياللىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن زورلاپ ئوخلىتىش، بولۇپمۇ يېتەرلىك قان ئالغاندا ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر.

بىمارنىڭ خىيال ھەم ۋەسۋەسىنى يوقىتىدىغان ئوسۇل-چارىلارنى قوللىنىش، يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك ياخشىلىنىپ يەنە قايتىلانسا داۋالاش ئەدبىرلىرىنمۇ قايتا ئەكرارلاش كېرەك.

قەدىمكى ھۆكۈمالار بۇ كېسەلنىڭ داۋاسى ھەققىدە: «ھېچقانداق داۋا پايدا قىلمىسا بىمارنىڭ بېشىنىڭ دەل ئوتتۇرىسىنى داغلاش لازىم. بۇ، روھىي قۇۋۋەت (روھىي نەفسانى) نى ئويغىتىپ، كېسەلنى ھوشىغا كەلتۈرىدۇ» دەپ كۆرسىتىدۇ.

يىرتقۇچسىمان سارائكلىق كېسىلى (جۈتۈنسەبنى)

بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان كىشى يىرتقۇچ ھايۋانغا ئوخشاش غالجىرلىشىپ كېتىدىغان بولغاچقا شۇنداق نام بېرىلگەن. بۇ كېسەللىك يەنە قوزغىلىشچان سارائكلىق دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى

بىمار يىرتقۇچ ھايۋانلارغا ئوخشاش ئادەمىلەرگە ئېتىلىپ ھۇجۇم قىلىش ۋە نەرسىلەرنى ئورۇپ-چېقىش قاتارلىق يامان ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىدۇ.

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەللىكنى چىقارغۇچى سەۋەب مالىخۇلىيانى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددىنىڭ جەۋھىرىدۇر. چۈنكى ھەر ئىككىلىسىنىڭ سەۋەبى سەۋدادىن ئىبارەت بولسىمۇ، لېكىن يىرتقۇچسىمان سارائكلىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددا سەپرا ياكى سەۋدادىن پەيدا بولغان كۆيۈندى سەۋدادىن ئىبارەت. بۇ ناھايىتى يامىنىدۇر. سەپرا خىلىتى يۇقىرى دەرىجىدە كۆيگەندىمۇ مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددىلار مېڭىنىڭ ئالدىنقى بۆلۈكىگە ۋە ماددىسىغا ئوتكەنلىكتىن يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

مەزكۇر كېسەللىكتە مالىخۇلىيالدىكى بەدگۇمانلىق، بۇزۇق پىكىر ۋە يامان ئويلار بولغاندىن

سىرت، قوزغىلىشچان هاياجانلىنىش كۆچلۈك بولغانلىقتىن بىمار ئاسانلا باشقىلارغا ئېتىلىپ ھۇجۇم قىلىدۇ. يىرتقۇچلۇق قىياپە تكە كىرىۋالىدۇ. قاراشلىرىمۇ ئادەمنىڭ قاراشلىرىغا ئوخشىمايدۇ، بەلكى يىرتقۇچلارنىڭ قارىشىغا كۆپرەك ئوخشاپ كېتىدۇ. بىكاردىن-بىكارغا ھەرىكەت قىلىدۇ، كۆپ ۋە تۇزۇن سۆزلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. تۇرۇقلاپ كېتىدۇ. تاپانلىرىنىڭ قانغا تولۇپ قىزىرىپ قېلىشى، ئاياللارنىڭ كۆكرەك بېزىدە قان قېتىپ قېلىشى مەزكۇر كېسەلدىن دېرەك بېرىدۇ (بۇنداق ھاللاردا قانىنى تۇزىتىش كېرەك).

كۆيگەن سەۋدادىن بولسا، تۇنىڭدا ساراڭلىق ۋە يىرتقۇچلۇق بەلگىلىرىدىن باشقا ئويچانلىق (خىيال سۈرۈش)، بىر مۇددە تكە سوزۇلىدىغان تىنچلىق، جىملىق (سۆزلىمەسلىك) ئەھۋاللىرىمۇ بولىدۇ. كېيىن كېسەل قوزغالسا ۋە سۆزلەشكە باشلىسا دەسلەپتە ئەقىللىق كىشىلەردەك ئويلاپ سۆزلەيدۇ. داۋاملىق سۆزلەتسە تۇنى توختىتىش مۇمكىن بولمايدۇ ۋە تۇنىڭدىن قۇتۇلماقمۇ تەسكە توختايدۇ. بىراق سۆزلىدە ناھايىتى ئازىدۇ. بىمارنىڭ رەڭگى قارامتۇل كېلىدۇ، يامان چۈشلەرنى كۆرىدۇ. بەزىدە بۇزغۇلىدىغان ئاچچىق نەرسىلەرنى قۇسىدۇ.

سەپرا ئارىلاش سەۋدادىن بولسا بىمارنىڭ يامان ھەرىكەت ۋە پىكرلەرگە تۇتۇشى ۋە تىنچلىنىشىمۇ چاپسان بولىدۇ. بۇ خىلدىكسىدە يامانلىق ۋە دۈشمەنلىك ھەرىكەتلەرنى ئاز ئويلايدۇ، بىراق تىنچ تۇرالمايدۇ، ھەرىكەت، ھاياجانلىنىش ۋە بىتاقەتلىك كۆچىيىدۇ.

داۋاسى

خىلتلار تولۇپ كەتكەن بولسا تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. سۈيدۈك ۋە باشقا بەلگىلەردىن بەدەنىدە سەپرا كۆپەيگەنلىكى بىلىنسە ھەمدە كېسەللىك خىلتى سەپرا ئارىلاش سەۋدادىن ئىبارەت بولسا ئەفتىمۇن قاياتمىسى ياكى ھېلىلە قاياتمىسى بىلەن تازىلاش (بوشىتىش) لازىم. ئەگەر كېسەللىك خىلتى خاس سەۋدادىن بولسا سەككىز دەرھەم تازا ئەفتىمۇنغا ئىسكەنجىبىن قوشۇپ ياكى ھەبىي لاجۋەرد بىلەن تازىلاشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر باشقا قان ياكى قان ئارىلاش سەۋدا تولغان بولسا تىل تېگىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش، تازىلىغۇچى ھەبلەرنى بېرىپ تازىلاش (بوشىتىش) نى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. مەسىلەن: ئىيارەج، ئەفتىمۇن، رۇمى رەيھانىنىڭ ھەر بىرىدىن بىر ھەسسىدىن، ھېلىلە، سقمۇنيانىڭ ھەر بىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ چۆكراق ھەب تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇپ بەدىنىنى ئومۇمىي جەھەتتە تازىلاش لازىم. تۇنىڭدىن كېيىنمۇ بىرنەچچە ئاخشاملارغىچە ھەر قېتىمدا تۇت گرامدىن ئىچكۈزۈپ تۇرۇش كېرەك. يەنە تۇۋەندىكى دورىلارمۇ پايدىلىق. ئەفتىمۇن، چىلاپا 10 گرامدىن، ئەرمەن تېشى، كابىلە ھېلىلىسى 2 گرامدىن، رومى رەيھاندىن 20 گرام، قارا تۇز، ئابۇجەھىل، تاۋۇز گۈشى 8 گرامدىن، بەلىلە، ئامىلە، تاغ چامبۇلى، قارا خەربەق 6 گرامدىن، تۇربۇتتىن 8 گرام ئېلىپ، ھەسەل ئىسكەنجىبىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. سوقمۇنيا ئارىلاشتۇرۇلغان ئىسكەنجىبىن بىلەن تاماق چايقىلىدۇ. ھەربىرى شەبىيارلارنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئەگەر مەنپەئەتى كۆرۈلسە ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇزۇلغان

تسسىق مزاج بارلىقى بىلىنسە تۇلارنى بېرىشتىن توختاش لازىم.

تازىلاش (بوشىتىش) تىن كېيىن باشنى سۈۋۈتۈش، ھۆللەندۈرۈش چارىلىرىنى كۆچەيتىش لازىم. بەزىدە بېشىغا كۆندە 5 قېتىم دورا سۈرتۈشقا توغرا كېلىدۇ. باشقا كالا-پاقالچاق قاپىناتمىسى ۋە يېڭى سېغىلغان سۈتلەرنى چېچىش كېرەك. قايماق سۈرتۈشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئومۇمەن، سۈۋۈتۈشقا قارىغاندا ھۆللەش تۆچۈن بابۇنە ئىشلىتىش كېرەك. كۆكنار شەربىتى ئىچكۈزۈپ تۇخلىتىش، ھۆللۈك پەيدا قىلىش تۆچۈن تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈش، ئىچنى يۇمشىتىش تۆچۈن غورا شەربىتى ياكى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. تۇخلىتىش مەقسىتىدە كېسەلنىڭ بېشىغا كۆكنار قاينىتىلغان سۈنى قۇيماقچى بولغاندا تۇنۇكنىغا ئازغىنا بابۇنە قوشقان ياخشى. باشقا چېچىشقا تۇرلۈك ياغلارمۇ ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارپا سۈيى قاتارلىق ھۆللىگۈچى تۇسسۈلۇقلارنى ئىچكۈزۈش، ئەمما ئىسكەنجىبىنگە ئوخشاش سۈيۈلدۈرغۈچى، قۇرۇتقۇچى، خىلتىلارنى ئاجراتقۇچى. دورىلارنى ئىچكۈزمەسلىك كېرەك. بىماردا قەۋزىيەت بولسا كىلىزما قىلىپ تازىلاپ تۇرغاندا بۇس-بۇخاراتلارنىڭ يۇقىرىغا ئۇرلەپ باشنى ئېغرلاشتۇرۇپ قويۇشتىن ۋە باشقا زىيانلاردىن ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. ئىچىدىغان تۇسسۈلۇقلارنىغا چوڭ ئارپا بادىيان يىلتىزى ۋە تۇرۇقنى، چوڭ قاپاق ئۇرۇقنى سىلىپ بىرىلسە پايدىلىق (بۇنىڭدىن ھەر كۈنى 3 گرام ئىچىدۇ. ئىچىشنى خالىمىسا بىمارغا تۇختۇرماي تامىقىغا سىيىپ بەرسەمۇ بولىدۇ). يېنىدا بىمار ھېيقىدىغان، تارتىنىدىغان كىشى بىلەن بولغىنى ياخشى. تامىغىقا ھۆللىگۈچى ۋە تىقىلما پەيدا قىلمايدىغان ئوزۇقلۇقلارنى بېرىش لازىم. چۈنكى تىقىلما پەيدا قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلار بۇ كېسەلگە ئىتتايىن زىيانلىق. كۆپ سىيدۇرىدىغان نەرسىلەرنىمۇ بەرمەسلىك لازىم. باشقا پەرھىزلىرى مالىخۇلىيا كېسەللىكى بىلەن ئوخشاش. كېسەللىك پەسەيگەندە سۇ قوشۇلغان شاراب ئىچكۈزۈش زىيانلىق ئەمەس، چۈنكى بەدىنىنى ھۆللەشتۇرىدۇ، ئۇخلىتىدۇ. بىمارنىڭ تېۋىپقا زىيان-زەخمەت يەتكۈزۈش ئېھتىمالى بولسا، بىمارنى باغلاپ قويۇپ داۋالىسىمۇ بولىدۇ.

ئىتتىسمان ساراڭلىق (دائولكەلىب)

بىمار جاھىل ۋە دائىم غەزەپلىنىپ يۇرىدىغان كېلىدۇ، كۆپىنچە غالجىر ئىتتەك كىشىلەرنى چىشلەيدۇ. شۇڭا مۇشۇ نامدا ئاتالغان. كۆپرەك كۆز پەسلىدە پەيدا بولىدۇ. سەۋەبى خىلىتلار كۆزدە يامانلىشىدۇ، بەزىدە باھار ۋە يازدىمۇ كۆچىيىدۇ. شامالنىڭ قۇرۇتۇشى تۆپەيلىدىن شامال كۆپ ۋاقىتلاردا كۆپرەك قوزغىلىدۇ.

سەۋەبى

مېڭىگە خىلىت ماددىلىرى يىغىلىش ياكى كۆيگەن سەپرا بۇس-بوخاراتلارنىڭ

مېڭىگە ئۆرلىگەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كۆيگەن سەۋدا خاراكتېرلىك بوس-بۇخاراتنىڭ ئېشىپ كېتىش ياكى ئاشقازاننىڭ شىرىكچىلىكىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

كېسەل كۆپ ۋە ئۇزۇن سۆزلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئورۇقلاپ چىرايى قارىداپ كېتىدۇ. سەپرا كۆيگەندىن بولسا بىمار ئادەتتىن تاشقىرى بئارام بولۇپ، جاھىل ۋە غەزەپلىك بولۇپ قالىدۇ. كۆپىنچە بۇزۇق يامان خىيال-پىكىرلەردە بولمايدۇ، بەلكى بەزىدە كۆڭۈلچەك، چىقىشقاق بولۇپ قالىدۇ. بۇ خىل ساراڭلىقتىكى بئارامлىق بىلەن مېڭە پەردىسى ئىششىقىدىكى بئاراملىقنىڭ پەرقى شۇكى، مېڭە پەردىسى ئىششىقىدا ھەمىشە يۇقىرى قىزىتما بولىدۇ، لېكىن بۇنىڭدا قىزىتما بولمايدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن كېسەللىك ماددىنى پىشۇرۇش (يېتىلدۇرۇش)، بەدەننى ھۆللەشتۇرۇش، ئاندىن ماددىنى بەدەندىن تازىلاش (بوشىتىش) لازىم. كېسەللىكنىڭ سەۋەبىگە قاراپ چارە قىلىش، ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن مەيلى داۋالاشتا ياكى ئوزۇقلاندۇرۇشتا بولسۇن كۆڭۈلنى خۇشاللاندۇرغۇچى ۋە بەدەننى ھۆللەشتۇرۇگۈچى دورىلارنى ئوزۇپ قويماي ئىشلىتىش، يۇرەكنى قۇۋۇەتلەندۇرۇشنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك. ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە باشقا پەرھىزلىرىمۇ يۇقىرىدىكى كېسەللىكلەردە ئېيتىلغان ئومۇمىي پرىنسىپلاردىن چەتنەپ كەتمەسلىكى زۆرۈر.

پەۋقۇلئاددە ساراڭلىق (سوبارا)

سەپرا خاراكتېرلىك ئىسسىق سەرسام بىلەن بىرگە پەيدا بولىدىغان ئەشەددىي ساراڭلىق سوبارا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەلدە بىمار ئەقلىدىن ئازىدۇ، ئالدىراپ سۆزلەيدۇ، ئىستىما پەيدا بولىدۇ. ساراڭلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى

سەپرا ماددىسىدىن يەنى، كۆيگەن سەپرادىن كېلىپ چىقىدۇ. سەپرا خاراكتېرلىك ئىسسىق سەرسام بىلەن بىرگە پەيدا بولىدۇ ياكى ئۆنگىدىن كېيىن يوز بېرىدۇ.

ئالامتى

مەزكۇر كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى ئادەتتىن تاشقىرى توزاق داۋام قىلغان تۇيقىسىزلىق بىلەن باشلىنىدۇ. كېسەل باشلانغاندا بىمار بىئارام بولۇپ، ئالاقزىدىلىككە چۈشۈپ قالىدۇ. توخلىسا قورقۇپ ئويغىنىدۇ، ئارقا-ئارقىدىن نەپەس ئالىدۇ. سورالغان سۇئالغا مۇۋاپىق جاۋاپ بەرمەيدۇ، تۇنۇتقاق بولۇپ قالىدۇ. كۆزىدە قىزىللىق ۋە ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ. كۆزىگە بىر نەرسە كىرىپ كەتكەندە ئېختىيارسىز ياش ئاقىدۇ. ئىستىما بولىدۇ. بەزىدە ئەزالىرىغا تىترەك ئولىشىدۇ. سۈيدۈكى ئاق، سۈيۇق كېلىدۇ، بەزىدە سۈيدۈكى تۇتۇلۇپ قالىدۇ. كېيىنچە ئىستىما كۆچىيدۇ، تاللىرى قۇرۇيدۇ. ئاخىرىدا بىمار كۆچسىزلەنگەنلىكتىن كۆز ھەرىكەتلىرى توختايدۇ، ھەتتا قاپاقلىرىنى قىمىرلتىشمۇ قىينىغا چۈشىدۇ. بەدەندىكى قۇرۇقلۇق تۆپەيلىدىن تومۇرنىڭ ئاجىزلىقى ۋە كېچىكىكى ئاشىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن كېسەللىك مادداسىنى تارتىپ چىقىرىش بۇخاتلارنىڭ يۇقىرىغا تۇرلىشىنى توسۇش ئۈچۈن سەپرا خاراكتېرلىك سەرسامدا ئېيتىلغان چارىلەرنى قوللىنىش ھەمدە بەدەننى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. بۇس-بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە تۇرلىشىنى توسۇش ۋە بىمارنىڭ باشقىلارغا زىيان-زەخمەت يەتكۈزۈپ قويۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، كېسەلنىڭ قول-پۇتلىرىنى باغلاپ قويۇشنىڭ پايدىسى بار.

ئەقلىي ئېلىشىش كېسىلى

بۇ، ئىستېمىلىق كېسەللىكەردىن كېيىن پەيدا بولىدىغان، ئەقلىي ئېلىشىپ، قالايمىغان سۆزلەيدىغان، ئاغرىقى قاتتىق بولسىمۇ شىكايەت قىلمايدىغان ۋە سەزمەيدىغان بىر خىل كېسەللىك. مەزكۇر كېسەللىك كېسەللىنىڭ باشلانغان ئورنى ۋە سەۋەبىگە ئاساسەن بىرقانچە خىل بولىدۇ.

ئاچچىق سەۋادىن بولغان ئەقلىي ئېلىشىش

سەۋەبى

كېسەللىنىڭ باشلانغان ئورنى مېڭىدە بولۇپ، مېڭىنىڭ پىكىر قىلىش ئورنى بولغان ئوتتۇرا قىسمىغا ئاچچىق سەۋدا تەسىر قىلغانلىقتىن ياكى سەۋدا تولۇپ قالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامتى

بىماردا غەمكىنلىك ۋە يامان ئىشلاردىن گۇمان قىلىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. مالىخۇلىيا كېسىلىگە تۇچرايدىغان بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

مالىخۇلىيا كېسىلىگەن داۋالاش پرىنسىپلىرى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بىراق ئالدى بىلەن ئىستىمنى قاينۇرۇش تەدبىرلىرىنى قىلىش زۆرۈر. ئومۇمىي بەدىنىنى ھۆللىگۈچى، سوۋۇتقۇچى دورىلار ۋە باشقا تەدبىرلەرنى قوللىنىش ۋە ئەينى ۋاقتىدا يۇرەكنى كۈچەيتىش چارىلىرىنى قىلىش لازىم.

سەۋداغا سەپرا ئارىلاشقاندىن بولغان ئەقلىي ئېلىشىش

سەۋەبى

باشلانغان ئورنى مېڭىدە بولۇپ، مېڭىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىغا سەپرا ئارىلاشقان سەۋدا تەسىر قىلغانلىقتىن ياكى مۇشۇنداق ماددىلار تولۇپ قالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامتى

ئەقىل ئېلىشىپ سۆزلەشتىن سىرت يىرتقۇچلۇق، ھېچنەرسىدىن قورقماسلىقتەك باتۇرلۇق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ماددىنى تازىلاش (قان ئېلىشمۇ بۇنىڭ ئىچىدە)، ئومۇمىي بەدەننى ھۆللەندۈرۈش ۋە ئەينى ۋاقتىدا يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش كېرەك. يىرتقۇچسىمان سارالىكلىقتىكى تەدبىرلەرنىمۇ قوللىنىشقا بولىدۇ.

سەۋداغا قان ئارىلاشقاندىن بولغان ئەقلىي ئېلىشىش

سەۋەبى

كېسەلنىڭ باشلانغان ئورنى مېڭىدە بولۇپ، مېڭە قان ئارىلاشقان سەۋداغا تولغانلىقتىن

كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئەقلىي ئىقتىدارى، ئالجىپ سۆزلەشتىن باشقا خۇشخۇي، كۆلكەك بولۇپ قېلىشتەك گەۋدىلىك ئالامەتلەر بولىدۇ. تومۇرلىرى چىكىلىپ قالىدۇ.

داۋاسى

مەددىنى تازىلاش ۋە قان ئېلىش بىلەن بىللە، قانىنى مۆتىدىللەشتۈرىدىغان، سوۋۇتىدىغان، قويۇق سۇيۇقلۇقنى سۇيۇلدۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاش كېرەك.

ئەسكەرتىش: كۆلكە ۋە تېنچلىق بىلەن ئوتتۇرىغان ئەقلىي ئېلىشىنىڭ خەتىرى ئانچە چوڭ ئەمەس.

ئاچچىق سەپرادىن بولغان ئەقلىي ئېلىشىش

سەۋەبى

كېسەللىك باشلانغان ئورنى مېڭىدە بولۇپ، مېڭە ئاچچىق سەپرانىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغانلىقتىن ياكى ئۇ، سەپرا بىلەن تولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

مېڭە كۆيگەندەك بلىنىدۇ، قىزىيدۇ، باش ۋە گال ئاغرىيدۇ. بىمار جاھىل، بەد پېئىل، قاتتىق بىتاقەت، بىئارام كېلىدۇ. كۆزىگە ئوت ئۇچقۇنلار كۆرۈنىدۇ. كۆزىنىڭ بۇرۇن تەرەپ بۇرجەكلىرى ئېچىشىدۇ، رەڭگى سارغىيىدۇ. پېشانە تېرىسى تارتىشىدۇ. كۆزلىرى ئولتۇرۇشىدۇ. دائىم غەزەپلىنىپ، كىشىلەرگە ئاسانلا ئېتىلىدۇ.

داۋاسى

تازىلاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ، تېزلىكتە پۈتۈن بەدەننى ياكى باشنى تازىلاش، مىزاجنى ئۆزگەرتىش، سوقۇتقۇچى ۋە ھۆللىگۈچى دورىلار ۋە تەدبىرلەرنى قوللىنىش، چاچنى چۈشۈرۈپ بېشىغا قويۇق سۈرتمىلەرنى چېپىش، كېسەللىك كۈچەيسە مالىخۇلىيا ۋە يىرتقۇچسىمان

ساراڭلىقتىكى داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

سېسىق ۋە ئۆتكۈرلەشكەن بەلغەمدىن بولغان ئەقلىي ئىپلىشىش

سەۋەبى

كېسەللىكنىڭ باشلانغان ئورنى مېڭىدە بولۇپ، مېڭە سېسىپ ئۆتكۈرلەشكەن بەلغەمنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغانلىقتىن ياكى شۇنداق بەلغەمگە تولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئەقلىي ئىپلىشىش قۇرۇق ئىسسىقتىن بولسا ئۇيقۇسىزلىق بىلەن ئۆتىدۇ. ئەگەر ئۆ قاندىن ياكى سېسىغان بەلغەمدىن پەيدا بولغان ھۆل ئىسسىقتىن بولسا ئېغىر ئويقۇ بىلەن ئۆتىدۇ.

داۋاسى

باشتىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان ئەقلىي ئىپلىشىش

سەۋەبى

كېسەللىكنىڭ باشلانغان ئورنى مېڭىدە بولۇپ، ماددىسىز (ساددا) ئىسسىقلىق، ئۆزاق داۋاملاشقان ئويقۇسىزلىق، كۆپ ئويلاشتىن پەيدا بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا، مېڭىنى قۇرۇتقۇچى ھەمدە ئەقەل يولىنى ساقلايدىغان ۋاستە توغما روھنى يوقىتىدىغان تەسىرلەر نەتىجىسىدە پەيدا بولغان مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

باش يېنىك، مېڭە قۇرۇق بولۇپ ھەمىشە ئويقۇسىزلىنىدۇ، ماددىلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بەلگىلەر بولمايدۇ.

داۋاسى

ئەڭ مۇھىم قىزىقىلىقىنى يوقىتىش، ئومۇمىي بەدەننى جۇملىدىن مېڭىنى ھۆللەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش ئارقىلىق مىزاجنى تۈزىتىش ۋە مۇتىدىللەشتۇرۇشكە تىرىشىش زۆرۈر. ئامال

قىلىپ بىمارنى تۇخلىتىش لازىم.

باشقا ئەزالار تۇپەيلىدىن بولغان ئەقلىي ئىلىشىش

بۇ، مېڭىدىن باشقا بىرەر ئەزانىڭ ھەمكارلىقىدىن بولغان ئەقلىي ئىلىشىش دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

كېسەلنىڭ باشلانغان ئورنى مېڭىدە بولماي، بەلكى مېڭىدىن باشقا ئاشقازان، بالياتقۇ ياكى مەنى بىزى قاتارلىق ئەزالاردا بولىدۇ. يەنى شۇ ئەزالاردىكى كېسەللىكلەر ۋە مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى تۇپەيلىدىن مېڭىگە زەھەر يېتىپ ئەقلىي ئىلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى بىرەر ئەزادىكى كېسەللىكلەر نەتىجىسىدە ھاسىل بولغان قىزىق بۇس-بۇخاراتلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇلارنى شۇ كېسەللەنگەن ئەزانىڭ ئەھۋالىدىن بىلگىلى بولىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال مېڭىدىن باشقا ئەزالاردىكى مەزكۇر كېسەلگە سەۋەبچى بولغان كېسەللىكنى داۋالاش، ئاندىن كېيىن مالىخۇلىيانى داۋالاش پرىنسىپلىرى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

پۈتۈن بەدەن سەۋەبلىك ئەقلىي ئىلىشىش

سەۋەبى

پۈتۈن بەدەنلىك ئىستىملاردىن پەيدا بولغان كۆچلۈك بوس-بۇخاراتلار بەدەندىن قوزغىلىپ مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن ئەقلىي ئىلىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىماردا ئاۋۋال كۆچلۈك قىزىتما (تەب) بولىدۇ. تۇنگۈنكى كېيىن ئەقلىي ئىلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال تەپنى داۋالاش ئارقىلىق كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبنى يوقىتىش كېرەك. داۋالاش

جەريانىدا باشنى قۇۋۇەتلىگۈچى ۋە سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش، چوڭ-كىچىك تەرەتلەرنىڭ راۋانلىقىنى ساقلاشقا دىققەت قىلىش، مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان يۇرەكنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارنى قوللىنىش لازىم.

پىكرى بۇزۇلۇش كېسىلى

مەزكۇر كېسەللىك تىبابەتتە مالىخۇلىيا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاتالغۇ ئەسلى گرېكچە بولۇپ، سەۋدا خىلىتى دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ بىر خىل روھىي كېسەللىك بولۇپ، بىمارنىڭ تەپەككۇرى (ئوي-پىكرى) ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلغان بولىدۇ.

پىكىر ۋە خىياللارنىڭ تەبىئىي يولىدىكى نورمالسىزلىق قورقۇنچ ۋە يامانلىق تەرەپكە قاراپ ئۆزگەرگەن بولىدۇ. بۇ كېسەللىك سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەردە، بولۇپمۇ تەرلەردە ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

سەۋدادىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ سەۋەب مېڭىنىڭ ئوزىدە ياكى سىرتىدا بولىدۇ. ئومۇمىي سەۋەبى مېڭىگە بىرەر زەخىم يېتىش ياكى كېسەللىك پەيدا بولۇش تۈپەيلىدىن مېڭە ھېسسىي قۇۋۇەتلىرىنىڭ ھەرىكىتى نورمالسىزلىنىش، كېمىيىش ياكى يوقلىشتىن بولىدۇ. كونكرېت سەۋەبى سەۋدا ياكى باشقا خىلتلارنىڭ كۆيگەنلىكىدىن پەيدا بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدادىن بولىدۇ. مالىخۇلىيا سەۋەبىنىڭ ئورۇنلاشقان جايىغا قاراپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ:

باشقا ئەزالاردىن بولغان مالىخۇلىيا

بۇنىڭدا پۈتۈن بەدەننىڭ گەۋدىدىن باشقا جايلىرى غەيرىي تەبىئىي كۆيگەن سەۋدا ياكى تەبىئىي (كۆيمىگەن) سەۋدا بىلەن تولغان بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن، مېڭىنى قاراڭغۇلاشتۇرغۇچى بۇس-بوخاراتلار (گازلار) مېڭە تەرەپكە ئۇرلەپ چىقىپ مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇ، پۈتۈن بەدەننىڭ مېڭىگە تەسىر كۆرسىتىكەنلىكىدىن كېلىپ، چىققان مالىخۇلىيا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئالامىتى

بۇ خىلدىكى مالىخۇلىيانىڭ ئاساسىي ئالامىتى شۇكى، بىمار ئورۇقلاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا

شور ۋە تۈزلۈق تاماقلار (تۈزلانغان بېلىق، چەيزە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش سەۋدا پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەر) نى داۋاملىق يېگەنلىك، روھىي زەربە ۋە جسمانىي مۇشەققەتكە يولۇققانلىق تارىخى بولىدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى قارىغا مايىل كېلىدۇ. تومۇر ئېگىز-پەس سوقىدۇ. ماددا پىششىتىن بۇرۇن سۇيىدۇك سۈزۈك كەلسىمۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن قارىغا مايىل بولۇپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى مالىخۇلىيا بىمارلار باشقا خىلدىكى مالىخۇلىيا بىمارلارغا قارىغاندا ساغلامراق كېلىدۇ. ماددا بىر ئەزاغا خاس بولمىغانلىقى ئۈچۈن قىسمەن ئالامەتلىرى سەۋەبكە قاراپ ھەر خىل بولۇشى مۇمكىن. مەسىلەن، زېھنىنىڭ ئېلىشقان بولۇشى، كۆلگەك، خۇش خۇي بولۇشى، كۆزىنىڭ قىزىللىقى، تومۇرنىڭ تومراق كۆچلۈك ۋە تېز سېلىشى، بەدەن رەڭگىنىڭ قىزىلغا مايىل بولۇشى قاتارلىقلار قان خاراكتېرلىك مالىخۇلىيانىڭ ئالامەتلىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئادەتتە بولىدىغان ياكى بولمايدىغان ھەر خىل ئىشلاردىن غەم-ئەندىشە قىلىش، قورقۇش، يىغلاش، ناچار خىياللاردا بولۇش، بەزىلىرى ئۆلۈمنى ياخشى كۆرۈش، يوق نەرسىلەر ۋە سان-ساناقسىز نەرسىلەردىن قورقۇش، يالغۇزلۇقنى خالاش قاتارلىقلار تەبىئىي سەۋدا كۆيگەندە پەيدا بولىدىغان مالىخۇلىيانىڭ ئالامەتلىرىدۇر.

تەبىئىي سەۋدانىڭ كۆيۈشى مالىخۇلىياغا ئېلىپ بارسا، غەيرىي تەبىئىي سەۋدانىڭ كۆيۈشى ساراڭلىق (جۇنۇن) غا ئېلىپ بارىدۇ. چوڭ سۆزلەش، ۋارقىراش، بىئارام بولۇش، ئۆخلىماسلىق، جىم تۇرماسلىق، كۆپ غەزەپلىنىش، بەدەننىڭ سىرتى ئىسسىق، چىرايى سېرىق بولۇش، باشقىلارغا يىرتقۇچ ھايۋانلاردەك قاراش قاتارلىقلار سەپرا كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولغان مالىخۇلىيانىڭ ئالامەتلىرىدۇر. بۇرۇن بۇنىڭدىن باشقا يەنە قۇرۇق ئىسسىق دورىلارنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

ھورۇنلۇق، خارامۇشلۇق، بەدەن سىرتى ھارارىتىنىڭ كەم بولۇشى، بەلغەم كۆيگەندىن پەيدا بولغان مالىخۇلىيانىڭ ئالامىتىدۇر. خىلتلارنىڭ كۆيۈشى دېگەنلىق شۇ خىلتنىڭ تۈزىنىدە ھارارەت پەيدا بولۇپ، قىزىپ تۇنۇق يۇمشاق قىسمى تارقىلىپ كېتىپ قويۇق قىسمنىڭ قەپ قالغانغا قارىتىلغان. مانا بۇ غەيرىي تەبىئىي (كۆيگەن) سەۋدا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى كۆيگەن خىلت سەۋدا خىلتى بولمىسىمۇ غەيرىي تەبىئىي سەۋداغا ئايلىنالايدۇ. شۇڭا قەدىمكى پىشقەدەم تېۋىپلار «قانداقلىكى خىلت كۆيسە غەيرىي تەبىئىي سەۋداغا ئايلىنىدۇ» دەپ. قارايدۇ.

داۋاسى

داۋالاشتىكى ئومۇمىي پرىنسىپى مۇنداق بولىدۇ: بالدۇر داۋالاش، تۈرمۇش شارائىتىنى ياخشىلاش، ھاۋاسى مۇتىدىل، بېساتلىرى كۆپ بولمىغان پاكىز تۈيگە ئورۇنلاشتۇرۇش، تۈينىڭ ھاۋاسىنى ھۆللەپ تۇرۇش ھەمدە بىمارنى خۇشاللاندۇرۇش، بىكار قېلىپ خىيال سۈرۈشتىن ساقلاش، يېنىدا بىمار ياخشى كۆرىدىغان ۋە ھېيقىدىغان كىشى بىللە بولۇش، ئۈيۇن، كۆلكە ۋە مۇزىكا بىلەن مەشغۇل قىلىش لازىم. بۇلار كېسەل ئۈچۈن ئاساسىي داۋا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۈينى خۇش بۇي قىلىش، ياخشى ھەزىم بولىدىغان، كۆچلۈك ھۆللىگۈچى خوسۇسىيەتكە ئىگە ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، بەدىنى

سەمىرتىش، بىمارنىڭ مىزاجىنى ئىسسىتىشتىن كۆرە كۆپرەك ھۆللەشتۇرۇش ۋە سەۋدانى پەسەيتكۈچى چارىلارنى قىلىش لازىم، جىنسىي ئالاقە قىلىش، قاتتىق تەرلەشتىن ساقلاش كېرەك. بىمارنىڭ بېشىنى ئىسسىق سۇ بىلەن پات-پات يۇيۇپ بېرىش كۆپ پايدىلىق. تۆزلۈك، تەمى ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، ياغلىق ۋە ئاتلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئامال قىلىپ كېسەلنى تۇخلىتىش لازىم. مېڭىنى ھۆللەشتۇرۇپ تۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۈچۈن قاپاق يېغى ۋە قارا سونا يېغى بىلەن باشنى ياغلاش لازىم.

ئەگەر مالىخۇلىيا مىزاجىنىڭ ماددىسىز سوغۇق ۋە قۇرۇقتىن بوزۇلغانلىقىدىن بولسا، خۇش قىلغۇچى دورىلار، ئىپاردىن ياسالغان دورىلار، تەرياقىلار ۋە بۇلارغا ئوخشاش دورىلار بىلەن يۇرەكنى قىزدۇرۇش كېرەك.

ئەگەر مېڭىگە ئورناشقان سەۋدادىن بولسا، ماددىنى تازىلاش، شۇنىڭ بىلەن باشقا قۇيۇلىدىغان دورا سۈلىرى ۋە ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزۈش ھەمدە يۇرەكنى كۈچلەندۇرۇش لازىم.

ئەگەر مىزاج سوغۇق بولسا بۇ تۈسۈللارنى ئىسسىقلىق ۋە خۇشلاندۇرغۇچى دورىلار بىلەن بىرلىكتە قىلىندۇ. ئىسسىقلىققا مايىل بولسا مۆتىدىل خۇشلاندۇرغۇچى دورىلا ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر خۇن (ھەيز) توختاپ قالغاندىن بولغان بولسا، ھەيزنى راۋان قىلىش لازىم.

تازىلاش تەدبىرلىرى جەھەتتە، بەزىدە قۇستۇرۇش ۋە ھۆقنە قىلىش ئارقىلىق تازىلىنىدۇ. ئاشقازىنى ئاجىزلارغا قۇستۇرۇش تۈسۈلىنى قوللانماسلىق كېرەك. قانداق بولمىسۇن، تومۇرنىڭ تولۇقلۇقى ۋە سەۋدانىڭ قانىدىن كېلىپ چىققانلىكى بايقالسا جەينەك ئوتتۇرىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش، ھەممە ھاللاردا داۋالاشنى قان ئېلىشتىن باشلاش كېرەك. ئەگەر بىمار ئاجىز بولسا ياكى كېسەللىك ماددىلىرى ئاز بولۇپ پەقەت مېڭىدىلا بولسا ۋە قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىقى بايقالسا قان ئالماسلىق كېرەك. ئەگەر قان ئېلىش زۆرۈر بولۇپ قان ئالغاندا قاننىڭ سۈيۇق قىسمى ئېقىپ قۇيۇق قىسمى چىقماي قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن چوڭراق كېسىش لازىم. سەۋەبچى خىلىت ھەققەتەن سەۋدا بولۇپ، تۇ سوغۇقلۇققا مايىلراق بولسا، ئاۋۋال خىلتىنى پىشۇرۇپ ئاندىن تازىلاش ھەمدە ئەينى ۋاقتىدا يۇرەكنى كۈچەيتىشنىمۇ ئۈنتۇماسلىق كېرەك.

ئەگەر كېسەللىك ماددىسى سەپرادىن بولسا، كۆيگەن سەپرانى تازىلىغۇچى نەرسىلەر بىلەن تازىلاش، ھۆللىگۈچى دورىلارنى كۆپرەك، قىزدۇرغۇچى دورىلارنى ئازراق ئىشلىتىش كېرەك. باش ساھەسىگە قويۇلىدىغان دورىلىق سۈلارغا بابۇنە ۋە ئۈنىڭ قۇۋۇتىگە ئوخشاش نەرسىلەر قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما، سوۋۇتقۇچى دورىلارنى باش ساھەسىگە ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

ئەگەر مالىخۇلىيا قېرىلىقتىن ۋە قېرىلىقتىكى بەزى كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بولسا ياكى ئىسسىق مىزاج سەۋەب بولسا، باشنى سوۋۇتۇش، ھۆللەش ۋە قۇۋۇتلەندۈرۈش كېرەك. شۇنداقلا بارلىق ئەزالاردىن يېتىدىغان زەرەرنى قۇبۇل قىلمايدۇ ھەمدە مۇنداق چاغدا جىگەرنى ئىسسىق ئۆتمەسلىك، جىگەرنىڭ ھارارىتى قانىنى كۆيدۈرگۈدەك ھالەتتە ئىسسىق بولىسە، جىگەرنى سوۋۇتۇش ۋە تالنى كۈچەيتىش لازىم. ئاشقازان ئۇدۇلىغا لوڭقا قويۇش، خەردەل دورىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش

دورىلارنى تېكىش لازىم. بۇنىڭدىكى مەقسەت تالنىڭ كېسەللىك ماددىسىنى مېڭگە ئەۋەتمەسلىكى ئۈچۈندۇر.

كېسەللىك ماددىسىنىڭ كۆيگەن سەپرادىن كېلىپ چىققانلىقى ۋە ئۇنىڭ ئىسسىقلىقىغا ئىشەنچ بولسا، سىركە ياكى دېڭىز سىركىسى ۋە ئۇنىڭ ئىسكەنجىبىلنى ئىشلىتىش مالىخۇلىياغا ئەڭ پايدىلىق، كېسەل قانىنىڭ شىرنكلىكىدىن بولۇپ، كېسەللىك ماددىسى تالدا بولسا ھەم سىركە پايدىلىق. بۇنداق بىمارلارغا كاپۇر، ئىپار قاتارلىقلارنى پۈرىتىش ھەمدە ئولارنىڭ قۇرۇقلۇقىنى ئۆز پۈرىقى بىلەن يېڭىدىنغان بىنەپشە يېغىغا ئوخشاش خۇشبۇي نەرسىلەرنى قوشۇش كېرەك.

ئەگەر ئىچىنى سۇرۇش ۋە تازىلاشتىن كېيىن بىماردا كىرىشىپ قېلىش كېلىپ چىقسا، ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، گۈلاب ۋە شارابقا نان چىلاپ يېگۈزۈش، شاراب ئارىلاشتۇرغان سۇ ئىچكۈزۈش، ئاندىن ئوخلىتىش، ئويقۇدىن كېيىن مۇنچىغا ئەكىرىپ ئاندىن تاماقلاندۇرۇش لازىم.

قاندىن بولغان مالىخۇلىيانى داۋالاشتا كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ تۇدۇلدىكى تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر بۇ خىل مالىخۇلىيانىڭ سەۋەبى ھەيز توختاپ قېلىشتىن بولسا، ئوشۇقتىكى سافىن دېگەن تومۇردىن قان ئېلىش ۋە تۆۋەندىكى كاشكاپنى ھەر كۈنى ئىچكۈزۈش لازىم: بىنەپشە، نىلۇپەر، گاۋزەبان 1.5 گرامدىن، چىلان يەتتە دانە، سەرپىستان 20 دانە، ناۋات 24 گرام دورىلارنى بىر جىڭ سۇ بىلەن يېرىمى قالغىچە پەس ئوتتا قاينىتىپ ئاندىن كېيىن سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەقتىمۇن بىلەن ماددىنى تازىلاش، ئاندىن بەدىنىنى ھوللەشتۇرغۇچى تاماق، شەربەت ۋە مېۋىلەر بېرىش كېرەك. بەدەننى ھوللەشتۇرۇش ئۈچۈن پات-پات مۇنچىغا چۈشۈرۈش، ئۆچكە سۈتىنى بېشىغا سېغىپ ئېقتىتىش، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئۆسۈڭ يوپۇرمىقى، چالا سوقۇلغان ئارپا، كۆكنار پوستى، قىزىلگۈل، بابۇنە قاتارلىقلارنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرۇش (ۋاننا قىلىش)، بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى، قاپاق يېغىغا ئوخشاش ياغلارنى بۇرۇنغا تېمىتىش ۋە بەدەنگە سۈركەش لازىم.

ئوزۇقلىنىش جەھەتتە چۈجە، مېكىيان، توخۇ، ئوغلاق ۋە پاقلان گۆشلىرى، پالەك، بادام يېغى ۋە مېغىزى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش پايدىلىق، ئىمكانىيەتكە قاراپ ئولاردىن بىرسىنى ياكى ھەممىسىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، يەنى ياغلىق، تاتلىق ياكى ئاچچىق-چۈچۈك، لەززەتلىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئاق نان، نىشاستە (بۇغداي كراخمالى) دىن سۈيۇق ئاتلا قىلىپ، ئۇنىڭغا بادام يېغى ۋە شېكەر قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. شۇنىڭدەك كالا سۈتىدىن ياسالغان قېتىق، تاۋۇز، ئۈزۈم پەتىنگان، تاتلىق ئۈزۈم، تاتلىق ئالما، قوغۇن قاتارلىقلارمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

بىمارنى يالغۇز قويۇش، بىكار قېلىشتىن ساقلاپ بىرەر ئىش بىلەن مەشغۇل قىلدۇرۇش ئارقىلىق خىيال سۈرۈشتىن ئۇنتۇلدۇرۇش مەزكۇر كېسەلنىڭ ئەڭ ياخشى داۋاسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سەپرادىن بولغان مالىخۇلىيانى داۋالاشتا ئالدى بىلەن بەدىنىنى ھوللەشتۇرۇش ئۈچۈن ھوللۇك پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى بېرىش، بەدەن ھوللەشكەندىن كېيىن كېسەلگە سەۋەبچى بولغان ماددىنى تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ماتۇل جۇبىن (قېتىق سۈيى) ياكى تۆۋەنكى كاشكاپ بېرىلىدۇ: سېرىق ھەلىلە 24 گرام، تەمرى ھىندى 24 گرام، شاھتەررە 24 گرام، ئەينۈلا 20 دانە، سەرپىستان

50 دانه، قىزىلگۈل 12 گرام، كاسىن ئۇرۇقى 12 گرام، سەرىق ئوت (لەفتسۇن) 24 گرام، سوقمۇنىيا 0.3 گرام، يۇيۇلغان سەبرى * 24 گرام، تۇربۇت گرام. دورىلاردىن سوقمۇنيا، سەرىق ئوت، تۇربۇت، سەبرىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ 1 لىتر 1250 م ل سودا 360 م ل قالغىچە قاينىتىپ، ئوتتىن ئالغاندىلا سەرىق ئوتنى سىلىپ سۈزۈپ تۇرغۇزۇپ دورىلارنى سقىپ سۈيى سۈزۈۋېلىنىدۇ. ئاندىن سوقمۇنيا، سەبرى، تۇربۇتلارنى يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ھەر قېتىم ئىچكەندە دورىغا 30 گرام تەرەنجىبىن ياكى ناۋات قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

سەۋادىن بولغان مالىخۇلىيانى داۋالاشتا يۇقىرىقى تۇسۇللاردىن باشقا، يەنە ھەر كۈنى ماتۇل تۇسۇل بېرىش ياكى تۇۋەنكى جۇلاپنى بېرىش لازىم: گاۋزەبان 7.5 گرام، نىلۇپەر 7.5 گرام، بىنەپشە 7.5 گرام، رەيھان 24 گرام، گۈلقەنت 30 گرام، سۇ 500 م ل . دورىلارنى سۈنۈك يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئىچىدۇ. بۇنىڭدىكى مەقسەت كېسەللىكە سەۋەب بولغان ماددىنى پىشۇرۇشتىن ئىبارەت. ئەگەر قاندا ئارتۇقلۇق بولسا ئالدى بىلەن قان ئېلىپ ئاندىن داۋالاش كېرەك. ماددا پىشقاندىن كېيىن تۇنى مەتبۇخى ئەفتمۇن، ئىبارەج ۋە مەخسۇس سەۋدانى سۈرگۈچى تۇۋەندىكى كومۇلا (ھەب) نى ئىشلىتىپ ماددىنى تازىلاش لازىم: قارا ھېلىلە 15 گرام، بىسپايەج 15 گرام، ئوستىخۇدۇس 15 گرام، ئەفتمۇن 15 گرام، غارىقۇت 15 گرام، يۇيۇلغان لاچۇەرد تېشى 15 گرام، سوقمۇنيا 15 گرام، دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن تۇتكۈزۈپ، چىكسەي سۈيىدە يۇغۇرۇپ قارىمۇچ چوكىلۇقىدا كومۇلاچ قىلغاندىن كېيىن 3—1.5 گرام ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىبارەجى بەقارا، ئۇستىخۇدۇسلارنىمۇ قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. ماددىنى تازىلاشتا بىرقانچە قېتىم ئېھتىياتچانلىق بىلەن تەدرىجي ھالدا تازىلاش لازىم. شۇندىلا ماددا توپتىن تازىلىنىدۇ، قۇۋۇتەتمۇ ئاجىزلىمايدۇ. چۈنكى سەۋدا ماددىسى ئاسانلىقچە تازىلانمايدۇ. ئىبارەجەلەرنى ئىشلىتىشتە دەسلەپ ئىبارەجى بەقارادەك تەسىر كۈچى ئاجىزراقلىرىنى ئىشلىتىش، ئاندىن ئېھتىياجغا قاراپ ئىبارەجى جالىنۇس، ئىبارەجى روپەس، ئىبارەجى لوغازىيالارنى بېرىش لازىم.

سەۋدا خاراكتېرلىك مالىخۇلىياغا بېرىلدىغان يىلتىزلار سۈيىنىك تەركىبى تۇۋەندىكىچە: بادىيان يىلتىزى، كاسىن يىلتىزى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گاۋزەبان، بادىرەنجىبۇيا، كابۇل ھېلىلە

---

* سەبرىنى يۇيۇش تۇسۇلى: خۇش پۇراق گۈللۈك ئەمەن، سۇمبۇل تېپ، قەسبۇزەزىرە، قوۋزاق دارچىن، سەلىخە، ئۇدىبلىسان، ئىرخىز، ئاسارۇن، مەستىكى قاتارلىقلارنى يەتتە بېرىم گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى 800 م ل سۇدا 360 م ل قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئاندىن 360 گرام سەبرىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۇتتكۈزۈپ، ئۇنى دورىلارنىڭ سۈيىدە ناھايىتى تۇزاق ئېزىپ دورىلارنىڭ قۇۋۇتى سەبرىگە ئوبدان سىڭگەندىن كېيىن قاچىنى بىر پەس تۇرغۇزۇپ قويسا سەبرى تېگىگە چۆكىدۇ. ئاندىن سۈيىنى ئاۋايلاپ سۈزۈۋېتىپ، سەبرىگە يەتتە بېرىم گرام زەپەرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇش ئېلىپ قويۇلىدۇ. لازىم تېپىلغاندا ئېھتىياجغا ئاساسەن باشقا دورىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يۇيۇلغان سەبرى، يۇيۇلمىغان سەبرىگە قارىغاندا پايدىلىق. يۇماي ئىشلەتكەن سەبرى ئىچنى سۇرىدۇ.

پوستی قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىنى 24 گرامدىن ئېلىپ 1250 م ل سۇدا 360 م ل قالغىچە قاينىتىپ ئوتتىن ئېلىپلا مۇزاپىق مىقداردا تەرەنجىبىن سېلىپ تاتلىق قىلىپ ئىچىدۇ. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن بەدىنىنى ھۆللەشتۇرگۈچى تاماقلارنى يېيىش، مۇنچىغا چۈشۈش، ياغلىنىش، بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى دورىلارنى قاينىتىپ چۈگۈن بىلەن بەدەنگە قۇيۇش ھەمدە مۇزاپىق شەربەتلەرنى ئىچىش ئارقىلىق بەدىنىنى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. بۇ جەھەتتىن مائۇلجىبىن (قېتىق سۈيى) ناھايىتى پايدىلىق. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن خوش قىلغۇچى دورىلاردىن مۇپەررىھى قاتارلىقلارنى مۇزاپىق ھالدا بېرىش ئارقىلىق يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش كېرەك. بۇنىڭدىكى مەقسەت قالدۇق ماددىدىن مېڭە تەرەپكە بۇخارات چىقسا، مېڭىنىڭ تۇنى قوبۇل قىلماسلىقى ئۈچۈندۇر. يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش مالىخۇلىيانى داۋالاشتا كەم بولسا بولمايدىغان بىر خىل تۈسۈل، يۇرەك قوشۇلماي مالىخۇلىيا بولمايدۇ، چۈنكى نەفسانى روھ بىلەن ھايۋانى روھ بىر تۇتاش بولغاچقا، يۇرەكتىكى بۇزۇلغان سەۋدا مېڭىنىڭ مىزاجىنى بۇزۇپ، مېڭىنىڭ مىزاجىنى سەۋداغا ئايلاندۇرىدۇ. گەرچە مالىخۇلىيا كېسىللىكىنىڭ ئورۇنلاشقان جايى مېڭىدە بولسىمۇ ئەسلىي يۇرەكتىن باشلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قايسى خىلدىكى مالىخولىيا بولمىسۇن، بولۇپمۇ سەۋدا خاراكتېرلىك مالىخۇلىيادا يۇرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈشكە، بىماردىكى قورقۇش، غەم-ئەندىشىنى يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم.

ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، تۇۋەندىكى تۈشۈدارى مۇپەررىھى ياكى مەئجۇن داۋا ئىلمىشكىنى بېرىش لازىم (تۈسخىلار جىلدىغا قارالسۇن).

بەلغەمدىن بولغان مالىخۇلىيانى داۋالاشتا ئالدى بىلەن بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن تۇۋەندىكى كاشكاپ ئارقىلىق تازىلاش لازىم: كابۇل ھەلىلىسى 24 گرام، شاھتەررە 24 گرام، سانا 18 گرام، بىساپايەج 7.5 گرام، بالەنگو ياكى رەيھان 7.5 گرام، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى 1250 م ل سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ 24 گرام سىرىق ئوت سېلىپ سوۋۇغاندا 24 گرام غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ سېلىپ، بىرتاز شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. ئىشلىتىشتە ئالدى بىلەن 5 دانغىچە ئىستەمخىقۇن ئىچىپ ئاندىن مەزكۇر كاشكاپ ئىچىش، بىمار داۋاملىق مۇنچىغا كىرىش، سۇمبۇل يېغى، ئىپىق يېغى بىلەن بەدىنىنى ياغلاش، تامىقىغا چۈجە، بېيتاق، پاقلان ۋە ئوغلاق گۈشلىرىنى يېيىشى لازىم. يەنە نوقۇت سۈيىنى زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن قوشۇپ ئىچىشى، بەلغەم ماددىسىنى پۈتۈنلەي تازىلاپ بولغاندىن كېيىن مۇپەررىھى مالىخۇلىيانى ئىستېمال قىلىشى لازىم. ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن، ئاخشامدا 3 گرامدىن 6 گرامغىچە.

قايغان سەۋدادىن بولغان مالىخۇلىيا

بۇ، بەدەننىڭ باش قىسمىغا ئورۇنلاشقان مالىخۇلىيا دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى مالىخۇلىيا يامانراق بولۇپ، چوڭقۇر تەپەككۇر يۈرگۈزىدىغان، كېچە-كۈندۈز ئىنچىكە مەسىلەرنى ئويلاپ ھەل

قىلىش كويىدا بولىدىغان كىشىلەردە كۆپرەك تۆچرايدۇ. شۇڭا بۇ خىل مالىخۇلىيا پەيلاسوپ ۋە ئالىملاردا كۆپرەك بولىدىغانلىقى قەدىمكى تىببىي كىتابلاردا كۆرسىتىلگەن.

سەۋەبى

قايغان (غەيرىي تەبىئى) سەۋدا بولۇپ تۇ باش قىسمىغىلا تۇرۇنلاشقان بولىدۇ.

ئالامىتى

ئادەتتىن تاشقىرى پىكىر قىلىدۇ، داۋاملىق ئويلايدۇ، ۋەسۋەسە دە قالىدۇ. ھەممە بەرگە ياكى بار نەرسىلەرگە تىكىلىپ قاراپ تۇرىدۇ. يۈزى ئورۇقلايدۇ، بېشى كېچىكلەيدۇ، قالغان ئەزالىرى نورمال بولىدۇ. كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. تومۇرى ئاستا، كىچىك سالىدۇ. قاتتىق، ئېگىز-پەس تۇرىدۇ، سۈيدۈكى سۈيۇق ۋە سۈزۈك كېلىدۇ. كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى تۇيقۇسىزلىق، ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ ئويلاش ۋە پىكىر قىلىش، ئاپتاپتا كۆپ يۈرۈش، مېڭگە زىيانلىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

قايسى خىلىت غالىب بولسا شۇنىڭغا لايىق كاشكاپ كومۇللىلار ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. خىلىت ۋە ماددىنى ياخشى تازىلاش ئۈچۈن دەسلەپ تۆۋەنكى تۈسۈل ئارقىلىق مېڭىنى ھۆللەشتۈرۈش لازىم. توخۇ ۋە قوي گۆشلىرىنىڭ شورپىسى، نىشاستە، كۆكنار، بادام يېغى بىلەن تەييارلانغان ھالۋا ئىستېمال قىلىش، مېڭىنى ھۆللەشتۈرگۈچى ياغلار بىلەن باشنى ياغلاش لازىم. شۇنىڭدەك پوستى ئېلىنغان ئارپا، بىنەپشە، نېلۇپەر، ئوسۇك يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ بەدەن كۆيمىگۈدەك قىلىپ باشقا قويۇش ياكى لۆڭگىنى ھۆللەپ باشقا قويۇش لازىم. قايپاق تۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ئارپا، تاۋۇز تۇرۇقى مېغىزى، نېلۇپەر، بىنەپشە گۈلى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ قەز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن خېمىر قىلىپ باشقا چېپىش ھەمدە يۈقىرىدا ئېيتىلغان بەدەننى ھۆللىگۈچى شەربەتلەرنى ئىچىش، تاتلىق سۇ بىلەن ئوتتۇرىھال ئىسسىق مۇنچىدا يۇيۇنۇش ياكى ۋاننا قىلىش كېرەك. ھۆل جايلاردا ئولتۇرۇش، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك گۈل ۋە گۈلابلارنى كۆپ پۇراش، كۆپ ئۇخلاش بۇ كېسەلگە پايدىلىق. ئومۇمەن، مېڭىنى ھۆللەشتۈرگۈچى چارە-تەدبىرلەرنىڭ قاندىقى بولسا شۇنى قوللىنىش ھەمدە ئەينى ۋاقتىدا يۇرەكنى كۆچلەندۈرۈشنىمۇ ئۇنتۇماسلىق كېرەك.

قورساق پەردىسىدىن بولغان مالىخۇلىيا

بۇ كېسەللىك مالىخۇلىيا مىراقى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا ئىسسىق سەۋدا خىلتى ئاشقازان، ماسارىقا ئۇچەي بىلەن جىگەر ئارىلىقىدىكى كۆك تومۇر، تېرە ئاستىدىكى سېرىق ئەت ياكى تالغا ئوخشاش قورساق پەردىسى ئىچىدىكى ئەزالارغا يىغىلغان بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئۆرلىگەن مېڭىنى قاراڭغۇلاشتۇرغۇچى بۇس-بۇخاراتلار مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن بۇ خىل مالىخۇلىيانى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەزكۇر ئەزالارنىڭ قايسى بىرىگە كېسەللىك ماددىسى جايلاشسا، سېرىق ئەت چىكىقىلىشىنى پەيدا قىلىدۇ. ماددىنىڭ ئەزالارغا ئورۇنلىشىش ئەھۋالىغا قاراپ بۇ خىل مالىخۇلىيا تۆت خىل بولىدۇ:

بىرىنچى خىلدا، ماددا ئاشقازاندا بولۇپ كۆپرەك ئاشقازانىنىڭ ئاستىغا ئىشىشق، بولۇپمۇ سوغۇق ئىشىشق پەيدا قىلىدۇ. ئىككىنچى خىلدا، ماددا ماسارىقىدا پەيدا بولغان بولۇپ، تۇ ئۇچەي چاۋلىرىدىكى ئۆششاق قان تومۇرلىرىدا توسالغۇ پەيدا قىلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. ئۈچىنچى خىلدا، ماددا تالدا بولۇپ تالدا ئىششىق ياكى توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. تۆتىنچى خىلدا، ماددا قورساق پەردىسىگە يىغىلغان بولۇپ، تۇ ئىچكى ئەزالاردىكى ھارارەت ئارقىلىق توپلىنىدۇ ۋە كۆپىيىدۇ.

ئالامىتى

بىمار پەرىشان، بىئارام، ئۇراقسىز بولىدۇ. كۆكرەك بوشلۇقىنىڭ چىڭقىلىشى ۋە ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىدىن شىكايەت قىلىدۇ. قورساق غولدۇرلايدۇ، ھىق ئۇتىدۇ، ئاچچىق ۋە كۆيۈك كېكىرىك كۆپ كېلىدۇ. بەزى چاغلاردا يەل قويۇقلاشقانلىقتىن كېكىرىك كەلمەيدۇ. يېگەن ئوزۇقلۇقى كۆپ بولسىمۇ بەدەنگە يېتىدىغان پايدىسى ئاز بولىدۇ. ئاشقازان ساھەسى ۋە قورساق ئىچكى پەردىسى (مىراق) دە ئاغرىش، كۆيۈش، سوزۇلۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ ۋە كۆكرەك سىقىلىدۇ. ئېغىزدىن كۆپلەپ شالۋاق ئاقىدۇ. قورساق كۆپكەن بولىدۇ. بۇسنىڭ چىققانلىقىنى بىمار ئۆزىمۇ سېزىدۇ. مەزكۇر يەلنىڭ باشلانغان يېرى تال بولسا يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئالامەتلەر بىلەن بىللە تال چوڭ بولىدۇ. ئىششىقنىڭ ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق بەلگىلىرى (مەسىلەن: قىزىتىش، ئۆسىشى، ئاچچىق قەي قىلىش) نىڭ يۈز بېرىشى ياكى بەرمەسلىكى ئاشقازان ئىششىغانلىقى، شۇنىڭدەك ماسارىقىدا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. قوشۇمچە ئالامەتلەرنىڭ بولۇشى كېسەلنىڭ بىرقانچە خىل سەۋەبلەرنىڭ بىرىكىشىدىن پەيدا بولغانلىقىنى ئىسپاتلايدۇ.

داۋاسى

داۋالاشنىڭ ئومۇمىي پرىنسىپلىرىدا كۆرسىتىلگەن تەلەپلەر بويىچە بېقىش، ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز قىلغاندىن سىرت، بىماردا قىزىقلىق بولسا نېلۇپەر، كاسىن ئۆرۈقى، مارجان شوخلا، تەرەنجىبىن

ۋە ناۋاتلار بىلەن تەييارلارغان جۇلاپ ئىچكۈزۈش لازىم. بىنەپشە شەربىتى، كۆكنار شەربىتى پايدىلىق. چوڭ تەرەتنى بوشىتىشقا دىققەت قىلىش لازىم. شۇنى بىلىش لازىمكى، سەۋەبچى ماددا ئاشقازان، ماسارىقا ياكى قورساق پەردىسىدە بولسا، ئىمكان قەدەر ئىچكى ئەزالارغا مەنپەئەتلىك نەرسىلەر، مەسىلەن: بادىرەنجى بۇيا، گاۋزەبان، سىرىق ئوت، ئەمەن قاينىتمىلىرى قاتارلىقلارغا خىيارشەنبەر قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق يەڭگىل سۈرۈپ چىقىرىۋېتىش لازىم. مالىخۇلىيا مىراققا ئەمەن (ئەپسەنتىن) ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر ماددا پەقەت تالدىلا بولسا، ئۇنى سۈرۈش ئۈچۈن كۆچلۈك دورىلارنى بېرىش لازىم. چۈنكى ئاجىز سۈرگە بېرىلگەندە ماددا ئاشقازان ياكى باشقا ئەزالارغا يۆتكىلىپ چىقماي قالىدۇ. ئەمما ماددا ئاشقازان، قورساق پەردىسى، ماسارىقىلاردا بولسا مۇڭاپىق ھالدىكى سۈرگىلەر بىلەن چىقىرىش لازىم. باشقا خىلدىكى مالىخۇلىيا كېسەللىكلىرىنى قۇستۇرۇش توغرا ئەمەس. بۇنىڭ زىيىنى پايدىسىدىن كۆپ بولىدۇ. چۈنكى قەي قىلدۇرغاندا بۇزۇق ماددىلارنى يۇقىرى تەرەپتىن ئىچكى ئەزالارغا يۆتكىۋېتىدۇ. ئىشىشقىنىڭ كۈچىيىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ ھەم ئاجىزلىقنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ، قۇرۇقلۇقنى كۆپەيتىدۇ. ئەگەر ماددا ئاشقازان بوشلۇقىدا بولۇپ، بىمار ئۆكايلا قەي قىلسا قەي قىلدۇرۇشقا بولىدۇ.

ماددا قورساق پەردىسىدە بولۇپ ئىششىق بولمىسا، سۈنبۈل، مەستكىلەرنى ئېزىپ گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازانىنىڭ ئۈدۈلىغا بولۇپمۇ ئاشقازان ئاغزىنىڭ ئۈدۈلىغا سىرتتىن سۈركەش لازىم. ئىسىتلىغان كېسەك بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، بابۇنە، ئىكلىل مىلىك، پۇرتخال غازىكى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ لۆڭگە بىلەن نەمدەپ بەدەننى كۆيمىگۈدەك قىلىپ ئاشقازانىنىڭ ئۈدۈلىغا قويىسا يەلنى تارتىشقا پايدىلىق. ھۆل ئىسسىق ئۆتكۈزۈش قۇرۇق ئىسسىق ئۆتكۈزۈشكە قارىغاندا پايدىلىراق. چۈنكى ھۆل ئىسسىق ئۆتكۈزگەندە بەدەن ھۆللىشىدۇ ھەم يەل تارقايدۇ.

ئۇزۇقلىنىشتا ئاقلانغان تارپا ئېشى ياكى ئاقلانغان ماش ئېشى ئىچسە ياكى بادام مېغىزى بىلەن ئۇزۇقلانسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بەدەنده قىزىتما بولمىسا ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇەتلەندۈرۈش ئۈچۈن پەقەت گۈلقەنتلا ئىستېمال قىلىش لازىم. سۈرگىگە بالەنگۈ، گاۋزەبان، بادىيانلارنى قوشۇپ بەرسە ياخشى. چۈجە گۆشى، تۇخۇم ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ھەزىم بولۇشى تېز، قالدۇقى ئاز، جىگەردە پىشىشى ياخشى بولغان نەرسىلەر بىلەن ئۇزۇقلىنىش كېرەك.

پالەچ ۋە ئىسترخا كېسىلى

بۇ كېسەل مەلۇم ئەزانىڭ سەزمەس بولۇپ قېلىشى ۋە بوشىشىپ كېتىشىگە قارىتىلغان بولۇپ، بىرنەچچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بەزىلەرنىڭ بىر قولى ۋە پۇتى ئۆتماس، باسماس، سەزمەس بولۇپ قالىدۇ. يەنە بەزىلەرنىڭ بەل

ئاستى سەزمەس ۋە ھەرىكەتسىز بولۇپ قالىدۇ. بەزىلەردە ئەزانى ھەرىكەتلەندۇرگۈچى باش ئورگانغا ئاپەت يېتىش بىلەن ھەرىكتى يوقلىدۇ، ئەمما سېزىمى ساق بولىدۇ. بەزىلەردە قان چۈشكەن ياكى تاياق تەگكەن، سوغۇق ئۆتكەنگە ئوخشاش سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن نېرۋا شاخچىلىرىدىن بىرەرسىگە ئاپەت يېتىپ، شۇ نېرۋىغا مۇناسىۋەتلىك بولغان ئەزالار بوشىشىدۇ. مۇناسىۋەتسىز ئەزالار ساق بولىدۇ، مەسىلەن، كاناي، قىزىل كېكىردەك، تىل، دوۋسۇن، تۈز ئۈچەي ۋە تۈشۈشاق قوللارنىڭ بىرى ياكى بىرەر قىسمى بوشىشىدۇ. بەزىدە بەدەننىڭ بىر تەرەپ يۈلۈن ۋە مېڭە ئەسەبلىرىگە يۇقىرىقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئاپەت يېتىپ بەدەننىڭ يېرىمى باشتىن ئاياغقىچە بوشىشىدۇ. بۇ خىلدىكى بوشىشىشنى تۇيغۇر تىبابىتىدە پالەچ دەپ ئاتايدۇ. چۈنكى پالەچ دېگەن سۆز يېرىمى، نىسپىي دېگەن مەنانى بىلدۈرىدۇ. باشنىڭ يېرىمى قوشۇلسا لەقۋا قوشۇلغان پالەچ دەپ ئاتىلىدۇ. بوشىشىش پۈتۈن بەدەننىڭ ھەممە يېرىدە ئومۇمىيۈزلۈك پەيدا بولۇپ، كېسەل سەۋەبى بارلىق مېڭە خاراكتېرلىك نېرۋىلارنىڭ ئۆتۈدىغان يەرلىرىدە بولسا بۇ خىلدىكى ئىسترخا (بوشىشىش) سەكتەنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. بۇنىڭدا مېڭىگە قان چۈشۈش ئېھتىمالى بولىدۇ. شۇڭا بۇ خەتەرلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئاساسىي سەۋەبى

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئىككى خىل بولىدۇ: بىرى، ئەسەب يوللىرىدا توسۇلۇش، بۇزۇلۇش ياكى كېسىلىش سەۋەبلىك سەزگۈچى، ھەرىكەتلەندۇرگۈچى قۇۋۋەت ۋە روھ ئۈزىنىڭ قورالى ۋە خىزمەتچىسى بولغان ئەسەب ــ نېرۋىلارغا ئۆتەلمەيدۇ. يەنە بىرى، توسالغۇ بولمىسىمۇ بەزى ئەزالارنىڭ مىزاجى ماددىسىز ياكى ماددىلىق بۇزۇلغانلىقتىن قۇۋۋەتلەرنى ئۈزىگە قوبۇل قىلالمايدۇ ۋە شۇ قۇۋۋەتتىن پايدىلىنالمايدۇ. مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ. لېكىن ئىسسىقلىقنىڭ تۈيغۇ قۇۋۋەتلەرگە شۇنىڭدەك ھەرىكەتلەرگە توسالغۇ بولۇشى كەم ئۈچرايدۇ. قۇرۇقلۇقتىمۇ شۇنداق، مەسىلەن: ئېزىلگەن ئەزادا ھارارەت ۋە قۇرۇقلۇق غەلبە قىلسىمۇ، تۈيغۇ ۋە ھەرىكەت ئۈز جايىدا بولىدۇ. ئەمما روھنىڭ مىزاجىغا قارىمۇ قارشى بولۇپ، روھنىڭ جەۋھرىنى تېزدىن قويۇقلاشتۇرۇپ قويىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىسترخا بىر ئەزادىن يەنە بىر ئەزاغا ئۆتمەستىن چۈشكەن ئەزادا توختايدۇ. بۇنى داۋالاشمۇ ئوڭاي، مەسىلەن: ئىسسىق دورىلارنى چېپىش ياكى تېڭىش، قۇسقا يېغى، سوزاب يېغى، سىيادان يېغى، زەنجىبىل يېغىغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىسا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ھۆللۈك تۈيغۇ ئەزالىرىنى بۇلغايدۇ. نېرۋا ــ ئەسەب، سېرىق ئەتلەرنى كۈچسىزلەندۈرۈپ روھنىڭ جەۋھرىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، ئۆتۈقلاشتۇرۇپ نېرۋا ۋە سېرىق ئەتلەرگە كېلىدىغان قۇۋۋەتلەرنى توسۇپ قويىدۇ. روھنىڭ مىزاجىغا قارىمۇ-قارشى بولغان سوغۇقلۇقنى بەدەننىڭ قوبۇل قىلىشىغا لايىقلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

بەدەننىڭ بىر تەرىپىگە ياكى ئەزالارنىڭ كۆپرەكىگە چۈشكەن پالەچ ۋە ئىسترخانىڭ ئومۇمىي سەۋەبى توسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن ئەسەبلەر ئۈزۈلگەن ۋە كېسىلگەنلىكتىن بولىدۇ. توسالغۇنىڭ

مەخسۇس سەۋەبلىرى ئومۇمەن يەتتە خىل بولىدۇ: 1. مەلۇم بىر ئەزانىڭ بوغۇلۇپ قېلىشىدىن سەزگۈر قۇۋۇقتىنىڭ ئۆتۈدىغان يولى (نېرۋا—ئەسەب يوللىرى) توسۇلۇپ قېلىپ، تۇ ئەزا تۇيغۇسىز ۋە ھەرىكەتسىز بولۇپ قالىدۇ. 2. قويۇق ۋە چاپلاشقاق ھۆللۈك نېرۋا—ئەسەبلەرگە چۇشۇپ قۇۋۇقتىنىڭ ئۆتۈدىغان يولىنى توسۇپ قويىدۇ. بۇ ھۆللۈك ئۆز قويۇقلۇقى بىلەن پەي، ئەسەب-نېرۋىلارغا ئۆتەلەيدۇ. ئەزانىڭ بەزى يېرىدە پەيلەر (نېرۋىلار) دە يېغىلىپ قېلىپ ئىسترخانى پەيدا قىلىدۇ. 3. يۇلۇن ياكى باشقا ئەزالاردا ئىسسىق ياكى سوغۇق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئىششىقنىڭ سەۋەبى بىلەن روھ يوللىرىدا توسۇلۇش پەيدا بولىدۇ. 4. نېرۋا—ئەسەبلەرنىڭ باشلىنىش جايىغا تاياق تېگىش ياكى يېقىلىش تۈپەيلىدىن نېرۋىلار سەۋەبىدىن قۇۋۇقتىنىڭ ئۆتۈدىغان يولى توسۇلىدۇ. 5. بويۇن ئومۇرتقىلىرى ياكى بەل ئومۇرتقىلىرىدىن بىرەرسى بىرەر سەۋەب بىلەن ئۆز جايىدىن تېشىپ كەتسە، قۇۋۇقتىنىڭ ئۆتۈدىغان يوللار توسۇلۇپ قالىدۇ. 6. نېرۋىلار روھنى قويۇقلاشتۇرغۇچى سوغۇقتىن يىغىلىدۇ ياكى نېرۋىلار جەۋھىرى ئادەتتىن تاشقىرى قويۇقلاشقانلىقتىن يىغىلىدۇ. 7. بىرەر ئەزا ئىچكى ياكى تاشقى سەۋەبتىن ئۆزىنىڭ جايلاشقان جايىدىن (بوغۇمدىن) چىقىپ كېتىدۇ. نېرۋا—ئەسەبلەر سىقىلغانلىقتىن روھنىڭ ماڭىدىغان يوللىرى توسۇلىدۇ.

ئالامەتلىرى

1. ھەر خىل ئىسترخالاردىن ۋە ئەسەبلەر ئۆزۈلگەنلىكتىن پەيدا بولغان پالەچ يوشۇرۇنراق بولىدۇ (ئاستا تەرەققىي قىلىدۇ). 2. يېقىلىش، تاياق تېگىش بىلەن بولغىنى بىرلا ۋاقىتتا بىردەكلا سۇسلىشىدۇ. 3. يېقىلىپ ياكى تاياق تېگىپ ئۆزۈن زامان ئۆتكەندىن كېيىن پەيدا بولغىنى پەيلەر نېرۋىلارنىڭ ئىششىغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. 4. ھېچقانداق بىر داۋا بىلەن ساقايمىغان پالەچ ئەسەبلەرنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ خىلدىكىسىنىڭ چارىسى يوق. 5. ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان ئىسترخانى نېرۋىلارنىڭ بويىغا قېتىپ قالغانلىقىدىن، ئاغرىش ۋە داۋاملىق قىزىتىش ئەھۋاللىرىدىن بلگىلى بولىدۇ. 6. ئەگەر ئىششىق ئىسسىقتىن بولسا كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن شۇ ئەزا بەكرەك ئاغرىيدۇ. تۆتۈپ سىلاپ باقسا قىزىق بلىنىدۇ. 7. ئىششىق سوغۇقتىن بولسا ئاغرىق بوشراق، ئىستىمسىمۇ تۆۋەنرەك بولىدۇ. 8. ئەگەر ئىششىق قاتتىق بولسا تۆتۈش، سىلاش ئارقىلىق بايقىغلى بولىدۇ. ئىششىق پەيدا بولۇشنى ئىلگىرى شۇ ئەزادا ئاغرىق بولىدۇ. 9. ئەگەر ئىششىق يۇمشاق بولسا ئىستىمسى بوشراق بولىدۇ، تۇيغۇسىزلىق بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بولۇپمۇ ھەرىكەتلەنگەن ۋاقىتدا تۇيغۇسىزلىق كۈچىيىدۇ.

ئىسسىق ئىششىقتىن بولغان ئىسترخانى داۋالاشقا بولىدۇ. يېقىلغان، تاياق تەگكەن، ئومۇرتقىلار چىقىقان ياكى نېرۋىلارنىڭ كېسىلگەنلىكىدىن پەيدا بولغان ئىسترخانىڭ ئالامىتىدە يۇقىرىقىلار بولۇشتىن باشقا بوغۇم چىققانلىقتىن بوغۇمنىڭ يېنىدا ئارتۇقچە مونەك كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. بەل، بويۇن سىقىلىشى ۋە كۆكرەكنىڭ چىقىپ تۇرۇشى ئومۇرتقىنىڭ ئىچىگە چىققانلىقى، بەل ۋە بويۇننىڭ ئېگىلگەنلىكى ئومۇرتقىنىڭ تاشقى تەرەپكە چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. پەيلەرنىڭ چوڭىيىپ

قېلىشى ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ غەلبە قىلغانلىقىدىن بولغان ئىسترخانىڭ ئالامتى شۇكى، يىغلىش، كېڭىيش ھەرىكىتىنىڭ ھەر ئىككىلىسى تەسكە توختايدۇ.

مىزاجنىڭ (ماددىسىز) ساددا سوغۇق ياكى ھۆللۈكتىن بولغان ئىسترخانىڭ ئالامتى شۇكى، كېسەللىك ئاستا-ئاستا باشلىنىپ بىر نەرسە تەگسە سېزىدۇ. پەيني قىزىتىدىغان دورىلاردىن راھەتلىنىدۇ. تەكشۈرگەندە ئىلگىرى سوغۇق سۈنى كۆپ ئىچكەنلىك، قار-مۇزلاردا كۆپ ماڭغانلىق، ئۇزۇن مۇددەت سۇدا تۇرۇپ قالغانلىق تارىخى بولىدۇ. بۇ، مىزاجنىڭ ساددا ھۆل سوغۇقتىن تۇزگەرگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

بەلغەمدىن پەيدا بولغان ئىسترخانىڭ ئالامتى شۇكى، تۆيغۇ ۋە ھەرىكەت ھەر ئىككىلىسى يوقلىدۇ ۋە بىردەكلا پەيدا بولىدۇ. تومۇر تۇرۇشى ئاستا ۋە توم، سۈيدۈك ئاق بولۇپ دوغقا مايىل، قىيامى قويۇق بولىدۇ. ئاقئوتنى رەسمي پالەچكە ئېلىپ بارىدۇ.

قاندىن بولغان ئىسترخانىڭ ئالامتى شۇكى، تومۇرلىرى توشقان، توم، قاتتىق سالىدۇ، يۈز-كۆزىنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

قۇلۇنجى، بالىياتقۇ بوغۇلۇش (ئىختىناقۇر رەھمى)، سەرئى، سەكتە كېسەللىرىدە بولغان ئىسترخانىڭ ئالامتى شۇكى، مەزكۇر كېسەللەردىن كېيىن ئىسترخا پەيدا بولىدۇ. بۇ، ئىسترخا بۆھرانى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يەنە كېسەللىك بىلەن بەدەن قۇۋۋىتى ئوتتۇرىسىدىكى قارىمۇقارشىلىقتىن پەيدا بولغان ئىسترخا دەپمۇ ئاتىلىدۇ. قولۇنجى كېسىلىنىڭ ئاسارىتىدىن ئىسترخا بولىدىغانلارمۇ بولىدۇ.

سۈيدۈكلۈك ۋە توغرا ئۇچەيدىكى ئىسترخانىڭ ئالامتى شۇكى، بەزى چاغلاردا سۈيدۈك ۋە ئارقا تەرەتنى تۇتالمايدۇ، ئىختىيارسىز ھالدا چىقىپ كېتىدۇ. بەزى چاغلاردا قۇۋۋىتى داپىسى توسۇلۇپ ھېچنەرسە تۇتكۈزمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئىسترخا بولغان ئەزا تۇز رەڭگىدە بولۇپ، يېگىلەپ كەتمىگەن بولسا ساقىيىشتىن ئۈمىد بار. ئەگەر ئورۇقلاپ كېچىكىپ كەتسە داۋاسى يوق.

داۋاسى

پالەچ (ئىسترخا) بەلغەم خاراكتېرلىك بولسا سەۋەبىنىڭ ئاجىز-كۆچلۈكلۈكىگە قاراپ كېسەل باشلىنىپ 7-4 كۈن ياكى 14 كۈن ئوتمىگۈچە ئىچىدىغان كۆچلۈك دورىلارنى قىلماسلىق لازىم. بولمىسا كېسەلگە پايدا قىلمايلا قالماي، بەلكى كۆچەيتىپ قويىدۇ. لېكىن دەسلەپتە ھەمەلچە ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ماددىنى يۇمشىتىدىغان، پىشۇرىدىغان، سۈيدۈك راۋان قىلىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. مەسىلەن: رۇم بادىيان، سېرىق چېچەك ئورۇقى، جوۋىنە، قەردىمانە، چىكىسەي ئۇرۇقى، بادىيان يىلتىزى، چىكىسەي يىلتىزى، ئىزخىر يىلتىزى، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى، كەپە يىلتىزى (بۆرە سويمىسى يىلتىزى) قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ گۈلقەنت قوشۇپ، ئەتسى-ئاخشىمى ئىچكۈزۈش لازىم. ماددا پىشىپ يۇمشىغاندىن كېيىن 7-4 كۈن ياكى 14 كۈن ئوتكەندىن كېيىن سۈرگى دورىلاردىن ھەبىي مەنتىن (چوڭ، كىچىك تۇسخلىرى)، ھەبىي شەترەنج قاتارلىقلارنى ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ. (دورا تۇسخلىرى جىلدىغا قارالسۇن).

ھۆكۈمالار ئىككىسى پالەچ بىلەن ئىستىرخانى بىر كېسەل، ئىسترخا پالەچنىڭ باشلىنىش دەۋرى، شۇڭا داۋاسىمۇ بىر دەپ قارايدۇ. بۇ كېسەلدە قەيسى قىلدۇرۇش ھەم مەنپەئەتلىك. ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن پەيلەرنى كۈچلەندۈرگۈچى، ماددىنى تارقاتقۇچى ئىسسىق ياغلار بىلەن، مەسىلەن: ئابدىمىلىك يېغى، سۈمبۈل يېغى، قۇست يېغى، سىرىق چېچەك يېغى قاتارلىق ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ئومۇرتقىنى، پەيلەرنى ياغلاش لازىم. بەزىدە قۇندۇزقە ھرى، ئاقىرقە رھالارنى شۇ ياغلارغا قوشۇپ ئېزىپ ياغلىسىمۇ بولىدۇ. ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن مىجەزنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن تەرياقى كەبىر، مەسرەتۇس ئىچكۈزۈش، مەنجۇنى كەكلانەچ، ئوشەق، جاۋارىش قاتارلىق دورىلاردىن قايسى بىرى تېپىلسا ھەسەل سۈيىدە ئېزىپ بېرىش لازىم. ھىكنى 0.5 گرامدىن ئىچكۈزۈش ۋە چېپىش پايدىلىق. بولۇپمۇ سوغۇقلۇق غالىب بولسا ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىلسە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەر كۈنى 3 گرام ئىيارەچى پەيقارا ۋە 1.5 گرام قارىمۇچنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئىچكۈزۈش، ئەمما ئۈستىدىن سۇ ئىچكۈزمەسلىك لازىم.

ئەگەر كېسەلنىڭ مىزاجىدا ھارارەت بولسا، ھارارەتنى پەسەيتىش زۆرۈر. بۇ ھەقتە قەدىمكى ھۆكۈمالار «پالەچ بىلەن تەپ (قىزىتما) بىرگە كەلسە، پالەچنى قويۇپ تۇرۇپ ئالدى بىلەن تەپنى داۋالاش لازىم. بۇنىڭغا قىزىلگۈل گۈلقەنتى بىلەن ئىسكەنجىبىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ» دەپ كۆرسىتىدۇ. بىمارغا يەنە سىركە ۋە يۇمغاقسۇت سېلىنغان شورپا بېرىش كېرەك.

پالەچ، لەقۋا كېسەللىرىدە مېڭىدىن نېرۋىلارغا (پەيلەرگە) ھۆللۈك ئاقسا تۇ چاغدا قارىمۇ قارشى تەرەپتە جاراھەت پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە ساق تەرەپ قىزىيدۇ. بەزى چاغلاردا كېسەلنىڭ ساق تەرەپ ئوتتا كۆيگەندەك قىزىپ پالەچ بولغان تەرەپ مۇزدەك سوۋۇپ كېتىدۇ. مۇنداق بولۇشىدكى سەۋەبلەر شۇكى، بىرىنچىدىن، روھى نەفسانىنىڭ يوللىرى توسۇلۇپ قالغاچقا روھنىڭ ھەممىسى ساق تەرەپكە كېلىدۇ-دە، ساق تەرەپ قىزىيدۇ. ئىككىنچىدىن، پالەچ چۈشكەن تەرەپ ئاجىز بولغاچقا قانىنى ئۆزىگە تارتالمايدۇ-دە، مەجبۇرى ھالدا ھەممە قان ساق تەرەپكە يۈزلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە روھمۇ شۇ تەرەپكە ئۆتىدۇ، چۈنكى روھ قان بىلەن بىللە بولىدۇ. بۇ خىلدىكى پالەچنى داۋالاشتا بەدەننى قىزىتقۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇپ، سۇ ئورنىغا ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ.

ئۇزۇقلىنىشى

مەززىلىك، يۇمشاق، كېسەلگە مۇناسىپ كېلىدىغان ۋە ياقىدىغان تاماقلارنى بېرىش لازىم. ھەسەل سۈيى بىلەن نان يېسە بولىدۇ. بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، قۇشقاچ، بېغىرتاق، كەكلىك، توخۇ چۈجىسى، قىرغاۋۇللارنى كاۋاپ قىلىپ يېسە بولىدۇ. ئەمما ھاراق، شاراب ئىچىش قاتتىق زىيانلىق. بۇ، مېڭىگە كېسەللىك ماددىسى چۈشۈرىدۇ. ئاشقازاندا ئېچىپ سىركىگە ئايلىنىدۇ. سىركە ھەممىدىن زىيانلىق. ئەمما، دەسلەپتە مۇمكىنقەدەر تاماقنى ئاز ئىستېمال قىلىش، زىرە، دارچىنىلاردىن تەييارلانغان گۈش سۈيىنى بېرىش لازىم.

ئەگەر بەدەندە ھارارەت بولسا زىرباج (بىر خىل قورىما شورپا) دىن ياخشىسى يوق. چۈنكى زىرباج

هەم هارارەتنى پەسەيتىدۇ هەم بەلغەمنى يوق قىلىدۇ. قورۇلغان توشقان مېڭىسى پالەچكە مەنپەئەتلىك. چىلغۇزەنى هەسەل بىلەن يېسىمۇ مەنپەئەتلىك. ئەسەب نېرۋىلارنى تازىلىغۇچى كومۇلاچ دورا هەيبى مونەققى ئەئسساب بېرىلىدۇ (دورا ئوسخىلىرى جىلدىغا قارالسۇن).

هەيبى قوقىيامۇ پايدا قىلىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ كېسەللىك ماددىسىنى ئازايتىش ۋە تازىلاش جەھەتتە تەسىرى ياخشى هەم تېز. ماددا تازىلانغاندىن كېيىن باش ساهەسى ۋە ئومۇرتقا ئىككى يېنىغا ئوتلۇق لوڭقىسى قويسا بولىدۇ. قۇرۇق هاممامدا ئولتۇرۇش، قىزىق قۇمغا كۆمۈلۈش، گۈڭگۈرتلۇك ئارشالسۇ ۋە گۈڭگۈرتلۇك ۋاننىغا چۈشۈش، تەنھەرىكەت قىلىش، قورساقنى ئاچ قويۇش، يۇقىرى ئاۋازدا ناخشا ئېيتىش، يۇقىرى ئاۋاز بىلەن بىر نەرسە ئوقۇش، ئاچچىقسۇ، قىچىلار بىلەن ئېغىزنى غەرغەرە قىلىشلارنىڭ هەممىسى مەنپەئەتلىك. دېڭىز سۈيى، گۈڭگۈرتلۇك ئارشالسۇ سۈلىرىدىن باشقا هېچقانداق ئىسسىق سۈنى پالەچنىڭ بەدىنىگە تەگكۈزمەسلىك كېرەك، چۈنكى تاتلىق سۇ قىزىسا ماددىنى ئەزالارغا تېخىمۇ كۆپرەك تارقىتىدۇ، پەيلەرنى بوشىتىدۇ. سوغۇق سۇ كۆپىنچە هاللاردا ئەزالارنىڭ بوشاشقان هالىتىنى تېخىمۇ كۈچەيتىدۇ. ئەسەب نېرۋىلار ئۈزۈلگەندىن بولغان پالەچكە داۋا يوق.

ئەگەر پالەچ ئىسسىق ئىششىق سەۋەبىدىن بولسا، ئالدى بىلەن قۇپەل، سەندەل، ئاقاقىيا، مامسا قاتارلىق ئىششىق يانداۋرغۇچى نەرسىلەرنى شوخلا سۈيىدە ئېزىپ چېپىش، ئومۇمەن ئىششىق يانداۋرۇشنى ئاساس قىلىش لازىم.

ئەگەر پالەچ سوغۇق ئىششىقتىن بولسا زەپەر، قۇندۇز قەھرى، زەمچە، ئاق مومىلارنى قوسىتە يېغى بىلەن ئېزىتىپ ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك قايىز دورىلارنى قوشۇپ ئىششىق جايىغا تېڭىش كېرەك.

ئەگەر پالەچ ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن بولۇپ نېرۋىلار ئۈزۈلمىگەن ۋە بۇزۇلمىغان بولسا، بەدەننى تازىلاش سۈرگىسى بېرىش لازىم. تاشقى تەرەپتىن مۇرمەككى، جاۋاشىر، قۇندۇز هەقرى، پەرپۇنلارغا ئوخشاش مادىدا تارقاتقۇچى، ئەزانى قۇۋۇەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى ئاق موم ۋە گۈل. يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم.

ئەگەر پالەچ ئومۇرتقا چىقىرىلمىتىن بولسا بۇنىڭ چارىسى ئومۇرتقىلارنى تۈز جايىغا چۈشۈرۈش ۋە بېغىش چىقىراندىن بولغان ئىسترخا دورىلىرىنى قىلىش لازىم.

ئەگەر ئىسترخا مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، مۇۋاپىق دورىلار بىلەن مىزاجنى تەڭشەش لازىم.

ئەگەر پالەچ ئاچ قېلىشتىن كېلىپ چىققان بولۇپ هارارەت كۆچلۈك بولسا، بىمارنى مۇنچىغا ئېلىپ بېرىپ ئەزانى هۆللەشتۇرۇش چارىلىرىنى قىلسا مەنپەئەتلىك.

ئىسترخانى بوھرانىڭ چارىسى ئىسسىق، سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل ياغلار مەسىلەن: نەركەس يېغى، سوسەن يېغى، ئابدىسىلىك يېغى، سۈمبۈل يېغىغا ئوخشاشلار بىلەن ياغلاش لازىم.

ئىسترخانى دەمەۋى (قاندىن بولغان پالەچ) دە ئىسترخا ۋە پالەچنىڭ قاندىن بولغانلىقى ئېنىق بولۇپ، يۈز رەڭگى قىزىل، تومۇرلىرى توم كۆپكەن بولىدۇ. قاننىڭ غالىبلىقى ئاشكارا بولسا قان ئېلىش، لېكىن توشۇپ قالغان ئارتۇق قاننىلا ئېلىش، قاننى كۆپ ئالماسلىق لازىم.

ئىسترخانى داۋالاشتا يەنە يۇقىرىدا ئېيتىلغان مۇلايىم ياغلار تېپىلسا شۇلار بىلەن ياغلىسا ياكى ئىت يېغى، ئېشەك يىلكى، ئېيىق يېغىدا ياغلىسىمۇ بولىدۇ.

ئەزا تىترەش كېسىلى

(رەئىشە)

بۇ، ئەزا تىترەيدىغان بىر خىل كېسەل بولۇپ، خەلق ئارىسىدا تىترىما كېسىلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىش، بۇلۇپمۇ ئاشقازان بەك توق چاغدا جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. 2) ھەددىدىن ئارتۇق ھاياجانلىنىش ۋە مېڭىنىڭ ھەر خىل ئىچكى، تاشقى زەربىلەرگە تۇچرىشىدىن پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: ھەيۋەتلىك نەرسىلەردىن قورقۇش ياكى بەك ئېگىز جايلاردىن تۆۋەنگە قاراپ قورقۇپ كېتىش ياكى بەك ئېگىز تامنىڭ ئۈستىدە مېڭىپ قورقۇش، بەك خۇش بولۇپ كېتىش، قاتتىق ئاچچىقلىنىش، ئادەتتىن تاشقىرى خىجالەتچىلىك قىلىش قاتارلىقلار. بۇلارنىڭ ھەممىسى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر (قۇۋۋەت) نىڭ ئاجىزلىقى ياكى قالايمىقانلاشقانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ، قورقۇش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ھەددىدىن زىيادە خىجالەتچىلىك، غەزەپلىنىش، خۇشاللىنىش قاتارلىقلار ھاياتلىق قۇۋۋىتىنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ، قورقۇش ئارىلاشمىغان، غەزەپلىنىشتە يۈزىنىڭ رەڭگى قىزىرىدۇ، قورقۇش ئارىلاشقان غەزەپلىنىشتە يۈزىنىڭ رەڭگى سارغىيىدۇ.

بەزىدە «غەزەپ» لىنىش بىلەن خۇشاللىقا باشقا بىر سەۋەب قوشۇلمايمۇ «رەئىشە» پەيدا بولىدۇ. بىمار بۇ ئىككى خىل ھالەتتە قاتتىق بىئارامىلىق ھېس قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن روھىي ھالەت ئېگىز-پەس بولۇپ، يۈرەكنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ۋە تەرتىپى قالايمىقانلىشىدۇ.

ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان رەئىشە

بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. 1) باشقا كېسەللەردىن كېيىن ئاساراەت قېلىپ پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىش، بۇلۇپمۇ ئاشقازان بەك توق چاغدا جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. 2) ھەددىدىن ئارتۇق ھاياجانلىنىش ۋە مېڭىنىڭ ھەر خىل ئىچكى، تاشقى زەربىلەرگە ئۇچرىشىدىن پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: ھەيۋەتلىك نەرسىلەردىن قورقۇش ياكى بەك ئېگىز جايلاردىن ئۆۋەنگە قاراپ قورقۇپ كېتىش ياكى بەك ئېگىز تامنىڭ ئۈستىدە مېڭىپ قورقۇش، بەك خۇش بولۇپ كېتىش، قاتتىق ئاچچىقلىنىش، ئادەتتىن تاشقىرى خىجالەتچىلىك قىلىش قاتارلىقلار. بۇلارنىڭ ھەممىسى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر (قۇۋۋەت) نىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ، قورقۇش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ھەددىدىن زىيادە خىجالەتچىلىك، غەزەپلىنىش، خۇشاللىنىش قاتارلىقلار ھاياتلىق قۇۋۋىتىنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ، قورقۇش ئارىلاشمىغان، غەزەپلىنىشتە يۈزىنىڭ رەڭگى قىزىرىدۇ، قورقۇش ئارىلاشقان غەزەپلىنىشتە يۈزىنىڭ رەڭگى سارغىيىدۇ.

بەزىدە «غەزەپ» لىنىش بىلەن خۇشاللىقا باشقا بىر سەۋەب قوشۇلمايمۇ «رەئىشە» پەيدا بولىدۇ. بىمار بۇ ئىككى خىل ھالەتتە قاتتىق بىئارامىلىق ھېس قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن روھىي ھالەت ئېگىز-پەس بولۇپ، يۈرەكنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ۋە تەرتىپى قالايمىقانلىشىدۇ.

باشقا كېسەللەردىن بولغان رەنىشەنى داۋالاشتا سەۋەبنى يوقاتقاندىن كېيىن يۇرەك ۋە مېڭىنى كۇچەيتىش كېرەك.

زىيادە جىنسىي ئالاقىدىن بولغان رەنىشەنى داۋالاشتا ئارتۇق خىلتلارنى تازىلاش، جىنسىي ئالاقىنى ۋاقىتلىق توختىتىش، بولۇپمۇ قورساق بەك توق چاغدا جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق لازىم. بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن باھنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش قىسمىدا يېزىلغان چارە-تۈسۈللارنى قوللانسا بولىدۇ. ھەر خىل ھادىسىلەردىن بولغان رەنىشەنى داۋالاشتا بىمارنىڭ كۆڭلى نېمىنى خالسا ياكى نېمىدە توختىسا شۇنى قىلىش لازىم. مەسىلەن، كۆڭلىگە تەسەللى بېرىپ خاتىرجەم قىلىشقا ئوخشاش چارە-تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم.

ھەرىكەت ئەزالىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان رەنىشە

بۇ ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ:

1) پەيلەردە سوغۇق مىزاجلىق تۈزگىرىش پەيدا بولۇش نەتىجىسىدە نېرۋا تۈز ئېھتىياجىغا لايىق قۇۋۋەتنى ئالالمايدۇ-دە، پەيلەر بوشىشىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ھەرىكەتلەندۈرگۈچ قۇۋۋەت گەرچە ئەزانى يۇقىرىغا تارتسىمۇ كۈچى ئاجىز بولغاچقا ئۇنى ئوبدان تۇتۇپ تۇرالمايدۇ-دە، شۇ ئەزا تەبىئىي ئېغىرلىقى بويىچە تۆۋەنگە ساڭگىلايدۇ. نەتىجىدە ئەزانى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ تارتىش ھەرىكىتى بىلەن ئەزانىڭ تۆۋەنگە ساڭگىلاش ھەرىكىتىدە قارىمۇ قارشى تىرىكۈچى بىر خىل ھەرىكەت پەيدا بولۇپ رەنىشەنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (پالەچتە پەيلەر پۈتۈنلەي بوشىشىپ كېتىدۇ، ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت ئەزانى تارتالمايدۇ). قېرى كىشىلەردە بولىدىغان رەنىشە سوغۇق سۈنى كۆپ ئىچكەندىن بولغان رەنىشە ياكى ۋاقتىسىز سۇ ئىچكەندىن بولغان رەنىشە (ۋاقتىسىز سۇ ئىچكەنلىك ناشتىدا ياكى ئېغىر ئەمگەك قىلغاندا ياكى مۇنچىغا كىرىپ چىققاندا، ئاچ قورساق ۋاقتىدا ئىچكەن سۇغا قارىتىلغان)، ھاراقنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن بولغان رەنىشە قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى مىزاجنىڭ سوغۇقتىن ئۆزگەرگەنلىكىدىن بولغان رەنىشە قاتارىغا كىرىدۇ. بۇنىڭ دەللىلى بۇ خىل رەنىشەنى قىزىتقۇچى نەرسىلەر توختىتىدۇ. ئۈيغۇر تىبابەتچىلىكىدە: ھاراقنى كۆپ ئىچىش، تاماقنى ئىنتايىن كۆپ يېيىش قاتارلىقلار مەيلى ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولسۇن تەبىئىي ھارارەتنى سوۋۇتۇش ۋە توڭلىتىش، سىقىش ئارقىلىق مىزاجنى سوۋۇتۇپ قويىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

2) جىسمانىي ھەرىكەتنى ئاز قىلىش ياكى قىلماسلىق تۈپەيلىدىن تاماق سىڭمەي پەيلەر (نېرۋا) دا قىسمەن توسالغۇلار پەيدا بولىدۇ (بۇ توسالغۇ قويۇق خىلتلاردىن كېلىپ چىقىدۇ). نەتىجىدە ئەزانى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان قۇۋۋەت ئەزاغا تولۇق تۈتەلمەيدۇ. تۈتكەنلىرى ئەزانى يۇقىرىغا تارتسىمۇ ئاز بولغىنى ئۈچۈن ئۇنى ساقلاپ قالالمايدۇ. ئىلاجسىز ھالدا تۈزنىڭ تەبىئىي ئېغىرلىقى ۋە شۇ

يەردىكى قويۇق خىلىتىنىڭ ئېغىرلىقى تۆپە يلىدىن ئەزا داۋاملىق تۆۋەنگە مايللىشىدۇ-دە، قارىمۇ قارشى ئىككى ھەرىكەتنىڭ سەۋەبىدىن رەئىشە (تىترەش) پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

خىلىتتىن بولغان رەئىشەنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن تەدرىجي ۋە مۇلايىملىق بىلەن ماددىنى تازىلاش لازىم. مەسىلەن، ئاۋۋال ماتۇل تۆسۇل بېرىپ ئاندىن ھەببى شەترەنج، كېيىن ئىيارەجلەرنى بېرىش لازىم. مۇلايىملىق بىلەن تازىلاشنىڭ چارە ۋە ئۇسۇللىرى يۇقىرىدا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر قىسمىدا سۆزلەندى. ھەر ھالدا كۆچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ۋە قاتتىق تازىلاشتىن ساقلىنىش لازىم. قەدىمكى ئاتاقلىق ھۆكۈمالار «رەئىشە كېسەللىكىدە كۆچلۈك دورا ئىشلىتىش ۋە قاتتىق تازىلاشتىن ساقلىنىش بەك مۇھىم، چۈنكى تۆلارنىڭ ھەممىسى قۇۋۋەتنى تارقىتىدۇ ۋە ئاجىزلىتىدۇ، رەئىشەنى كۆچەيتىپ قويىدۇ» دەپ قارايدۇ. باشقا نېرۋا (پەي-ئەسەب) خاراكتېرلىك كېسەللەرنى داۋالاشتىمۇ قائىدە شۇنداق. قۇستە يېغى، زەنبەق يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش كېرەك. بۇددىنە ۋە توشقانلارنى قاينىتىقان سۇ بىلەن يۇيۇنۇش پايدىلىق. بېدىنى ئېزىپ تېكىش، قىزىق ئارشاڭ سۇلىرىدا يۇيۇنۇش، ئەزانى سۈرتۈش، تۇتۇش، ئۇۋىلاش قاتارلىق تۆسۇللارنىڭ ھەممىسى پايدىلىق، چۈنكى بۇلارنىڭ ھەممىسى شۇ كېسەل بولغان ئەزاغا كۆپلەپ قان تارقىتىدۇ، ئەزانى قىزىتىدۇ ھەمدە بۇ ئەزادا قايتىدىن ھەرىكەت پەيدا قىلىدۇ. مىزاج سوغۇقتىن تۆزگىرىپ بولغان رەئىشەدە مىزاجنى ئەسلي ھالىتىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ماددا خاراكتېرلىك رەئىشەدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ئىشلەتمەش، ئەمما ماددىنى تازىلاش ئېلىپ بېرىلماسلىقى كېرەك. ھاراقنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن بولغان رەئىشەدە ھاراق ئىچىشتىن بىراقلا قول ئۈزۈش لازىم. گۈل يېغى ياكى مورد يېغىنى بىرئاز سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا قۇيۇش لازىم. ئۈزۈقلىنىشتا قانىنى قويۇلدۇرىدىغان تاماقلارنى يېيىش كېرەك. مەسىلەن، لاكىخا (كاللەك بەسەي)، كۆك ماش ۋە شۇنكىغا ئوخشاشلار. توشقان مېكىسى قورۇپ يېيىش بۇ كېسەلگە پايدىلىق.

3) پەيلەر (نېرۋىلار) دا قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىقتىن ئەزالار ھەرىكىتى نېرۋىغا دېگەندەك بويسۇنمايدۇ.

ئالامىتى

پەينى، نېرۋىلارنى قۇرۇتقۇچى سەۋەبلەر بۇرۇن بولۇپ تۆتكەنلىكى ئۈچۈن تىترەيدىغان ئەزا ۋە سېرىق ئەتلەر، بۇلجۇڭ گۆشلەرنىڭ قۇرغاق ۋە ئورۇقلىغان بولىدۇ، بۇ شۇ ئەزانى ياغلىسا ياغنى تۆزىگە تېز شۇمۇرۇلىدىغانلىقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. لېكىن، ياغ تۇ ئەزانى قىزىتالمايدۇ.

قۇرۇقلۇق ناھايىتى يۇقىرى دەرىجىگە يەتمىگۈچە رەئىشەگە سەۋەب بولالمايدۇ. بۇنىڭ پاكىتى شۇكى زېققا كېسىلىدە قۇرۇقلۇق غالىب بولسىمۇ ئەزالار تىترىمەيدۇ، يۇقىرى دەرىجىگە

يه‌نكه‌نده لاندىن تىتره‌يدۇ.

داۋاسى

قۇرۇق ته‌شه‌نئوجدا كۆرسىتىلگه‌ن چاره‌-تۇسۇللار بىله‌ن نېرۋىلارنى (پەيله‌رنى) هۆلله‌شتۇرۇشكه تىرىشىش لازىم.

هه‌ربكه‌تله‌ندۇرگۈچى كۈچ ۋه ئه‌زانىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان ره‌ئىشه

بۇ تاشقى ياكى ئىچكى سه‌ۋه‌بله‌ر نه‌تىجىسده مېڭه ۋه نېرۋىلار تازار يېگه‌نلىكتىن (غىدىقلانغاندىن) كېلىپ چىقىدۇ، مه‌سىله‌ن: قاتتىق سوغۇققا تۇچرىغان ۋه زه‌خمىله‌نگه‌ن ياكى زه‌هه‌رلىك هاشاراتلار چاققان ۋه ئه‌زا كۆيگه‌نگه ئوخشاش تاشقى سه‌ۋه‌بله‌ردىن؛ به‌ك سوغۇق ياكى ئىسسىق مه‌لۇم خىلىت بىره‌ر ئه‌زاغا يىغىلىپ نېرۋىلارغا زىيان يه‌تكۈزۈشته‌ك ئىچكى سه‌ۋه‌بله‌ردىن قۇۋۋه‌ت ۋه هه‌ربكه‌تله‌ندۇرگۈچى ئه‌زادا ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىله‌ن ره‌ئىشه پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

ئاپه‌ت يۈز به‌رگه‌نلىكى، نېرۋا (پەيله‌ر) ده ئازار به‌رگۈچى سه‌ۋه‌بله‌رنىڭ ئالامه‌تلىرى بارلىقى ئۈچۈق بىلىنىدۇ قاتارلىقلار.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سه‌ۋه‌بنى يوقىتىش، ئاندىن مۇناسىپ دورىلار بىله‌ن كېسه‌لنىڭ قالدۇقلرىنى داۋالاش لازىم، مه‌سىله‌ن: سوغۇق ته‌گكه‌ندىن بولغان بولسا زه‌يتۇن يېغىغا ئاقرقه‌رها، هىلىڭ، قۇندۇز قه‌هرىنى قوشۇپ كېسه‌للە‌نگه‌ن ئه‌زانى ياغلاش لازىم. كۆيگه‌ن سه‌ۋه‌بتىن بولسا ئىسپىرتۇل شىربىسى، تۇخۇمنىڭ ئېقى، سوغۇق ياغلارنى شۇ كۆيگه‌ن ئه‌زاغا چېپىش هه‌مده چېپىلىدۇ. كۆيۈك قىسمىدا كۆرسىتىلگه‌ن چارىله‌رنى قىلىش لازىم. زه‌هه‌رلىك هاشاراتلار چاققاندىن بولسا ره‌ئىشه‌نى داۋالايدىغان چاره‌-ته‌دبىرلىرى باشقا يه‌نه هاشاراتلار چېقىۋالغاندىن كېلىپ چىققان كېسه‌للىكله‌رنى داۋالاش قىسمىدا كۆرسىتىلگه‌ن چارىله‌رنى قىلسا بولىدۇ. خىلىتتىن پەيدا بولغان ره‌ئىشه‌ده شۇ خىلىتنى به‌ده‌ندىن تازىلاش، شۇنىڭده‌ك هه‌ربىر سه‌ۋه‌بكه قارىتا مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

چه‌پ ته‌ره‌پكه چۈشكه‌ن ره‌ئىشه ۋه قېرىلىق سه‌ۋه‌بىدىن بولغان ره‌ئىشه‌نىڭ ساقىيىشى ته‌س.

باشقىلارنى تىرىشىشنى داۋالاشتا ته‌جرىبىدىن تۇتكه‌ن تۇسخا مۇنداق: 2 ياكى 2.5 گرام

تۆستخۇددۇسنى 2.5 گرام ئىيارەجى پەيقارا بىلەن كومۇلاچ قىلىپ بېرىلىدۇ. 2 گرام تۆستخۇددۇسنى يالغۇز ياكى ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ بەرسمۇ بولىدۇ. 18 كۈندىن كېيىن بىمارنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئۈچ ياكى تۆت گرام ھەببى قۇۋىيا بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

كونارغان باش تىترەش كېسىلىدە قۇندۇز قەھرىنى ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىش مەنپەئەتلىك.

ئەزا تارتىپ لىكىلداش كېسىلى

(ئىختىلاج)

يۈز، قاپاق ياكى بەدەن گۈشلىرىنىڭ تارتىپ، لىكىلداپ تۇرۇشى ئىختىلاج دېيىلىدۇ. ئايالالاردا كۆپ تۇچرايدۇ، ئەتىيازدا كۆچىيدۇ.

سەۋەبى

مەلۇم ئەزا تارتىپ، لىكىلداپ تۇرىدۇ. كۆپرەك يۈز، كۆز قاپاقلاردا كۆرۈلىدۇ. ئىختىيارسىز تارتىدۇ. ھېيىقىدىغان كىشىلەرنى كۆرگەندە قوزغىلىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆپ تۇچرايدۇ. بەدەنىنىڭ تۇرغۇن جايلىرىدا مەزكۇر كېسەل كۆرۈلسە (ئەسەب) نېرۋا تەركىبىدە چوڭ تۇزگىرىش بولۇش بىلەن پەيدا بولىدىغان بىر تۈرلۈك كېسەلنىڭ ئالدىنقى بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. پۈتۈن بەدەندە كۆرۈلسە سەكتەنىڭ باشلىنىشىدۇر.

داۋاسى

ئالدى بىلەن پەرلىك ئورۇنغا تۇز سۈيى بىلەن ئىسسىق تۇتكۇزۇش، قىزىل قىچىدا مەلھەم ياساپ تېڭىش، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر يېغى سۈركەش، گۈل يېغى بىلەن سىركىنى قىزىتىپ ياغلاش، سوغۇق سۇۋە سوغۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. گۈلقەنت ياكى مەستىكى ئارىلاشتۇرۇلغان ماتۇل تۇسۇل شەربىتى بېرىلىدۇ. ئىيارەج لوغازىيا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. تۇنجىدىن باشقا لەقۇانىڭ ۋە پالەچنىڭ دورىلىرىنى بېرىش كېرەك.

بويۇن قېتىشىش ۋە تارتىشىش كېسىلى

(تەمەددۇت، كوزاز)

بۇ، بويۇن ۋە گەجگىدىكى گۈش، پەيلەرنىڭ قېتىپ ياكى تارتىشىپ قېلىشى، بەزىلەردە چىشلىرى كىرىشىپ، تارتىشىپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ھەر خىل بولىدۇ: 1. پەيلەر ئارىسىدىكى سۈيۈقلۇققا سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى ئارقىلىق پەيلەردە (ئارامۇشلاردا) تارتىشىش يۈز بېرىدۇ. سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ: سوغۇق سۇ، قار، مۇزلارنىڭ بىۋاستە تەسىر قىلىش ياكى بەدەن سىرتىدىن ئەپۇن، مېھرىبانىھنىڭ يىلتىزى، بەڭگى دېۋانىگە ئوخشاش سوغۇق دورىلارنى تېڭىش ياكى ئىچىش قاتارلىقلار. 2. سەۋرسامغا ئوخشاش ماددىسى چىرىگەن كېسەل (يۇقۇملۇق كېسەل) لەر ياكى باشقا كېسەللەر، مەسىلەن: بوغما (خەتناق) كېسىلى، ئۆپكە ئىششىقى قاتارلىق يۇقىرى ھارارەتلىك كېسەللىكلەردە ھارارەت تۆپەيلىدىن بويۇن پەيلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. 3. قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ. بۇنىڭدا قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلىپ پەي تارامۇشلار ۋە گۆشلەر ئارىسىدىكى ھۆللۇكنى قۇرىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن پەي ۋە گۆش توقۇلمىلىرى يان تەرەپكە تارىيىپ، ئۆزۈنلۇققا كېڭىيىدۇ. نەتىجىدە ھەرىكەتلەندۇرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ يولى ئېتىلىپ قالىدۇ. 4. دەققەتسىزلىكتىن پۈت-قوللار يارىلىنىش تۆپەيلىدىن بەدەن كېسەللىك زەھىرى بىلەن قوقاقلىنىپ بۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. 5. كۆيۈك جاراھەتتىدىن كېيىنمۇ بۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. 6. قاتتىق قۇسۇشتىنمۇ يۈز بېرىدۇ. 7. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندىنمۇ يۈز بېرىدۇ. 8. بەك قاتتىق ئىچى سۇرۇپ كەتكەندىنمۇ يۈز بېرىدۇ. 9. يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ كىندىكىنى كەسكەندە قوقاقلىنىپ (يۇقۇملىنىپ) يۈز بېرىدۇ. باللاردىكى تارتىشىپ قېلىش (باللاردىكى كوزاز) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى

قېتىپ قېلىشتا تارتىشىش ئوقرەڭ ئالدى-ئارقا تەرەپتىن باشلىنىپ بىمار يېرىم تەرەپ گەۋدىسىنى مەجبۇرلىتالمايدۇ، ئالدى-ئارقىغا ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدۇ. بۇ بويۇن قېتىپ قېلىش (تەمەددۇت) دېيىلىدۇ. تارتىشىپ يىغىلىپ قېلىش (كوزاز) دا تارتىشىش بويۇن ۋە گال قىسمىدا بولۇپ، ئاغرىق بويۇن قىسمىنى پەقەت ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدۇ. ھەتتا تىلمۇ كالۋالىشىپ قالىدۇ. گالدىن پەقەت ھېچنەرسە ئۆتمەيدۇ. غول ۋە بەل گۆشلىرىمۇ قېتىپ قالىدۇ.

كېسەل ئۆتۈشتىن ئىلگىرىكى ئالامەتلەر

پۈتۈن بەدەن قىچىشىدۇ. ھەرقانچە قاشلىسىمۇ پەسەيمەيدۇ. كۆزى قىزىل بولۇپ، كۆزىنى بىر ئېچىپ بىر يۇمۇپ تۇرىدۇ. چىكە ۋە ماڭلاي تومۇرلىرى كۆپكەن بولىدۇ. چىرايى قارا رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. ئېغىز ۋە تىلى قۇرۇپ كېتىدۇ. قېتىپ قېلىش (تەمەددۇت) بولغاندا يۈز گۆشلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. نەتىجىدە ئاغرىق ھېجايغەندەك (كۆلكە) قىياپەتكە كىرىپ قالىدۇ. مەزكۇر كېسەللىك سۈيدۈك خالتىسى، ئۆچەي قاتارلىق ئەزالاردا يۈز بەرگەندە سۈيدۈك توختىمايدۇ. ھەتتا تومۇرلار ئۆزۈلۈپ كېتىش نەتىجىسىدە سۈيدۈكتە قان كېلىدۇ. ئۆچەيدە يۈز بەرسە قولۇنجى كېلىپ چىقىدۇ، لېكىن خالتىسى، ئۆچەي قاتارلىق ئەزالاردا يۈز بەرگەندە سۈيدۈك توختىمايدۇ. ھەتتا تومۇرلار ئۆزۈلۈپ كېتىش

نەتىجىسىدە سۈيدۈكتە قان كېلىدۇ. ئۆچەيدە يۇز بەرسە قولۇنجى كېلىپ چىقىدۇ، لېكىن كېسەلنىڭ ئەس-ھوشى جايىدا بولىدۇ.

داۋاسى

1. ماددىنى پىشۇرۇش (پېتىلدۇرۇش) ئۈچۈن مۇنتۇ دورىلارنى بېرىش لازىم: گۈل بىنەپشە 5 گرام، تۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 9 دانە، ئارپا بادىيان 9 گرام، گاۋزەبان ھىندى 4.5 گرام، رۇم بادىيان4.5 گرام، كاسنى يىلتىزى 6 گرام، سورۇنجان مىسرى 6 گرام، كاشكاپ تەرىقسىدە دەملەپ بېرىلىدۇ. 2. تازىلاش (تەنقىيە) ئۈچۈن مۇنتۇ دورىلار بېرىلىدۇ: تۇربۇت 7.5 گرام، سانا 21 گرام، پۇنتۇس خىيارى شەنبەر 60 گرام، بادام مېغىزى 5 دانە. تۇربۇت بىلەن بادام مېغىزنى بىرتاز سوقۇپ، قالغان دورىلارنى سوقماي ئاخشىمى بىر چىنە قاينىق سۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى سەھەر سۈزۈپ بىراقلا ئىچىدۇ. يەنە خېنە يېغى، قىچا يېغى، زاغۇن يېغى، سوزاب يېغى قاتارلىق ياغلاردىن قايسى بىرى تېپىلسا، ئۇنىڭغا قۇندۇز قەھرى سۈرۈپ ياغلاشمۇ مەنپەئەتلىك. دورىلاردىن ھەبىي ئىيارەج، ھەبىي شەبىارى، داۋائىلمىشكى قاتارلىقلاردىن تاللاپ بەرسە بولىدۇ.

پۇت-قوللىرى يارىلانغاندىن بۇ كېسەل يۇز بەرسە بىمارنىڭ ئەمگەك جەريانىدا يارىلانغانلىق تارىخى بولىدۇ ھەمدە توڭلايدۇ، چارچايدۇ، بىئارام بولىدۇ. بارغانسېرى پۇت-قوللىرى تارتىشىپ، پەيلىرى چىڭىپ قالىدۇ. ئېغىز ۋە چىشلىرى كىرىشىپ ئېغىزنى ئاچالماي ئارقىسىغا قايرىلىپ تاياقتەك قېتىپ قالىدۇ. بىر نەرسە يۇتالمايدۇ. پۇت-قوللىرىنىڭ پەيلىرى تارتىشىشى، ئارقىسىغا قايرىلىش پات-پات قوزغىلىپ تۇرىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا تولا تەرلەيدۇ. ئەس ھوشى جايىدا بولسىمۇ بەزىدە چىقرايدۇ، جۆيلۈيدۇ. دۈمبە، قورساق گۆشلىرىمۇ ئاغرىيدۇ. ئەتراپىدا غەلۋە-غەۋغا، تاراق-تۇرۇق ئاۋاز چىقسا كېسەل يەنە قوزغىلىدۇ، گاھىدا سىيەلمەيدۇ.

داۋاسى

دەرھال قارا ئۇغۇ تۇيگە يۇتكەپ ئارام بەرگۈچى ۋە تۇخلاتقۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. بۇ كېسەلدىمۇ ماددا ئېتىبارى بىلەن مۇنزىج بېرىپ ماددىنى پېتىلدۇرۇش، ئاندىن تەنقىيە (تازىلاش) دورىلىرىنى بېرىپ تازىلاش لازىم. پۇت-قول، گەجگىلرىنى بادام يېغىدا ياغلاش، بۇرۇنغا جۇندى بىدەستۇر پۈرىتىش، خەشخاش شەربىتى ئىچكۈزۈش، خېمىرى گاۋزەبان ئەنبىرى يېگۈزۈش كېرەك.

سۈنبۈل ھىندى، گاۋزەبان ئەسلىي ۋە سۇت ئېچكۈزۈش كېرەك ياكى ھەمەلچە ئارقىلىق كىرگۈزۈش لازىم. ماتۇل لەھمى (مەخسۇس تەييارلانغان گۈش سۈيى) ئىچكۈزۈش لازىم. گايى ۋاقىتلاردا گالۇنلۇك پەيلىرىمۇ يېغلىپ قېلىپ نەپەس ئالالماي قالىدۇ. مۇنداق ۋاقىتتا دەستكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىش لازىم (كاناي ئۇدۇلىدىن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ قويمىسا بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ). بەش ئەزا بۆلۈمىنى تەكلىپ قىلىش لازىم. ياۋا سەۋزە تۇرۇقىدىن 2 گرامنى سۈدا ئېرىتىپ ئىچىشمۇ پايدىلىق. 9 گرام پاقا يوپۇرماقلىق يىلتىزى قاينىتمىسى ئىچىسمۇ بولىدۇ. ياسالمىلاردىن ھەببە ھەلىت، ھەببە باغى بېرىلىدۇ. ئاخىرىدا تېرە قاريىپ قېلىشنى يوقىتىش ئۈچۈن خېمىرى گاۋزەبان ئەنبىرىنى ئەرىقى زەدەك بىلەن بېرىش كېرەك.

يغلىپ قېلىش (تەشەننۇج)

بۇ، پەيي تارتىش ۋە مەلۇم ئەزانىڭ تارتىشىپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان ئەسەب (نېرۋا) خاراكتېرلىك كېسەللىك، تۇ تۇت خىل بولىدۇ: 1. پەيلەر توشۇپ قالغاندىن بولغان تەشەننۇج. 2. پەيلەرگە قۇرۇقلۇق بولغان تەشەننۇج. 3. يەل قاپلىشىۋالغاندىن بولغان تەشەننۇج. 4. سىرتقى تەسىرلەردىن بولغان تەشەننۇج.

پەيلەر توشۇپ قالغاندىن بولغان تەشەننۇج (تەشەننۇجى ئىمتىلاتى)

پەيلەرگە خىلتىلار تولۇپ قالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا ھۆللۈك ئاساسىي ئورۇندا تۇرغاچقا ھۆللۈكتىن بولغان تەشەننۇج (تەشەننۇجى روتەپ) دېيىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى نەچچە خىل بولىدۇ: 1. قويۇق بەلغەمدىن كۆپرەك بولىدۇ. ئانچە-مۇنچە سەۋدادىنمۇ بولىدۇ. چۈنكى ماددىلار پەيلەرنىڭ كاۋاكلىرىغا كىرىپ پەيلەرنى تولدۇرۇپ توغرىسىغا سوزۇپ قويىدۇ. پەيلەرنىڭ بەلغەم سۈيۈقلۇقىنى تۇزىگە تارتىشى ياكى تۇلارنىڭ تارتىش (جازبە) قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولسا، قويۇق خىلتىلارنى تارتىپ كەتكەنلىكى تۈپەيلىدىن توغرىسىغا سوزۇلۇشقا مەجبۇر بولۇپ، يېغلىش ئارقىلىق تەشەننۇج كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئالامەتلىرى: يېغلىش بىردىنلا پەيدا بولىدۇ. ئەزادا ئېغرىلىق ۋە سۇسلۇق پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ھەرىكەت قىلغاندا تېرە تارتىشىدۇ. تۇمۇرى توغرىسىغا سالىدۇ. سۈيدۈكى قويۇق بولىدۇ. بەدەن رەڭگى ئاق بولىدۇ. گۈشلىرى بوش ۋە يۇمشاق بولىدۇ. توتۇپ باقسا سوغۇق بىلىنىدۇ. تۇسۇزلۇق بولمايدۇ. لېكىن كۆپ تۇخلايدۇ. پەيلىرى سۇسلىشىدۇ. 2. قان خاراكتېرلىك ئىششىقتىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە سەپرا خاراكتېرلىك ئىششىقتىنمۇ بولىدۇ. ئالامەتلىرى قان خاراكتېرلىك ئىششىقتا ئاغرىق قاتتىق ۋە ئېغىر بولىدۇ. لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. سەپرا خاراكتېرلىك ئىششىقتا كۆيۈشۈش، ئېچىشىش ۋە تېلىش، سىقىراپ ئاغرىشلار بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل ئالامەتتىن باشقا يەنە ھەربىر ئىششىق بىلەن بىللە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر بولىدۇ. 3. تۇتكۇر ئىسسىتمىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. قىزىتمىسىڭ ھارارىتىدىن مادىدا ئېرىپ پەيلەر ۋە سېرىق ئەتلەرگە چۈشىدۇ. يېغلىشتىن ئىلگىرى، تۇتكۇر ئىسسىتمىلىق خاراكتېردىكى كېسەل بولغان بولىدۇ. ھارارەتنىڭ گرادۇسى يۇقىرى كۆتۈرۈلگەنىدىن تارتىشىپ يېغلىپ قېلىش يۈز بېرىدۇ. بەلغەمدىن بولغان تەشەننۇجنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن مادىدىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ھەر كۈنى ناشتىدا ماتۇل تۇسۇل شەربىتىگە گۈلقەنت قوشۇپ بېرىش لازىم. مادىدا پىشقاندىن (تەڭشەلگەندىن) كېيىن پالەچ كېسەللىكىدە ئېيتىلغان ئىيارەجلەر، مەسىلەن: ئىيارەجى پەيقارا بېرىلىدۇ. لېكىن مادىدىنى تازىلاشتا ئەسەبلەردىكى مادىدىنى تولۇق تارتىپ چىقىرىش ئۈچۈن يەڭگىل دورىلار قوللىنىلىپ ئاستا-ئاستا تەدرىجىي ئېغىپ بېرىش

لازىم. ماددا تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار، مەسىلەن: قوستە يېغى، سوزاپ يېغى، ياسمەن يېغى قاتارلىقلارغا ئوخشاشلار بىلەن ئەزانى ياغلاش، بەزىدە قوندۇز قەھرى، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھالارنى يۇقىرىقى ياغلاردا ئېزىپ ياغلاش لازىم. پەيلەر ئىششىغان سەۋەبىدىن (قاندىن ياكى سەپرادىن بولغان ئىششىق) بولغان يىغىلىشلاردا ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان ئىسىترخانىڭ دورىلىرىنى قىلىش لازىم. ماددىلارنى تازىلاشتا ئاپەتكە ئوچرىغان ئەزانى ياغلاشتا خىلىتقا مۇناسىپ ھالدا داۋالاش لازىم. ئوتكۇر ئىسسىتمىدىن ماددا پەيگە ئېقىپ چۈشكەندىن بولسا، ئالدى بىلەن قوستۇرۇش ۋە سۈرگە دورىسى ئىچكۈزۈشلا كۇپايە قىلىدۇ. چۈنكى بۇ خىلدىكى ئەشىنىڭ داۋالاش ئاسانراق.

پەيلەرگە قورۇقلۇق يەتكەندىن بولغان ئەشىنىڭ (ئەشىنىڭ يابىس)

بۇ ئەشىنىڭ ئىستىمرائى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

ئەزانى قورۇتقۇچى سەۋەبلەر، مەسىلەن: كۇپ قوسۇش ياكى ئوزۇن مۇددەت ئىچى سۈرۈش ئارقىلىق سۈيۇقلۇقلارنى ئارتۇقچە چىقىرىش، ئادەتتىن تاشقىرى ئاچ قېلىش، ئويقۇسىزلىق ۋە ئارتۇق جاپا تارتىش قاتارلىقلار، ئوتكۇر ئىسسىتمىلىق كېسەللەر ئوپەيلىدىن پەيلەردىكى ئەسلى ھۈجەيرىنىڭ قورۇش ئارقىلىق يىغىلىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

يىغلىپ قالغان ئەزا ئورۇق ۋە ئىنچىكە بولىدۇ. كېسەل ئوتتۇرىستىن بۇرۇن بىمار ئوتكۇر كېزىك قاتارلىق ئىسسىقلىق ۋە قوقاقلىق كېسەللەر بىلەن ئاغرىغان تارىخى بولىدۇ. يىغلىش ئاستا-ئاستا باشلىنىدۇ. ئاپەت يەتكەن ئەزانى ياغلاپ باقسا تېزدىن يىگىلەپ كېتىدۇ. ئەشىنىڭ ئىمتىلاتى بىلەن ئەشىنىڭ يابىسنىڭ پەرقى شۇكى:

ئەشىنىڭ ئىمتىلائىدا	ئەشىنىڭ يابىستا
ئەشىنىڭ بىردىنلا باشلىنىدۇ	ئاستا-ئاستا پەيدا بولىدۇ
ياغنى ئوزىگە تېز ئارتمايدۇ	ياغلىسا تېزدىن قورۇپ ئورىدۇ
ئەزالار كۆپۈپ قالىدۇ	ئەزا ئورۇق ئىنچىكە بولۇپ قالىدۇ

قورۇق ئەشىنىڭ قېرىلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا بولسا ساقايمايدۇ. ئەگەر ياشلار ۋە كىچىك بالىلاردا بولسا ئاز ساندىكى ساقىيىش مۇمكىن، لېكىن ئوزاققا سوزۇلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئەزانى ھۆللەشتۇرۇشكە بولۇپمۇ ئاپەت يەتكەن ئەزانى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. يېڭى سېغىلغان ئېشەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى، ئارپا سۈتى، بېھى تۇرۇقىنىڭ شىرىسى، بىنەپشە، نېلۈپەر شەربىتى، قاپاق تۇرۇقىنىڭ يېغى، تاتلىق بادام يېغى قاتارلىقلاردىن قايسى تېپىلسا يەككە ھالدا ياكى بىر قانچىسىنى بىرلەشتۇرۇپ ئىچىش ياكى ياغلاش، پاقلان ۋە ئوغلاق گۈشلىرىگە بادام يېغى قوشۇپ پىشۇرۇپ يېيىش لازىم. بادام يېغىدا ئەتكەن ھالۋا پايدا قىلىدۇ. بىمارنى ھۆللۈك دورىلار قاپىناتقان سۈدا ئولتۇرغۇزۇش، بەدەننى ھۆللەشتۇرگۈچى ياغ دورا قىرۇتلارنى سۈركەش پايدىلىق، مەسىلەن: كالىنىڭ پاچاق يىلىكى، مېكىيان توخۇمنىڭ يېغى، ئاق موم، بىنەپشىلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن ھاجەتكە لايىق ئېلىپ كۈرسەتمە بويىچە دورا تەييارلىنىدۇ. تۇندىن باشقا بىنەپشە گۈلى، ئوسۇق غازىكى، ئاق لەيلى غازىكى ۋە گۈلى، ئارپا ئۇنى، سەي كاۋىسى، ئۆچكە سۈتى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ قاينىتىپ، سوۋىنى ۋاننا قاچىغا قۇيۇپ ۋاننا قىلىش (كىرىپ ئولتۇرۇش) ھەمدە باش، بويۇن ئەتراپلىرىنى مۇشۇ سۇ بىلەن يۇيۇش لازىم.

يەلدىن بولغان تەشەننۇج (تەشەنئوجى ربهى)

سەۋەبى

يەللىك تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن قويۇق بۇس-بۇخاراتلار ھاسىل بولۇپ، بۇس-بۇخاراتلارنىڭ بېسىمىدىن پەيلەر كۆپۈپ توغرىسىغا كېڭىيدۇ، تۆزۈنسىغا تارىيىدۇ-دە، يىغلىش پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى

كېسەل تۇشتۇمتۇت بىردىنلا تۇتىدۇ، تېزدىن ئەسلىگە قايتىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن يەل تارقاتقۇچى دورىلارنى، تۇنىكىدىن كېيىن تۇۋەندىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم، مەسىلەن: سۇئىتەر، بېخ ئىزخىر، رۇم بادىيانلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ بادىيان ئەرىقى، پۇدىنە ئەرەقىدە قاينىتىپ سوزۇپ، دىنارى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ، يەلنى قايتۇرۇشتا ناھايىتى ياخشى تەسىرگە ئىگە.

مېڭە ياكى نېرۋىدىن بولغان تەشەننۇج

بۇ خىلدىكى تەشەننۇج مادىدا بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولۇپ، نېرۋا-ئەسەبلەرگە سىرتتىن

ياكى ئىچكى جەھەتتىن بىرەر ئاپەت يەتكەنلىكتىن ئەسەبلەر (نېرۋىلار) ئاپەتتىن قېچىپ ئۆزىنىڭ مەركىزىگە قاراپ يىغىلۇالىدۇ-دە، تەشەننۇجنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋەبى

پەيلەرگە ئاپەت يېتىش ئومۇمىي سەۋەب بولۇپ، ۋاستىلىك ۋە بىۋاستە دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ خىل بولىدۇ: 1. سىرتقى ئەت ۋە پەيلەرگە تۈرۈلۈپ، سوقۇلۇشتىن ئاپەت يېتىپ ياكى يىرىم كېسىلىپ تەشەننۇجنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (ئەگەر پۈتۈن كېسىلسە ئىستىرخا كېلىپ چىقىدۇ)، 2. تۆتكۈر خاراكتېرلىك چېتىلغۇچى ۋە يېگۈچى خىلتىلار پەيلەرگە چۈشكەنلىكتىن نېرۋىلار بۇ زەردىن سەسكىنىپ ئەسلى ئۇنۇپ چىقماقان جايىغا قاچىدۇ-دە، مەزكۇر كېسەللىك پەيدا بولىدۇ، 3. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش بىلەن مېڭىنى زەھەرلىگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ، 4. ئەپيۇن، كۆچىلىغا ئوخشاش زەھەرلىك دورىلارنى يەۋېلىش ئارقىلىق دورىنىڭ زەھىرى بەدەنىدىكى ھۆججۈكنى توڭلىتىپ ياكى تۈيۇتۇپ قويۇقلاشتۇرۇپ قويغان بولىدۇ. (بۇنىڭغا ئوخشاش دورا شەربەتلىرىدىن زەھەرلىنىش) دىن كېلىپ چىقىدۇ، 5. مېڭىگە قانتىق سوغۇق تەگكەندىن پەيلەر يىغىلىۋېلىپ كېلىپ چىقىدۇ، 6. تۆتكۈر زەخمگەر خىلتىنى قۇشقاندا ئاشقازان قانتىق ئېچىشىپ زەھەرلىك ماددىنىڭ تەسىرىگە تۇچراپ، ئاشقازانغا تۆتاش بولغان پەي خاراكتېرلىك ئەزالاردا قىسقىراش پەيدا بولۇپ كېلىپ چىقىدۇ، 7. ئاشقازانىنىڭ كىرىش قىسمىنى ئاچچىق چۈچىمەل خىلت غىدىقلايدۇ. تۇ يەرنىڭ سېزىمچانلىقى يۇقىرى بىر جاي بولغانلىقى ئۈچۈن غىدىقلىنىشقا چىدىمای قىسقرايدۇ-دە، مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، 8. ئاشقازاندا بىرەر ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، ئاشقازان ئارقىلىق پۈت-قول بۇلجۇڭ گۆشلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، 9. قورساقتىكى قۇرتلار ئۈچەينى چىشلەپ غىدىقلىغانلىقتىن ئۈچەي نېرۋىلىرى يىغىلىدۇ-دە، شۇ نېرۋا-ئەسەبلەرگە تۆتاش ئەزالاردا تەشەننۇج پەيدا قىلىدۇ. 10. بوۋاقلارنىڭ كىندىكىنى كېسىش، - 11. باللاردا چىش چىقىش ھارپىسىدا. 12. قانتىق قورقۇپ كەتكەندە، 13. ئارقا تەرەت توختاپ قالغاندا، 14. سۈيدۈكلۈكتە تاش پەيدا بولغاندا، 15. نادان، ئەخلاقسىز، ئەخمەق ئادەملەردە، 16. جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللانغۇچىلاردا، 17. ئايالىلاردا ھەيز نورمالسىزلانغانلاردا كۆپ تۇچرايدۇ.

ئالامتى

تۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، كېسىلىشتىن بولغان تەشەننۇج تاشقى ھادىسىدىن بولغاچقا تۇنىڭ تۇزىگە خاس ئالامەتلىرىنى ئاسانلا بىلگىلى بولىدۇ. داۋالاشتا زەخمىلەنگەن يارىلارنى داۋالاش بويىچە بىر تەرەپ قىلىنىدۇ.

ئۇتكۇر چىشلىگۈچى ماددىدىن (خىلىت) بولغانلىرىدا شۇ خىلىت بار جاي ئېچىشتۇرغۇچى، تاتلىغۇچى بىر نەرسىنىڭ ئاغرىغىنىنى سېزىدۇ. ئاشقازانغا سەپرا قۇيۇلغانلىقتىن بولغىنىدا قۇسۇقتا سەپرا بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىش، ئاشقازان كۆيۈشۈش قاتارلىق ئەھۋاللار بولىدۇ. ئۇچەيدىكى قۇرتتىن بولغان تەشەنئوجدا ئۇچەيدىن قۇرت چۈشىدۇ ياكى تەرەتنى تەكشۈرگەندە قۇرت تېپىلىدۇ. باشقىلارنىكىمۇ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن كېسەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنى يوقىتىش ۋە توسۇشقا تىرىشىش ھەمدە سەۋەب بولغۇچى ئاساسىي كېسەللىكنى داۋالاش لازىم.

زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان، زەھەرلىك دورىلار يېگەندىن بولغان تەشەنئوجدا ئالدى بىلەن قۇستۇرۇش، ئاشقازانىنى يۇيۇش ۋە زەھەرنى ياندۇرۇش قاتارلىق جىددىي تەدبىرلەرنى قوللىنىش زۆرۈر.

سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەندىن بولغان تەشەنئوجدا ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم.

ئاشقازاندىكى كېسەللىكلەردىن بولغان تەشەنئوجدا ئالدى بىلەن زەھەرلىك تاماقنى ئاشقازاندىن چىقىرىشقا تىرىشىش لازىم.

ئۇچەيلەردىكى قۇرتتىن بولغان تەشەنئوجدا قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ۋە چىقىرىشلا كۆپايە قىلىدۇ.

باللار پالىچى

سەۋەبى

باللارغا يېڭىدىن چىشى چىققاندا، قورساقتا مەددە قۇرت پەيدا بولغان، قاتتىق سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەن ياكى بىرەر قىزىتمىلىق كېسەلدىن كېيىن غولىغا زەرەر يەتكەندە ۋە چېچەك، قىزىل قاتارلىق كېسەللەردىن كېيىن بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەل تۇيۇقسىز پەيدا بولىدۇ. بەزى باللار كېچىسى ساق يېتىپ، ئەتىگەندە بىر ياكى ھەر ئىككىلا قول-پۇتى پالەچ بولۇپ، مىدىرلىتىش ھەتتا ھەرىكەتلەندۈرۈش تەسلىشىپ قالىدۇ. لېكىن سېزىمسىدە ئانچە ئۆزگىرىش بولمايدۇ. بۇنداق بالىنىڭ كېسەللەنگەن ئەزاسىنىڭ گۆشلىرى بارغانسېرى ئورۇقلاپ كېرەكسىز بولۇپ قالىدۇ. قول-پۇتى ۋە غول-بەللىرى ئاغرىيدۇ. ئارقىسىغا قېتىپ قالىدۇ. بەزەنلەرنىڭ ئىسسىتمىسى 5-4 كۈن داۋام قىلغاندىن كېيىن ئاندىن پالەچ باشلىنىدۇ. يىل بويى يېتىپ قېلىپ ساقايمايدۇ، كۆپىنچە بەل ئاستى پالەچلىنىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە ئىستىمنى ياندۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. ئىستىمسى يېنىپ بولغاندىن كېيىن يۇقىرىدىكى پالەچ قىسمىدا يېزىلغان دورىلار بېرىلىدۇ. ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇپ ئاسان سىڭدىغان تاماقلارنى بېرىش، بەدەننى بولۇپمۇ ئاغرىق تەرەپنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، چوڭ تەرەتنى بوشىتىشقا تىرىشىش كېرەك. ئىككى گرام تۇد سەلپىنى 24 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاز-ئازدىن يالىتىش، جوز بوۋا، ئاقىرقەرھالارنى يالغۇز-يالغۇزدىن يۇمشاق سۇقۇپ زەيت يېغى ياكى ئەسفەل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالدا ياغلاش، پاد زەھرى ھايۋاننى بادام يېغىدا ئېزىپ، بۇرۇن تۆشۈكىدىن تامغۇرۇش، مۇرەككەپ دورىلاردىن خېمىرى تۇستخۇددۇس، خېمىرى گاۋزەبان ئەنبىرنى ئىچكۈزۈش، چۈچىنى يېغى، ئاقىرقەرھا يېغى، قۇسته ياغلىرىنى ئىلمان پېتى سۈرتۈش كېرەك. قالغان چارىلىرى پالەچ قىسمغا قارالسا بولىدۇ.

مېڭە قاناش

بۇ كېسەل كۆپىنچە قان بېسىمى يۇقىرى، مېڭە قان تومۇرى قېتىپ قالغانلاردا تۇچرايدۇ. مېڭە سىلكىنىش، باشقا زەربە تېگىش، تۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ياكى قاتتىق يىقىلىشتىن سىرت، قاتتىق قەي قىلغان ۋە ئىنجىقلاپ تەرەت قىلغان، تۇزۇن يۇگۇرگەن، دائىم قاتتىق ھەرىكەت قىلغان، بەك ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتەرگەندىمۇ تومۇر يېرىلىپ كېتىش ھادىسىلىرى يۈز بېرىدۇ.

بەزى قېرى كىشىلەر جىنسىي ئالاقە قىلغاندا مېڭىسگە قان چۈشكەن ھادىسىلەرمۇ بار.

ئالامتى

كېسەل يۈز بېرىش ئالدىدا باش قېيىش ۋە ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىنىش، مۇسكۇللار تارتىشىشتەك ئەھۋاللار سېزىلىدۇ. بەزىلەردە بىرئاز ئىسسىمدايدۇ. تومۇر ئاستا، تېز سوقىدۇ. بەزىلەر تومۇرى يېرىلىپ مېڭىگە قان چۈشكەندىن كېيىن يىقىلىپ چۈشۈپ بىرەدەمدىلا بىر قول، بىر پۇتى پالەچلىنىدۇ، ئەس-ھوشى جايىدا بولۇپ تەدرىجىي ھوشىدىن كېتىدۇ. ئاستا-ئاستا خارقىراپ چوڭقۇر نەپەس ئالىدۇ. بەزىلەر بىردىنلا ھوشىدىن كېتىپ بىر تەرەپ قولى ۋە پۇتى پالەچ بولۇپ قالىدۇ. ئەمما بىمار ھوشسىز ياتقاندا قايسى تەرەپىنىڭ پالەچ بولۇپ قالغانلىقىنى بىلگىلى بولمايدۇ. پۇتنى ياكى قولنى كۆتۈرۈپ تاشلىۋەتسە پالەچ بولغان قول تۆلۈكىنىڭ قولى چۈشۈپ كەتكەندەك ئىختىيارسىز چۈشۈپ كېتىدۇ. بەزىلەردە كېچىسى تۇخلاۋاتقاندا يۈز بېرىدۇ. بەزىلەرنىڭ چىشى كىرىشىپ قالىدۇ، بەزىلەر قۇسىدۇ. يەڭگىلرەك قان چۈشكەنلەر بولسا، بىرنەچچە سائەت ۋە

بىرقانچه كۈندىن كېيىن هوشىغا كېلىشى مۇمكىن. ئەمما پالەچلىك هالىتىنىڭ تۈزۈلۈشى تەس، سۆزلىشىمۇ تۇتقىلى بولمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر مېڭىنىڭ ئىچىدىكى چوڭ تومۇرلار يېرىلىپ قانىغان بولسا 5 — 10 سائەت ئىچىدە ياكى 2 ـ 3 كۈن ئىچىدە تۈلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى ئىمكان قەدەر مىدىرلاتماسلىق، بېشىنى تۆز قىلىپ تىنچ ياتقۇزۇپ قويۇش، ئاغزىنى، قول ـ پۇتلىرىنى هەرىكەتلەندۈرمەسلىك، بەك خارقىراپ قالسا تىلنى تارتىپ ئالدىغا چىقىرىپ قويۇش لازىم. بولمىسا تىلى گېلىغا كەپلىشىپ قېلىپ دەم ئالالماي قالىدۇ. كېسەل هوشىغا كەلگەندىن كېيىن بىئارام بولسا تىنچلاندۇرغۇچى دورىلاردىن خېمىرى گاۋزەبان ئەنبىرى، شەربىتى خەشخاش بېرىش، هەسەل سۇيى ئىچكۈزۈش لازىم. شارائىت يار بەرسە تومۇردىن قان ئېلىش پايدىلىق. لېكىن پالەچنى داۋالايمىز دەپ ئىسسىقلىق دورىلارنى قىلىش خەتەرلىك، چۈنكى قان بېسىمى كۆتۈرۈلۈپ كېسەللىك ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. جىددىي قۇتقۇزۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشتا غەرب تېبابىتىنىڭ داۋالاش تەدبىرلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىش، تۆلار بىلەن هەمكارلىشىپ تېز قۇتقۇزۇش چارىلىرىنى تۈيۇشتۈرۈش لازىم.

سەرسام

بۇ كېسەلدە مېڭىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردە ياكى مېڭىنىڭ تۈزى ئىششىيدۇ. بۇ، سەرسام هەققىي دەپ ئاتىلىدۇ. سەرسامنىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ سەرسام غەيرىي هەققىي دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا مېڭە ۋە تۇنىڭ پەردىسى ئىششىمايدۇ، بەلكى بۇزۇق بۇخارات مېڭىگە تۇرلەپ سەرسامغا ئوخشاش هالەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بىمار ئېلىشاڭغۇ سۆزلەيدۇ. گېپىنىڭ ئالدى ئارقىسىنى يىغۇالالماي باش ـ ئايىغى يوق تولا سۆزلەيدۇ.

سەۋەبى

قان، بەلغەم، سەۋدا، سەپرانىڭ تۈزگىرىشى سەۋەبلىك تۇت خىل بولىدۇ.

1. قاندىن بولغان سەرسام، 2. سەپرادىن بولغان سەرسام، 3. بەلغەمدىن بولغان سەرسام، 4. سەۋدادىن بولغان سەرسام. بۇنىڭ ئىچىدە 1 ـ، 2 ـ خىلى ئىسسىقتىن بولغان سەرسام (سەرسامى هار) 3 ـ، 4 ـ خىلى سوغۇقتىن بولغان سەرسام (سەرسامى بارد) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

قانىنىڭ غەيرىي تەبىئىي تۈزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

داۋاملىق قىزىيدۇ. باش ئېغرىلىشىدۇ ۋە قايىدۇ. باش قاتتىق ئاغرىيدۇ، قۇسىدۇ. بىمارنىڭ كۆزى بەك قىزىل بولۇپ، كۆلۈپ تۇرۇپ جۆيلۈيدۇ. تىلى يىرىك بولىدۇ. تومۇرى چوڭ مۇتەۋاتىر سالىدۇ. كۆزىدىن ياش ئاقىدۇ. بىمار يورۇقلۇقتىن قاچىدۇ. نەپەس تېز ۋە خارقىراپ چىقىدۇ. ھوشىدىن كېتىدۇ. بەزىدە بۇرۇندىن قان چىقىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. بىر كۆزىدىن ياش ئېقىش يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋاسى

كېسەل تېگىپ 2-3 كۈن ئىچىدە بىمارنىڭ تومۇرى ۋە باشقا تومۇرلىرىدىن ئەھۋالغا قاراپ قۇۋۇتىگە يارىشا قان ئېلىش كېرەك. چوڭ تەرىتىنى راۋان قىلىش، بۇنىڭ ئۈچۈن مۇۋاپىق قاينىتىلغان سۈيى، ئەينۈلا، تەمرى ھىندى شەربەتلىرى بېرىپ بىمارنىڭ ئىچنى يۇمشىتىپ ماكىدۇرۇش لازىم. ئەگەر بۇ شەربەتلەرگە مۇۋاپىق ھالدا تەرەنجىبىن قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى، ئارقا تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن يەنە خىيار شەنبەر ئېرىتىلگەن يۇمشاتقۇچ ھەملىچمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئەتراپىغا قويۇش ياكى پۇرىتىش لازىم. مەسىلەن، نېلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈل قاتارلىقلار. بىمارغا كۆيۈندىغان ۋە ئۆنى يېقىن كۆرىدىغان ھەمدە بىمارمۇ تونۇيدىغان ۋە ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەرنى ھەمراھ قىلىش لازىم. مېڭىنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن سىركە، گۈل يېغى، گۈلاب قاتارلىقلارنى باشقا چاپسا بولىدۇ. سوۋۇتقۇچى دورا شىرىلىرىنى بېشىغا قويۇش پايدىلىق. بىنەپشە ۋە نېلۇپەرلەرنى پۇرىتىش، ھۆل قاپاق، پەتەنگان، ھۆل يۇمغاقسۈتلەرنىڭ سۈيى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى ئاغزى تار ئەينەك قاچىغا قاچىلاپ پۇرىتىش لازىم. تۈيقۇسىزلىق كۆرۈلسە بىرئاز خەشخاش شەربىتى بەرسە بولىدۇ. شەربەتلەر بىلەن بىللە گۈلاب، ناۋات، بىدەمشكى گۈلابلىرىنى كۈن ئارىلاپ بەرسمۇ بولىدۇ.

قان ئېلىش، ئىچنى بوشىتىش ئىشلىرىغا سەل قارىماسلىق. شۇنىڭدەك قانىنمۇ ئارتۇق ئالماسلىق كېرەك. بولۇپمۇ بىمارنىڭ ئۆزۈقلىنىش ئەھۋالغا ئوبدان دىققەت قىلىش لازىم. ئارپا سۈيىگە گۈل يېغى ياكى سۈ ۋە زەيتۇن ياغلىرىنى قوشۇپ ئاجىز ھۆقنە دورىلىرى بىلەن ھۆقنە قىلىش توغرا تەدبىرلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

تۈزۈلمىسى

بىمارنى پوستى ئېلىنغان ئارپا سۈيى ياكى ئارپا ئېشى بىلەن بېقىش كېرەك، ئەگەر ئاجىزلىق تۈزۈنغا سوزۇلغان بولسا پوستى ئاقلانغان ئارپا، ماش، خام قاپاق پەلەكلىرى سېلىپ تەييارلانغان تاماقنى بادام مېغىزىنىڭ شىرىسى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەپرادىن بولغان سەرسام

سەۋەبى

بۇ خىل سەرسام سەپرا خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

قىزىتمىسى يۇقىرى، بېشى يېنىك، ئەس-ھوشى جايىدا، تۇيقۇسىز، بۇرۇن تۈشۈكلىرى قۇرۇق، يۈزى ۋە تىلى سىرتى بولىدۇ. تومۇرى تېز سالىدۇ. كۆپ جۆيلۈيدۇ. ئاسان ئاچچىقلىنىدۇ. تۈزى ئالاقزادە، كۆپ بىئارام بولىدۇ.

داۋاسى

تەمرى ھىندى، چىلان، ئەينۈلا، قارائۈرۈك، سەرپىستان، تەرەنجىبىنلەرنى سۇغا چىلاپ شىرىسىنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. بۇ جەھەتتە ئىچىنى يۇمشاتقۇچى ھەمەلچىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ھاراقتىنى سوۋۇتۇش، بەدەننى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش، بۇنىڭ ئۈچۈن تاتلىق ئانار سۈيى، تەلۈە (ناخۇش) ئانار سۈيى، گۈلاب، خام قاپاق، تاۋۇز، پەتەنگان، مارجان شۇخلىسى قاتارلىقلارنىڭ سۈيى، سۈگەت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى باشقا چېپىش پايدىلىق. ھۆل سوغۇق نەرسىلەر، ھۆللۈك ياغلار، مەسىلەن: قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ باشنى ياغلاش كېرەك. بىنەپشە، قاپاق، نىلۇپەر، ئاق لەيلى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ بىمارنىڭ بېشىغا قويۇش كېرەك. تۇيقۇسى كەلمىگەن بولسا تۇخلىتىشقا تىرىشىش، بۇنىڭ ئۈچۈن خەشخاش شەربىتى قاتارلىقلار بېرىش لازىم.

سەپرادىن بولغان سەرسامدا بەدەننى ئارتۇقچە سوۋۇتۇش ۋە ئارتۇقچە ھۆللەشتۇرۇشتىن قورقماسلىق لازىم. لېكىن قاندىن بولغان سەرسامدا تۇنداق قىلىشقا بولمايدۇ. شۇڭا نورمال ھالدا سوۋۇتۇش ۋە ھۆللەشتۇرۇش لازىم. تۇنداق قىلمىغاندا زىيانلىق.

سەۋدا ماددىسىدىن بولغان سەرسام

ئالامىتى

بىمار جۆيلۈيدۇ. قورقىدۇ، يىغلايدۇ، تۇخلىمايدۇ. مېڭىسى، تىلى، گېلى قۇرۇيدۇ. گېلى سىقىلغاندەك بولىدۇ. نەپسى تېزلىشىدۇ. كۆزلىرى ئوچۇق تۇرىدۇ. قارارلىق تۇتىدىغان بەزگەك (تەپ)كە ئوخشاش قاتتىق تۇزگىرىش بولىدۇ. باش ئاغرىقى ئېغىر بولمايدۇ. دائىم تۇۋەن قىزىتما بولىدۇ. تومۇرى كىچىك، قاتتىق ئېگىز-پەس سالىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە قانىدە بويىچە سەۋدا ماددىنى پىشۇرۇش، ئاندىن تازىلىغۇچى ھەب، كومىلاچلار ۋە ھەمەلچى قىلىندىغان دورىلار بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم.

بەدەننى ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن ئارپا سۈيى ۋە ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ. ماددىنى پارچىلاش ۋە يۇمشىتىش ئۈچۈن قىيام قوشۇلغان ئىسكەنجىبىن بېرىش كېرەك. لېكىن يۇتەل بولسا ئىسكەنجىبىن بەرگىلى بولمايدۇ.

بەدەن سەۋدا ماددىسىدىن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن قاپاق تۇرۇقنىڭ مېغىزى، نىلۇپەر، گۈل بىنەپشە قاتارلىقلارنى سوقۇپ قىز بالا توغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا تېڭىش لازىم. بابۇنە، سۈسەنبەر، قىزىلگۈل، ئىكلىل مىلىك، كۆكنار يوپۇرمىقى، قىزىلچا يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ كاشكاپ قىلىپ كۆيمىگەن ھالدا باشقا قويۇش پايدىلىق. بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، نىلۇپەر، بابۇنە ياغلىرىنى باشقا چېپىش لازىم. تۇندىن باشقا سەۋدا كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ ۋە يەككە دورىلاردىن تاللاپ بەرسە بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان سەرسام

سەۋەبى

بۇ خىل سەرسام بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ. كېسەلنىڭ ماددىسى كۆپرەك مېڭىدە بولىدۇ. بەزىدە مېڭىنىڭ جىسمىغا سىڭىپ كەتكەن تەرىقىدە تارقىلىدۇ. ئەمما مېڭىنىڭ پەردىلىرىگە تۇتىمەيدۇ.

ئالامىتى

داۋاملىق يەڭگىل دەرىجىدە ئىسسىتما بولىدۇ. ئونۇتقاق، تۇيقۇسى ئېغىر، تىلى ئاق كېلىدۇ، كۆپ ئەسنەيدۇ. ئەقلىي ئېلىشاڭغۇ، ھەرىكىتى بولۇپمۇ كىرپىك ۋە تىلىنىڭ ھەرىكىتى قىيىنغا توختايدۇ.

سۆزلەشنى خالىمايدۇ. گەپ سوردىسا تەسلىكتە جاۋاب بېرىدۇ ھەمدە تۇيقۇسىنى تۇخلاۋېرىدۇ.

داۋاسى

كېسەللىك ماددىسنى پىشۈرۈش تۇچۇش بادىيان يىلتىزى، چىكسەپي تۇرۇقى، رۇم بادىيان، ۋاسالغۇ ئۇزۇم، ئىزخىر يىلتىزى، تۇستخۇددۇسلارنى. بىر ھەسسىدىن ئىلىپ دەملەپ ئىسكەنجىبىن ئەنسىلى قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. ماددا پىشقاندىن (يېتىلگەندىن) كېيىن مۇۋاپىق كومىلاچ (ھەبىي مۇنەققى بەلغەم قاتارلىق) ھەمەلچە دورىلار (ھۆقنە مۇنەققى بەلغەم) ۋە شىياپ قاتارلىقلار ئارقىلىق تۇنى تازىلاش لازىم.

يەنە بىر خىل سەرسامۇ بار، تۇ قىزىق ئىششىقتىن ئىبارەت بولۇپ كېسەللىك ماددىسى قويۇق قاندىن كېلىپ چىقىدۇ. مەخسۇسلا مېڭىنىڭ ھەرىكەتلىك تومۇرلىرى ئىچىدە پەيدا بولىدۇ.

بۇ خىل سەرسام خەتەرلىكتەك بولۇپ، ئۇچ كۈن ئىچىدە بىمارنى ھالاكەتكە ئىلىپ بارىدۇ. ئەگەر ئۇچ كۈندىن ئۇزۇنراق كەتسە ساقىيىشتىن ئۈمىد بار.

ئالامىتى ۋە داۋاسى

قاندىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى بىلەن ئوخشاش. ئەمما بۇ كېسەلدە يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللار بىرئاز كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

يەنە بىر خىل سەرسام بولۇپ، بۇ «جىمرە» (چوغ ئوت) دېيىلىدۇ.

ئالامىتى

كېسەل ئۇزۇنسىغا ئوت يېقىلغاندەك ھېس قىلىپ بئارام بولىدۇ. ئەمما يۈزىنىڭ تېرىسىنى ئۇتسا سوغۇق بىلىنىدۇ. رەڭگى سېرىق بولىدۇ. بىمار پات-پات ھوشىدىن كېتىدۇ.

داۋاسى

باش بارماق ئۇدۇلىدىكى قىغال تومۇرى، پېشانە تومۇرى، بۇرۇن ئۇچىدىكى تومۇر ۋە تىل تومۇرلىرىدىن (ئىككىسى تىل ئوستىدە، ئىككىسى تىل ئاستىدا) بىمارنىڭ قۇۋۋىتىنى نەزەرگە ئالغان ئاساستا بىر تومۇردىن توختالماي ياكى توختاپ-توختاپ قان ئېلىش كېرەك. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن ئارقا تەرەتنى يۇمشىتىش كېرەك ھەمدە يۇقىرىدا ئېيتىلغان قاندىن، سەۋەبىدىن بولغان سەرسامدا يېزىلغان باشقا چارىلارنى ۋە باشنىڭ ئوستىگە قۇيىدىغان دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ. تامىقىغا پوستى ئاقلانغان ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى سەرسام كىچىك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئالامەتلىرى

جەھەتتە باشنىڭ ئالدىنقى بۆلەكچىسى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇش، كىچىكلەش، بەدىنىنىڭ تېرىسى قۇرغاقلىششىلار كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گول يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇلىدۇ، قىزىغاندا ئېلىۋېتىپ باشقىسى ئالماشتۇرۇلىدۇ. سېمىز ئوت يوپۇرمىقى سۈيى، ھۆل يۇمغاقسوت سۈيى، ھۆل قاپاقنىڭ سىقىلغان سۈيى، ئوسۇل سۈيى قاتارلىقلارنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ باشنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇلىدۇ ياكى چېپىلىدۇ.

قوۋۇرغا ئاريلىق ئەسەب ئاغرىشى

سەۋەبى

ئايالالاردا ھەيز توختاپ قېلىشى ياكى بالىياتقۇنىڭ بۇغۇلۇشى تۆپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تۇتقاق كېسىلىنىڭ بىر ئالامىتى بولۇپمۇ كېلىدۇ. ئاساسەن قوۋۇرغا تەرەپكە بارغۇچى ئەسەبلەرنىڭ يالۇغلىنىشى سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

ئاغرىش بەل ساھەسىدە كۆپرەك بولۇپ قوۋۇرغىلارغا تارقىلىدۇ، بېسىپ تۇرسا ئارام بەرگەندەك بىلىنىدۇ.

داۋاسى

مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ماتۇل تۇسۇل بېرىش، قۇسته يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. ئىچىدىن يېيىشكە مەنجۇنى سەنجىرنا بېرىلىدۇ. بۇ خىل ماتۇل تۇسۇلنىڭ تەركىبى:

بىخ كىبىر 30 گرام، بادىيان يىلتىزى 30 گرام، چىكسەي يىلتىزى 3 گرام، چىكسەي تۇرۇقى 3 گرام، كۆشۈش تۇرۇقى 3 گرام، ئارپا بادىيان 3 گرام، ئىزخىر 12 گرام، ھەبىي بىلسان 6 گرام، ئاسارۇن 6 گرام، جىنتىيانا 6 گرام، تۇدىبلسان 10 گرام، بوزىدان 10 گرام، سەلىخە 10 گرام، ئادراسمان تۇرۇقى 10 گرام.

تەيارلاش تۇسۇلى

دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەيارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

نەپەسلىنىش ئەزالىرى ۋە نەپەسلىنىش ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

نەپەسلىنىش ئەزالىرى بۇرۇن، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، كاناي، شاخ كاناي، ئۆپكە ۋە كۆكرەك پەردىلىرىدىن ئىبارەت 9 خىل ئەزانى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇرۇن، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، كاناي، شاخ كاناي ۋە ئۆپكە ھاۋا ئالماشتۇرۇشقا بۇاستە قاتنىشىدۇ. كۆكرەك پەردىسى ئۆپكە ۋە كۆكرەك دىۋارىنى (تېمىنى) ئوراپ كۆكرەك پەردىسى بوشلۇقىنى ھاسىل قىلىدۇ. گەرچە ئۇ نەپەسلىنىش ھەرىكىتىگە بىۋاستە قاتناشمىسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ نەپەسلىنىش بىلەن ئالاقىسى ناھايىتى زور.

بۇرۇن، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك ھەققىدە بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمىدە توختالغاچقا بۇ يەردە پەقەت كاناي، شاخ كاناي، ئۆپكە ھەم كۆكرەك پەردىسىنى قىسقىچە توتۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

كاناي ۋە شاخ كاناي ھالقا شەكلىدىكى كومۇرچەكلەردىن تۈزۈلگەن نەيچە بولۇپ ئىچى شىلىمشىق پەردىلەر بىلەن قاپلانغان. كېكىردەكتىن باشلىنىپ ئۆتىنچى كۆكرەك ئومۇرتقىسى ئۈدۈلىغا بارغاندا ئوك ۋە سول ئىككى غول (چوك) شاخچىغا ئايرىلىپ ئۆپكە دەرۋازىسى ئارقىلىق ئۆپكىگە كىرىدۇ، ئاندىن دەرەخ شاخلىغاندەك ئوششاق شاخچىلارغا ئايرىلىپ ئەك ئاخىرى ئۆپكە پۇۋەكچىلىرىگە يېتىپ بارىدۇ.

ئۆپكە ئوستى ئوچلۇق ئاستى كەك ئەزا بولۇپ، ئوك-سول ئىككى تەرەپتە بىردىن قانات بولىدۇ. شاخ كاناي، ئۆپكە قان تومۇرى ۋە ئەسەبلەر كىرىدىغان ئورۇن ئۆپكە دەرۋازىسى دەپ ئاتىلىدۇ. سول قانات ئۆپكە يۇقىرىقى ۋە ئوۋەنكى ئىككى يايراققا، ئوك قانات ئۆپكە يۇقىرىقى، ئوتتۇرا ۋە ئوۋەندىكى ئوچ يايراققا بۆلۈنىدۇ. ئۆپكە پۇۋەكچىلىرى خۇددى بىر ساپ ئۈزۈمنىڭ دانىچىلىرىغا ئوخشاش بولۇپ، ھاۋا ئالمىشىش بۇ جايدىكى قىل تومۇرلاردا ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۆپكىنىڭ قان تومۇرلىرى ئىككى خىل بولۇپ، ئۆپكە قىزىل قان تومۇرى (شىريان) ئەمەلىيەتتە ئوك يۈرەك قېرىنچىسىدىن چىقىپ ئۈزىدە كۆك قان تومۇرىنىڭ (ۋەرىد) قېنىنى توشۇغان تومۇر بولۇپ، تەدرىجىي ھالدا ئىنچىكىلىشىپ شاخلاپ ئۆپكە پۇۋەكچىلىرىگە يېتىپ بارىدۇ ھەمدە بۇلغانغان ھاۋانى ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمي-ئوكسىگېن) بىلەن ئالماشتۇرىدۇ. ئۆپكە كۆك قان تومۇرى ساپ ھاۋا قوبۇل قىلغان قاننى سول يۈرەك دالانچىسىغا ئېلىپ بارىدۇ. يەنە بىر ئۈركۈم كاناي قان تومۇرلىرىمۇ بار بولۇپ، ئۇلار كانايىنىڭ ئۈزىنى قان بىلەن تەمىنلەيدۇ. نەپەسلىنىش ئۆپكىنىڭ كېڭىيىپ تارىيىشى بىلەنلا ۋۇجۇدقا كەلمەي، بەلكى كۆكرەك بوشلۇقى ۋە كۆكرەك ۋە قورساقتىكى گۆشلەرنىڭ ياردىمىگە مۇھتاج بولىدۇ. يەنى كۆكرەك

گۈشلىرى ۋە قورساقنىڭ ياردىمى بىلەن كۆكرەك قەپىزى كېڭەيگەندە ئۆپكە ۋە كۆكرەك قەپىزى ئارىلىقىدا بىر بوشلۇق ھاسىل بولىدۇ-دە، شۇنىڭ بىلەن ئۆپكىمۇ كېڭىيىپ سىرتقى ھاۋانى ئۆزىگە شۇمۇرۇپ كۆكرەك بوشلۇقىنى توشقۇزىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كۆكرەك قەپىزى يەنە بۇرۇنقى ھالىغا قايتىش ئەرىپىسىدە كۆكرەك گۈشلىرى بوشىشىپ كۆكرەك بوشلۇقى تارىيىش بىلەن ئۆپكىنى سىقىپ ئىچىدىكى بۇلغانغان ھاۋانى سىرتقا چىقىرىدۇ. كېڭەيگەندىكى قوبۇل قىلىش ۋە تارايغاندىكى چىقىرىشتىن ئىبارەت بۇ خىل ھاۋا ئالمىشىش پائالىيىتى نەپەسلىنىش دەپ ئاتىلىدۇ.

نەپەسلىنىش ھاياتلىق ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم بولغان بىرخىل ھەرىكەت بولۇپ، بەدەندىكى ھاۋا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلار ۋە بۇلغانغان ھاۋانى سىرتقا چىقىرىش ۋە بەدەن سەرپىياتقا لازىم بولغان ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىشتىن ئىبارەت مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئۇ خۇددى تومۇر ھەرىكىتىدەكلا پۈتۈن بەدەنلىك ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالىتىدىن خەۋەر بېرىدۇ. يۇرەك ۋە پۈتۈن بەدەندىكى قۇۋۋەت (روھ) نەپەسلىنىش — ھاۋا ئالمىشىش ئارقىلىق بارلىققا كېلىدۇ. نەپەسلىنىشكە سەۋەب بولغان ئامىللار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1. ھاياتلىق كۈچى: بەدەندىكى ئۆچ قۇۋۋەت روھنىڭ يىغىندىسىدىن ھاسىل بولغان ھاياتلىق كۈچى.

2. كاناي، ئۆپكە، كىرگىت پەردىسى (ھىجابى ھاجىز) ۋە قوۋۇرغىلار، كۆكرەك ۋە قورساقتىكى مۇشەك گۈشلەر.

3. بەدەنلىك ھاۋا ئالمىشىغا بولغان ئېھتىياجى يەنى ھاياتلىق كۈچىنىڭ ياردىمى ۋە ئورگانلارنىڭ ۋاستىسى بىلەن يۇرەك ساپ ھاۋانى بەدەنلىك ئىچكى قاتلاملىرىغا يەتكۈزۈپ، يۇرەك ۋە بەدەندىكى كېرەكسىز بۇس-بۇخاراتلارنى سىرتقا چىقىرىش ئېھتىياجى.

تەبىئىي نەپەسلىنىش

كىرگىت پەردىنىڭ كېڭىيىشى، قىسقىرىشى ۋە قوۋۇرغىلارنىڭ سىقىشى بىلەن ئۆپكە سىقىلىپ بۇزۇق بۇس-بۇخاراتلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ. كېڭىيىش بىلەن سىرتتىن ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، بۇ تەبىئىي نەپەس ئېلىشتۇر. كىشىلەرنىڭ يېشى، جىنسىي ئايرىمىسى ۋە باشقىلارغا ئاساسەن مۆلچەر قىلىنغان تەبىئىي نەپەس بەلگىلىك قېتىم سانىغا ئىگە بولىدۇ. يەنى ياش ئېتىبارىدىن قارىغاندا يېڭى تۇغۇلغاندىن تارتىپ بەش ياشتىكىلەرنىڭ بىر مىنۇتتىكى نەپەسى تەخمىنەن 44 قېتىم، 5 — 15 ياشتىكىلەرنىڭ 50 قېتىم، 15 — 20 ياشتىكىلەرنىڭ 20 قېتىم، 20 — 25 ياشتىكىلەرنىڭ بولغان ساغلام ياشلاردا مىنۇتىغا 18 قېتىم، 25 — 30 ياشتىكىلەرنىڭ 17 قېتىم، 30 — 50 ياشتىكىلەرنىڭ 18 قېتىم ئەتراپىدا بولىدۇ. جىنسىي ئېتىبارىدىن قارىغاندا نەپەسلىنىش ئەرلەرگە نىسبەتەن ئاياللاردا سەل تېز بولىدۇ. باشقا جەھەتتىن ئالغاندا دەم ئېلىۋاتقان ھالەتلەرگە نىسبەتەن تەنھەرىكەت ۋە ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقاندا شۇ

هەرىكەتنىڭ ئېغىر-يېنىكلىكىگە قاراپ ئوخشىمىغان دەرىجىدە تېزلىشىدۇ. خۇشلۇققا نىسبەتەن قايغۇرغاندا بىر ئاز تېز بولىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا غەيرىي تەبىئىي ياكى نامۇۋاپىق نەپەسلىنىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

نەپەسلىنىشنىڭ ياخشى بولۇشى ئوچۇن روھىي كۈچ (ھاياتلىق كۈچ) ۋە نەپەسلىنىش ئەزالىرى ساغلام بولۇشى ھەمدە يۇرەك، ئۆپكە ۋە باشقا ئەزالار خىزمىتىنىڭ ياخشى بولۇشى شەرت. نەپەسلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى ئەزالارنىڭ بىرىدە كېسەللىك (ۋەرەم) بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. نەپەس ئېلىش خۇددى تومۇر ھەرىكىتىدەك ئەزالاردىكى تۈزگىرىش ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. بىراق تومۇر ھەرىكىتى ئادەمنىڭ ئىختىيارىغا بويسۇنمايدۇ. نەپەسلىنىش ئادەمنىڭ ئىختىيارىغا بويسۇنىدۇ. چۈنكى ئادەم نەپەسنى مەلۇم ۋاقىت توختىتاي دېسە توختىتالايدۇ.

غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىش

نورمال بولمىغان نەپەسلىنىش ياكى ساقلىق ھالەتتىكى تەبىئىي نەپەسلىنىشنىڭ تەلىپىگە مۇۋاپىق بولمىغان نەپەس ئېلىش غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ خەتەرسىز غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىش، خەتەرلىك غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىش دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. خەتەرسىز غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىش ئادەمنىڭ نەپەسلىنىشىگە نىسبەتەن تۈزگىرىش پەيدا قىلمىسىمۇ، ئەمما سالامەتلىككە خەتەرى چوڭ بولمايدۇ. خەتەرلىك غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىش سالامەتلىككە خەتەرى بولۇپلا قالماي، بەلكى ھاياتقا خەۋپ كەلتۈرىدۇ.

خەتەرسىز غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىش

1. چوڭ نەپەسلىنىش: بۇ بىر خىل چوڭ-چوڭ نەپەسلىنىش پائالىيىتى بولۇپ، بىر قېتىملىق نەپەسلىنىشتە كۆپرەك ھاۋا سۈمۈرۈش ۋە چىقىرىش لازىم بولغاندا يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭدا نەپەس ئەزالىرى بىردەك ھەرىكەتكە كېلىدۇ. ھاياتلىق كۈچىمۇ كۈچلۈك بولۇپ، نەپەس ئەزالىرىنىڭ تۇنىڭغا ماسلىشىشىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. مەسىلەن: ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، تېز يۈرگۈزۈش، ھېرىقىپ ئۇخلاش، ئېغىر يۈك كۆتۈرۈش، ئېگىزگە ئىنتىلىش چىقىش قاتارلىقلاردا چوڭ نەپەسلىنىش يۈز بېرىدۇ، لېكىن بۇ نورمال ئەھۋال.

2. كىچىك نەپەس ئېلىش: ھاۋا تارتىش نورمال مىقدارىدىن تۆۋەن بولغاندا ياكى نەپەس ئەزالىرى ئېھتىياجىغا لايىق كېڭىيەلمىگەندە، شۇنىڭدەك بۇلغانغان ھاۋانىڭ چىقىرىلىشى نورمالدىن تۆۋەن بولغاندا كىچىك نەپەس ئېلىش يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى نەپەس ئەزالىرىدا بىرەر كېسەللىك يۈز بەرگەن بولۇپ، چوڭراق ھەرىكەتلىنىپ كۆپرەك ھاۋا تارتىشقا ئاجىزلىق قىلىدۇ. بۇنداق

نەپەسلىنىش قۇۋۋەت كېمىيىپ كەتكەنلىكىنى ئالامتىدۇر. ئەگەر نەپەس كىچىك بولۇش بىلەن بىرگە ئارقىمۇ ئارقا (مۇتىۋاتىس) بولسا ئېھتىياجنىڭ ئازلىقىنى كۆرسىتىدۇ، تەبىئي ئىسسىقلىق يوقالغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق ئەھۋال يۇقىرى ھارارەتلىك (كېزىككە ئوخشاش) كېسەللەردە يۈز بەرسە تۈلۈمنىڭ نىشانىسىدۇر. بەزىلەرنىڭ كۆكرەك ساھەسىدە، ئاشقازاندا ۋە بۇلارغا يانداش بىرەر ئەزادا قاتتىق ئاغرىق بولغاندىمۇ ئەزا بىلەن نەپەس ئورگانلىرى ئارىسىدا توسالغۇ پەيدا بولۇپ نەپەس كىچىكلەيدۇ. بەزىلەرنىڭ كۆكرەك قەپىزى تۇغما كىچىك، ھاۋا يولى تار بولسىمۇ كىچىك نەپەسلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. قاتتىق نەپەس ئېلىش: بۇ، چوڭ نەپەسلىنىشكە ئوخشاپ كېتىدىغان بولۇپ ئادەم خۇددى بۇرنىغا پاختا تىقىلىپ تەسلىكتە نەپەس ئالغاندەك ناھايىتى كۈچەپ زورىقىپ نەپەس ئالىدۇ. سەۋەبى ھاجەت (ئېھتىياج) كۈچ، ھاياتىي كۈچ ئارتۇق بولۇش بىلەن بىللە نەپەس ئەزالىرى بۇنىڭغا بويسۇنمىغانلىقتىن بولىدۇ.

4. يۇقىرى نەپەس ئېلىش: بۇمۇ چوڭ نەپەسلىنىشكە ئوخشاپ كېتىدىغان بولۇپ، كۆكرەك قەپىزى ۋە كۆكرەك ئىچكى سەتىھسىدىكى گۆشلەرنى بىللە ھەرىكەتلەندۇرىدۇ. سەۋەبى نەپەسلىنىشكە بولغان ئېھتىياجنىڭ كۆپلۈكى، نەپەس يوللىرىنىڭ تارايغانلىقى ياكى توسۇلغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللار كېزىك، قارا كېزىك، يۇقۇملۇق ئىسسىتمىلىق كېسەللەردە يۈز بېرىدۇ.

5. تۇزۇن نەپەس ئېلىش: بۇ خىل نەپەسلىنىشتە ساپ ھاۋانى كۆپ شۇمۇرۇش ۋاقتى ئادەتتىكىدىن تۇزۇن بولىدۇ. بۇ، كۆپىنچە نەپەس يولى تەبىئي تار ياكى تارايغانلاردا يۈز بېرىدۇ.

6. قىسقا نەپەس: بۇنىڭدا ساپ ھاۋانى شۇمۇرۇش ۋاقتى ئادەتتىكىدىن قىسقا بولىدۇ. بۇ، قۇۋۋەتسىزلاپ كەتكەنلىكنى ياكى ھەرىكەتلەنگۈچى ئورگاننىڭ ئەھۋالى ناچارلىشىپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر مۇشۇ خىلدىكى نەپەسلىنىشقا ئارقىمۇ ئارقا (مۇتىۋاتىس) نەپەس ئېلىش قوشۇلۇپ كەلسە، نەپەس ئەزالىرىدا ياكى تۇنۇق يېنىدىكى قوشنا ئەزالاردا ئاغرىق (سانجىق) بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ناۋادا بۇ خىلدىكى نەپەسلىنىشقا تەپەۋۈلۈق (ئىلگىرى-كېيىن نەپەس ئېلىش) يېقىن قوشۇلۇپ كەلسە تەبىئي ئىسسىقلىقنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

7. تېز نەپەس ئېلىش: كېڭىيىش مۇددىتى ئادەتتىكىدىن قىسقا بولسا تېز نەپەس ئېلىش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، بەدەننىڭ ساپ ھاۋا بولغان ئېھتىياجى كۈچلۈك بولسىمۇ نەپەس ئەزالىرىنىڭ تۇنۇقىغا ماسلىشالمىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

8. ئاستا نەپەس ئېلىش: نەپەسلىنىشنىڭ نورمال مۇددەتتە ھەرىكەتكە كەلمىگەنلىكىگە قارىتىلغان بولۇپ بۇ، ھەرىكەت ئەزالىرىغا ياكى ھاياتىي كۈچكە ياكى نەپەس ئەزالىرىغا بىرەر ئاپەت يەتكەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا كېڭىيىش ھەرىكىتى نورمالدىن ئاستا بولىدۇ.

9. ئارقىمۇ ئارقا نەپەس: بۇ، نەپەسلىنىش جەريانىدىكى ئىككى ھەرىكەت، ئىككى جىملىق ئوتتۇرىسىدا ۋاقىتنىڭ مۇۋاپىق بولماي، بەلكى بەك قىسقا بولغانلىقىغا قارىتىلغان. بۇ خىل ئەھۋال نەپەسلىنىشكە بولغان ئېھتىياجنىڭ كۆپلۈكىدىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپىنچە كۆكرەك بوشلۇقىدا يىرىڭلىق جاراھەت بولغاندا، مەسىلەن: تۆپكە يىرىڭلىق يارىسى، تۆپكە ئىششىقى، زاتىل، يەل،

قاداق، قوژۇرغا ئارىلىق ئەسەبلىرى سانجىقى قاتارلىق كېسەللەردە يۈز بېرىدۇ.

10. ئىلگىرى-كېيىن نەپەس ئېلىش: بۇ، نەپەسلىنىش جەريانىدىكى ھەرىكەت ۋە جىملىق ئوتتۇرىسىدىكى ۋاقىتنىڭ بەك تۇزۇن بولغانلىقىغا قارىتىلغان. بۇ ئەھۋال قاتتىق سوغۇقتا توڭلاپ كەتكەندە (توڭلاپ قالغانلاردا) ياكى قۇۋۇەتسىزلىك يوقلىشى قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

11. ئىسسىق (قىزىق) نەپەس: چىققان نەپەس بۇرۇن ۋە ئېغىزدىن ئىسسىق چىقىدۇ. كۆكرەك ئەتراپىدىكى ئەزالارنى تۇتۇپ كۆرگەندە ئىسسىق بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە قاتتىق ئىسسىقلىق (ھارارەت) كېسەللەردە يۈز بېرىدۇ.

12. سوغۇق نەپەس: سوغۇق نەپەس ئىسسىق نەپەسنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئەسلى تەبىئىي ھارارەت يوقاپ كەتكەنلەردە يۈرەكنىڭ مىزاجىنى سوغۇقلۇق ئىگىلەپ ئالغاندا يۈز بېرىدىغان بولۇپ، يامان بەلگە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بولۇپمۇ ھارارەتلەر، قوقاقلىق كېسەللەردە بۇ ئەھۋال يامان ئاقىۋەتتىن دېرەك بېرىدۇ.

13. ئۇلاشما نەپەس: بۇنىڭدا نەپەسلىنىشتىكى كېڭىيىش ۋە تارىيىش ھەرىكەتلىرى بىر-بىرىگە ئۇلىشىپ كەتكەن بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال بەدەن ئېھتىياجىنىڭ كۆپلۈكى ئەمما نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ ماسلاشمىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

14. ئۇزۇلۇپ نەپەس ئېلىش: بۇنىڭدا كېڭىيىپ ۋە تارىيىپ تۇرۇش ھەرىكىتى تامامىلانماي تۇرۇپ ئىككىنچى ھەرىكەت باشلىنىدۇ، يەنى تارىيىش تامامىلانماي تۇرۇپلا كېڭىيىش باشلىنىپ قالىدۇ. بۇ، قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلىقى، ئەزالارنىڭ بويسۇنماسلىقى ھەمدە ھاجەتنىڭمۇ ئازلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

15. تىتىرەپ نەپەس ئېلىش: بۇنىڭدا كېڭىيىش ۋە تارىيىش ھەرىكەتلىرىدە تىترەش يۈز بېرىدۇ. بۇ، قۇۋۇەت ئاجىزلاپ كەتكەندە، نەپەس ئەزالىرىدا قېتىۋېلىش يۈز بەرگەندە كېلىپ چىقىدۇ.

16. سېسىق نەپەس ئېلىش: بۇنىڭدا تىنىق سېسىق پۇراش خاراكتېرلىك بولىدۇ. لېكىن بۇنىڭ ئادەتتىكى ئېغىز پۇراش (بەخەر) بىلەن پەرقى شۇكى، ئېغىز پۇراشتا تىنىقتا ئىسسىقلىق بولمايدۇ، پەقەت ئېغىزلا پۇرايدۇ. ئەمما سېسىق نەپەس ئېلىشتا تىنىق پۇراش بىلەن بىللە ئېغىز پۇرىغاندەك تۇيۇلىدۇ. بولۇپمۇ بۇرۇندىن چىققان تىنىق بەكرەك پۇرايدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللار كۆپىنچە كۆكرەك بوشلۇقىدىكى قوقاقلىق ئىششىقىدا ياكى تۆپكە ۋە نەپەس يوللىرىدا بۇزۇلغان، سېسىغان خىلىت پەيدا بولغاندا ياكى تۆپكىنىڭ چوڭ-كىچىك ھاۋا يوللىرى ۋە پۇۋەكچىلىرىدە چىرىش خاراكتېرىدىكى تۈزگىرىش پەيدا بولغاندا يۈز بېرىدۇ.

17. بوغۇق نەپەس: بۇنىڭدا كىشى ئاغزىنى چوڭ ئاچمىغىچە نەپەس ئالالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە تەسلىكتە تىنىدۇ. بۇ، تۆپكە ھاۋا يوللىرىدا، كاناي ئەتراپىدا توسۇلۇش يۈز بەرگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

18. يېقىمسىز نەپەس: بۇنىڭدا كىشى تۈز تىنىقىدىن راھەتلەنمەيدۇ ۋە تىنىشنى ياقتۇرمايدۇ، تىنىشقا ناھايىتى ئېرىنىدۇ. بۇ، تەبىئىي ھارارەت (ھاياتىي ئىسسىقلىق) ۋە قۇۋۇەت قالغانلىقتىن كېلىپ

چقىدۇ.

19. تۆۋەن نەپەس: بۇ خىل نەپەس تۇزۇلۇپ نەپەس ئېلىشقا ئوخشاش قۇۋۋەتلىك يوقىلىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن تۇ، تۇزۇلۇپ نەپەس ئېلىشتىن ناچارراق بولۇپ تۆۋەنلەش مۇددىتى تۇزۇنراق بولىدۇ.

20. بۇرۇن پەرىكىدىكى نەپەس: بۇنىڭدا كىشى نەپەس ئالغاندا بۇرۇننىڭ قانىتى كېرىلىپ تۇرىدۇ. بۇ، ھارارەت تۆۋەنلەپ كەتكەندە، قۇۋۋەت يوقىلىپ تەبىئەت ئاجىزلاپ كەتكەندە يۈز بېرىدۇ. بەزىدە نەپەس ئەزالىرى قاتتىق تارايغان، بوغۇلغان ۋە تۇپكە ئىششىغاندا ياكى بوغما كېسىلىدە يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھاۋا يوللىرىدا يىرىڭ يىغىلىپ قېلىش، يامان سۇيەقتىلىك خىلتىلار قويۇلۇشتىنمۇ يۈز بېرىدۇ.

21. توختاۋسىز نەپەس: بۇنىڭدا كىشى نەپەس ئېلىش ئارىلىقى ئۇزۇلمەي تۇرۇپلا ئارقا-ئارقىدىن تېز نەپەس ئالىدۇ. بۇ، ئۇتكۇر قوقاقلىق يالۇغلىنىشلاردا، قاتتىق توسۇلۇشلاردىن يۈز بەرگەن بوغۇلۇشلاردا يۈز بېرىدۇ.

خەتەرلىك غەيرىي تەبىئي نەپەسلىنىش

خەتەرلىك غەيرىي تەبىئي نەپەسلىنىشلەر ھامان مەلۇم كېسەللەردىن دېرەك بېرىدۇ. بەزىدە مىزاج بۇزۇلۇش، بەدەن توشۇپ قېلىش (ئىمتىلا)، توسۇلۇش (سۇددە)، بوغۇلۇش، تۇرلۇك يالىلۇغلىنىشلار، ئاغرىشلاردىن كېلىپ چىققان نەپەس ئېلىشقا بولغان مەلۇم توسالغۇلار، يىرىڭلىق يارىلار بولۇپمۇ كۆكرەك ۋە كىرگىت پەردە (ھىجابى ھاجىز) دىكى يىرىڭلىق يارىلار، كېزىك ۋە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، زەھەر يەۋېلىش توپەيلىدىن بولغان قۇۋۋەت تۆۋەنلەش قاتارلىقلاردا بىر خىل كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ كېلىدۇ. ئەگەر نەپەس بۇزۇلۇش خىلتىلار تۇزگىرىشىدىن بولسا، بىمار ئۇخلىدا ياتالمايدۇ ياكى ئۇخلىدا ياتقاندىمۇ تىنىقتا قىينلىنىدۇ. يانچە ياتسا ياكى بىر ياندىن يەنە بىر يانغا تۇرۇلسە بىر ئاز يەڭگىللىشىپ قالىدۇ.

خەتەرلىك غەيرىي تەبىئي نەپەسلىنىش تۆۋەندىكىدەك سەككىز خىل بولىدۇ:

1. مۇختەلىپ نەپەس ئېلىش: بۇنىڭدا كېڭىيىش ۋە تارىيىش ھەرىكىتىنىڭ ئارىلىقى بىرخىل بولمايدۇ. بەزىدە چوڭ، بەزىدە كىچىك، بەزىدە ئارقىمۇ ئارقا، بەزىدە تۇزۇلۇپ نەپەس ئالىدۇ. بۇ خىل نەپەسلىنىش يامان ئاقىۋەتكە دالالەت قىلىدۇ.

2. مۇتەزائىپ نەپەس ئېلىش: بۇ، مۇختەلىپ نەپەس ئېلىش دائىرىسىگە كىرىدىغان نەپەس ئېلىش بولۇپ، كېڭىيىش ۋە تارىيىش ئارىلىقىدا پەرقلىق ھالدا توختاش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇ خۇددى كىچىك بالىنىڭ يىغلىغان چېغىدىكى تىنىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ، ھارارەتنىڭ كۆپلۈكىدىن نەپەس ئېلىشتا شۇمۇرگەن ھاۋا بىلەن ھارارەت دېگەندەك سوۋۇپ كېتەلمىگەنلىكىنىڭ بەلگىسى بولۇپ، سوغۇق ياكى قۇرۇقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا، نەپەس ئەزالىرى قاتقاندا ياكى تۇلاردا

ياغلىنىش پەيدا بولغاندا، ھىجاب (كىرگىت) ئىششىقى، جىگەر ياللۇغى قاتارلىق كېسەللەردە يۈز بېرىدۇ. بۇ كۆپىنچە يامان ئاقىۋەتنىڭ ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. لېكىن سوغۇقتىن بولغانلىرىنىڭ بەزىلىرىنى مۇۋاپىق داۋالىسا ساقىيىپمۇ كېتىدۇ. بۇ خىل نەپەس ئېلىشنىڭ سەۋەبلىرى شۇكى، يۇرەكتە بۇس ئىسسىقلىق نورمالدىن ئاشقاچقا تەبىئەت كۆپلىگەن ساپ ھاۋاغا موھتاج بولىدۇ. نەپەسلىنىش ئەزالىرى يەتكۈزۈپ بەرگەن ھاۋا يۇرەكنى قانائەتلەندۈرەلمەيدۇ-دە، نەتىجىدە نەپەس ئەزالىرى ھاۋانى ئولگۇرتۈپ بېرەلمەي بۇ خىل نەپەس ئېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ياكى نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ تومۇرلىرىغا قېتىش پەيدا بولغانلىقتىن ھاۋانى تولۇق يەتكۈزۈپ بېرەلمەيدۇ-دە، نەتىجىدە بۇ خىل نەپەس ئېلىش كېلىپ چىقىدۇ.

3. مۇنتەسەپ نەپەس ئېلىش: بۇ، ئۆپكىنىڭ بىر قانىتى ۋە كۆكرەك پەردىسىنىڭ بىر تەرىپى بىلەن نەپەس ئېلىشقا قارىتىلغان. چۈنكى بۇنىڭدا ئۆپكىنىڭ بىر قانىتى بېرەر كېسەلگە ئۇچرىغان بولىدۇ. شۇڭا نەپەس ئېلىشقا تولۇق قاتنىشالمايۋاتقان بىر تەرىپى بىلەن كۆپرەك نەپەس ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ-دە، نەتىجىدە بۇ خىل نەپەس ئېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. ئىنقىتاتۇن نەپەس ئېلىش: كېسەللىك جىددىي ۋاقتىدا نەپەس ئېلىش مەلۇم ۋاقىت توختاپ قالىدۇ، نەپەس ئالغانلىقنى پەقەت سەزگىلى بولمايدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىمارنىڭ نەپەس ئېلىشى بەدەندىكى تەر تۈشۈكلىرى (مسالار) ئارقىلىقلا بولىدۇ. بۇ، كۆپىنچە سەكتە كېسىلىدە يۈز بېرىدۇ، بىمارنى تۇلۇمگە ئېلىپ بارىدۇ. قىسمەنلىرى ۋە يەڭگىللەرىكلىرى ساقىيىشمۇ مۇمكىن.

5. ئوسرون نەپەس: بۇ، نەپەس ئېلىشتا تەسىلىك ۋە قىينچىلىق بولغانلىقى ھەتتا بىمار تولۇق نەپەس ئېلىشقا موھتاج بولسىمۇ، يەنىلا يېتەرلىك نەپەس ئالالمايۋاتقانلىقتىن قارىتىلغان. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇس قىزىقلىقنىڭ يۇرەكتە غالىب كەلگەنلىكى ياكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچىنىڭ يوقىتىدىغان سوغۇقلۇقنىڭ كۆكرەك پەردىلىرى ياكى ئۆپكە ياپراقلىرىنى سوۋۇتقانلىقتىن بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە سوغۇق ھاۋا ۋە جايلاردا ئۆپكە ۋە كۆكرەكنى سوغۇق ھاۋادىن ساقلىماسلىق ياكى ئۆتكۈر سوغۇق دورىلارنى كۆكرەك ساھەسىگە ئورۇنسىز چېپىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

6. تەقەللۇسۇن نەپەس: بۇ، نەپەس ئېلىش ۋە چىقىرىشنىڭ قىيىن بولغان بىر تۈرىگە قارىتىلغان. سەۋەبى كۆكرەك ۋە قۇۋۇرغىلاردىكى پەردىلەردە پەيدا بولغان كۈچلۈك قۇرۇقلۇق ياكى ئىسسىقلىق بۇ ئەزالارنىڭ تەبىئي (نورمال) مىزاجى بۇزۇپ، پەردە ۋە كىرگىتلەرنىڭ كېڭىيىش ۋە تارىيىش ھەرىكىتىگە توسقۇنلۇق پەيدا قىلىدۇ. قۇۋۇرغىلار ۋە ئۆنىڭدىكى گۆشلەر قۇرۇقلۇقتىن ۋە تارىيىش ھەرىكىتىنىڭ ناچارلىقىدىن مىدىر-سىدىر قىلالمايۋاتقان بۇ خىل نەپەس ئېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

7. نەپەس قىسىتاش: بۇ، بىمار نەپەس ئالغاندا ھاۋانىڭ كىرىپ-چىقىشى قىسىلغانلىقىغا قارىتىلغان. بۇ كۆپىنچە مۇستەقىل بىر كېسەل بولماستىن، بەلكى ئۆپكە ئىششىقى، ئۆپكىنگە سۇ چۈشۈش، بوغۇلۇش قاتارلىق كېسەللەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بەزىدە ئالاھىدە كېسەللىك بولۇپمۇ شەكىللىنىدۇ. ئۆنىڭ سەۋەبى شۇكى، نەپەس يوللىرىنىڭ بىرەرسىدە ياكى ئۆپكىنىڭ ھاۋا پۇۋەكچىلىرىدە يالىلۇغلىنىش پەيدا بولۇش، بولۇپمۇ ھاۋا يوللىرىدىكى قاتتىق ئىششىق (ئۆپكە

قىبتىش) ياكى تۆلاردا قويۇق شلىمشىق خىلتلارنىڭ كۆپلەپ تۇرۇپ قېلىشى ۋە ئۆپكىگە سۇ چۈشۈشلەردىن بولىدۇ. تۇنىڭدىن باشقا نەپەس ئەزالىرىغا قوشنا بولغان ئەزالار مەسىلەن، جىگەر، ئاشقازان، تال قاتارلىق ئەزالاردا پەيدا بولغان ئىسسىق خاراكتېرلىك ئىششىق ۋە چوڭىيىشلارنىڭ نەپەسلىنىشكە دەخلى قىلغانلىقتىن بولىدۇ.

8. ئولتۇرۇپ نەپەس ئېلىشقا مەجبۇر بولۇش: بۇنىڭدا بىمار بېشىنى رۇس قىلىپ تۇرسا نەپەس ئالالمايدۇ، ئەگەر سىكايان قىلسا ياكى كۆكرەكنى تۆز قىلمىسا نەپەس چىقمايدۇ. شۇڭا بىمار ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىشكە مەجبۇر بولىدۇ. بۇ، نەپەس ئېلىش ئەزالىرىدا توپلىشىپ قالغان سۇيۇق خىلتلارنىڭ كۆپلۈكى، خىلتلارنىڭ قويۇقلۇقى، ئىششىق پەيدا بولغانلىقى، كاناي يوللىرىدىكى ياكى كۆكرەك ساھەسىدىكى گۆشلەرنىڭ تارتىشۇالغانلىقى ۋە ئېغىر دەرىجىدىكى زىققا نەپەس كېسىلى قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزى نەپەسلىنىش ئەزالىرى تۇغما تار بولۇپ تەرەققىي قىلغانلاردىمۇ بۇ خىل ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

دەم سىقىش كېسىلى (رەبۇە)

دەم سىقىش (دەم تۇتۇلۇش) كېسىلى سەۋەبلىرى مۇرەككەپ بولغان كۆپ تۈرلىدىغان كېسەللىك. تۆ سەۋەبىگە ئاساسەن تۆۋەندىكى تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

نەزلە خاراكتېرلىك دەم سىقىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن زۇكام تەككەن ھەمدە تۇزۇنغا سوزۇلۇپ نەزلىگە ئايلانغانلىق تارىخى بولىدۇ. بىمارداپ يۆتىلىش، گال بوغۇلۇش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش قاتارلىق زۇكام ۋە نەزلىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. باش ئاغرىيدۇ، بىمار بېشىنى ئېغىر ھېس قىلىدۇ، پات-پات كېرىلىدۇ، سوزۇلىدۇ، كېيىن دەم سىقىش تۇشتۇمتۇت تۇتىدۇ. نەزلە ياكى سوغۇقتىن ئىكەنلىكى ئوچۇق مەلۇم بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن دەرھال نەزلىنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش كېرەك. نەزلىنىڭ ئىسسىق-سوغۇقلۇق ئەھۋالىغا ئاساسەن ئاۋۋال مۇنزىج بېرىپ تۇنى پىشۇرۇپ ئاندىن كېيىن بەدەننى تازىلاش كېرەك. تەرياقى نەزلىنى خەشخاش شەربىتى ياكى گاۋزەبان شەربىتى قاتارلىقلاردا ئېزىپ ئىچكۈزسە بولىدۇ. كېسەللىك ماددىسى تەڭشەلگەندىن كېيىن ھەبىي بىنەپشە بىلەن بەدەندىن تازىلىسا بولىدۇ. خېيار شەنبەر، نىلۇپەر، بىنەپشە، چىلان، ئاق لەيلى تۇرۇقى قاتارلىقلار سېلىنغان جۇلاب (سۇرگۈلىك كەشكاب) بېرىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان نەزلىدە بەلغەمنى پىشۈرۈپ بەدەندىن ئاجرىتىپ چىقىشقىلا لايىق قىلىپ يېتىلدۈرۈپ تەكشىگەندىن كېيىن ھەببى ئىيارەج، ھەببى شەبيار، ھەببى قوقيا، ھەببى ھەلىلە قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرى بىلەن مۇڭاپىق ھالدا تازىلاش ئېلىپ بارسا بولىدۇ. تازىلاشتىن كېيىن مەئجۇنى بەرشىشادىن مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ ئارقىدىن كۆپرەك قايناقسۇ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. خېمىرى خەشخاش ياكى شەربىتى خەشخاش، شەربىتى فەرياد دەس، لوتۇقى سەرپىستان، خېمىرى گاۋزەبان، زۇۋقۇ شەربىتى قاتارلىق ئاددىي ۋە ئۆرەككەپ ئوسخلىق دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

خەپرۇك خاراكتېرلىك دەم سىقىش

بۇ خىل دەم سىقىش چاپلاشقاق، شىلمىشىق بەلغەم (خەپرۇك) ھاۋا يوللىرىغا چاپلىشىۋېلىپ نورمال نەپەسلىنىشكە توسالغۇ پەيدا قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

كۆكرەكتە خىرىلدىغان ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. يۆتەلگەندە تەسلىكتە چاپلاشقان بەلغەم كېلىدۇ. راسا كۆچەپ يۆتىلىپ بىر ئاز بەلغەم (خەپرۇك) چىقىرىۋېتىلسە نەپەس يوللىرى ئېچىلىپ بىمار بىرئاز يەڭگىللىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن بەلغەمنى پىشۈرغاندىن كېيىن مۇڭاپىق ھالدا تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بەلغەمنى بوشىتىش ۋە چىقىرىشقا چارە قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن زۇۋفا شەربىتىدىن ئىككى قوشۇق ئېلىپ ئۈگا 3 — 4 قوشۇق قايناقسۇ قوشۇپ ئەتە-ئاخشامدا ئىچىلىدۇ. بەلغەم چىقىش تەسكە توختىسا چالا سوققان زىغىرنى بىرئاز قاينىتىپ شىرىسنى چىقىرىپ ئازراق شېكەر سېلىپ ئىچسە بولىدۇ. بەزىدە ئۆرۈپ سۇيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرسىمۇ بولىدۇ.

ئۇزۇقلىنىشى

غىزاسى ئۈچۈن ئۈچار قاناتلار گۈشىگە قارىمۇچ، دارچىن، زەنجىبىل قاتارلىق خۇش پۇراق دورىلارنى سېلىپ پىشۈرۈپ يېسە بولىدۇ.

پەرھىزى

بەك ئۆتكۈر ئىسسىقلىق دورا ۋە غىزالاردىن ساقلىنىش لازىم. مەسىلەن: ئىپار، زەئفەرگە ئوخشاش دورىلار ۋە تونۇر كاۋېيى، مانتا، ھالۋا قاتارلىق غىزالاردىن پەرھىز قىلىش كېرەك.
بەلغەمنى بوشىتىش بىلەن بىرگە ئۇنى ئاسانلىقچە چىقىدىغان قىلىش، بەلغەم بوشاتقۇچى

دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن سىرت تۆچكىنىڭ چاۋا (يۈرەك) يېغى، زىغىر يېغى، ئاق مومىلاردىن مۇڭاپىق ھالدا ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ ياغ دورا تەييارلاپ كۆكرەك ساھەسىنى ياغلاش لازىم.

يۈرەك خاراكتېرلىك دەم سىقىش

بۇ خىل دەم سىقىش يۈرەك ئېغىش (خەپەقان) ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرىدە يۈرەك، ئۆپكىگە بۇس قاپلىشىۋالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا بۇ يۈرەك خاراكتېرلىك دەم سىقىش دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى

نەپەس تۇتۇلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى كۈچ بولىدۇ. يۈرەك ۋە كۆكرەك ساھەسىدە ئېچىشىش بارلىقىنى ھېس قىلىدۇ. بىمار يۈرىكى قالايمىقان سوققانلىقى بولۇپمۇ، تېزرەك يول ماڭغاندا ياكى جىددىي ھەرىكەت قىلغاندا ۋە ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتەرگەندە دېمى سىقىلىدىغانلىقى، ھاسرايدىغانلىقى، چىڭقىلىپ، بۇرۇقتۇم بولىدىغانلىقىنى شىكايەت قىلىدۇ. تومۇرى چوڭ، ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ.

داۋاسى

توسالغۇ بولمىسا، سول قول باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئىسپەغۇل، بېھى تۇرۇقى، زىغىر قاتارلىقلارنىڭ شىرىلىرى ئىچكۈزۈلىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدىغان، بەدەننى بوشىتىدىغان دورىلار: مەسىلەن، نېلۇپەر، بىنەپشە، چىلان قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ. يۈرەكنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش (سوۋۇتۇش) ئۈچۈن كاسىن ئەرىقى ياكى گاۋزەبان ئەرىقى بىلەن سېمىز ئوت تۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سەندەل شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. ئاق سەندەلنى يۇمغاقسۇت سۇيىدە سۇرۇپ تېتىقىنى چىقىرىپ كۆكرەك ساھەسىگە سۈرسە بولىدۇ. دېمەك ئەڭ مۇھىمى يۈرەكتىكى كېسەلنى داۋالاشنى ئاساس قىلىپ داۋالاش لازىم. مۇرەككەپ دورىلاردىن خېمىرى ئەبرىشىم، خېمىرى گاۋزەبان ئەنبىرلەرنى ئالما شەربىتى ياكى ئۈستەقۇدۇس شەربەتلىرى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەگەر يۈرەك خەپەقانى قوشۇلۇپ كەلسە، خېمىرى مەرۋايىت، مۇپەرىھى بارىد (سوغۇق) بېرىلىدۇ. قالغان چارە-تۈسۈللار ئۈچۈن خەپەقان قىسمىغا قارالسا بولىدۇ.

يەل خاراكتېرلىك دەم سىقىش

نەپەس يوللىرىغا ھاۋا يوللىرىغا قاپلىشىپ قالغانلىقتىن ياكى يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن ئاشقازان ۋە قوساق كۆپكەللىكتىن ياكى ھەزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى

بۇزۇلغان كىشىلەردە ئوزۇقلۇقنى ھەزىم قىلىش ئاجىزلىشىپ قويۇق يەل پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى بۇ قويۇق يەللەر نەپەس يوللىرىنى توسۇۋېلىپ كىرگىنى پەردە ۋە ئوپكىنى قىسىپ دەم سىقىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

كۆكرەك ساھەسىنىڭ يەل توختاپ قالغان ئورۇن تۇدۇلىدا ئېغرىلىق سېزىلىدۇ. قۇرۇق يۆتەل كۆپىيىدۇ. يۆتىلىش بىلەنلا دەم سىقىلىدۇ. لوۋيا، پۇرچاق، قازان نېنى (كۆمەچ)، ياغسىز پولۇ، مانتىغا ئوخشاش يەللىك تاماقلار ئىستېمال قىلىنسا كېسەللىك ئەھۋالى كۈچەيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن ئىسسىق ئوتكۇزۇش كېرەك. مۇنچىغا كىرىپ تەرلىتىش، سوزاپ يېغى، سۇنبۇل يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن كۆكرەك ساھەسىنى ياغلاپ ئۇۋۇلاپ بېرىش، ئاپتابى گۈلقەنتنى بادىيان شىرىسى بىلەن ئېزىپ ئىچكۈزۈش لازىم. مۇرەككەپ دورىلاردىن جەۋارىش جالىنۇس، جەۋارىش مەستىكى، مەئجۇنى ماددەئۆلھايات، مەئجۇنى قەپى قاتارلىقلارنى بادىيان سۇيى بىلەن ئىچىش كېرەك.

يەلدىن بولغان دەم سىقىشقا يەنى تۆۋەندىكى تەكشىگۈچى قاينىتما ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تەركىبى: بابۇنە گۈلى، بىستىپايەج، بادىرەنجبۇيا، بادىيان يىلتىزى پوستى ھەر بىرى ئۈچ گرام، ئارپا بادىيان ئالتە گرام، ھەسىلى گۈلقەنت 40 گرام. تەييارلاش: دورىلارنى بىر لىتر سۇدا قاينىتىپ شىرىسىنى چىقىرىپ يېرىمى قالغاندا، سۈزۈپ گۈلقەنتنى سېلىپ ئېزىپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 م ل دىن ئىچىلىدۇ.

نەپەس يولى بوشاپ كېتىش خاراكتېرلىك دەم سىقىش

نەپەس يوللىرىدىكى شىلىمشىق پەردىلەنگەن نەزلە سۇلرىنىڭ توپلىشىپ قالغانلىقى ۋە نەپەس يوللىرى مۇسكۇللىرىنىڭ تەبىئي ئاجىزلىقىدىن، ماددىسىز ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بۇ خىل دەم سىقىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمار ئارقا-ئارقىدىن تېز نەپەس ئالىدۇ. كۆكرەكنى رۇس تۇتمىسا تىنىق يۇرۇشمەي بىئارام بولىدۇ. تومۇرى يۇمشاق، بوش سوقىدۇ.

داۋاسى

نەرگەس يېغى، سۆسەن يېغى، سىياھدان يېغى قاتارلىقلار بىلەن كۆكرەك ساھەسىنى ياغلاش، لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسترخا كېسىلىدە سۆزلەنگەن داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. دارچىننى قاينىتىپ سۈيىگە ھەسەل سېلىپ ئىچسە، ئەنجۈر قېقى، سىياھدانلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئۆگا ئارپا ئۇنى، سېرىق چېچەك يېغى ياكى سوزاپ يېغى ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چاپسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا رۇببۇسۇس ئۇچ گرام، قارىمۇچ، مۇرمەككىلەرنى ئالتە گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئاز-ئازدىن يالاپ، ئارقىدىن دەملەنگەن قارا چاي ئىچسەڭ بولىدۇ. قۇرۇتۇلغان توشقان ئۆپكىسىنى سوقۇپ ھەر قېتىمدا ئالتە گرام ئېلىپ ئازراق ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن ئىچسەڭ مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە ئۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسەڭ ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ: مەستەكى، سۇنبۇل، مۇرمەككى، سەبرىلەرنىڭ ھەممىسىدىن باراۋەر مىقداردىن ئېلىپ، سوقۇپ سوزاپ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چېپىش كېرەك. رۇببۇسۇستىن بىر گرام، قارىمۇچ، مۇرمەككىلەرنى ئۇچ گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاز-ئازدىن يالاش ياكى سوقۇپ تالقان تەييارلاپ چاي بىلەن ئىچىش كېرەك.

قۇرۇق خاراكتېرلىك دەم سقىش

ئۆپكە ياكى نەپەس يوللىرىدىكى ئەزالارغا قۇرۇقلۇق يېتىپ، ئىنچىكە ھاۋا يوللىرىغا تەسىر كۆرسەتسە يىغلۇبلىش (تەشەنئۇچ) پەيدا قىلىپ بۇ خىل دەم سقىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

نەپەس سقىلىدۇ، نەپەس ئاۋازى ئىنچىكە قۇرغاق ئاڭلىنىدۇ. گال قۇرۇپ ئۆسسايدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ھۆللۈك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا ياكى مۇنچىغا كىرسە بىر ئاز ياخشىلىنىپ قالىدۇ. ئىسسىق نان يېسە ياكى ئاپتاپتا قالسا كۈچىيىدۇ.

داۋاسى

ھۆللۈك يەتكۈزۈش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلاردىن كاسىن، خام قاپاق، سېمىز ئوتقا ئوخشاشلارنى قاينىتىپ سۈيىدە ۋاننا قىلىش، ئۆچكە سۈتى ئىچىش، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئۇرۇق شىرىلىرى ئۇتۇلارنى ۋە ئۇتۇقلاردىن ئىستېمال قىلىش لازىم. ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى مەلھەم ۋە قىرۇتىلارنى كۆكرەك ساھەسىگە سۈركىسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بىر مەزگىل ھەر كۈنى ئەتىگەندە

بىر قوشۇق مقداردىكى ئسپەغۇلنى قاياناقسۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە خېلى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

سوغۇق خاراكتېرلىك دەم سىقىش

ھۆللۈك ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەرنى ھەددىدىن كۆپ ئىستېمال قىلىش، سوغۇق ھۆل جايدا كۆپ تۇرۇپ قېلىش، يامغۇردا قېلىش، توزۇن مۇددەت سۇدا مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن نەپەس يوللىرى تەسىرگە تۇچراپ دەم سىقىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

دېمى سىقىلىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان سەۋەبچى ئامىللار تارىخى بولىدۇ. ئېغىزدىن شالۋاق ئاقىدۇ. سۇيىدۇكى ئاق كېلىدۇ. ئىسسىقلىق دورىلار، يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلسا ۋە ئىسسىق جايدا تۇرسا راھەت ھېس قىلىدۇ. ئەكسىچە سوغۇقلۇق نەرسىلەر ۋە جايلاردىن قاچىدۇ. تومۇرى بوش، سۇس ۋە ناھايىتى ئاستا سوقىدۇ.

داۋاسى

قىزىتىشنى ئاساس قىلىپ داۋالاش لازىم. ئىسسىق ياغلار بىلەن جۇملىدىن قوينىڭ قۇيرۇق يېغى، جويۇز يېغى، تۇخۇم يېغى، قۇستى يېغى، زەيتۇن يېغى، قەلەمفۇر يېغى، دارچىن يېغى، مەستەكى يېغى قاتارلىقلاردىن تاللاپ بەدەننى ياغلاش كېرەك. دورىلاردىن زۇفا شەربىتى، ئىسكەنجىبىن ئەنسلى، لۇتۇق ئەنسلى قاتارلىقلار ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەنجۇر قېقى بىلەن شۇمشىنى سۇدا قاينىتىپ سۇزۇپ ھەسەل قوشۇپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر ئاش قوشۇقىدىن ئىچسىمۇ تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئىسسىق خاراكتېرلىك دەم سىقىش

ئۆپكىنى ھارارەتنى غەيرىي تەبىئي ئىگىلىگەنلىكتىن تۇپكىنىڭ نورمال ھۆللۈكنى مەلۇم دەرىجىدە قۇرۇتىدۇ. بۇنىڭدا بولۇپمۇ ھاۋا يوللىرىدا قۇرۇقلۇق پەيدا بولۇپ ئۇنىڭ يىغلىش-كېكىشى پائالىيىتىگە توسالغۇ پەيدا قىلىپ دەم سىقىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامتى

تىنىقى ئىسسىق چىقىدۇ، دېمى سىقىلىدۇ، كۆپ تۆسسايدۇ. سوغۇق ھاۋا ۋە يېمەك-ئىچمەك-لىكلەردىن راھەتلىنىدۇ. تومۇرى توم، تېز سالىدۇ. سۈيدۈكى قىزىلغا مايىل بولىدۇ.

داۋاسى

سوۋۇتقۇچى شەربەتلەر، تۆمۈرتاتلار، لۇتابلار، شىرىلەر، زىمادلارنى ئىشلىتىپ ھارارەتنى پەسەيتىش لازىم. سوۋۇتۇش ئېھتىياجىغا ئاساسەن بەزىدە كاۋۇر ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. بىنەپشە شەربىتى، خېمىرى بىنەپشە، ئارپا سۈيى، كاسىن سۈيى، مارجان شوخلار قاتارلىقلار قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ، سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى ئىسپەغۇل لۇتابى، ئاق موملارنى بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەكنى ياغلىسا بولىدۇ.

ئاشقازان خاراكتېرلىك دەم سىقىش

زىيادە يەپ-ئىچكەنلىكتىن يېمەكلىكلەر ئاشقازاندا تۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ دەم سىقىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇستۇرۇش پايدىلىق. ھەببى ئىيارەجنى بېرىپ ئىچنى تازىلاش لازىم. ئاشقازاننى كۈچەيتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش ئۈچۈن جەۋارىش كومۇنى، جەۋارىش جالىۋىس قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئاشقازان خاراكتېرلىك دەم سىقىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا تاماقنى تەرتىپكە سېلىش، نورمال ئوزۇقلىنىش، زىيادە يەپ-ئىچىشتىن ساقلىنىش بىلەن بىرگە يەڭگىل، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

باشقا كېسەللىكلەر مەنبەلىك دەم سىقىش

نەپەس يوللىرىدىكى تۈسمىلەر، تۈپكە ۋە تۈپكە پەردىلىرىدىكى ئىششىقلار، جىگەر، تال، بۆرەكلەردىكى ئىششىقلار تۈپەيلىدىن دەم سىقىش كېلىپ چىقىدۇ.

نەپەس سقىلىش ئاشۇ كېسەللىكلەرنىڭ بىر خىل ئالامەتلىرى قاتاردا يۈز بېرىدۇ. ئاساسىي كېسەلنى داۋالىسا دەم سقىشمۇ ئۆزلۈكىدىن ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

يۆتەل

يۆتەل — كاناي ۋە كاناي شاخچىلىرى، ئۆپكە ۋە ئۆپكە پەردىلىرىنىڭ ئۆزىگە ياقمىغان نەرسىلەردىن قوغدىنىپ ئۈزۈنىنى ساقلاش يەنى غەيرىي تەبىئىي ماددىلارنى ئۆزىدىن چەتلەشتۈرۈش، ھەيدەپ چىقىرىش ئوچۇن قىلغان تەبىئىي ھەرىكىتىدىن ئىبارەت. ئۇ مۇستەقىل بىر كېسەللىك ئەمەس. يۆتەلنى پەيدا قىلدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئورى كۆپ، سەۋەبلىرىمۇ مۇرەككەپ.

سەۋەبى: يۆتەلنىڭ سەۋەبلىرى ئۇچ چوڭ ئۇرگە بۆلۈنىدۇ. 1. خىلىتسىز سەۋەبتىن مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج) دىن كېلىپ چىقىدۇ؛ 2. ئەزالاردا يۈز بەرگەن ئىششىق، جاراھەت ۋە ياللاردىن كېلىپ چىقىدۇ؛ 3. نەپەس ئەزالىرىغا يات نەرسىلەرنىڭ كىرىپ قېلىشى، مەسىلەن: سوغۇق شامال، بۇس، تۇتۇن، چاڭ-توزانلار ياكى دىققەتسىزلىكتىن سۇ ۋە تاماق ماددىلىرىنىڭ كانايغا كېتىپ قېلىشى ۋەھاكازالار تۈپەيلىدىن يۆتەل كېلىپ چىقىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە مۇھىم ئەزا ۋە قوشنا ئەزالارنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر سەۋەبىدىنمۇ يۆتەل كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، زۇكامدىن مېڭە مىزاجى بۇزۇلۇپ نەزلە سۇيى (مەيلى قىزىق ياكى سوغۇق بولسۇن) كاناي ۋە ئۆپكىگە چۈشسە يۆتەلنى پەيدا قىلىدۇ. قىزىلتۆشكەچ، ئاشقازان، جىگەر قاتارلىق ئەزالارنىڭ بىر قىسىم كېسەللىكلىرىدە كېسەللىك ئىللىتى ئۆپكە ياكى ئۆنىڭ پەردىلىرىنى غىدىقلاپ يۆتەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كاناي، كاناي شاخچە، ئۆپكە ۋە ئۆپكىنى قاپلاپ تۇرغۇچى پەردىلەرنىڭ كېسەللىكلىرىدىنمۇ يۆتەل پەيدا بولىدۇ. ئۆپكە بىلەن مۇناسىۋەتلىك

بەزى يۇرەك كېسەللىكلىرىدىنمۇ يۆتەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئومۇمەن ئۆپكە كېسەللىكىنىڭ سەۋەبلىرى ئەسەبىي بادى (دەسلەپكى سەۋەب)، ئەسەبىي ۋاسىلى (يەتكۈزگۈچى سەۋەب)، ئەسەبىي سابىقە (ئۆتكەنكى سەۋەب) دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

مىزاجى سوغۇقتىن ئۈزگەرگەن كىشىنىڭ ئۆپكىسىگە تاشقىرىدىن سوغۇق شامال كىرىپ تەسىر قىلىش ياكى مىزاجى ئىسسىق بولغان كىشىنىڭ ئۆپكە ساھەسىگە ئىسسىق بىر نەرسە تەسىر قىلىشى، تۇتۇن، بۇس، چاڭ-توزان ياكى ھاۋاغا ئارىلاشقان ئىسسىق، سېسىق نەرسىلەرنىڭ زەھەرلىك گازلارنىڭ تەسىر قىلىشى قاتارلىقلار ئەسەبىي بادى بولىدۇ.

بەدەننىڭ تۈزىلىشى بولغان سەۋەبلەر مەسىلەن: سازەج (خىلتسىز) ياكى ماددى (خىلتلىق) بولسۇن مىزاجى ئىسسىققا تۈزگرىپ تەبىئىتى غەيرىي تەبىئىتىگە تۈزگرىش قاتارلىقلار ئەسىبايى ۋاسىلە (يەتكۈزگۈچى ۋاستە) بولىدۇ. سۇئى مىزاج سازەج ھار (ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇش) ياكى سۇئى مىزاج سازەج بارلىق (ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇش)، سۇئى مىزاج ھار ماددىي (ماددىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇش)، سۇئى مىزاج ماددى بارلىق (ماددىلىق سوغۇقتىن بۇزۇلۇش) دېگەنلەرگە ئوخشاش مېكىدىن كەلگەن نەزلە سۇيى تۆپكە، كاناي، قىزىلتۆڭگەچ، ئاشقازان قاتارلىق تۆپكە بىلەن يېقىن ئەزالارغا چۈشۈش سەۋەبى بىلەن بۇ ئەزالاردا ئىششىق، جاراھەت پەيدا قىلسا بۇمۇ ئەسىبايى ۋاسىلە (يەتكۈزگۈچى ۋاستە) قاتارغا كىرىدۇ. ئەسىبايى ۋاسىلە سەۋەبلىدىن كەمرەك تۈزىلىدۇ.

بەدەندە بولغان ئەسىبايى ۋاسىلە سەۋەبلىرىنىڭ تۈتىشى ئەسىبايى سابىقە (تۈتكەن سەۋەب) بولىدۇ. مەسىلەن: جىگەر كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمار داۋالاش ئارقىلىق ساقايغان، لېكىن جىگەر كېسەللىكىگە قارىتا بېرىلگەن دورىلار تۆپكىگە يامان تەسىر كۆرسىتىپ يۆتەلنى پەيدا قىلغان. مانا بۇ ئەسىبايى سابىقە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللار يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، مەسىلەن: كېزىك، تەپ، ۋابا قاتارلىقلاردىمۇ تۈچرايدۇ.

يۆتەل ئادەتتە قۇرۇق يۆتەل ۋە ھۆل يۆتەل (بەلغەملىك يۆتەل) دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ.

قايسى سەۋەبدىن بولمىسۇن بەلغەم ياكى باشقا سۇيۇقلۇق كەلمىسە قۇرۇق يۆتەل دېيىلىدۇ. قۇرۇق يۆتەل كۆپىنچە قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق (ماددىلىق ياكى ماددىسىز) كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ. يۆتەلگەندە بەلغەم، كۆپۈكلۈك سۇيۇقلۇق ياكى يېرىڭلىق خەپرۇك كەلسە ھۆل يۆتەل دېيىلىدۇ. ھۆل يۆتەل كۆپىنچە ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق (ماددىلىق ياكى ماددىسىز) كېسەللىكلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ئىسسىق نەزلىدىن بولغان يۆتەل

ئالامىتى

يۆتەلگەندە ھېچ يېرى ئاغرىمايدۇ. كېچىدە كۆپ يۆتىلىدۇ، گال قىچىشىدۇ، يۈز-كۆزلىرى قىزىل بولۇپ بۇرنى پۈتىدۇ. بىر ئاز ھاسرايدۇ.

داۋاسى

ئاساسىي داۋاسى زۇكام، نەزلە ۋە ئىسسىق نەزلىدىن بولغان دەم سقىشنى داۋالاشتا

كۆرسىتىلگەن چارىلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. مۇرەككەپلىشىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن شەرىتى خەتشخاش، دېيا قوزالارنى بەرسە بولىدۇ. ئوندىن باشقا نەزلىنى توختىتىدىغان ھەپ دورىلار، لۇئۇقلار بېرىلىدۇ. ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن غەر-غەرە دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق بولمىغان يۇتەلگە مۇناسىۋەتلىك دورىلار (لۇئوقلار، شەربەتلەر، ھەپلەر) گە ئەپۇن قوشۇپ بېرىلسە تېز ئونۇم بېرىدۇ. يەنە بەزۇرۇلبەنجى (مىڭ دەۋانە)، خەشخاش (كۆكنار)، كاھو (ياۋا ئوسۇڭ) قاتارلىق ئوسۇملۇك دورىلارنى ئاساس قىلغان مۇرەككەپ ياسالمىلارمۇ ئىسسىقتىن بولغان نەزلىنى توختىشتا ياخشى ئونۇم بېرىدۇ. ئەگەر ئىسسىق نەزلە كۆچلۈك (ئوتكۇر) بولۇپ يالغۇز دورا بىلەنلا تىزگىنلەش مۇمكىن بولمىسا ياكى كېسەل مۇرەككەپلىشىپ ئوپكىگە كۆچلۈك تەسىر كۆرسىتىپ ئوپكە ئىششىقى (زاتىررىيە)، ياكى سىل كېسىللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقارسا قېپال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ خىل تەدبىر كېسەل كىشىنى خەتەردىن ساقلاپ قېلىشى مۇمكىن. يۇتەلنى داۋالاشتا سەۋەبنى ئاساس قىلىش شۇنىڭدەك قوشۇمچە كېسەللىكلەرنىگمۇ ئەھمىيەت بېرىش لازىم. نەزلىدىن بولغان يۇتەلگە خەپقان ھەمراھ بولسا، ئاساسىي دورىلارنىغا گاۋزەبان، نېلۇپەر، بىخسۇس، ناۋات، پىرسىياۋشان، ئۇششاق ئۈزۈم قوشۇپ بېرىلىدۇ. مىقدارىنى بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىسە بولىدۇ. ئەگەر ھارارەت زىيادە بولسا ئاق لەيلى، ھەمشە باھار، سەرپىستان، چىلان قوشۇپ بېرىلىدۇ. ناۋات، چىلان قالدۇرۇلىدۇ. شەربىتى دېيا قوزامۇ ياخشى ئونۇم بېرىدۇ. بۇنداق كېسەللەرنىڭ پەرھىزدە نەزلە قوزغاتقۇچى نەرسىلەرنى چەكلەش لازىم. مەسىلەن: زەنجىبىل، ھەسەل، گۈش، پىياز قاتارلىقلار.

ئىسسىق نەزلىگە تەپ قوشۇلۇپ ئىسسىتمىسى زىيادە بولسا ياۋا ئوسۇڭ تۇرۇقى، بېھى تۇرۇقى، چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلى تۇرۇقى، ھەمشە باھار تۇرۇقى، پوستى خەشخاش ھەرقايسىسىنى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر مادىدا خام بولسا پوستى ئاقلانغان بىخسۇس، كىشمىش ئۈزۈمدىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇلىدۇ. بۇغداي كېپىكى 10 گرام، پوستى خەشخاش بەش گرام، پوستى ئاقلانغان بىخسۇس يەتتە گرام، سەرپىستان 11 دانە ئېلىپ سودا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 15 گرام ناۋات، ئىككى گرام ئەرەب يېلىمى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

پەرھىزى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش بولۇپ ياغ ئىستېمال قىلىش چەكلىنىدۇ.

نەزلىلىك يۇتەل بىلەن بىللە يۈرەك ئاجىزلىقى بولسا ئاق لەيلى گۈلى، چىلان، گاۋزەبان، بېھى ئۇرۇقى (لۇئابى ئېلىنىدۇ) قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە ناۋات سىلىپ بېرىلىدۇ. كەچتە داۋاتمىشكى مۇتەدىلدىن ئۈچ گرامنى مارجان شۇخلا ئەرىقى بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپ بىلەن خەپقان مۇشۇ ھالەتتە پەيدا بولسا بىر گرام ئەرەب يېلىمنى بىر دانە ئامىلە مۇرابباسىغا قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇپ ئارقىدىن شەربىتى سەندەل بېرىلىدۇ. سەۋدا قوزغاتقۇچى تەبىئىتى سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

مېڭە ئاجىزلىقى (زەئىفى دىماغ) قوشۇلۇپ يۈزلىرىدە ئىششىق بولسا گاۋزەبان، گۈل بىنەپشىلەرنى قاينىتىپ ئۈچ گرام تۇدىرى سەفىد ۋە مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۈزى

ئەسلىغاندەك بولۇپ ئىششىپ قالغان بولسا گۈل بىنەپشە، ئۇستخۇدۇس، بېھى ئۇرۇقى (لۇئابى ئېلىندى) سودا قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تەستە سىكىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر، سۈيۈقلۇقى كۆپ بولغان ھۆل سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

ئاشقازاندا سەلايەت ھىنى قايتىش ئەھۋالى بولسا چىلان بەش دانە، قىزىلگۈل نېلۇپەر ئۇچ گرام، بېھى ئۇرۇقى (لۇئابى ئېلىندى) ئىككى گرام، 100 م ل شاھتەررە ئەرىقىدە قاينىتىپ بەش گرام كاھۇ شىرىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ. 2-كۈنى بەرگىنەي شىرىسى بەش گرام، 20 م ل نېلۇپەر شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ. 3-كۈنى شەربىتى دېيا قوزادىن 10 م ل بېرىلىدۇ. 4-كۈنى دېيا قوزاغا ئۇچ گرام پوستى ئاقلانغان بىخىۇس، ئىككى گرام زۇۋا قوشۇپ بېرىلىدۇ. نەپەس ئەھۋالغا ئاساسەن بىر گرام زەھرى موھرى بېرىلىدۇ.

مەيلى ئىسسىق ياكى سوغۇق بولسۇن قۇرۇقلۇقى ئارتۇق بولغان نەرسىلەردىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

ئەگەر تەپ ۋە قەۋزىيەت بىرگە قوشۇلۇپ كەلسە چىلان، گۈل بىنەپشە، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى (بىخىۇس) لاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ سۈيىگە خىيار شەنبەر ۋە شەربىتى بىنەپشە قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 2-كۈنى قاپاق مېغىزى شىرىسى، 3-كۈنى تەرەنجىبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپ يوقالسا پىرسياۋشان ئۇچ گرام، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۇزۇم 20 گرام، شاھتەررە ئەرىقى 100 م ل ئاۋۋالقى نۆسخىغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. 4-كۈنى گاۋزەبان، كىچىككەلەرنى 15 گرامدىن ئېلىپ شەربىتى دېيا قوزا بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

قۇرۇق ئىسسىق، ئوقۇنەتلىك نەرسىلەردىن، چوڭ مال گۆشلىرى ۋە چاي دورىلىرىدىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

ئىچى سۇرۇپ تەپ بولۇپ ئۇرۇقلاپ كەتسە كاۋۇر، ئەرەب يىلىمى، نىشاستە، كەتىرا، بىخىۇس، بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ داۋا-يىمشىكى باردىقا ئارىلاشتۇرۇپ مۇناسىپ شىرىلەر بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىسھال (ئىچى سۇرۇش) توختىماي ئاجىزلىق زىيادە بولسا شىرە كاھو ۋە خىيار شەنبەرلەر مارجان شوخلا سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. قۇرسى تاباشىر كاۋۇر بېرىلىدۇ.

ئاشقازانىنى بۇزىدىغان، ئىچ سۇرۇشنى كۈچەيتىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن چەكلىنىدۇ.

يۈتەلگە قوشۇلۇپ گال ۋە كۆكرەك ئاغرىسا ھەم تەپ قوشۇلۇپ كەلسە سەرپىستان، ئاق لەيلى، ھەمشە باھار، بېھى ئۇرۇقى، بىخىۇس قاتارلىقلارنى مارجان شوخلا ئەرقىدە قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا شەربىتى بىنەفشە قوشۇپ بېرىلىدۇ، گال ئاغرىسا مارجان شۇخلا، كۆكنار، گەز مازەج، كەشنىز، ساق پۇرچاقلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ سۈيىدە ئېغىزنى غار-غار قىلىپ چايقاشقا بۇيرۇلىدۇ.

قەۋزىيەت كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە بۇخاراتلىق يېمەك-ئىچمەكلەردىن

پەرهز قىلىندۇ.

يۇتەلگەندە ئۇپكىدىن قان كەلسە كاناي شاخچىلىرىدا توختاپ قالسا دەم تۇتۇلىدۇ. بۇنداق ھاللاردا بېھى ئۇرۇقى لۇئابنى ئېلىپ شەربىتى بىنەپشىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قايتىلىماسلىقىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن توشقان ئوغا سۈتىدىن ئۇچ گرام، سوغۇق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كالا گۈشى، سۈت، قايماق قاتارلىقلاردىن پەرهز بۇيرۇلىدۇ.

يۇتەل سوزۇلما خاراكتېرلىك بولۇپ تەپ، ھىق قوشۇلۇپ كەلسە شىرە بىخسۇس، شىرە كاھۇ، شىرە خيار شەنبەرلەر مارجان شۇخلا ئەرقى ۋە شەربىتى بۇزۇرى بارىد بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 2-كۈنى قورس تاباشىر مۇلەيىن، 3-كۈنى تاباشىر ئىككى گرام، ئەرەب يېلىمى بىر يېرىم گرام، كەتىرا بىر يېرىم گرام، كافۇر بىر گرام قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۈندىن كېيىن تاۋۇز سۈيى 50 م ل، شىرە خيار شەنبەر، شىرە سېمىز ئوت تۇت گرامدىن، شىرە بادىيان ئۇچ گرامدىن بېرىلىدۇ. تەپ قوزغايدىغان ئوقۇنەتلىك قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرهز بۇيرۇلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل

سەۋەبى

ئۆپكە ياكى ئۆپكە پەردىسىنىڭ ئىسسىق ئېشىپ كەتكەندىن بۇ خىل يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى

ئىچكى ئەزاسى قىزىپ ئېچىشىدۇ. ئۇسسۇلۇقى كۈچلۈك بولىدۇ. سوغۇق ھاۋادىن راھەتلىنىدۇ. ئاغرىشتىن ئىلگىرى ئىسسىقلىقى يۇقىرى تاماق ياكى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا-دەرمەكلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. تومۇرى چوڭ، كۈچلۈك سوقىدۇ. يۈزى قىزىل كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى

بەرگىنەي، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرىنسىگە بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربەتلىرىنى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ لۇئۇقى سەرپىستان، لۇئۇقى بادام، خەشخاشلار بېرىلىدۇ. نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، بەرگىنەي ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارغا باراۋەر مىقداردا تەرەنجىبىندىن ئېلىنىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەرەنجىبىندىن تەييارلانغان دورا سۈيىدە يۇغۇرۇپ، بېھى ئۇرۇقى لۇئابى ياكى ئىسپەغۇل لۇئابىدا ھەپ تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە

نەچچە قېتىم تىل ئاستىغا سېلىپ شۇمۇرۇلىدۇ.

ھۆل قاپاقنى يالپاقلاپ، ھۆل يۇمغاقسۇت، پالەك ۋە ئوسۇكلاردا تاماق تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئەرقى بىرىمىشكى، ئەرقى نېلۇپەر، ئەرقى گۈل قاتارلىقلار بىلەن كۆكرەك سىرتىدىن يۇيۇلىدۇ. ئىسسىقلىقى يۇقىرى تاماقلاردىن پەرھېز بۇيرۇلىدۇ.

ھارارەت ۋە تەپ بولمىغان قۇرۇق يۆتەلنى داۋالاشتا ئىسپەغۇل لۇئابى 30 گرام، تەرخەمەك سۇيى 75 م ل، تازىلانغان تەرەنجبىن 45 گرام بىرلەشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. قوي سۈتىگە بادام يېغى ۋە شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك بۇنداق يۆتەلگە ياخشى پىشقان ئەنجۈر قېقىدىن بەش دانە، چىلان 10 دانە، سەرپىستان 20 دانە، تۇرۇقسىز ئۇزۇم 30 گرام، بىنەپشە 15 گرام، ئاقلانغان بىخىسۇس، پىرسىياۋشان، بادام مېغىزلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، بادامدىن باشقىلرىنى سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ بادام شىرىسى بىلەن كۈندە ئالتە م ل دىن ئىچىدۇ.

قۇرۇق يۆتەلگە پايدىلىق قورۇس

تەركىبى: بادىيان، رۇبىسۇس، پىرسىياۋشان، بادام مېغىزىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ زىغىر لۇئابى بىلەن قورۇس تەييارلىنىدۇ.

قۇرۇق يۆتەلگە پايدىلىق ھەب

تەركىبى: رۇبىسۇس 30 گرام، قاپاق تۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك، بەرگىنەي تۇرۇقى مېغىزى، تۇخۇمى خىرفە 30 گرام، خەشخاش، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، كەتىرا، گۈل بىنەپشىلەر 15 گرامدىن.

قان بۇزۇلغان ياكى قانىنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان يۆتەل

داۋالاشتا باسلىق تومۇرىدىن ياكى ھەپتە ئەندام تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. بېھى تۇرۇقى لۇئابى، چىلان، قاپاق تۇرۇقى شىرنىسىنى شاھتەررە ئەرىقىدە چىقىرىپ شەربىتى نېلۇپەر قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاخشىمى ئىسپەغۇل لۇئابى، شاھتەررە ئەرقى ۋە نېلۇپەر شەربەتلىرى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر قان تەركىبىگە سەپرا قوشۇلغانلىقى مەلۇم بولسا قان ئالغاندىن باشقا سەپرانى بەدەندىن تازىلاش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا سۈرگە ئورنىغا چوڭ تەرەتنىڭ يۇمشىتىش چارىسىنى قوللانسا كۆپايە قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن چىلان 30 دانە، بىنەپشە 30 گرام، گاۋزەبان ياكى گۈل گاۋزەباندىن 10 گرام ئېلىپ 600 م ل سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئۇنىڭغا 30 گرام شىر خەست ياكى تەرەنجبىن قوشۇپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ. ئۇنى ئىچكەندىن كېيىن 20 گرام خېمىرى گاۋزەبان بېرىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان يۆتەل

داۋالاشتا ئاۋۋال سەپرانى پىشۇرغۇچى مۇنزىج بېرىلىدۇ. ئاندىن سەپرا سۈرگىسى بېرىپ سەپرا خىلتى تازىلىنىدۇ. سەپرا خىلتىنى تازىلاشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى تەمرى ھىندى قوشۇلغان مەتبۇخ ھەلىلە بېرىشتۇر. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن شەربىتى بىنەپشىگە پۈتۈس قوشۇپ بېرىش؛ مەتبۇخى ھەلىلە بەرگەندە بادام يېغى قوشۇپ بېرىش ياكى بېھى تۇرۇقى، ئىسبەغۇل قاتارلىقلارنىڭ لۇئابىنى قوشۇپ بېرىش لازىم. سۈرگىدىن كېيىن شەربىتى ۋەردە بىر قانچە قېتىم بېرىلىدۇ ياكى مەتبۇخقا قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. چىلان، ئەينۈلا 15 دانىدىن، كىشمىش ئۈزۈم 30 گرامنى قاينىتىپ ئاز مىقداردا ناۋات قوشۇپ بېرىلسىمۇ تەبىئەتنى (چوڭ تەرەتنى) يۇمشىتىش بىلەن ئېغىزنىڭ ئاچچىقلىقىنى يوق قىلىدۇ. ئەگەر قاپاق تۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك تۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز تۇرۇقى مېغىزى، بېھى تۇرۇقى، كۆكنار، ئوسۇك تۇرۇقى 15 گرامدىن، ئاق لالە تۇرۇقى، ھەمشە باھار تۇرۇقى 10 گرامدىن، كەتىرادىن يەتتە گرام ئېلىپ بىرلەشتۇرۇپ ئىسبەغۇل لۇئابى بىلەن ھەپ تەييارلاپ تىل ئاستىغا قويۇپ شۇمسە پايدىلىق.

سەۋدا غەلبىسىدىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتا دەسلەپتە سەۋدا پىشۇرغۇچى مۇنزىج بېرىلىدۇ. ماددا پىشىپ بولغاندىن كېيىن سەۋدا سۈرگىسىنى بېرىپ بەدەندىكى ۋە تۆپكە، پەردىلەردىكى سەۋدا تازىلىنىدۇ. سەۋدانى پىشۇرۇش ئۈچۈن بۇغداي كېپىكىدە ئوماچ قېلىپ قەنت ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ بىر قانچە قېتىم بېرىلسە سەۋدانى تېز پىشۇرىدۇ. پۇرچاق ئۇنى، روۋېۇسۇس، گاۋزەبان، گاۋزەبان گۈلى، ئەرەب يېلىمى 15 گرامدىن، ئەز پارەتتىپ، تېكە ساقال، شىرخىشت 10 گرامدىن ئېلىپ، تاتلىق بادام يېغىدا ياغلاپ ئانار شەربىتىگە قوشۇپ ھەپ تەييارلاپ بېرىلسە تېز ئونۇم بېرىدۇ.

سەۋدا خىلتى چۈكمە خاراكتېرىدە بولۇپ كېلىپ چىققان بولسا پىشۇرۇش ئۈچۈن دورىنى ئۆزۈنراق ۋاقىت داۋاملىق بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. پات-پات ئۆقۈت سۈيى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. توخۇ گۆشى، پاخلان گۆشى، ئوغلاق گۆشلىرى بىلەن پالەك، پىنتوزا سېلىپ تاماق قىلىپ بېرىلىدۇ، بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق ھەم تاتلىق بولغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئارتۇقچە سەپرالىق، قۇرۇق سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھېز قىلىشى لازىم. سەۋدا خاراكتېرلىك يۆتەلنى داۋالاشتا مالىخۇلىيا بابىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەردىنمۇ پايدىلىنىشقا بولىدۇ. ئاقلانغان بىخسۇس، قۇرۇق زۇپا، گاۋزەبان، ئۆششاق قۇرۇق ئۈزۈمنى بىرلەشتۇرۇپ قاينىتىپ سۈزۈپ، ناۋات، تاتلىق بادام مېغىزى شىرىسى قوشۇپ داۋاملىق ئىچىشكە بېرىلسە، سەۋدا ماددىسىدىن بولغان يۆتەل ۋە نەپەس قىستاشقا تېز ئونۇم كۆرسىتىپلا قالماي، يۆتەل سەۋەبلىك قۇسىدىغان ئەھۋاللارغىمۇ شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلاپ قان تەركىبىنى تولۇقلاش ئۈچۈن خېمىرى ئەبرىشىم، مۇپپەررىھى ئەبرىشىم، خېمىرى مەرۋايىت، شەربىتى گاۋزەبان ئەنبرى قاتارلىق دورىلارنىمۇ قوشۇپ بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. ئەگەر جىگەر، ئاشقازان، تال قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولسا ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ قوشۇمچە دورا قوللىنىش لازىم، مەسىلەن: جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاشقا نوشدار لوئىلوۋى،

دىنار كەبىرى، ئاشقازانغا جەۋارىش تۇد، تالغا مەتبۇخى ئەقسۇن قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك.

يۇقۇملۇق (ۋابا خاراكتېرلىك) يۆتەل

بۇ خىل يۆتەل ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى ۋە بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. تۇپكە، يۇرەكنى زەھەرلەيدۇ، ئېغىرلىرىدا ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. بۇ خىل يۆتەل چوڭلاردا، بالىلاردا بولىدۇ. خۇسۇسەن ئەمچەك يېشىدىكى بالىلار تۇچۇن بەك خەتەرلىكتۇر.

داۋالاشتا چوڭلاردا ھەفتە ئەندام تومۇرىدىن قان چېكىلىدۇ. بىمار كىچىك بالىلار بولسا، ئىككى ئەمچىكى ئاستىغا زۇلۇك قۇرتى قويۇپ قان شورىتىلىدۇ.

ماددىنى پىشۇرۇش تۇچۇن تۆۋەندىكى مۇنزىج بېرىلىدۇ: بىخسۇس (ئاقلانغان)، گاۋزەبان، چىكسەي يىلتىزى 15 گرامدىن، ئىرسا (چىغىرتماق يىلتىزى)، ئىزخىر، رۇم بەدىيان 10 گرامدىن، كاسىن يىلتىزى پوستى، تازىلانغان پىلە، بادىرەنجبۇيا 20 گرامدىن، تۇششاق تۇزۇم 30 دانە، سەرپىستان 40 دانە، ئەينۇلا ۋە تۇرۇك قېقىدىن 10 دانىدىن ئېلىپ قاينىتىپ سۇزۇپ، گۇلقەنت ھەسلى ۋە خېمىرى بىنەپشىلەرنى 30 گرامدىن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ماددا پىشقاندىن كېيىن تۆۋەندىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ: سانايى مەككى 20 گرام، ئەينۇلا 10 دانە، گۇل بىنەپشە 10 گرام، سېرىق ھەلىلە پوستى، قارا ھەلىلە 15 گرامدىن، خىيار شەنبەر، تەرەنجىبىن 65 گرامدىن، شىرخىشت 50 گرام، شەربىتى دىناردىن 40 م ل ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ 10 گرام بادام يېغى قوشۇپ كۇنگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم 30 — 50 م ل غىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئومۇمىي بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى ھەب بېرىلىدۇ: رۇبىۋىۋس، يۇلغۇن گۇلى، گۇل بىنەپشە، قىزىلگۇل، جوز بوۋا، مۇرمەككى، زۇفا، ئىرسا، بادىرەنجبۇيا، قارا چاي 10 گرامدىن، ئەرەب يىلىمى 30 گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 100 گرام، زەئفەر 20 گرام ئېلىپ تۆقۇت مىقدارى ھەب قىلىپ تەييارلاپ كۇنگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ يەتتە داندىن توققۇز دانىغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە بىر تۈسخا: توغرىنۇ، پارپا، زەئفەر، قارامۇچ، ئاقمۇچ، بەسباسە يەتتە گرامدىن، چۇچۇلمەل ئانار تۇرۇقى 15 گرام، ئەينۇلا يىلىمى 10 گرام، مۇرمەككى بەش گرام، ئۇرۇك قېقىدىن يەتتە دانە ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يىلىم دورىلارنى تۇرۇك قېقى شىرىسىدە ئېرىتىپ ئاندىن قالغان دورىلارنى بىر قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ماش چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ كۇنگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم ئىككى دانىدىن بەش دانىگىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

بۇستىن ۋە يۇقىرى ئاۋازدا توۋلاشتىن بولغان يۆتەل

داۋالاشتا بەرگىنەي مېغىزى شىرىسى، تەرخەمەك تۇرۇقى مېغىزى شىرىسى توققۇز گرامدىن، تۇسۇك ئۇچ گرام، ئەرىقى نىلۇپەر، سۇگەت ياپرىقى ئەرىقى 50 م ل دىن، گۇلاب 40

م ل، بېھى تورۇقى لوچ گرام، شەربىتى نېلۇپەر 50 م ل، 1 سىبە غۇل كېپكى (سەترە ئسىبە غۇل) دىن يەتتە گرام ئېلىپ برلە شتورۇپ بېرىلىدۇ. لوتوقى تەرە نجىبىنمۇ ياخشى مەنپە ئەت قىلىدۇ. بەرگىنەي تورۇقى مېغىزى، تەرخەمەك تورۇقى مېغىزى، تاۋۇز، قاپاق تورۇقى مېغىزلىرى، ئاق كۆكنار تورۇقلىرى ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستە 20 گرامدىن، ئەخلەتلىرىدىن تازىلانغان تەرەنجىبىن 800 گرام ئېلىپ، ئاۋۋال تەرەنجىبىننى تاۋۇز سۇيىدە ئېرىتىپ سۈزۈپ، سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، يۇمشاق ئوت بىلەن ھەسەل قىيامىغا كەلگەندىن كېيىن 120 م ل تاتلىق بادام يېغىنى قويۇپ يەنە بىر ئۈرلىتۈپتىپ ئوتتىن ئېلىپ سوقۇلغان دورىلارنى ئېلىشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 20—15 م ل.

پەرھىزى: سۇ يېغى، قورۇلغان گۆش، لازا، قارىمۇچ، زەنجىبىل قاتارلىق ئاچچىق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. چاك-توزاندىن ساقلىنىش، غىزاسىغا قۇشقاچ گۆشى قوشۇلغان تاماق بېرىلىدۇ.

ئۆپكىگە ياكى پەردىگە مۇدۇر قاپارتچۇق چىققاندىن بولغان يۆتەل

ئالامىتى

سۈزلىگەندە، كىتاب ئوقۇغاندا، چاك-توزان، بۇس-تۇتۇنگە يولۇققاندا، ئىسسىق ھاۋاغا چىققاندا، قىزىق چاي ئىچكەندە يۆتەل كۆپىيىپ ئاۋارە قىلىدۇ. تومۇرى تېز، سۇيىدۈكى قىزىل بولىدۇ.

داۋاسى

بىمار چوك كىشى بولۇپ، مىزاجىنىك ئىسسىقلىقى ۋە قان تەركىبىدە سەپرا بارلىقى ئېنىقلانسا، دەسلەپتە باسلىق تومۇرىدىن قان چېكىلىدۇ، قان ئېلىشقا مۇمكىن بولمىغان ئەھۋالدا ھىجامەت قويۇلىدۇ. سەپرا ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مۇنزىجى سەپرا بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن سەپرا سۈرگىسى بېرىپ تومۇر ۋە ئۆپكە سەپرادىن تازىلىنىدۇ. بۇنىڭدا سەپرانى سۈرۈش ئۈچۈن شەربىتى بىنەپشە، تەمرى ھىندى، ئەينۈلا، چىلان، فوتۇس قوشۇپ بېرىلىدۇ. بەزى يۆتەللەر ئاشقازان بۇزۇلۇش ۋە ئىمتىلاھ بولۇشتىنمۇ بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاشقازان شىرىكچىلىكىدە بولغان يۆتەلدە دەسلەپ ئاشقازانىنى تازىلاپ ئاندىن كېيىن يۆتەلگە چارە قىلىنىشى كېرەك (بۇ ھەقتە ئۆز بابىدا قارالسۇن). بەزىدە زاتىرىيە، زاتىل كەبەدى (جىگەر ئىششىقى)، قان توكۇرۇش، ئۆپكە سىلى، بوغما (خەتناق) قاتارلىق كېسەللىكلەردىمۇ يۆتەل بولىدۇ، بىراق ئاساسىي كېسىلى يوقالسا يۆتەلمۇ يوقىلىدۇ.

يۆتەل ئۈچۈن كۆپ ئىشلىتىلىدىغان ئۇسخىلار

تەرياقى نەزلە

تەركىبى: ئۇستىخۇددۇس 10 گرام، گاۋزەبان گۈلى، ھەبىۋلئاس، قۇرۇق يۇمغاقسىمۇت 30

گرامدىن، بەزىرۋلبەنجى، پوستى خەشخاش 50 گرامدىن، خەشخاش تۇرۇقى 60 گرام.

تەييارلاش تۈسۈلى: دورىلار چۈككىدەك قاياقسۇغا بىر كىچە چىلاپ ئەتسى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 500 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن قىزىلگۈل، قۇرۇق يۇمغاقسۇت تۇرۇقى، رۇبىبۇسۇس، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، مۇرمەككى 10 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن تۈتكۈزۈپ، مۇشۇ قىيامغا سېلىپ تەكشى ئېلىشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ھۆل، 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: مېڭىدىن سۇ چۈشۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغاچقا ئەزلە دىماغدىن بولغان يۆتەل، ئىسھاللارغا بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم بىر گرامدىن تۇڭ گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھەبىي ئەزلە

تەركىبى: بەزىرۋلبەنجى، زەئفەر، ئەپيۇن، ياۋا تۇسۇلكە (كاھۇ)، ئەرەب يېلىمى، ئاقلانغان بىخسۇس، كۈندۈر، كەتىرا، مۇرمەككى، بېھى تۇرۇقى ھەممىسى تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش تۈسۈلى: ھەب ياساش قائىدىسى بويىچە تەخمىنەن 0.3 گرامدىن ھەب قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئەزلىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. يۆتەل، تۇيقۇسىزلىق ھالەتتىكى كېسەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم تۇڭ داندىن بېرىلىدۇ. يۆتەل كۈچلۈك بولسا كۈندۈزدىمۇ بەرسە بولىدۇ.

ھەبىي سوئال

تەركىبى: ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستە، ئاقلانغان بىخسۇس ئالتە گرام، ئەپيۇن، ئاق خەشخاش، بېھى تۇرۇقى تۇڭ گرامدىن، زەئفەر بەش گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 10 دانە.

تەييارلاش تۈسۈلى: ھەب تەييارلاش قائىدىسى بويىچە بېھى بىيە تۇرۇقى لۇئابىدا يۇغۇرۇپ تەخمىنەن تۇقۇت مىقدارى ھەب قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: ھەبىي ئەزلە بىلەن ئوخشاش.

ئىشلىتىش مىقدارى: كۈندە تۇڭ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش داندىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

شەربىتى دىياقوزا

تەركىبى: تىلمىغان ئاق كۆكنار (تۇرۇقى بىلەن) 30 دانە، گۈل بىنەپشە، نېلۇپەر، گاۋزەبان 10 گرامدىن، ئاقلانغان بىخسۇس 15 گرام، چىلان، سەرپىستان 10 داندىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ قاينىقسۇغا بىر كېچە چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ ئۈچ ھەسسە ناۋات بىلەن قىيام قىلىندۇ.

تەبىئىتى: 2-دەرىجىدە ھۆل، 3-دەرىجىدە سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: باش ساھەسىدىن باشقا ئەزالارغا سۇ تۆكۈلۈشنى توسۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئىشلىتىلىشى: تۆپكە، كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش تۈرى: كۈندە ئىككى قېتىم، بەش گرامدىن 10 گرامغىچە ئىچىدۇ.

شەربىتى خەشخاش (كۆكنار شەربىتى)

تەركىبى: كاھۇ تۇرۇقى، بەزىرۈلبەنجى 100 گرامدىن، ئاق كۆكنار ۋە قارا كۆكنار 300 گرامدىن، ئاقلانغان بىخسۇس 40 گرام.

تەييارلاش تۈرى: 1.5 لىتر قاينىقسۇغا بىر كېچە چىلاپ قاينىتىپ سۈزۈپ، 150 گرام ئىسىپەغۇل لۇئابى، 300 گرام تەرەنجىبىن ۋە ناۋات قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: نەزلىنى توسۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: قۇرۇق يۆتەل ۋە تۆپكە سىل كېسەللىرىگە بېرىلىدۇ.

تەبىئىتى: 3-دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

ئىشلىتىش تۈرى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن 10 گرامغىچە ئىچىدۇ.

لۇتۇقى شەمتۇن

تەركىبى: كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، قاپاق تۇرۇقى مېغىزى، بادام مېغىزى 20 گرامدىن، ئاق قەنت 200 گرام.

تەييارلاش تۈرى: قالىدە بويىچە لۇتۇق تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 1-دەرىجىدە سوغۇق، 2-دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى: نەزلىنى توسۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلدە بەلغەمنى تېز پىشۇرۇپ، تېز چىقىرىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا قەۋزىيەت قىلمايدۇ.

ئەسكەرتىش: يۇقىرىقى تەركىبكە 10 گرام بىخسۇس، بېھى تۇرۇقى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئىشلىتىش تۈرى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن 15 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

هەبىي سىلارس

تەركىبى: ئەپيۇن بىر گرام، ئەرەب يىلىمى ئىككى گرام، مىشە سائىلە، كۇندۇر، رۇبيۇسۇس، مۇرمەككى تۆت گرامدىن.

تەيارلاش: ھەب تەيارلاش قائىدىسى بويىچە ھەب تەيارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوزۇلما خاراكتېرلىك تۇخلاتمايدىغان يۇتەل، نەزلىگە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش تۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۇنىگە تۆچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 داندىن يەيدۇ.

هەبىي جەدۋار ئەپيۇنى

تەركىبى: ئەپيۇن 10 گرام، زەئىفەر، دارچىن، زەنجبىل، مۇقەل، ئەرەب يىلىمى، كەنىرا ئىككى گرامدىن، جۇز بوۋا، بەز باز، خەشخاش تۇرۇقى، بېھى تۇرۇقى، بادام مېغزى، شېكىرى تىغال، پارپا، ئەنبەر، مەرۋايىت، زەھرە موھرە 1.5 گرامدىن.

تەيارلاش: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن تۆتكۈزۈپ، ھەب تەيارلاش قائىدىسى بويىچە ھەب تەيارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: مېڭە زەئىپلىكى، سۇغۇقتىن بولغان يۇتەل، نەزلىنى توختىتىش، پەيلەرنى كۇچلەندۈرۈش، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، شەھۋەتنى تۇرمۇزلاش خۇسۇسىيەتلىرى بار. شۇ مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش تۇسۇلى: كۇندە ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم تاماقتىن كېيىن 3 ـــ 5 دانىنىچە بېرىلىدۇ.

خېمىرى خەشخاش ھار

تەركىبى: كۇكنار شاكىلى 75 گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، دارچىن، سۇمبۇل، مەستىكى رۇمى، جوز بوۋا بەش گرامدىن، خەشخاش تۇرۇقى، بادام مېغزى شىرىسى 75 گرامدىن، زەئىفەر ئىككى گرام، ئاق ناۋات ئۈچ ھەسسە.

تەيارلاش: دورىلارنى چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ سۇيىقىگە خەشخاش تۇرۇقى ۋە بادام مېغزى شىرىلىرىنى قوشۇپ ئاق ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، ئاخىردا ئىككى گرام زەئىفەر قوشۇلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت ئېغىر بولسا، قاينىتقاندا 20 گرام بىنەپشە قوشۇلسا چوڭ تەرەت يۈمشاق كېلىدۇ.

تەبىيتى: 1 ـ دەرىجدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوغۇق نەزلىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار. يۇتەلنى توختىتىش، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش تۈرلىرى: كۈندە ئىككى قېتىم، يەتتە گرامدىن 15 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

شەربىتى دىياقوزا (II)

تەركىبى: مۇنەققا ئۈزۈم، ئاقلانغان بىخسۇس 50 گرامدىن، ئاق لالە ئۈرۈقى (تۇخمى خەتمى) 12 گرام، بادىيان يىلتىزى پوستى 10 گرم، پىرسىياۋشان، زۇفا، ئۇستۇخۇددۇس يەتتە گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، ئۇد سلىب بەش گرامدىن، كۆكنار (ئۈرۈقى بىلەن) 100 گرام، مەستكى رۇمى، زەئفەر، دارچىن ئىككى گرامدىن، ناۋات ئۇچ ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى چۆككىدەك سۇدا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى قاينىتىپ سۈزۈپ ئۇچ ھەسسە ناۋات بىلەن قىيام قىلىنغاندىن كېيىن مەستكى رۇمى، زەئفەر، دارچىنلارنى ياخشى تالقانلاپ قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ چىنە قاچىغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

تەبىيتى: 1 ـ دەرىجدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوغۇق نەزلىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار، دەم سىقىش ۋە يۇتەلنىڭ كېسەللەرگە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھەبى ئاتايى

تەركىبى: زىراۋەندى مۇددەھرەج، تەييۇن ئۇچ گرامدىن، ئەلەك بەتەم، مىئەسائىلە، كۈنىلۇر، مۇرسائ 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە ھەب قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىيتى: 1 ـ دەرىجدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: دەم تۇتۇلۇش بىلەن بولغان يۇتەلگە، سۇغۇق نەزلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش تۈرلىرى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم ئۇچ داندىن 10 دانىغىچە يەيدۇ.

لۇتۇقى مور

تەركىبى: مۇرمەككى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى ئېزىپ ئاق سەندەل بىلەن لۇتۇق تەييارلىنىدۇ.

تەبىيتى: 1 ـ دەرىجدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوغۇق نەزلىدىن بولغان يۆتەلگە ۋە تۆپكە، تۆپكە پەردىلىرىگە پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئىشلىتىش تۈرى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم بىر گرامدىن ئۈچ گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۈتۈقى خەشخاش (II)

تەركىبى: ئاقلانغان بىخسۇس، تۇرۇقسىز قۇرۇق ئۇزۇم 15 گرامدىن، كۆكنار تۇرۇقى بىلەن يەتتە دانە، سەرپىستان 17 دانە، زىغىر 10 گرام، ئەنجۈر بەش دانە، بادىيان يىلتىزى، شۇمشا تۇرۇقى، پىرسىياۋشان يەتتە گرام، سۇمبۇل، گاۋزەبان، ئاق لالە تۇرۇقى، بىنەپشە، بادىيان، زۇفا 3 گرامدىن، بادام مېغىزى، نىشاستە، چىلغوزا مېغىزى 15 گرامدىن، رۇيىبۇسۇس، ئەرەب يىلىمى ئۈچ گرامدىن، پىلپىل ئىككى گرام، مۇرمەككى بىر گرام، شېكەر 300 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى 2.5 لىتر سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ شېكەر سېلىپ قايتا قىلغاندىن كېيىن بادام مېغىزى، نىشاستە، چىلغوزا مېغىزى، رۇيىبۇسۇس، ئەرەب يىلىمى، پىلپىل، مۇرمەككى قاتارلىق دورىلارنى تالقانلاپ (سۇپۇپ قىلىپ) قېيمىغا قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىيتى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوغۇق نەزلىنى توسۇپ، شىرلاش بەلغەمنى پىشۇرۇپ چىقىرىدۇ، دەم سىقىش، يۆتەلگە ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى گرامدىن بەش گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەنجۇنى زۇپا

تەركىبى: قۇرۇق زۇفا، پودىنە، ئاقلانغان بىخسۇس، قىچا، قىرەدەمنا، قارامۇچ، رۇم بادىيان، ئەنجۈر تۇرۇقى (تۇخمى ئەنجۈر) تەڭ مىقداردا، ھەسەل لايىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: مەنجۇن ياساش قائىدىسى بويىچە مەنجۇن قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: كاناي شاخچىلار، تۆپكە ۋە پەردىلەردىكى سوغۇق، قويۇق خىلتىلارنى پىشۇرۇپ چىقىرىدۇ. تۆپكە ۋە كاناي پەردىلەرنى پاكلايدۇ (تازىلايدۇ).

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم بىر گرامدىن ئۈچ گرامغىچە بەيدۇ.

ئۈتۈقى جاۋۇشىر

تەركىبى: ئاچچىق بادام مېغىزى 21 گرام، بارىزەد، مىشەسائىلە 13 گرامدىن، زەپەر، جاۋارىش يەتتە گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: قالىدە بويىچە لۇغۇق تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە نەملىق.

خۇسۇسىيىتى: تۇپىكە ۋە تۇپىكە پەردىلىرىنى نەملىتىپ دەم سقىشنى يوقىتىدۇ. بەلغەمنى پەشۇرۇپ تازىلاپ چىقىرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر گرامدىن تۇز گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەئجۇنى زۇپا (II)

تەركىبى: چىكىسەي تۇرۇقى، بادىيان، ئاقلانغان بىخسۇس، قۇرۇق زۇپا، پىرسياۋشان، تۇخمى ئەنجۇر، ئىرىسا، قىرەدمانە، قارىمۇچ، زىراۋەندى مۇھدەرەج، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئاق ۋەردلەر تەڭ مىقداردا، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا ئىلىنىدۇ.

تەييارلاش: قائىدە بويىچە مەئجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مەئجۇنى زۇپا (I) بىلەن ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: كۇندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۆكيۆتەل

كۆكيۆتەل 2 ـ 8 ياش ئارىلىقىدىكى باللاردا كۆپرەك ئۇچرايدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق ۋە تارقىلىشچان كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىك بىر قېتىم يۇقۇملانسا 2 ـ قېتىم قايتا يۇقۇملانمايدۇ. قىش ۋە ئەتىياز پەسىللىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

قويۇق بەلغەمنىڭ ھاۋا يوللىرىغا ئولتۇرۇشۇپ قېلىشى، ئادەتتىكى يۆتەللەرگە دىققەتسىزلىك بىلەن قاراپ ياخشى داۋالىماسىتىن سوزۇلما خاراكتېرگە ۋە تەدرىجىي كۆكيۆتەلگە ئايلىنىپ قېلىشى، كۆكيۆتەل بىلەن ئاغرىغانلاردىن يۇقتۇرۇۋېلىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

كۆكيۆتەل تۇتۇشىتىن بۇرۇن ئادەتتىكى يۆتەل بىلەن باشلىنىدۇ. بۇ نەزلە دەۋرى دېيىلىدۇ.

بۇ ئەھۋال 1-2 ھەپتە داۋاملىشىدۇ ۋە تەدرىجىي كۆچىيىپ تۇنۇقلىق كۆكيۆتەلگە ئايلىنىدۇ. يۆتەل تۇنۇقاندا چىرايى قىزىرىپ ياكى كۆكىرىپ كېتىدۇ. كۆزلىرى چەكچىيىپ قىزىرىپ كېتىدۇ. بۇ كۆچىيىش دەۋرى بولۇپ 3-6 ھەپتە داۋاملىشىدۇ. بەزى بىمارلاردا مۇشۇ دەۋردە تۇيۇقسىز ۋە ئىشسىقى ۋە ئىستىما پەيدا بولىدۇ. ئەگەر كۆكيۆتەل مۇرەككەپلەشمىسە كېسەل تۇنىغان ۋاقىتتا بىمارنىڭ ئەھۋالى ياخشى بولىدۇ. يۆتەل تۇنۇقاندا بىمار جىددىيلىشىدۇ. كالپۇكلىرى كۆكىرىپ ياكى قارىداپ كېتىدۇ. تىللىرى تېشىغا چىقىپ قالىدۇ. سىرتقى ھاۋانى كۆچەپ ئىچىگە تارتقاندا توخۇ چىللىغاندەك ئاۋاز چىقىدۇ ھەمدە قۇسۇپ تاشلايدۇ، قۇسۇقىدا ئاق شىلىمشىق بەلغەم سۈيۈقلۇقى چىقىپ يۆتىلى قويۇپ بېرىدۇ. ئېغىزلىرىدا ئالدى-ئارقا تەرەتلىرى ئىختىيارسىز كېتىپ قالىدۇ. ھەتتا بۇرۇن ياكى قولاقتىن قان كېتىدۇ. بىر سوتكىدا تەخمىنەن 2-3 قېتىم تۇتىدۇ. ئېغىزلىرىدا بىر سائەتتە 3-4 قېتىم تۇتىدۇ. كۆنىدۇزىگە قارىغاندا كېچىسى كۆپ تۇتىدۇ. باشقىلارنىڭ يۆتەلگىنىنى ئاڭلاش بىلەنلا يۆتەل تۇتۇپ كېتىدىغانلارمۇ بار. ئاغرىپ 8-9 ھەپتىدىن كېيىن يۆتىلى تەدرىجىي يەڭگىللەپ، 10-12 ھەپتىدە ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇ ساقىيىش دەۋرى بولۇپ 2-3 ھەپتە داۋاملىشىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى تېنچ، ھاۋالىق، پاكىز تۆۋىدە ياتقۇزۇش، ئوڭاي سىڭىدىغان قۇۋۋەتلىك يېمەكلەر بىلەن كۆتۈش، مەسىلەن: توخۇ گۆشى، يىللىتىلغان تۇخۇم قاتارلىقلار. ئاچچىق-چۈچۈك، سوغۇق، يىرىك تاماقلارنى بەرمەسلىك، ئىس، چاڭ، بۇسلاردىن، خاپىلىق ۋە ئارتۇقچە ھاياجانلىنىشلاردىن ساقلانغاندا كۆكيۆتەل تۇتۇشىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

نەزلە بىلەن تەڭ يەڭگىل قىزىتما بولسا ئىككى گرام گۈل بىنەپشە، ئىككى گرام بېھى تۇرۇقى، بىر گرام گاۋزەبان، ئىككى گرام ھەمىشە باھار تۇرۇقى، ئۈچ دانە چىلان، بەش دانە سەرپىستان. دورىلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ سۈزۈپ 12 گرام شەربىتى بىنەپشىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا ئىككى گرام گاۋزەبان، بىخسۇس، بىخ بادىيان، ئۈچ دانە تۇرۇقىدىن ئايرىلغان تۇزۇم، ئىككى گرام بادىيانلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، 12 گرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ ئەتىگەندە ئىچكۈزۈلىدۇ. كەچتە ئالتە گرام لۇتۇقى مۇتىدىل، ئالتە گرام لۇتۇقى سەرپىستانىنى 72 م ل گاۋزەبان ئەرىقى بىلەن قاينىتىپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەنە بىر تۈرلۈك: كۆنىدۇر ۋە بۇغا مۇڭگۈزى (كۆيدۈرۈلگەن)لەرنىڭ ھەر بىرىدىن ئىككى گرام ئىپلىپ تالقانلاپ ئۈچ گرام خېمىرى گاۋزەبانغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆمۈش ۋەرەقكە ئوراپ ئاۋۋال يېگۈزۈپ ئۈستىدىن ئىككى گرام دادۇر، ئىككى گرام بىخسۇس، ئىككى گرام پىرسىياۋشان، بىر گرام گاۋزەبانلار سىلىپ قاينىتىلغان دورىنغا 12 گرام شەربىتى پەرىيادىرەس ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈسە ياخشى ئونۇم بېرىدۇ. يۇقىرىقى تۈلچەملەر ئورتاق تۈلچەم بولۇپ بالىنىڭ يېشى، بەدەن ئېغىرلىقىغا

قاراپ كۆرەيتىپ ياكى كېمەيتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئىككى ياشلىق بالىلاردا يۆتەل توتۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە بىر دانە ھەبىنى سۇرۇپ (يۆتەل كۈمۈلىسى)نى ھەر قېتىمدا يېرىمدىن كۆنگە ئۈچ قېتىم يېگۈزسە بولىدۇ. ئەگەر بالا كىچىك بوۋاق بولسا، يېرىمىنى يەنە پارچىلاپ $\frac{1}{4}$ نى ھەر قېتىمدا ئانا سۈتىگە ئېزىپ ئىچكۈزسە بولىدۇ.

كۆكيۆتەل بىلەن بىرگە قەۋزىيەتمۇ بولسا ئۈچ گرام رەۋەن ئوسارىسى، ئالتە گرام مەستىكى، 12 گرام سەبرىلەرنى يۇمشاق تالقانلاپ سۈدا نەملەپ ماش چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ئېھتىياجىغا ئاساسەن بىر دانىدىن يېگۈزسە بولىدۇ.

يەنە بىر خىل ئۇسۇل: ئۈچ گرام بەزرۇلبەنجى، بىر گرام زەپەر، بىر گرام ئەپيۇن ۋە قارا سونا ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، ئاقلانغان بىخۇس، كۆندۈر، كەتىرە، مورمەككى، بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ يۇمشاق تالقانلاپ، سۈدا يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، زۇۋۇر تېپىلغاندا بىر دانىدىن ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ.

يەنە بىر خىل ئۇسۇل: توغرىنۇ، پىلپىل، ئانار ئۇرۇقى، قارامۇچ، ئاق تاش، تۇز ئۈچ گرامدىن، قاراتۇز 12 گرام. دورىلارنى تالقانلاپ تەخمىنەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ئەتىگەندە ۋە كەچتە بىر دانىدىن يەيدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا ساماسساق سۈيىنى ئىچكۈزۈش، توخۇ، قوي ئۆتلىرىنى شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈشتەك چارىلەرنىڭمۇ ياخشى ئۈنۈمى بار. ئالمىنىڭ ئىچىگە ناۋات سېلىپ ياكى سەۋزىنى قوقاسقا كۆمۈپ پۇشۇرۇپ قىزىتىپ يېگۈزۈشتەك خەلق ئارىسىدىكى داۋالاش ئۇسۇللىرىنمۇ ياخشى مەنپەئىتى بار.

پەرھىز: ياغلىق ۋە ئاچچىق چۈچىمەل نەرسىلەردىن، بەلغەم پەيدا قىلغۇچى ھۆل-سوغۇق نەرسىلەردىن، قارا شېكەر ۋە ياغدا پۇشۇرۇلغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

زېققا كېسىلى

بۇ، تۇتقاق خاراكتېرلىك دەم سقىش كېسىلى بولۇپ، دەم سقىش كېسىلىنىڭ ئەڭ جاھىلى ۋە بىمار كىشىنى ئەڭ ئازابلايدىغان بىر خىلى ھېسابلىنىدۇ. بىمار كۆپىنچە تۇرە ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىشكە مەجبۇر بولىدۇ. شۇڭا قەدىمكى كىتابلاردا تۇرە ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىشكە مەجبۇر قىلىدىغان دەم سقىش دەپ ئاتالغان.

مەزكۇر كېسەللىك سەۋەبى ئىنتايىن مۇرەككەپ بولۇپ، كېسەللىك تۈتۈشنى قوزغايدىغان ئامىللار ئوخشاش ئەمەس. بەزى بىمارلاردا مەلۇم تاشقى تەسىرلەر تۇپەيلىدىن بىردىنلا دېمى سىقىلىش ھېس قىلىپ بىئارام بولىدۇ، ياتقان بولسا تۇرە ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. نەپەسلىنىش تەسكە توختايدۇ. گېلى بوغۇلغاندەك ھېس قىلىدۇ. بەزىلەردە

بۇس ـ بۇخارات، چاڭ ـ توزانغا دۇچ كېلىش ياكى مەلۇم بىر خىل ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش بىلانلا كېسەل باشلىنىدۇ. مەلۇم چارە ـ تەدبىرلەردىن كېيىن ياكى نېمە شېپا بولغىنىنى ئۆزى بىلمەيلا ياخشىلىنىپمۇ قالىدۇ. لېكىن مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن كېسىلى يەنە بىردىنلا ئۆتۈپ قالىدۇ. بەزىلەر تەجرىبىلەرنى يەكۈنلەپ مەلۇم تاشقى شارائىتنىڭ جۈملىدىن مەلۇم پۇراقلىق نەرسە ياكى مەلۇم يېمەكلىكلەرنىڭ بۇ كېسەلنى قوزغايدىغانلىقىنى بىلۈپلىپ دىققەت قىلىش بىلەن پات ـ پات تەكرارلىنىشتىن ساقلىنىپمۇ قالىدۇ. دېمەك، بەدەن مەلۇم ئامىللارغا دۇچ كېلىش بولۇپمۇ كاناي ۋە كاناي شاخچىلىرىدا تەشەنئۇچ (تارتىشۇلىش) پەيدا بولۇش ئۇپىلىدىن ئۆپكە يوللىرى تارىيىپ ۋە نەپەس يوللىرىدا شىلىمشىق قويۇق ماددىلار قاپلىشىۋېلىپ، نەپەسلىنىش توسۇلۇقىغا ئۇچرايدۇ ـ دە، مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلەردە روھىي ۋە ھاۋا كىلىمات جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلەردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلەر ئىرسىيەتتىن بولىدۇ دەپمۇ قارايدۇ.

ئالامىتى

كېسەل كۆپىنچە ئۇشتۇمتۇت باشلىنىدۇ. بەزىدە سوغۇق تېگىپ، يۆتىلىپ قېلىش بىلەن ئۆتىقاقلىق دەم سېقىشقا ئايلىنىپ قالىدۇ. كېسەل ئۆتىقاندا ئۆيۇقسىز دەم سىقىلىش ھېس قىلىپ بىئارام بولىدۇ. كېچىسى ئۆتىقاندا ياتالماي دېمى سىقىپ ئۆرە ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئېغىر بولغاندا ھەتتا گېلى بوغۇلغاندەك نەپسى سىقىلىپ كېتىدۇ. نەپەس ئېلىش ۋە چىقىرىش تەسلىشىپ كۆچەپ نەپەسلىنىدۇ. بوغۇلغاندا ئىسقىرتقاندەك ئاۋاز چىقىدۇ. ئوش ۋە ئوقرەك ئۇستىدىكى يۇمشاق گۆشلەر ئىچىگە ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. كالپۇك، يۈز، بارماق ئۆچلىرى كۆكىرىدۇ. كېسەل يېڭى باشلانغاندا قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، كېيىنچە شىلىمشىق خەپرەك چىقىدۇ. كېسەل ئۆتقاندا كۆپۈكلۈك بەلغەم چىقسا بىر ئاز ئارام بەرگەندەك ھېس قىلىدۇ ياكى ياخشىلىشىپ قالىدۇ. ئاغرىق ئۆتمىغاندا ھېچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. ئۆتۈش ۋاقتىمۇ بىر خىل بولمايدۇ. بەزىلەردە پات ـ پاتلا ئۆتسا بەزىلەردە ئۆزاقتا ئۆتىدۇ.

داۋاسى

داۋالاشتا كېسەلنىڭ ئوپ مەنبەسىنى تېپىپ ئۇنى بوقىتىش ھەممىدىن مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. چۈنكى سەۋەبچى ئامىلنى يوقىتىش ياكى ئۆنكۈگا دىققەت قىلىش ئارقىلىق بۇ كېسەلنى ساقايتقىلى بولىدۇ. ئۆنكۈدىن باشقا بىمارنىڭ ئورمۇش شارائىتى، تازىلىق مۇھىتى بولۇپمۇ ئوزار جاي ھاۋاسىنىڭ ساپلىقىغا كۆڭۈل بۆلۈش، ئوزۇقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە كاناي ۋە كاناي گۆشلىرىنىڭ تارتىشۇلىش (تەشەننۇچ)نى بوشاتقۇچى، قويۇق شىلىمشىق خەپرۇكلەرنى سۈيۈقلاشتۇرۇپ ئاسان چىقارغۇچى ھەمدە ئۆپكە، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلارنى

ئىشلىتىش ئارقىلىق بىمارنىڭ ئازابىنى يەڭگىللىتىپ تەدرىجي ھالدا تۇتقاقلىق دەم سقىشنى ساقايتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇ ئاساسي داۋالاش تەدبىرلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

خېمىرى بىنەپشە 30 گرام، گۈلقەنت 15 گرام، كەرۋىيا (ياۋازىرە) 15 گرامنى يېرىم لىتر سۈدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 15 گرام گۈلقەنتنى ئېچكۈزۈلىدۇ. بۇ تۇسخا ئېغىر دەرىجىدىكى تۇتقاقلىق زىققا (دەم سقىش) كېسىلىگە تېز ۋە ياخشى ئونۇم بېرىدۇ.

بۇ كېسەلنى داۋالاشتا قۇستۇرۇش چارىسىمۇ ياخشى ئونۇم بېرىدۇ. يەنى، بىر باش كۆك تۇرۇپنىڭ 10 ــ 15 يېرىگە خەرىبەق سەپسىدىن سانجىپ ئىككى كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن سانجىغان دورىلارنى ئېلىۋېتىپ تۇرۇپنى يانجىپ سۈيىنى چىقىرىپ كېسەل كىشىگە ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئەگەر قۇسمىسا قەنتەر يۇن، قىمائول ھىمار، كۈدە تۇرۇقىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ بىر لىتر سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ يىلمان ھالدا كىلىزما قىلىمۇ بولىدۇ. يەنە بادىرەنجىبۇيىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن تۇتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ كۈنىگە بىر نەچچە قېتىم گۈلدەك 10 گرام ئەتراپىدا شۇمۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. قۇرسى خاراتىنىڭمۇ ئونۇمى ياخشى. تەركىبى سازالىڭ قۇرتى (خاراتىن) 40 تال، ھەرە كۈنىكى تۇچ دانە، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى تالقىنى 15 گرام، سازالىڭ قۇرۇتىنىڭ لايلىرىنى تازىلىغاندىن كېيىن بىر قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە سۈزۈك سۇ قۇيۇپ، 1ـ2 سائەت تۇرغۇزسا قۇرت ئىچىدىكى لايلىرىنى قۇسۇشقا باشلايدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا بەش قېتىم ئالماشتۇرۇلسا قۇرت ئىچى تازىلىنىدۇ. ھەرە كۈنىكىنمۇ بەش قېتىم سۇغا چىلاش ئارقىلىق ئىچىدىكى تۇلۇك تۇرەلمە، قان ۋە توپىلار تازىلۇېتىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل دورا سايىدا قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن سوقۇپ، چۇچۇكبۇيا يىلتىز تالقىنى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئارپا بادىيان قاياناقان سۇ بىلەن نەمدەپ 20 دانە قۇرس تەييارلىنىدۇ. زىققا تۇتقاندا مەزكۇر قۇرستىن بىر تالنى شۇمسە كېسەل تېزلىكتە ئارام تاپىدۇ. چۈنكى سازالىڭ قۇرتى ۋە ھەرە كۈنىكىدە كاناي شاخچىلىرىنىڭ گۈشلىرىنى بوشىتىدىغان تەسىرى بار.

زىققىغا پايدىلىق نۇسخىلار

ھەبىي ھەنزەل

ھەنزەل (ئاچچىق تاۋۇز) بىر دانە، ئاق مۇچ بىر يېرىم گرام. دورىلارنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۇچ گرامدىن ئىچىلىدۇ.

مەئجۇنى ھورمىل سەغىر

ئادراسمان تۇرۇقى 100 گرام، نوشۇدۇر 12 گرام، ھەسەل 300 گرام، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن تۇتكۈزۈپ، كۈپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەئجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئەھۋالغا قاراپ چوڭلارغا كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1-3 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كىچىكلەرگە ئازايتىپ بېرىلىدۇ.

مەنجۈنى ھورمىل كەبىر

پوستىدىن ئايرىلغان چوڭ دادۇر مېغىزى، قىزىلگۈل، كۆكنار شاكىلى 40 گرامدىن، پوستى ئېلىنغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 80 گرام، ئادراسمان تۇرۇقى، پوستى ئېلىنغان تاتلىق بادام مېغىزى 120 گرامدىن، تۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۇزۇم 160 گرام، كۆكنار تۇرۇقى 20 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە. ئۇزۇمدىن باشقىلرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇزۇمنى ئايرىم يانجىپ كۆپكى ئېلىنغان ھەسەلگە سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن قالغان دورا تالقانلرىنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چوڭلارغا كۈنىگە 2-3 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. باللارغا مىقدارى كىچىمەيتىپ بېرىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا مۇرەككەپ قىچا قاينىتمىسى، مۇرەككەپ بىنەپشە قاينىتمىسى، مەنجۈنى زىراۋەندى، زىنجىر قاينىتمىسى، ۋالڭ ئوسۇملۇكى، زۇپا شەربىتى، ھەببى غاربىقۇن، ھەببى پىلپىل قاتارلىقلارمۇ ياخشى ئونۇم بېرىدۇ.

مۇرەككەپ قىچا چېچكى قاينىتمىسى

قىچا چېچكى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى (ئاقلانغان)، زۇپا، ھاشا (يالپۇز)، ئەنجۇر قېقىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ھەر قېتىمدا 100 م ل دىن ئىچىلىدۇ.

مۇرەككەپ بىنەپشە قاينىتمىسى

بېھى تۇرۇقى، بىنەپشە، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 12 گرامدىن، پىرسياۋشان توققۇز گرام، سەرپىستان 10 دانە. بېھى تۇرۇقىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ شىرىسى ئېلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ بېھى شىرىسى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

مەنجۈنى زىراۋەندى

يۇمىلاق زىراۋەندى، قىرەدىمانە، پىلپىل، بۇلاق ئوتنىڭ تۇرۇقى (تۇخۇمى سېپىندان)، ئادراسمان تۇرۇقى، سىياھدان، بادام مېغىزى، ئەنجۇر قېقى 15 گرامدىن، رۇبىبۇسۇس، پىرسياۋشان، زۇپا ئالتە گرامدىن، ھەسەل بىر ھەسسە دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە

ئارىلاشتۇرۇپ مەنجۇن تەييارلىنىدۇ. كونده ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ. زۇپا شەربىتى بىلەن ئىچسە تېخىمۇ پايدىلىق.

زىغىر قاينىتمىسى

زىغىر 100 گرام، ھەسەل يېرىم كىلوگرام. زىغىرنى چالا سوقۇپ يېرىم لىتر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 2-3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1-2 ئاش قوشۇقىدىن ئىچىلىدۇ.

مۇرەككەپ ۋاك توسۇملۇكى تاماكىسى

قۇرۇتۇلغان ۋاك گۈلى، يوپۇرمىقى ۋە شېخى (چالا سوقۇلىدۇ)، ئاپتاپپەرەس غولى ئىچىدىكى ئاق قىسمى (قايچىلىنىدۇ) تەڭ مىقداردا. مەزكۇر ئىككى خىل دورا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كېسەل تۇتقاندا ساپ تۇزى ياكى ئازراق تاماكا قوشۇپ ئوراپ چەكسە، كانايىنىڭ تەشە نئوجىنى بوشىتىدۇ. خەپرۇك چىقىشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

شەربىتى زۇپا

ئارپا بادىيان، چىڭسەي تۇرۇقى 15 گرامدىن زۇپا، پىرسياۋشان يەتتە مىسقالدىن، ئەنجۈر، چىلان، سەرپىستان 20 داندىن، تۇرۇقسىز چوڭ تۇزۇم 90 گرام، شۇمشا تۇرۇقى، ھەمشە باھار تۇرۇقى، گۈل سۈسەن، پاراسىيۇن توققۇز گرامدىن، گۈلقەنت 300 گرام، شېكەر يېرىم كىلوگرام (ئەگەر مۇتىدىلەرەك قىلىش لازىم بولسا نىلۇپەردىن توققۇز گرام، كۆكنار تۇرۇقىدىن توققۇز گرام قوشۇلىدۇ، گۈلقەنت ئورنىغا تەرەنجىبىن سېلىنىدۇ). دورىلارنى سوقۇپ، 3 چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، تۇستىگە قەنت سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ. گۈلقەنت ھەممىدىن كېيىن سېلىنىدۇ. كونىگە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالته ئاش قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

ھەبىي غارىقۇن

غارىقۇن توققۇز گرام، تۇربۇت 15 گرام، ئىسپارەج پەيقارا، شەھىمى ھەنزەل، ئەنزىرۇت ئالته گرامدىن، رۇبىۇسۇس ئۇچ گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ (غارىقۇننى سوقماي سىم ئەلگەككە سۇركەپ تۇتكۇزۇپ)، ئىسپارەجنى ئازراق سۇدا ئېرىتىپ ھەممە دورىلارنى خېمىر قىلىپ 0.3 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ. كۆكرەك ۋە تۇپكىدە سوغۇقلۇق غالىب كەلگەنلىكتىن بولغان زىققا كېسىلگە

مۇڭاپىق كېلىدۇ. چوڭلارغا ھەر كۈنى ناشتىدا بىر قېتىم 5-7 دانە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بالىلارغا مىقدارى ئازايتىپ بېرىلىدۇ.

ھەپىي پىلپىل

قارىمۇچ، رۇبىۋسۇس، شېكەر باراۋەر مىقداردا. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا (0.3 گرام) ھەب قىلىپ تەييارلىنىدۇ. لازىم بولغاندا بىر داننى شۇمسە بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى: غىزاسىغا قوشقاچ، پاختەك، تورۇلغۇ گۆشلىرى قوشۇپ بېرىلىدۇ. سېرىق ياغ ئىستېمال قىلىدۇ. نانغىمۇ سېرىق ياغ قوشۇپ يېسە بولىدۇ. سۇ ئورنىغا بادىرەنجىۋىيا ۋە گاۋزەبان ئەرەقلىرى قوشۇپ تەييارلانغان ھەسەل سۇيى بېرىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل 40 كۈن ئەتراپىدا داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

پەرھىز: چاك-توزان، سېسىق ۋە ئوتكۇر پۇراقلاردىن ساقلىنىش، سوغۇق تېگىش، زۇكام بولۇش ۋە ئوتكۇر غىدىقلىغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش زۆرۈر.

ئوپكە گىژىلداش

تۇرلۈك سەۋەبلەردىن ئوپكە ۋە كۆكرەك پەردىلىرىدە شىرلاش سۈيۈقلۇق كۆپەيگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامتى

ئوپكە دائىم گىژىلدايدۇ، چوڭلارغا نىسبەتەن باللاردا كۆپرەك ئوچرايدۇ.

داۋاسى

ئوپكە سۈيۈقلۇقى كۆپەيگەنلىكتىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن چارە-تەدبىرلەرمۇ بۇ كېسەلگە باب كېلىدۇ. بىراق كىچىك باللاردا ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم. ھەسەلنى قايناقسۇدا تەڭشەپ ياكى ھەسەلنى قىزىتىپ كۆيمىگۈدەك ھالدا تامچە ھالدا تاز-تاز ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق. زىغىرنى كۆپرەك مىقداردا، زىرىنى ئوچتىن بىر مىقداردا ئېلىپ قورۇپ سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. رۇبىۋسۇسنى سۈتتە ئېرىتىپ تاز-تازدىن ئىچكۈزسە تېز ئۇنۇم بېرىدۇ. باللار بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغاندا ئىمىتكۈچىنىڭ سۈتىنى ياخشىلاش، مىزاجىنى نورمالاشتۇرۇش، سۈتىنى كۆپ

بېرىۋەتمەسلىك، ئانا ۋە بالىنى سوغۇق تېگىش، سوغۇق غىزا ۋە سۇ ئىچىشتىن ساقلاش كېرەك. بالىنى ئامال بار يىغلاتماسلىققا تىرىشىش كېرەك. بادام مېغىزى بىلەن ھەسەلدە لۆڭۈق تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. بالىنىڭ بەدىنىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ تۇرۇشنىڭ پايدىسى بار.

تۇپكە ياللۇغى (زاتىررىيە)

خەتەرلىك بولغان جىددىي تۇپكە كېسەللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، سەۋەبلىرى كۆپ تەرەپلىمىلىك بولىدۇ. بەزىدە قىزىتىق ياكى سوغۇق تەسىرلىك زەھەرلىك سۈيۈقلۇق (نەزلە)لارنىڭ تۇپكىسىگە تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە زۇكام نەزلە ماددىسى ياكى گال، بوغۇز كانايلاردا پەيدا بولغان ياللۇغلىنىش جاراھەتلەرنىڭ تۇپكىگە قاراپ تەرەققىي قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. زاتىل جەنبى كېسەللىكى (تۇپكە پەردە ياللۇغى)دىن ياكى كىرگىت گۈش پەردە ياللۇغلىنىشلارنىڭ تۇپكىگە تۇتۇشىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. دېمەك، ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللار تۇپەيلىدىن كېلىپ مەزكۇر كېسەللىك چىقىدۇ. مەسىلەن: تاشقى جەھەتتىكى سوغۇق ۋە بۇلغانغان ھاۋانىڭ تەسىرى، بىماردىكى قۇۋۋەت ئاجىزلىقلىرى، بەدەن زەئىپلىكى، خىلىتلاردىكى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلەر، تۇغۇنەتلىك ماددىلارنىڭ تەسىر كۆرسىتىشى قاتارلىقلار. مەزكۇر كېسەللىك يىلنىڭ ھەممە پەسىللىرىدە يۈز بېرىدۇ. ئەمما قىش پەسلى ۋە باھارنىڭ باشلىرىدا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. چوڭلارغا نىسبەتەن كىچىك بالىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر زاتىررىيەنىڭ كېسەللىك ماددىسى قان بولۇپ، كۆيگەن بولسا ياكى سەپرا ئارىلاشقان بولسا ياكى سەپرالىق بەلغەم ماددىسىدىن بولۇپ، تۇغۇنەت غالىب كەلگەن بولسا خەتەرلىك ھېسابلىنىدۇ. زاتىررىيە ئۇچ خىل بولىدۇ.

ئىسسىق (قان ۋە سەپرا)تىن بولغان زاتىررىيە

ئالامىتى

كېسەللىك ئۇشتۇمتۇت ئېغىر باشلىنىدۇ، ئىسسىتمىدايدۇ ۋە ئىسسىتما داۋاملىق بولىدۇ. بەزىدە ئىسسىتما ئېگىز-پەس بولىدۇ، بىمار كۆپ يۆتىلىدۇ. نەپەس قىستاش ئەھۋالى ئېغىر بولىدۇ، كۆكسى چىڭقىلىدۇ. ئاغزىدىن ئىسسىق ھور چىقىدۇ. كۆكرەكنىڭ يۇقىرى تەرەپلىرىدە ئېغرىلىق، قاداق، ئاغرىش ھېس قىلىدۇ. بەزىدە ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىدا ئاغرىق بولىدۇ. بەزىلەردە ھەمىشە ئاغرىسا، بەزىلەردە يۆتەلگەندە ئاغرىيدۇ. كۆزىنىڭ ئىچى ۋە يۈزى قىزىل بولۇپ، ئىسسىتما غالىب كەلگەن ۋاقىتلاردا كۆز ۋە يۈزلىرى ئىششىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. بەزىدە كۆزى چاپاقلىشىدۇ. بەزىدە

كۆزى ئېچىشقاندەك ھېس قىلىدۇ. كۆز ئالمىسى سىرتقا پولتىيىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. بەزىدە قورساق كۆپىدۇ. يۈتەل كۆچلۈك بولۇپ بىمارنى بەك ئازابلايدۇ. بەزىدە ھەمىشە ياكى قاتتىق يۆتەلگەندە كۆكرەكلىرىدە، ئوقرەك سۆڭەك ۋە ئەمچەك تېگىدە لوقۇلداپ ئاغرىش سېزىلىدۇ. كېسەل يېنچە ياتسا دېمى سىقىدۇ. شۇڭا ئوڭدا ياتىدۇ. تىلى ئاۋۇال قىزىرىدۇ، كېيىن قارىيىدۇ ۋە قېلىنلىشىپ، چاپلاشقاق شىلىمشىقلار پەيدا بولىدۇ. يۇقىرى ئىسسىتما تەسىرىدىن ھاسرايدۇ، كۆكسىدە قىزىقلىق ھېس قىلىدۇ. تېز ۋە يۇقىرى نەپەس ئالىدۇ. بەك تۆسسايدۇ. بەزى بىمارلاردا بويۇنلىرى زوربىيىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى دولقۇنسىمان بولۇپ، بەزىدە بىر كېڭىيىش بىلەنلا ناتەكشى سالىدۇ. بەزىدە تومۇر ئۈزۈلۈپ قالىدۇ. بەزەن بىر كېڭىيىش ھەرىكىتىدە قوش سوقىدۇ. بىمار سالقىن ھاۋانى خالايدۇ. ھەرىكەت قىلغاندا پۈتۈن بەدەنىدە ئېغرلىق ۋە ماغدۇرسىزلىق ھېس قىلىدۇ. بەزى بىلەنلار قاتتىق تۆخلاپ كەتسە بەزى بىمارلار پەقەت ئوخلىيالماي ئەكسىچە قالايمىقان ھەرىكەتلەرنى كۆپ قىلىدۇ، جۆيلۈپ سۆزلەيدۇ. بەزىلەرنىڭ پۈت-قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. زاتىرىيىنىڭ خەپرۈكى زاتىلجە نېبدىكىگە ئوخشاش ھەر كۈنى ھەر خىل ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. كېسەللىك جەريانى ۋە ساقىيىش ئەھۋالىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىلەردە كېسەللىك يەڭگىلەك ئۆتىدۇ. بىر قاتار تەدبىرلەرنى قوللانغاندىن كېيىن ئۆپكىدىكى ئىششىقلار تارقاپ كېتىدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن بىمارنىڭ ئىسسىتمىسى قايتىپ خەپرۈكنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ئاسانلىشىدۇ. يۆتىلى ئازىيىپ، نەپەسلىنىش ئەھۋالى ياخشىلىنىپ ساقىيىشقا يۈزلىنىدۇ. بىمارنىڭ ئاغزى ئاتلىق تېتىشقا ئۆزگىرىدۇ، ئىشتىيى ياخشىلىنىدۇ. بەزىلەردە ئۆپكىدىكى ئىششىق يىرىڭلىق ئىششىققا ئايلىنىپ نەپەس قىستاش، كۆكسى ئېغرلىشىش، كۆكسى ئاغرىش، ئىسسىتما (بولۇشتەك ئەھۋاللار) كۆچىيىپ، ئېغىزدىن سېسىق بېلىق پۇرىقى كېلىدۇ. ئاغزى ئاچچىق چۈچۈك تېتىيدۇ. بۇ چاغدا چوقۇم يىرىڭلىق خەپرۈكنىڭ چىقىشىنى ئاسانلاشتۇرۇش ۋە يىرىڭنى تازىلاش، ئىسسىتما چۈشۈرۈشكە تەدبىر قىلىش زۆرۈر. بىمار قۆۋۈەتلىك بولسا كېسەللىك ماددىسىنىڭ تېزپىشىپ-يېتىلىپ يىرىڭنىڭ خەپرۈك ئارقىلىق چىقىپ تازىلىنىشىغا، ماددىنىڭ تارقاپ كېسەلنىڭ تېزرەك ساقىيىشقا ياردىمى بولىدۇ. ماددا پىشىپ (يېتىلىپ) سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىشقا باشلىسا (يەنى سۈيدۈكتە چۆكمە بولسا)، خەپرۈكمۇ ئاسان چىقسا بۇ ياخشىلىقنىڭ ئالامىتى. ئەگەر بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىنمۇ يۆتەل، دەم سىقىش، ئىسسىتما ۋە كۆكسى ئاغرىشتەك بەلگىلەر يەڭگىللىمەي بەلكى ئېغرلاشسا، ماددا خەپرۈك بىلەن ئاسان ئاجرىلىپ چىقمىسا، سۈيدۈكتە چۆكمە بولمىسا خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بىمارنىڭ قۆۋۈتى ئاجىز بولسا كېسەللىك جەريانى ئۆزۈنغا سوزۇلۇپ مۇرەككەپلىشىپ كېتىدۇ. كۆكرەك بوشلۇقىغا يىرىڭ يىغىلىشنى ياكى زاتىلجەنبە، سىل كېسەللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. زاتىلجەنبە قوشۇلسا گەرچە دەم سىقىش يەڭگىللىشىپ قالسىمۇ، ئەمما سانجىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. سىل كېسىلى قوشۇلسا، يۈزنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ پارقىراقلىقى يوقىلىدۇ، داۋىملىق بوش ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. قول-پۇتنىڭ بارماقلىرى قىزىرىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە بىمارنىڭ بەدىنى ئاجىزلاشقانلىقىغا، كېسەللىك جەريانى 40 كۈندىن ئاشىسىمۇ ماددا تازىلانماي قالدۇق يىرىڭ ئۆۋۈنەتلىنىپ ئۆپكىنى زىدە قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

بىمارنى ياتقۇزۇپ ئوبدان ئارام ئالدۇرۇش، ئۇيىنىڭ تازىلىقى، ھاۋاسى، نەملىكى، ئىسسىق-سوغۇقلۇقى قاتارلىقلارغا ئالاھىدە ئېتىبار بېرىش زۆرۈر. بىمارنىڭ ئەھۋالى ئېغىر بولسا، زۆرۈر ئېپىلغاندا دەسلەپتىلا قارشى تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەھۋالغا قاراپ بىمارنىڭ تەبىئىتىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئىچلان، سەرپىستان، نېلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، بابۇنسىلەرنى قاينىتىپ سۈيىگە خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىچكۈزۈش ياكى چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى ھۆقنە قىلىش لازىم. بۇ چارىلەرنى بىر قانچە قېتىم تەكرارلاشقا بولىدۇ. نەپەس قىينىلىشى ئېغىر بولسا، ئىسپەغۇل لۇئابىغا بىر ئاز شېكەر سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كۆكرەك ئەتراپىغا ئىسسىق ئوتكۈزۈشنىڭ تەسىرى ياخشى. ئانار شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى ۋە باشقا ئەرەقلەرنى بېرىش بىلەن بىللە بەك چۈچىمەل بولمىغان ئىسكەنجىبىن بېرىش لازىم. بۇ، ماددىنى كۆكرەكتىن تازىلاش، ئىسسىتما پەسەيتىش، تەشنالىقنى قالدۇرۇشقا پايدىسى بار. ئەگەر ئوپكىدە يىرىڭلاش ئەھۋالى بولسا تېشىلىپ ئېقىپ بەلغەم ئارقىلىق كېلىشتىن ئىلگىرى بىمارنى ئاغرىق تەرىپى بىلەن ياتقۇزۇش لازىم. چۈنكى بۇنىڭ بەلغەمنىڭ تېشىلىپ ئېقىشىغا ۋە ئاجرىلىپ بەدەن تېشىغا چىقىشىغا ياردىمى بار. ئەگەر بىمارنىڭ ئىسسىقلىقى كۆچلۈك بولسا، ھەسەل سۈيىگە ئارپا سۈيى قوشۇپ ياكى سۈيۇق ھەسەل سۈيىنىلا ئۈزنىڭ ئىچكۈزسە بولىدۇ. ئەگەر ئىسسىق كۆچلۈك بولماي بىمارنىڭ قۇۋۋىتى جايىدا بولسا، زۇپا، تاغ جەمبىلى، ئەنجۈر، ھەسەل قوشۇپ قاينىتقان سۈنى گۈلى سۈسەن يىلتىزى بىلەن قوشۇپ قاينىتقان ئارپا سۈيىنى ئىچكۈزسە ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئوپكە يىرىڭلىغان ۋاقتىدا بىمارنىڭ تامىقى ئوچۇن ھەسەل سۈيىگە نان چىلاپ يېگۈزۈش، چالا پىشۇرۇلغان ئوخۇم بېرىش لازىم. تاماقنىڭ ئالدىدا يېيىشكە تاتلىق بادام مېغىزى بەرسە بولىدۇ. ئارپا ئۈنى، نوقۇت ئۈنى ۋە باقلا ئوندىن تەييارلانغان، بادام، شېكەر، ھەسەل قوشۇپ تەييارلانغان سۈيۇق تاماقلارنى بەرگەن ياخشى.

يىرىڭنىڭ بەدەن تېشىغا چىقىشىغا ياردەم بېرىش ئوچۇن زۇپا شارابى ئىچكۈزۈش، قوشۇمچە بەدەن تېشىدىن كۆچلۈك دورىلارنى تېڭىش لازىم. ھەسەل سۈيىگە خەردەل قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. يىرىڭ چىقىش، خەپرۈك ئارقىلىق يىرىڭ چىقىش ۋاقتىدا ئىسسىداش، جۆيلۈش، ھوشىنى يوقتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلمىسە تەرىياق ئىچكۈزۈشنىڭ پايدىسى بار. تامىقىغا ئۈزلۈق بېلىق قوشۇپ بېرىش، ئوخلاش ئالدىدا ھەبىي ئىيارەج ۋە شەھمى ھەنزەل گۈشىدىن تەييارلانغان ھەبلەرنى بېرىش لازىم. يىرىڭنىڭ ياخشى تازىلىنىشى ئوچۇن زۇپاغا چۈچۈكبۇيىنىڭ ئاقلانغان يىلتىزى، ھاۋا رەڭ گۈل سۈسەن يىلتىزى قاتارلىق دورىلار چۈشكەن قاينىتمىنى ھەسەل شارابى بىلەن ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ. نوقۇت ئۈنى ۋە چامغۇرلار بىلەن سۈيۇق تاماق قىلىپ بېرىلىدۇ. ياۋا ياسمۇق ئۈنى قوشسىمۇ بولىدۇ. ياۋا ياسمۇق ۋە ياۋا پىيازدىن تەييارلانغان يالانجۇق دورىلارمۇ ياخشى ئوندۇم بېرىدۇ.

به لغه می ساددەدىن بولغان (ئوقۇنه تسىز) زاتتررىيه

ئالامتى

ئاغزىدىن شال كۆپ ئاقىدۇ. نه په س قىستاش كۆچلۈك بولىدۇ. ئىسسىتما ئانچه يۇقىرى بولمايدۇ يۆتىلىدۇ، كۆپ مىقداردا يېپىشقاق به لغه م چىقىرىدۇ. تۆپكىسىدىن گىژىلدىغان ئاۋاز ئاڭلىنىپ تۇرىدۇ. بىراق كۆكسىدە بىمارنى بىئارام قىلغۇدەك كۈچلۈك قىزىقلىق بولمايدۇ. رەڭگىمۇ ئانچه قىزىل بولمايدۇ. يۈزى سولىشىپ، سۈلۈق ئىششىقته ك كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى

يانقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، تازىلىققا دىققەت قىلىش، هاۋاسى ساپ، پاكىز تۇيده بېقىش، ئوزىنىڭ نه ملىكى، ئىسسىق - سوغۇقلۇقى مۇتىدىل بولۇش لازىم. يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن ئىچكى - تاشقى جه هه تتىن قوللىنىدىغان پىشۇرۇش، يۇمشىتىش، تارقىتىش تە دبىرلىرى قوللىنىش، تۇنىكىدىن كېيىن زۇپا، پىرسىياۋشان، ئاق له يلى تۇرۇقى، هه مىشه باهار تۇرۇقى، چىلان، سه رپىستان، مۇنه ققى ئۇزۇم، ئه نجۇر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق تۇلچه مده ئېلىپ قاينىتىما تە يارلاپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئارقا تەرەپ قەۋزىيه ت بولسا بىنه پشه يه تته گرام، مۇنه ققى ئۇزۇم 50 دانه، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، ئه نجۇردىن به ش دانه ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، سۇيىقىگه بىر ئاز قۇنۇس قوشۇپ ئىچتىكه ندىن كېيىن سۈزۈپ بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئىسهال بىلله كه لسه ئىسهالنى توختىتىش چارىلىرى كۆرۈلىدۇ، شه ربىتى هه بىۋلئاس بېرىلىدۇ.

تۆپكه قېتىش خاراكتېرلىك زاتتررىيه

زاتتررىيه ده ئىككى خىل سه ۋه بىتن تۆپكىده قېتىشىش كېلىپ چىقىدۇ. بىرى، تۆپكه مىزاجىنىڭ قىزىقلىقى ياكى ماددىنىڭ قىزىقلىقىدىن تۆپكه ئىششىپ سۈيۈق ماددىلار تارقاپ قويۇپ ماددىلار قېتىپ قالىدۇ. يه نه بىرى، سه ۋادىن ياكى تەركىبىگه سه ۋدا قوشۇلغان قويۇق به لغه مدىن تۆپكىده كۆپله پ به لغه م يىغىلىپ ئىسسىقلىق قىسمى تارقاپ سوغۇق قىسمى قېتىپ قالىدۇ.

ئالامتى

ئالدىنقىسىدا نه په س قىستاش كۆچلۈك بولۇپ، داۋاملىق قۇرۇق يۆتىلىدۇ. ئىسسىتما بولمايدۇ.

كېيىنكىسىدە نەپەسنىڭ قېتىشى دەسلەپ يەڭگىل بولۇپ، كېيىن بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ. يۈتەل قۇرۇق، خەپرۇكسىز بولىدۇ. كۆكسى چىڭقىلىش، ھاسراش، ئوسساشتەك بەلگىلەر بولمايدۇ. كۆكسىدە بىئارام قىلغۇدەك قىزىقلىق ھېس قىلمايدۇ.

داۋاسى

قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن زىغىر، ئاق لالە تورۇقى، بادام يېغى، قىزبالا ئېمىتۇاتقان ئانا سۈتى قاتارلىقلار ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەدەن تېشىدىن بىنەپشە يېغى، موم يېغى قاتارلىقلارغا ئاق لالە تورۇقى، زىغىر، شۇمشا تورۇقى لۇغابلىرىنى قوشۇپ چېپىلىدۇ. ماتۇل ھەسەلمۇ ئوبدان تەسىر كۆرسىتىدۇ. چەلەڭ تورۇقى، ياۋا سامساق لۇغۇقى قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر يۈتەل كۆچلۈك بولسىمۇ ماددا سۇيۇق بولسا، لوغۇقى خەشخاشتىن مۇڭاپىق مىقداردا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىسىتمىسى بولمىغان ئەھۋالدا بىر ئاز قىچىنى ماتۇل ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش مۇڭاپىق. ئىششىقنىڭ ماددىسى پىشقانلىقى مەلۇم بولسا، ئىششىقنىڭ تېزرەك قايتىشى ياكى ئېغىز ئېلىپ تۆپكىدىن تازىلىنىشى ئۈچۈن ڭاقتىدا تەدبىر قوللىنىش ئارقىلىق تۆپكە ۋە كۆكرەكتە باشقا خەتەرلىك ئەھۋاللارنىڭ يوز بېرىشىدىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنىڭدا زاتىلجەنىي كېسىلنى داۋالاشتىكى چارىلەر بويىچە بىر تەرەپ قىلسا بولىدۇ.

زاتىرىيە كېسىلنى داۋالاشتا كۆپ قوللىنىدىغان چارىلەر تۈۋەندىكىچە:

ماددا پىشۇرغۇچى قاينىتما: نېلۇپەر 10 گرام، چىلان 11 دانە، سەرپىستان 41 دانە، دورىلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. يۇرەك ئاجىز بولسا ناۋات قوشۇلىدۇ. ماددا پىشۇرغۇچى ھەب: گۈلخەيرى، ياۋا گۈلخەيرى، بادىرەڭ، قوغۇن تورۇقى، قاپاق تورۇقى، رۇبىبۇسۇس، قارا چاي گۈلى، قاشقى بېدە گۈلى، بىنەپشە ۋە كەتىرالاردىن مۇڭاپىق ئېلىپ زىغىر شىرىسى بىلەن ھەب قىلىپ ئەنجۇر سۇيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن تۈۋەندىكى مەتبۇخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ: چىلان 21 دانە، سەرپىستان 31 دانە، تۇششاق ئۈزۈم 11 دانە، پىشقان ئەنجۇر قېقى بەش دانە، ئاقلانغان ئارپا 30 گرام، پىرسىياۋشان 13 گرام، ئاق لالە تورۇقى، ھەمىشە باھار تورۇقى، بىنەپشە توققۇز گرامدىن. دورىلارنى بىر لىتر سۇدا قاينىتىپ ئۈچتىن بىرى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى 120- م ل گە 15 گرام خېمىرى بىنەپشىنى ئېزىپ، ئۇنىڭغا ئۈچ م ل بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىلىدۇ. سەككىز كۈن مۇشۇ نۇسخىنى ئىچكەندىن كېيىن تۈۋەندىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ. سانا 21 گرام، گۈلى بىنەپشە، نېلۇپەر، كاسىن تورۇقى توققۇز گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 21 داندىن، ھەمىشە باھار تورۇقى توققۇز گرام، دورىلارنى بىر لىتر سۇدا قاينىتىپ ئۈچتىن بىرى قالغاندا سۈزۈپ تەرەنجىبىن، شىر خەسىت 45 گرامدىن، پۇنۇس خىيارشەنبەردىن 65 گرام ئېلىپ ئېزىپ قوشۇپ ئاندىن يەنە سۈزۈپ ئۈچ گرام بادىيان يېغى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق زىيادە بولسا تۈۋەندىكى چىلانما بېرىلىدۇ: نىلۇفەر، بىنەپشە 21 گرامدىن، ئەينۇلا 11 دانە، چىلان، گۈلە (خۇبىبانە)، سەرپىستان 21 داندىن، ھەمىشە

باهار تۇرۇقى توققۇز گرام، خيار شەنبەر 45 گرام، شەربتى بىنەپشە 60 م ل. چىلانما تەييارلاش ئۈسۈلى بويىچە تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كېسەل كىشى ئەگەر خيار شەنبەرنى ئىچىشنى خالىمسا بەدىلگە شىرخەمست ۋە تەرەنجبىن ياكى لۇتۇق خيارشەنبەر قوشسىمۇ بولىدۇ.

زاتىرىيە كېسىلىدە قان ئېلىپ داۋالاش مۇۋاپىق كېلىش ـ كەلمەسلىكىگە دىققەت قىلىش كېرەك. مەنئى قىلىنىدىغانلار ئەھۋاللار بولمىسا، چوڭ كىشىلەردىن 300 ــ 400 م ل غىچە قان ئېلىشقا بولىدۇ. تېنى ئاجىزلاردا 100 ــ 200 م ل قان ئالسا بولىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى خېلىلا يەڭگىللىشىپ قالىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇۋاپىق كەلمىسە كۆكرەك ئالدى ۋە دۈمبىگە (سول ئەمچەك ساھەسىدىن باشقا ئورۇنلارغا) ئايلاندۇرۇپ قانسىز لوڭقا قويۇشقا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرە قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ قان سىرتىغا تارتىلىپ تۆپكىدىكى ئىسسىق قايتىشقا باشلايدۇ. قان راۋانلىشىدۇ. لوڭقىنى كۈن ئارىلاپ بىر قېتىمدىن قويۇش كېرەك.

سانجىق بار جايغا لوڭگىنى ئىسسىق سۇغا ياكى دورىلىق سۇغا چىلاپ قويسا ئارام بېرىدۇ. سەندەل ۋە قارا سۈگەت يىلتىزىنى سۈرۈپ چېپىشمۇ ياخشى ئۈنۈم كۆرسىتىدۇ. كۆكناردىن 30 گرام ئېلىپ يېرىم لىتر سۇدا قاينىتىپ، شۇ سۇدا ياغلىقنى نەمدەپ سانجىق بار جايغا قويۇپ ئۈستىدىن قۇرۇق لوڭگە يېپىپ قويسىمۇ ئاغرىقىغا ئارام بېرىدۇ.

يۇتەل پەسەيتكۈچى، بەلغەم بوشاتقۇچى، دەم سىقىشنى ياخشىلىغۇچى ئاددىي ۋە مۇرەككەپ نۇسخىلارنى تاللاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. يۇرەكتە زەئىپلىك ياكى ئەسلىدە يۈرىكىدە كېسىلى بار بىمارلار بولسا يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى بەرسە بولىدۇ.

تامىقىغا دەسلەپ سۇيۇق، يېرىم سۇيۇق، پوستى ئاقلانغان ماش بىلەن قىلغان تاماقلارنى يېرىش، مېۋە سۈلىرى، پىشۇرۇلغان كۆكتات سۈلىرىنى بېرىش، گۈلە چىلاپ يىلمان هالدا ئىچكۈزۈش. بەسەي، يۇمغاقسۈت، پالەك سېلىنغان سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش، ئارپىنى ئاقلاپ ئارپا ئېشى ياساپ بېرىش لازىم. گۈش ـ ياغ، شىرەلىك نەرسىلەردىن بىر قانچە كۈن پەرھىز قىلغان ياخشى، ئەمما شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى كۆچەيتىش مۇھىم داۋا بولۇپ هېسابلىنىدۇ. دېمەك، پەرھىز بىمارنى ماغدۇرسىزلاندۇرۇۋەتمەي بەلكى تەدرىجىي هالدا ئادەتتىكى تاماققا كۆچۈش شەرتى ئاساسىدا ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك. كېسەللىكنىڭ ئاخىرىقى دەۋرلىرىدە قان ئازلىق كۆرۈلسە، ئەھۋالغا قاراپ ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن ئىچىشكە ئانار شەربىتى، يېيىشكە چالا پىشۇرۇلغان تۆخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ.

كۆكرەك پەردە يالۇغى (زاتىلجەنبى)

كۆكرەك پەردە يالۇغى (زاتىلجەنبى) كۆكرەك بوشلۇقىدىكى هەر خىل پەردىلەر شۇنداقلا كۆكرەك قەپسىزى، قوۋۇرغا ئارىلىق گۈشلىرىدە يۈز بېرىدىغان بىر خىل تۆتكۈر خاراكتېرلىك ئىششىق بولۇپ، هەقسىي ئىششىق بار يوقلۇقىغا قاراپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ: بىرى، هەقسىي كۆكرەك پەردە يالۇغى (زاتىلجەنبى هەقسىي) بولۇپ تۆنىڭدا پەردىلەر ياكى قوۋۇرغا

ئارىلىق گۈشلىرى ئىشلىتىلگەن بولىدۇ. يەنە بىرى، ھەققىي بولمىغان كۆكرەك پەردە يالۇغى (زاتىلجەنىي غەيرىي ھەققىي) ياكى بەتەن ئاغرىقى بولۇپ، ئۇنىڭدا قوۋۇرغا ئارىلىق گۈش ياكى پەردىلەردە ئىشىش بولماي، بەلكى ئۇنىڭدا مەخسۇس قويۇق يەل تورۇۋېلىپ ھەققىي كۆكرەك پەردە يالۇغدەك قاتتىق ئاغرىيدۇ.

ھەققىي كۆكرەك پەردە يالۇغى يەنە ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ: بىرى، مەخسۇس كۆكرەك پەردە يالۇغى (زاتىلجەنىي خالىس) بولۇپ، ئۇنىڭدا كۆكرەك قەپىزى، قوۋۇرغا ئارىلىق ئېچىكى تەرەپ گۈشلىرى ياكى قوۋۇرغىنىڭ ئېچىكى سەتىھىنى قاپلاپ تۇرغۇچى پەردىلەر ئىشىشىغان بولىدۇ. يەنە بىرى، مەخسۇس بولمىغان كۆكرەك پەردە يالۇغى (زاتىلجەنىي غەيرىي خالىس) بولۇپ، ئۇنىڭدا كۆكرەك قەپىزىنىڭ سىرتقى مۇسكۇللىرى ياكى قوۋۇرغىلارنىڭ سىرتقى سەتىھىنى ئۇراپ تۇرغۇچى پەردىلەر ئىشىشىغان بولىدۇ. دېمەك كۆكرەك پەردە يالۇغى بىر خىل ئومۇمىي ئاتالغۇ بولۇپ، كېسەللىكنىڭ ھەققىي ماھىيىتى ۋە يەرلىك ئورنىغا قارىماپ، ئوخشىمىغان ناملار بىلەن پەرقلىنىدۇ. مەسىلەن، يېتىم قوۋۇرغىلار ئېچىكى سەتىھىنى ئۇراپ تۇرغۇچى پەردىلەر ياكى ئۇنىڭ ئېچىكى سەتىھى ئارىلىق گۈشلىرى ئىشىشىغان بولسا شۇنى دەپ ئاتىلىدۇ. ھەزىم ئورگانلىرى بىلەن نەپەس ئورگانلىرىنى ئايرىپ تۇرغۇچى پەردە (دىئافراگما-ھىجابى ھاجىز) ئىشىشىغان بولسا بەرسام دېيىلىدۇ. كۆكرەك بوشلۇقىنى ئىككىگە ئايرىپ تۇرغۇچى تېلىك پاسىلىنىڭ ئالدى قىسمى ئىشىشىغان بولسا زاتىس سەدىرى (كۆكرەك تېلىك پاسىل ئالدى قىسمى يالۇغى)، ئارقا تەرەپ ئومۇرتقىلارغا چېتىشلىق قىسمى ئىشىشىغان بولسا زاتىلتەرزى (كۆكرەك تېلىك پاسىل ئارقا قىسىم يالۇغى)، ئالدى ھەم ئارقا قىسمى بىر پۈتۈن ئىشىشىغان بولسا خانىيقە (نەپەسنى بوغقۇچى يالۇغ) دەپ ئاتىلىدۇ. كۆكرەك پەردە يالۇغى كېسەللىكنى مۇنداق تۇرلەرگە ئايرىشتىكى مەقسەت كېسەللىكنىڭ ھەققىي يەرلىك ئورنى، ئۇنىڭ ماھىيەت ۋە خاراكتېرلىرىنى توغرا تونۇش ئارقىلىق ئەمەلىي داۋالاش ۋە پەرۋىش قىلىشتا ئوڭۇشلۇق نەتىجە ھاسىل قىلىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

ماددا ئېتىبارىدىن قارىغاندا كۆپىنچە سەپرا ماددىسى ياكى سەپرا خاراكتېرلىك قان ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ، لېكىن ئاز ساندا سۇيىتى ئۆزگەرگەن (چىرىگەن ياكى ئوفۇنەتلەنگەن) بەلغەم ماددىسىدىنمۇ بولىدۇ. مەخسۇس بولمىغان كۆكرەك پەردە يالۇغى بولسا خاس قان ماددىسىدىن بولىدۇ. دېمەك بۇ خىل تەركىبىي ساپ بولمىغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك قان يەرلىك ئورۇنغا يېتىپ بارغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇن ئۆزىدىكى سېزىمسىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە نازۇكلۇقى تۈپەيلىدىن ئۇ خىل ئۆتكۈر غىدىقلاشقا بەرداشلىق بېرەلمىسە ھەمدە ئۆزىگە لايىق بولغان ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلمەسلىك نەتىجىسىدە يالۇغلىنىپ بۇ خىل كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇپكىدىكى يالۇغلىنىشلاردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بولۇپمۇ سىل كېسەللىكىدىن پەيدا بولۇشى كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

كۆكرەك ئىچىدىكى ئەزالاردا بولىدىغان ياللۇغلىنىشلارنىڭ ھەممىسى كۆكرەك پەردىسىگە يامراپ كېلىش ئېھتىمالى بار.

ئومۇمىي ئەھۋالدىن ئالغاندا سوغۇق تۇرۇپ كېتىش، تۆتكۈر ھاراقلارنى ئىچىش، نورمال بولمىغان ئىسسىقلىقتا يولۇقۇش، خىلىتلار كۆيۈش ۋە ئوقۇنەتلىنىش، تۆزۈن مۇددەت نەزلە بولۇش، سوغۇق سۈنى كۆپ ئىچىش، قويۇق قان پەيدا قىلىدىغان غەلىز تاماقلارنى كۆپ يېيىش ۋە باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. مۇھىت شارائىتى، ياش، جىنس ۋە تۇرمۇش شارائىتلىرىدىن ئالغاندا، ئىسسىق پەسىللەرگە نىسبەتەن سوغۇق پەسىللەردە بولۇپمۇ كەچكۈز پەسىللىرىدە كۆپ تۇچرايدۇ. باللار ۋە قېرىلارغا نىسبەتەن، ياشلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆپ تۇچرايدۇ. ئاياللارغا نىسبەتەن ئەرلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇنىڭدەك ھاراقكەشلەر، تېنى ئاجىز، يېتەرلىك ياخشى ئوزۇقلىنالمايدىغان، تۇرمۇشى چېچىلاڭغۇ ئادەملەر بۇ كېسەللىك بىلەن كۆپرەك ئاغرىيدۇ.

ئالامتى

دەسلىپىدە يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ. ئەمچەك ئاستى قىسىملىرىدا ئېغرىلىق، قاداق (سانجىق) بارلىقى سېزىلىدۇ. كېيىنچە ئاغرىق شۇنداق كۆچىيىپ كېتىدۇكى خۇددى تۆلغىيىپ ئوزۇۋالغاندەك ياكى بىر نەرسە سانجىپ تارتىۋالغاندەك بىلىنىدۇ. قىزىتمىمۇ يۇقىرىلاپ كېتىدۇ. ئاغرىق بارغانسېرى قوۋۇرغا سۆڭەكلىرى ۋە قولتۇققىچە كېڭىيىدۇ. دېمى سىقىدۇ. دەسلىپىدە قۇرۇق يۆتەل ئازابلايدۇ، نەپەسلەنگەن ۋە يۆتەلگەندە ئاغرىق كۆچىيىپ ئازابلايدۇ. ئاغرىق ئازابىدىن كۆكسىنى مىدىرلىتىشقا ئىمكانىيىتى بولماي قالىدۇ. ئېغىزى قۇرۇيدۇ، تۇسسايدۇ، تىلى گەز باغلايدۇ. تومۇرى قايغان ياكى لىق توشقان ھالدا سوقىدۇ. چىرايى قىزغۇچ بولىدۇ. بەزىدە كۆكۈل ئاينىش، باش ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. قاندىن بولغانلىرىدا چىرايى قىزىرىش، تۆتكۈر قىزىش، بېقىن ساھەسىدە سوزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاغرىق بولۇش بىلەن بىللە دەم دېمى سىقىپ قاتتىق ئازابلايدۇ. سەپرادىن بولغانلىرىدا يۇقىرى بەلگىلەرنىڭ ھەممىسى بولغاندىن سىرت، ئاغرىق ۋە سانجىق ئازابى ئىنتايىن ئېغىر بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى كۆچلۈك، ئاغزى بەك ئاچچىق كېلىدۇ. پەرقلەندۈرۈش بەلگىلىرى شۈكى، ھەقىقىي بولمىغان كۆكرەك پەردە يالۇغدا يۆتەل ۋە قىزىتما بولمايدۇ. ھەقىقىي بولغاندا بېقىنى قاتتىق ئاغرىش، دەم سىقىش، قۇرۇق يۆتەل بولۇش بىلەن بىللە تومۇرى مىنىشارى سوقىدۇ. بەرسامدا ئاغرىق قوۋۇرغا تۆچى تەرىپىگە مايىل بولۇش بىلەن بىللە ئەقلىي ھوشى دېگەندەك جايىدا بولمايدۇ. دەم سىقىش ۋە باشقا قوشۇمچە ئالامەتلەر ئېغىر بولىدۇ. سانجىق ئاغرىق جىگەر تەرەپتە بولىدۇ. ھۆ پەيدا بولغاندا ئاغرىق قاتتىق قوزغالغانلىقتىن ھوشىدىن كېتىپ قالىدۇ. تۆيقۇسىزلىق، يۇقىرى قىزىتما، جۆيلۈش قاتارلىقلار بولىدۇ. زاتىس سەدىرىدە داۋاملىق ئىسسىتما بولغاندىن سىرت، ئاشقازان ئاغزىدىن بوغدىيەككىچە تۆزۈنسىغا سانجىق، قاداق پەيدا بولىدۇ. بىمار يۇقىرى-تۆۋەنگە مىدىراشقا ئامالسىز قالىدۇ. يان تەرىپى بىلەن تۆخلىيالمايدۇ. تومۇرنىڭ سوقۇشىدا مىنىشارىلىق بولمايدۇ. زاتىل ئەرزىدە ئىككى

غول ئارىلىقى لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. ئوكدىسىغا ئوخلاش مۇمكىن بولمايدۇ. يۆتەلگەندە ئاغرىق بەك كۈچەيىپ گايىدا هوشىدىن كېتىدۇ. پەقەت دۇم ياتسا ئاندىن ئوخلىيالايدۇ.

داۋاسى

كۆكرەك پەردە يالىلۇغنىڭ ئىسسىق ماددا (قان، سەپرا) دىن بولغان هەممە قىسىملرىنى داۋالاشتا ئاساسەن قاندىن بولغىنىنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان ئۇسۇللار ئىچكى ۋە ئاشقى جەهەتتىن قوللىنىلىدۇ. بىرلا ئوخشاشمايدىغان يېرى شۇكى، سىرتتىن زىماد قىلىشتا كېسەللىك يۈز بەرگەن يەرلىك ئورۇن قايسى جايدا بولسا شۇ ساهەگە دورا چېپىلىدۇ. مەسىلەن، مەخسۇس كۆكرەك پەردە يالىلۇغدا زىماد ۋە گىرىلكىلار قوۋۇرغا ساهەسىگە ئىشلىتىلىدۇ. كۆكرەك تىك پاسىل ئالدى قىسمى يالىلۇغدا كۆكرەك ئالدى قىسمىغا، كۆكرەك تىك پاسىل ئارقا قىسمى يالىلۇغدا ئىككى تاغاق ئارىسىغا ئىشلىتىلىدۇ. قوۋۇرغا ئىچكى پەردە يالىلۇغدا ئاساسىي جەهەتتىن سىرتقى جەهەتتىن دورا ئىشلىتىلمەيدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل ئىسسىق ماددا (قان، سەپرا)دىن بولسا، قاندىن بولغان ئۆپكە يالىلۇغدا كۆرسىتىلگەن قائىدە بويىچە مۇۋاپىق تېپىلغاندا كېسەل باشلانغان كۈندىن ئۆچ كۈنگە قەدەر ئارىلىقتا قارشى تەرەپ باسىلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ قان سۈزۈك رەڭگە كىرگۈچە ئاققۇزۇلىدۇ. لېكىن بىمارنىڭ تەن قۇۋۋىتى ۋە بەرداشلىق بېرىش-بېرەلمەسلىكى بىرىنچى ئورۇنغا قويۇلۇش لازىم. ئەگەر ئۆچ كۈندىن ئېشىپ كەتسە ئاغرىق تەرەپتىن قان ئېلىش لازىم. لېكىن بىمار بەك ئاجىز بولسا ياكى ئۆزۈن مۇددەت سوزۇلما كېسەل بىلەن ئاغرىپ قان ئازلاپ كەتكەن بولسا قان ئېلىش مەنئى قىلىنىدۇ. قان ئېلىش ئورنىغا ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا شەخەك قويۇپ تىلىپ يەنە شەخەك قويۇپ مۇۋاپىق مىقداردا زەردەپ قان شۇمۇرتىۋېلىنىدۇ. ئوندىن باشقا شارائىت يار بەرسە ئەسلىدىكى تەنقىيە قىلىش ئۇسۇلى بويىچە مۇنزىج، مۇسهىل بېرىپ كۆزلىگەن خىلتىنى تەنقىيە قىلىش لازىم. شامچىلارۇ كىلىزمىلار بىلەن ئارقا تەرىتىنى يۇمشىتىش ۋە ئىتتىپىقلى مۇلەيىن قاتارلىق دورىلار بىلەن ئىچنى يۇمشىتىش لازىم. دېمەك، بىرىنچى باسقۇچتا ئاساسلىق قانىنىڭ ئوتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، خىلتىلارنى تەنقىيە قىلىش، ئارقا تەرەتنى يۇمشىقا ئامال قىلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە قوشۇمچە ئالامەتلەرنىڭ ئېغىر يەڭگىللىكىگە قاراپ ئېغىر بولغانلىرىغا جىددىي چارە قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: هارارەت بەك يۇقىرى بولسا، هارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىچى ۋە سىرتىدىن مۇۋاپىق چارىلەرنى قوللىنىش لازىم. يۆتەل كۈچەيىپ ئازابلىغاندا يۆتەلنى پەسەيتىش؛ دەم سىقىش ئەۋج ئالغاندا نەپەس يولىنى كېڭەيتىدىغان بوشاتقۇچى (مۇرخيات) دورىلارنى ئىچكۈزۈش؛ بېقىندىكى ئاغرىقى ئەۋج ئالغاندا ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش مەقسىتىدە چارە-تەدبىر قوللىنىش لازىم. دېمەك يۇقىرىقى ئەهۋاللارنىڭ قايسى بىرى جىددىي كۆرۈلسە ئاۋۋال شۇنىڭغا جىددىي چارە قىلىپ، باشقىلرىغا قوشۇمچە تەدبىر قىلىنىدۇ. مەسىلەن: 1. ئوتكۈر هارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن 150 م ل ئانار شەربىتىگە 30 گرام ئاق شېكەر، بىر يېرىم گرامدىن قورۇلغان سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، ئالتە م ل بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ يىلمان قىلىپ ئىچكۈزۈلسە ياخشى، هارارەت پەسەيتكەندىن سىرت يۆتەل

پەسەيتىپ كۆكرەكتىكى ئاغرىقلارنىڭ باسىدۇ. 2. ئوتكۇر هاراڭەتنى بەسسىش، يۆتەل پەسەيتىش كۆكرەك ئاغرىقنى يوقىتىش ئۈچۈن كېسەل ماددىلارنى سۇيۇلۇك بىلەن هەيدەش مەقسىتىدە: بىر دانە تاتلىق ئانارنى بىر تەرەپتىن زىدە قىلىپ ئىچىگە زىققىلىك بىر نەرسىنى بىرقانچە يېرىگە سانجىپ سانجىلغان بوشلۇققا تاتلىق بادام يېغى قويۇپ سۇس ئوت ئۈستىگە قويۇپ قىزىتىپ ياغنى ئۆزىگە تارتىپ بولغاندىن كېيىن يەنە قايتا ياغ تېمىتىپ يەنە ئوتقا قويۇپ بىرقانچە قېتىم تەكرارلاپ يېغىنى ئىچۈرۈپ ئاخىرىدا شۇ ئانارنى شۇمۇپ يېسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. 3. يەرلىك ئورۇندىكى ئاغرىقنى بېسىش مەقسىتىدە: خەشخاش پوستىنى قاينىتىپ ئۇنىڭغا ماتانى چىلاپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ هەر بىرىم سائەتتە بىر يەڭگۈشلەش ئىتتايىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. 4. يۆتەل پەسەيتىش ئۈچۈن هەبىي لۇغابى بېھىدانە ياكى هەبىي گۈلى پىستەدىن ئىككى دانىنى ئاغزىدا شۇموش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. 5. 40 م ل شەربىتى ئەتىجازنىي 150 م ل ئەرىقى گاۋزەبان بىلەن ئىچكۈزسە ئىبغر تېپتىكى يۆتەلنى داۋالاشتا ئىتتايىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. 6. هاراڭەت پەسەيتىش ۋە دەم سەقىشنى يوقىتىشتا 50 م ل ئانار شەربىتى ياكى نېلۇپەر شەربىتىنى 150 م ل سەۋزە ئەرىقى بىلەن ئىچكۈزسە دەم سەقىشنى پەسەيتىپ هاراڭەتنى باسىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش ۋە ئىششىق تارقىتىش مەقسەت قىلىنغاندا زىمادى مومنى يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم.

قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش مەقسەت قىلىنغاندا 12 گرام خىيار شەنبەرلىك لۇغۇقى سەرپىستانىنى 50 م ل ئەرىقى گاۋزەبان بىلەن قاينىتىپ يېلمان هالدا ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى تۇت تابلىت قۇرسى مۇلەيىين 150 م ل ئەرىقى بادىيان بىلەن يېلمان هالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. دېمەك، ئاساسىي كېسەلگە قوشۇلۇپ كەتكەن بەلگىلەرنىڭ قايسىسى جىددىي بولسا شۇنىڭغا نىسبەتەن تېز تەدبىر قوللىنىش ۋە ئەملىي ئەهۋالغا قاراپ تۇرۇپ ئىچى ۋە سىرتىدىن دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق كېسەلنى جىددىي خەتەردىن قۇتقۇزۇپ قالغاندىن كېيىن 2-باسقۇچتا ئىششىق تارقىتىش ۋە ئۈزۈقلاندۇرۇش، يۇرەك ۋە رەئىس ئەزالارنى كۈچلەندۇرۇشلەر مەقسەت قىلىنىدۇ. مەسىلەن: سىرتىدىن يەرلىك ئورۇن ۋە ئاغرىق ساهەسىگە هەر خىل تېپتىكى تارقاتقۇچى خاراكتېرلىك (موهەللىيات) دورا ياسالمىلىرىنى ئىشلىتىش هەم ئىچكۈزۈش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. كېسەلنىڭ ئىبغر ئالامەتلىرى يوقالغاندىن كېيىن مەخسۇس كەم ماغدۇرلۇقنى يوقىتىش ئۈچۈن هەر خىل تېپتىكى قۇۋۋەت دورىلىرىدىن ئەملىي ئەهۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: بەش گرام خېمىرى گاۋزەبان جاۋاهىرۋالا ياكى يەتتە گرام خېمىرى ئەبرىشىمنى يالغۇز ياكى 80 م ل ئەرىقى گاۋزەبان بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە باشقىلار.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئوسسىغاندا هەرگىزمۇ سۇ ئىچىشكە بولمايدۇ. بەلكى سۇ ئورنىغا ئاز-ئازدىن مەخسۇس ئەرەقى گاۋزەبانىنى يېلمان هالدا بېرىش كېرەك. ئاپتاپتا ئولتۇرماسلىق، ئەپيۇن ۋە باشقا سىزىمنى يوقاتقۇچى خاراكتېرلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرماسلىق، قابىز نەرسىلەردىن سامساق، پىياز، بېلىق ۋە باشقىلاردىن ئېهتىيات قىلىش لازىم.

تامىقىغا كېسەللىك دەۋرىدە پەقەت توخۇ شورپىسى، ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ.

يىرىك تۆكۈرۈش

تۆكۈرۈك ياكى خەپرۈك بىلەن يىرىك كېلىپ تۇرىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى

ئېغىز ئىچى، كىچىك تىل، تاماق، گال، كاناي، شاخچە كاناي، تۆپكە ۋە قىزىل-ئۆڭگەچتىكى ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان يىرىڭلىق كېسەللىكلەردىن، مەسىلەن: قاتتىق يېمەكلىكلەر زەخمىلەشتۈرۈپ كېلىپ چىققان گال ۋە قىزىلتۆڭگەچ يىرىڭلاش، كۆيۈك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يىرىڭلاش، تاماق، گاللاردىكى يىرىڭلىق ئىششىق-جاراھەتلەر، كاناي شاخچىلىرىدىكى يىرىڭلىق بەلغەم كېلىدىغان كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇنداق چاغلاردا بەزى بىمارلاردا گېلى ئاغرىپ ئىششىپ يۇتۇش تەسلىشىش، تۇكۇرۇپ تىترەش، ئىستىمداش يۇز بېرىپ جاراھەت ئېغىرلىشىش بىلەن بىللە يىرىك تۆكۈرىدۇ، ئېغىزى سېسىق پۇرايدۇ. يىرىك تازىلانسا قىزىتمىسى پەسلەپ تەدرىجىي ياخشىلىنىپمۇ قالىدۇ. كاناي ياكى كاناي شاخچىلىرىدىكى يىرىڭلىق كېسەللىكلەر كۆپىنچە سوزۇلما خاراكتېرلىك بولۇپ، كونارغان يۇتەل قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قاتتىق يۇتەلگەندىن كېيىن تەسلىكتە يىرىڭلىك خەپرۈك ئاجراپ چىقىدۇ، خەپرۈك سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ. قىزىلتۆڭگەچ ياكى ئاشقازاندا يىرىڭلىق جاراھەتلەر يۇز بەرگەندىن بولسا ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ، ئىسسىتمدايدۇ. كۆكلى ئېلىشىدۇ، قۇسۇق ئارقىلىق يىرىڭلىق، سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەر كېلىدۇ. بەزىلەردە پۇتۇن بەدەنلىك تۇزگىرىشلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

يىرىڭنى تولۇق تازىلاپ چىقىرىشقا ئامال قىلىش كېرەك. چۈنكى كۆپىنچە ھاللاردا يىرىك تولۇق تازىلانسا قىزىتما قايتىپ كېسەل ساقىيىپ كېتىدۇ. يىرىك كۆكرەكتىن ۋە تۆپكە شاخچىلىرىدىن كېلىپ سۇيۇق بولسا، ھەمدە قىزىتما قوشۇلۇپ كەلسە ئېچىشكە ئارپا سۈيى، ماتۇل ھەسەل بېرىلىدۇ. 150 م ل ئېشەك سۈتىگە 10 گرام سوپۇنى سەرتان قوشۇپ ئېچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر ئېشەك سۈتى تېپىلمىسا ياكى كېسەلنىڭ كۆكلى كۆتەرمىسە تۆنۈك ئورنىغا تۆچكە سۈتى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئېچىشكە ئەتىگەندە چىلان شەربىتى، كەچتە خەشخاش شەربىتى بېرىلىدۇ. بادام يېغىدا ھالۋا قىلىپ

ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. جاراھەت پۈتۈن ياخشىلانغاندا توختۇ، چوجە كاۋاپى، چالا پۈشۈرۈلگان تۇخۇم بېرىلىدۇ، بەلغەم قويۇق بولۇپ تەستە چىقسا، ئەمما ئىسسىتما بولمىسا بىخسۇس، پىرسياۋشان، زۇپا، ئەنجۇر قاتارلىق ماددىنى پۈشۈرغۇچى (يېتىلدۇرگۈچى) دورىلار بېرىلىدۇ. تۇندىن كېيىن بەلغەم بوشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

قان تۈكۈرۈش (نەفسۇددەم)

قان تۈكۈرۈش كېسىلىدەك ۋە تۆۋەندىكى نەپەس يوللىرى قانىغانلىقتىن كېلىپ چىققان قان تۈكۈرۈشكە قارىتىلغان.

سەۋەبى

كەلتۇرۇپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر كۆپ تەرەپلىمە بولۇپ، چوڭ جەھەتتىن تاشقى سەۋەب ۋە ئىچكى سەۋەب دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئىچكى جەھەتتىن ماددا ئارقىلىق يەنى قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا قاتارلىق خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى كۆپىيىشى تۆپەيلىدىن كېلىپ چىققان ھەر خىل كېسەللىكلەر، چىش تۆۋى، تاماق، ئەقىل تىل، يۇتقۇنچاق، كاناي، كاناي شاخچىلىرى، تۆپكە، قىزىلتۆڭگەچ، ئاشقازان ۋە جىگەرلەردىكى ھەر خىل كېسەللىكلەر، يارا جاراھەتلەر، قان تومۇرلىرى يېرىلىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

تاشقى جەھەتتىن تۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، سانجىلىش قاتارلىق زەربىلەردىن كېلىدىغان كاناينىڭ يۇقىرى قىسىملىرى بولۇپمۇ كۆكرەك، تۆپكە ساھەسى زەخمىلىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. كۆپ ئۇچرايدىغان ئەھۋاللار، چىش تۆۋى قاناش، تىل، تاماق، ئەقىل تىل، گال يارىلىنىش ۋە قاناش، گالغا-كانايغا يات نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىش، قىزىلئۆڭگەچ يارىسى، كاناي ۋە كاناي شاخچىلىرى ۋەرەملىنىش، قىزىلتۆڭگەچ سەرتانى، تۆپكە سىلى، تۆپكە يىرىڭلاش، كۆكرەك قىسمى قاتتىق سىقىلىش، تۇرۇلۇش-سوقۇلۇش، سانجىلىش قاتارلىقلاردۇر.

ئالامىتى

قان تۈكۈرۈشتىكى گەۋدىلىك ئالامەتنىڭ بىرى شۇكى، دىماغ ۋە بۇرۇننىڭ ئىچى قانىغاندا بىمار ئاۋۇال بۇرۇننى ئىچىگە تارتىش ھەرىكىتى قىلىش بىلەن قان تۈكۈرىدۇ. تاماق، قىزىلتۆڭگەچ قانىغاندا گېلىنى قىرىپ ئاندىن قان تۈكۈرىدۇ. كاناي ۋە تۆپكە قانىغاندا ئاۋۇال يۆتىلىپ ئاندىن

كېيىن خەپرۈك ئارىلاش قان توكۇرىدۇ. ئومۇمەن، بىمار قان توكۇرگەنلىكتىن شىكايەت قىلمىدۇ.

تەشخىسى

تەپسىلىي تەكشۈرۈپ باشقا كېسەللىك ئەھۋاللىرىنى ئەتراپلىق سوراپ ئىگىلەش، قان توكۇرۇشنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبىنى مۇقىملاشتۇرۇش كېرەك. مۇھىمى قان توكۇرۇش بىلەن قان قۇسۇشنىڭ پەرقىنى ئايرىش زۆرۈر.

قان توكۇرگەندە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۇرۇننىڭ تاماقتا يېقىن قىسىملىرى قانىغان بولسا بۇرۇننى ئېچىگە تارتىش ھەرىكىتىدىن كېيىن قان توكۇرىدۇ. ئەگەر قان يۇتقۇنچاق تەرەپكە ئېقىپ چۈشسە گېلى قېچىشىپ، گېلىنى قىرىش ھەرىكىتىدىن كېيىن قان توكۇرىدۇ. قان مىقدارى ئاز، ماڭقا سۈيۈقلىرى ئارىلاش، ئوچۇق قىزىل رەڭدە بولىدۇ. قان توكۇرۇش ئېغىز ئېچى، تاماق، گال، يۇتقۇنچاق، قىزىلتۇڭگەچ ئەتراپلىرىدىكى جاراھەتلەردىن بولغان بولسا توكۇرۈك بىلەن ئوچۇق قىزىل قان توكۇرىدۇ. ئەگەر يېرىكلىق جاراھەت ئىشىشقلار ئېغىز ئېلىپ قان تۈكۈرگەن بولسا بەدەن ھارارىتى كۆتۈرۈلۈش، يەرلىك ئورۇن يېقىمسىزلىنىش، ئاغرىش، نەرسە يۇتۇش قىيىنلىشىش بەلگىلىرى بولىدۇ ۋە قان بىلەن بىللە يېرىڭ كېلىدۇ. قانىنىڭ رەڭگى قىزىل، قارامتۇل قىزىل بولۇشى مۇمكىن. ئوپكە سىلىدىن قان توكۇرگەندە ئەسلىدە ئوپكە سىلى كېسىلى بارلىقى مەلۇم بولىدۇ ۋە يۇتەلگەندە خەپرۈك بىلەن ئارىلاش قان كېلىدۇ. بەزى ئېغىر ئەھۋاللاردا كۆپلەپ قان كېتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئوپكە يارىسى قان تومۇرلارنى زەخمىلىگەن ۋە كۆچەپ يۇتىلىش سەۋەبلەرى بىلەن كۆپلەپ قان كېلىدۇ. قان قاتمىغان بولىدۇ، قارا چوكە تەرەت قىلمايدۇ. ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان سەرتانى، قىزىلتۇڭگەچ سەرتانى، قىزىلتۇڭگەچ يارىسى، قىزىلـ ـئوڭگەچتە يات نەرسىلەرنىڭ تۈرۈپ قېلىشى، قىزىلتۇڭگەچنىڭ زەخمىلىنىشى، تېشىلىشى، تورلۇك سەۋەبلەردىن كۆيۈپ قېلىپ ۋە زەخمىلىنىشلەردە قان قۇسىدۇ ياكى تاماق بوغۇز، گاللىرىدا قاناش بولغاندا توكۇرۈكنى يۇتتۇم دەپ قانىنى يۇتۇپ كېتىش نەتىجىسىدە قان ئاشقازاندا يىغىلىپ قان قۇسىدۇ. قان قۇسقاندا ئاۋۋال كۆڭلى ئايلىنىدۇ. ئاشقازان ساھەسى يېقىمسىزلىق ھېس قىلىدۇ ۋە ئاغرىش سېزىلىدۇ، كەلگەن قانىنىڭ رەڭگى قارامتۇل ياكى جىگەر رەڭ بولىدۇ، يېمەكلىكلەرنىڭ مىقدارى ئاز ياكى كۆپ بولۇشى مۇمكىن. كۆپۈك، بەلغەم ئارىلاش بولمايدۇ. قارا تەرەت كېلىدۇ، ئاشقازان، توچە يلىرىدە كونا كېسەللەر بولغان بولىدۇ.

ئومۇمەن، قان توكۇرۇش بولسۇن ياكى قان قۇسۇش بولسۇن تۈز ئالدىغا مۇستەقىل كېسەل ئەمەس، بەلكى باشقا كېسەللىكلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئالامەت بولىدۇ، مۇھىم كېسەللىك ئالامتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى تۈ ئالدى بىلەن بىمارنىڭ روھىي ھالىتىنى جىددىيلەشتۈرىدۇ. غەم-ئەندىشىنى كۈچەيتىدۇ. مۇھىمى بىمارنىڭ سالامەتلىكىگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئېغىر تەسىر يەتكۈزىدۇ، ھەتتا ھاياتىغا تەھدىت سالىدۇ. شۇڭا جىددىي تەدبىر قوللىنىپ قان توختىتىش لازىم.

داۋاسى

بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تەدبىر قوللىنىش لازىم. ئېغىز ئىچىدىكى، گالدىكى قاناشلار ۋە ئاز مىقدارىدا قان تۆكۈرۈشلەر بولسا، بىمارنى خاتىرجەم قىلىش، ئېغىز ئىچى تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، ئازراق تۇز سېلىنغان قايناقسۇنى سوۋۇتۇپ ئېغىز چايقاشقا بۇيرۇش ۋە باشقا قان توختاتقۇچى دورىلارنى بېرىش، تېنىچلاندۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر كۆپ مىقدارىدا قان كەلگەندە جىددىي قۇتقۇزۇشقا باش قاتۇرۇش، نەپەس بوغۇلۇپ قېلىش ھادىسىلىرىدىن ساقلىنىش، خەۋپ تۇتكەندىن كېيىن سەۋەبىنى تەپسىلىي ئېنىقلاش لازىم. ئەگەر قان تۆپكىدىن كەلگەن بولسا مىقدارى ئاز، خەپرۇك ئارىلاش بولسا يۇقىرىقىدەك چارە قىلىش بىلەن بىللە ئاساسىي كېسەلنى داۋالاش زۆرۈر. ئەگەر تۆپكىدىن كەلگەن قان مىقدارى كۆپ بولسا بىمارنى ئورۇندا ياتقۇزۇپ، روھىي جەھەتتە تېنىچلاندۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق لازىم. قان تۆپكىنىڭ قايسى تەرەپىدىن چىققان بولسا شۇ تەرەپنى بېسىپ يېتىش، ھەر ئىككى تەرەپتىن چىققان بولسا ئوڭدا يېتىش، ئاغرىق قىسمىغا قۇم خالتىسى ياكى مۇز خالتىسى قويۇش لازىم. قان قۇسۇق بىلەن كەلگەن بولسا قان قۇسۇش تېمىسىدا كۆرسىتىلگەن داۋالاش قائىدىلىرى بويىچە بىر تەرەپ قىلىنىدۇ (شۇ ماۋزۇغا قارالسۇن).

ئومۇمەن تۆۋەندىكى تۆت پرىنسىپ بويىچە داۋالاش لازىم: 1. توسالغۇ بولمىغان شەرت ئاساسىدا قان ئېلىش، 2. قاننى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تارتىش، 3. ئەزانىڭ مىزاجىنى تەڭشەش، 4.قان توختاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش.

قان تۆپكە ياكى كۆكرەكتىن كەلگەندە باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. تاماق، ئەقىل تىل، گال ئەتراپلىرىدىن كەلسە قىسپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ئاشقازان، قىزىلتۆڭگەچ، جىگەردىن كەلسە، ئوكسىھەل تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. بەدەندە ئېغىرلىق ھېس بولسىمۇ قان ئالسا بولىدۇ. تومۇر بوغۇلۇپ قان بېسىمى يۇقىرى بولسا، مىزاجى قان بولۇپ قان كۆپ بولسا ماددىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تارتىش، ھاجامەت قويۇش، ئابزەن قىلىش لازىم. نازۇك تەبىئەتلىك كىشىلەر بولسا قول-پۇتىنى مۇجۇپ تۇتۇش، تۆۋەنگە سېرىش، پۇت ساھەسىگە ھاجامەت قويۇش قاتارلىق چارىلەر قوللىنىش لازىم. يەنى ئەرقۇننسا تومۇردىن قان ئېلىش ماددىنى تۆۋەنگە تارتقانلىق بولۇپ قان تۆكۈرۈش ۋە قان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قان ئېلىشنى توغرا تاپمىغاندا كېسەللىك ماددىسىغا ئاساسەن سۈرگە بېرىلىدۇ. مىزاجنى تەڭشەشتە بىمارنى قانىنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى ئاممىلاردىن، قاتتىق ئىشلەش، سۆزلەش، ھاراق ئىچىش، جىنسىي ئالاقە قىلىش ۋە ئىسسىقلىق دورا، ئىسسىقلىق يېمەك-ئىچمەكلىكلەردىن چەكلەش كېرەك.

قان توختاتقۇچى دورىلاردىن شەربەتنى ئەڭ باھار بېرىش لازىم. چۈنكى تۆ قان تۆكۈرۈش، قان تەرەت قىلىش، ھەيز كۆپ كېلىش قاتارلىقلاردا قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە، ئەزلە توختىتىشقا پايدىلىق.

قان تۆكۈرۈشكە پايدىلىق تۈسخىلار

شەربىتى تەنجىباھار

تەركىبى: تەنجىباھار يىلتىزى پوستى 45 گرام، كۆكنار غوزىكى (تۇرۇقى بىلەن) 11 دانە، گۈل بىنەپشە 21 گرام، بېھى ئۇرۇقى، ئاقلانغان بىخىۋس، ئاق سەندەل (كىپەكلەنگنى)، ھەببۇل ئاس 10 گرامدىن، چىلان 15 دانە، پىرسىياۋشان، ئەرەب يىلىمى، نىشاستە ئۈچ گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى ئىككى لىتر سۇدا بىر كېچە چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ يېرىم قالغاندا سۈزۈپ 500 گرام شېكەر سېلىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن پىرسىياۋشان، ئەرەب يىلمى، نىشاستىلەر تالقانلاپ قوشۇلىدۇ.

ئىچىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20—30 م ل ئىچىدۇ.

ئىستىمىلىق تەپ بار كىشىلەردە قان تۆكۈرسە تۈزۈەندىكى شەربەت بۇيرۇلىدۇ:

تەركىبى: ھۆل قاپاقنى سوقۇپ سقىپ چىقارغان سۈيى، تاۋۇز سۈيى، بېدەمشكى ئەرىقى 500 م ل دىن، ھەببۇلئاس 200 گرام، قەھرىۋا، تاباشىر، شادىنەج، ئەدەس مەغىزى، ئەرەب يىلىمى، پىر سىياۋشان، يۇيۇلغان ئاق كەتمەندى 15 گرامدىن.

تەييارلاش: بوشراق ئوتتا قاينىتىپ يىرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 500 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ئاندىن قالغان دورىلارنىڭ سوقۇلغان تالقىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم 30 م ل شەربەتنى سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرەسىدىن بىر ئاز قوشۇپ ئىچىدۇ.

قان تۆكۈرۈش، قان تەرەت، ئايالالاردىكى خۇن كۆپ كېلىش كېسەللىرىگە تۈۋەنكى تۈسخا مەنپەئەتلىك.

هەبىي نەپسۇددەم

تەركىبى: قەھرىۋا، گۈل ئەرمىنى، پىرسىياۋشان، كەتىرا، ئەرەب يىلتىمى، تاباشىر، ھەببۇلئاس ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، ئەنجىباھار يىلتىزى پوستى، نىشاستە 10 گرامدىن، مەرۋايىت، مارجان، زەھرە مۆھرە، گۈل مەختۇم، گۈل داغستان ئۈچ گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقىدىغانلىرىنى سوقۇپ، تاش دورىلارنى بېھى ئۇرۇقى شىرەسى بىلەن ئېزىپ (سالايە قىلىش)، قىمىقو سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ نوقۇت مىقدارى ھەب قىلىپ كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىچىدۇ.

قان تۈكۈرۈك، قان قۇسۇش، قان سىيىش، خۇن كېسەللىكلىرى، بۇۋاسىر قاناش قاتارلىق قاناشلارغا قۇرسى قەھرىۋا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

قۇرسى قەھرىۋا

تەركىبى قەھرىۋا، ئەرەب يىلتىمى، كەتىرا، نىشاستە، بەرگىنەي، قوغۇن تۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك تۇرۇقى مېغزى 10 گرامدىن، ياۋا ئانارگۈلى، ئاقاقىيا بەش گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ يىپەك رەختتىن تۈتكۈزۈپ، ئىسپەغۇل شىرەسى (لۇئابى) بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىندۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم 2-3 داندىن ئىچىدۇ.

مەئجۇنى نەفىسۇددەم

قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش، قان تەركىبىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەركىبى: مەرۋايىت، بىخ مارجان (كۆيدۇرۇپ، يۇيۇلىدۇ سېمىز ئوت تۇرۇقى، ئەنجىباھار يىلتىزى، زەھرە مۆھرە 10 گرامدىن، قىزىل ياقۇت، ئاق قاش تېشى،

گاۋزەبان گۈلى، ئۇششاق قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھەمەن، ئاق سەندەل، توشقان مېڭىسى، ھەممىشە باھار ئۇرۇقى، كەتىرا، تىراسىس شېرىن، قىزىلگۈل، كۆمۈش ۋەرەق يەتتە گرامدىن، مارجان سەككىز گرام، ئەنبەر، ئىپار ئىككى گرامدىن، كاپۇر قەيسىرى بىر گرام، تاتلىق ئانار رۇببى، تاتلىق بېھى رۇببى 300 گرامدىن، ناۋات 400 گرام، ياخشى ھەسەل 200 گرام.

تەييارلاش: مەئجۇن ياساش قائىدىسى بويىچە مەئجۇن قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ئۈچ گرامدىن ئىچىدۇ.

تومۇر يېرىلغان ۋە ئۇزۇلگەندىن بولغان قان تۆكۈرۈشتە، قۇۋۇەتلىك كىشى بولسا ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئۈنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ بېرىش كېرەك: ئەنجىباھار شىرەسى تۆت گرام، تازىلانغان بىخسۇس، ھەبىۋلئاس، قۇمچاق يۇنقىنى يەتتە گرامدىن، خەشخاش توقۇز گرام، شەربىتى ئەنجىباھار، شەربىتى خەشخاش 10 گرامدىن، ئەرىقى بىدەمىشكى، گاۋزەبان 60 گرامدىن، قىمىقۇ ئەرىقى 75 گرام.

قان تولغانلىقتىن قان تۆكۈرگەن بولسا ئۈچ كۈنگىچە تاماق بېرىلمەيدۇ. قۇۋۇەت چىداشلىق بېرەلمىسە كاللا پاچاق بېرىلىدۇ، پۇرچاق، چىلان قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا قان ئېلىشقان بولمايدۇ، بەلكى ئىسسىقلىق تەسىرى نورمالراق بولغان قابىز (قۇرغۇچى) دورىلارنى ئىچىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى تۈسخا ياخشى ئونۇم بېرىدۇ:

تەركىبى: زەپەر، سۇنبۇل، مەستىكى رومى، مۇرمەككى يەتتە گرامدىن، دارچىنى، ئەركەك كۈندۇر، ئاقاقىيا، لەھىتۇس ئوساربىسى، قىزىلگۈل، ئانار گۈلى، كۆندۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى 10 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى ئۈچ گرام، زىرەكرمانى، قۇستى، تاغ پىتىسى، شىم ئەرمىنى 13 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ قابىز شەربەتلەر ياكى كۈدە سۈيى بىلەن بىلەشتۈرۈپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پۈدىنە سۈيى ياكى ھەبىۋلئاس سۈيى بىلەن ئىچىشكە

بېرىلىدۇ.

ئەگەر قان تۆكۈرۈش تومۇر يېرىلغاندىن بولسا، قان توختاتقۇچى تۇتقۇچى ۋە سىلىقلاشتۇرغۇچلاردىن تەركىب تاپقان دورىلار بېرىلىدۇ. لېكىن تۇنىڭدا زەمچە، كۆك موزا، سەبرى سۇقۇتىرى، ئەپسەنتىن قاتارلىقلار ئاساسىي دورىلار بولۇشى لازىم.

كۆكرەك پەردىلىرىدىن چىققان قان بولسا، ئىچى ۋە تېشىدىن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ئىچكى جەھەتتىن سىلىقلاشتۇرغۇچى، ئاغرىقسىزلاندۇرغۇچى، قابىز (قۇرىغۇچى)، ئۇچۇچان جەۋھەرلىك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇ قان بۇزۇلۇش، قان كۆپۈپ كېتىش، قان توشۇپ كېتىش (ئىمتىلاھ بولۇش) قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولسا ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن گىل ئەرمىنى، بىخ مارجان، قىزىلگۈل، قەھرىۋا، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستە، ئاقاقيا، ئانارگۈلى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۇرۇپ سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىش كېرەك ياكى سۈپۈپ، ھەب، قۇرس ياساپ بەرسىمۇ بولىدۇ. بەدەن تېشىدىن ئانار پوستى، موزا، ئارپا تۈنى، ئانارگۈلى، تۆگمەن تۇزلۇكى، ھەببۇلئاس، ئاس ياپرىقى قاتارلىقلارنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. ئەگەر ئۇرۇلۇش، سوقۇلغاندىن نەپەس ئەزالىرى زەخمىلىنىپ قان كەلسە، دەرھال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن قۇرسى قەھرىۋا بېرىش لازىم. ئەگەر قان ئېغىز ئىچى، گال، كاناي ئەتراپلىرى ۋە قىزىلئۆڭگەچتىن كەلگەن بولسا، ھەببى نەفسۈدەمنى ئاغزىغا سېلىپ شۇمۇرۇش لازىم. ئەگەر قاندا تۆقۇنەت ياكى ھارارەتنىڭ تەسىرى بولسا ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىندۇ، ئىككى پاقالچاققا ھىجامەت قويۇلىدۇ. پۇت-قولى تېڭىپ قويۇلىدۇ. قۇرس قەھرىۋاغا قۇرسى خەشخاش قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر قان تاماق، ئەقىل تىل، دىماغدىن كەلسە قانىنىڭ غالىبلىقى ياكى توشقانلىقى (ئىمتىلاھ بولغانلىقى) غا قاراپ غولىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. بۇ ئەھۋال بولمىسا بۇرۇن قانىنى بابىدەكى چارىلەر بويىچە چارە قىلىندۇ، چىلان، نىلۇپەر، بېھى تۇرۇقى قاتارلىقلارنى شاھتەررە ئەرقى بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ياۋا ئوسۇلۇق شىرنىسى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ باشنىڭ چوققىسىغا سىركە زىمات قىلىندۇ. شاتۇت رۇبىي، بېھى روبىي، غوراپ رۇبىي قاتارلىقلارنى بىرلەشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

تۆپكە ئاجىزلىقى

تۆپكە مىزاجى ناچارلىشىپ، قۇۋۋىتى كاملاپ، ئادا قىلىشقا تېگىشلىك ۋەزىپىلىرىنى ئورۇنلاشتا يېتەرسىزلىك قىلىدۇ ياكى ئاجىزلىق قىلىدۇ.

ئالامىتى

بىمار دائىم يۆتىلىدۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، قاپاقلىرى سولىشىدۇ ۋە قاپاقلىرىنى ئېچىش تەسكە توختايدۇ. سۆزلەش ۋە جاۋاب بېرىشكە هورۇنلۇق قىلىدۇ. كۆپ تۆخلايدۇ ۋە تۆخلىغاندا خىرقىرايدۇ. ئۇيقىدىن كېينلا كۆچلۈك يۆتەل تۇتىدۇ، ئازراق بەلغەم چىققاندىن كېيىن يۆتىلى پەسەيدۇ. ئىشتىهاسى كېمەيپ، بەدىنى ئورۇقلايدۇ. سۈيدۈكى دۇغلىشىدۇ، رەڭگى قىزىل كېلىدۇ. بەزىدە رەڭگى سېرىققا مايىل قويۇقراق بولىدۇ. چوڭ تەرتى بەزىدە كۈنىگە 3-4 قېتىم كېلىدۇ. بەزىدە 3-4 كۈنگىچە كەلمەيدۇ. يېمەك-ئىچمىكى ئاز بولسىمۇ تەرتى سۇيۇق ۋە كۆپرەك كېلىدۇ، تەرەت يۇزىدە ياغ پەيدا بولىدۇ. مەزكۇر كېسەلنى ۋاقتىدا ئوزۇل-كېسەل داۋالاتمىسا ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس. ئەگەر پۈت-قوللىرى ئىشىپ كەتسە هاياتىغا خەۋپ يېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى

ئىسسىتمىسى بولسا بىمارنىڭ ئەهۋالىغا قاراپ چەكلىنىدىغان ئەهۋاللار بولمىسا ئوڭ تەرەپ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. هەر كۈنى رۇبىۋسۇس ۋە يۇيۇلغان لاچۇەرد بىر گرامدىن، لۇتۇقى تۇسقىل (ياۋا پىياز) دىن توققۇز گرام بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا برلەشتۇرۇپ ئاقلانغان بىخسۇس، گاۋزەبان يەتتە گرامدىن، ئىرسادىن ئۇچ گرام ئېلىپ شىرە-لوئاپ چىقىرىپ، پىرسياۋشان ئەرىقى، مارجان شوخلا ئەرىقىدىن 60 م ل، شەربىتى زۇپادىن 30 م ل ئېلىپ برلەشتۇرۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تامىقىغا قىل يۇرغا شورپىسى، شور تۇتۇر تېنى بېرىلىدۇ. ئەرتە-ئاخشامدا تۇۋەندىكى ئاتىلا تەييارلاپ بېرىلىدۇ: بۇغداي كېپىكى 30 گرام، بادام شىرسى 15 دانە، زاراڭزا مېغىزى 15 گرام، قوغۇن تۇرۇقى مېغىزى 10 گرام، مېغىزى چىلغۇزا يەتتە گرام، قورۇلغان نوقۇت 30 گرام، مەسكە ياغ (سېرىق ياغ) 50 گرام، ئاق شېكەر هاجەتكە لايىق مىقداردا قوشۇلىدۇ. ئەگەر تەنقىيە قىلىشقا هاجەت

چۈشسه تۆۋەندىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ: ياۋا كۈده تۇرۇقى (تۆخۈمى فراسيۇن) قۇرۇق زۇپا، گاۋزەبان گۈلى يەتته گرامدىن، پوستى ئاقلانغان چوچۇكبۇيا يىلتىزى، پىرسياۋشان، بادىيان يىلتىزى پوستى ئالته گرامدىن، بادىرەنجىبۇيا، مارجان شوخلا 9 گرامدىن، تۇرۇقسىز ئۇزۇمدىن 20 گرام ئېلىپ، مەتبۇخ تەييارلاش قائىدىسى بويىچه تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30—50 م ل مەتبۇخنى 20 گرام خېمىرى بىنەپشه، گۈلقەنت ھەسلى بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچىشكه بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇچ كۈنگىچه چوڭ تەرتىپ كەلمىسه، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ئاخىرقى ئۇچتىن بىر قىسمىغا 15 گرام سانا، توققۇز گرامدىن تۇرىبۇت ۋە رەۋەن، 60 گرامدىن مېغىزى خىيار شەنبەر، تەرەنجىبىن، شىرخىشت، يەتته گرام بادام قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

تۇپكىگه سۇ چۈشۈش

پار سۇيى چۈشكەندەك بەزى كىشىلەرنىڭ تۇپكىسىگه سۇ چۈشۈپ قالىدۇ.

سەۋەبى

بەدەندىن قوزغالغان بۇس-بوخارلار تۇپكىده يىغىلىپ قالسا تۇپكه مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقى تەسىرىدىن سۇغا ئايلىنىپ تۇپكىده توختاپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىشىغا تاشقى مۇھىت تەسىرى قوشۇمچه رول ئويناىدۇ، مەسىلەن: ھاۋانىڭ قاتتىق سوغۇقلۇق تەسىرى ۋە باشقىلار. شۇڭا مەزكۇر كېسەللىك كۆپىنچه سوغۇق جايلاردا، قىش پەسىللىرىده يۈز بېرىدۇ. سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر ئاسانلا بۇ كېسەلگه گىرىپتار بولىدۇ.

ئالامتى

بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى سۇس، چىرايى تۇتۇق بولۇپ ئىستىسقىغا ئوخشاپ قالىدۇ، پۇت-قوللىرى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. سۈزلەشنى، ھەرىكەتنى خالىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. نەپەس قىستايدۇ، يۆتىلىدۇ، خەپرۇكلىرى سۈيۈق بولۇپ نەملىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى

سوغۇق نەزلىدىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتىكى چارىلەر بويىچه چارە قىلىدۇ. تەبىئىي ھۆل سوغۇق بولغان نەرسىلەردىن قاتتىق پەرھىز قىلدۇرۇپ، ياۋا پىياز (ئەنسىل) نى ئوتقا كۆمۈپ سارغايتىپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم 10 گرامنى شەربىتى بۇزۇرى بىلەن ئىچكۈزۈش كېرەك.

ئۆپكە سىلى

بۇ، ئۆپكە جاراھەتلىنىپ جۈدەتكۈچى قىزىتما بىلەن بىرگە ئۆتۈدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكتۇر.

سىل كېسەللىكىدە يۆتەل، قان ياكى يىرىڭلىق بەلغەم بولىدۇ، بىمار كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ. بەلگىلىنىش ئېغىر-يېنىكلىكىگە قاراپ ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سىل ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك سىل دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلار ئايرىم-ئايرىم تونۇشتۇرۇلىدۇ.

ئۆتكۈر ياكى زاتىل خاراكتېرلىك سىل

بۇ خىل سىل ناھايىتىمۇ ئۆتكۈر ۋە تېز تەرەققىي قىلىدىغان بولۇپ، توغرا چارىلەر بىلەن داۋالاپ قۇتقۇزۇپ قېلىنمىسا ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 2-3 ھەپتە، بەزىدە ئالتە ھەپتىدىن ئاشمايلا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

سەۋەبى

كۆپىنچە زاتىل كېسەللىكى بىلەن بىرگە كېلىدۇ. كونكرېت سەۋەبلىرى ئۆۋەندىكىچە:

1. قان ياكى سەپرا خىلتىلىرىنىڭ ناتەبئىي ھارارەت بىلەن ئۆچرىشىپ جۇشقۇن ھالەتكە ئورلىشى، ئۆتكۈر ھالدا ئوقۇنەتلىنىشى ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئۆتكۈر زەھەرلىك تەسىرىنى ئۆپكىدە قالدۇرغانلىقى ئۈچۈن ئۆپكە ھەم ئىششىيدۇ ھەم جاراھەتلىنىدۇ.

2. بۇ كېسەللىك گەرچە ھەر خىل ئۆمۈردىكى كىشىدە ئوخشاشلا ئۆچرايدىغان كېسەللىك بولسىمۇ، لېكىن 15 — 35 ياش ئارىلىقىدىكى كىشىدە كۆپرەك ئۆچرايدۇ.

3. كۆپرەك ئەرلەردە ئۆچرايدۇ. ئاياللارنىڭ 5 — 15 ياشتىكىلىرىدە كۆپرەك بولىدۇ. تاشچىلىق، ئاتقۇچىلىق ۋە كانچىلىقلاردەك بوغۇناق، چاڭ-توزانلار بىلەن ئارىلىشىدىغانلاردا كۆپرەك ئۆچرايدۇ. لېكىن ئۆزكان، كۆمۈركانلىرىدا ئىشلەيدىغانلاردا بۇ كېسەللىك ئاساسەن يۈز بەرمەيدۇ. كۆچلۈك ئەمگەكلەر بىلەن شۇغۇللىنىدىغان، لېكىن ياخشى ئوزۇقلىنالمايدىغان كىشىلەردىمۇ بۇ خىل كېسەللىك كۆپ ئۆچرايدۇ.

4. ئولتۇراق جايى تارچىلىق، قاراڭغۇ، نەملىك ۋە زەي جايلاردا، كۇن نۇرى چۈشمەيدىغان ياماڭ ھاۋالىق ئورۇنلاردا ياشىغۇچىلاردىمۇ بۇ كېسەللىك كۆپ ئۇچرايدۇ.

يۇقۇش يولى: 1. نەپەس يولى بىلەن يۇقىدۇ، 2. يېمەك-ئىچمەك ئارقىلىق يۇقىدۇ. بەزىدە تېرە ئارقىلىق، بەزىدە بادامسىمان بەزلەر ئارقىلىق يۇقىدۇ. بەزىلەرنىڭ قارىشىچە سىل ئوخشىتىش دەسلەپتە بەزلەرگە تەسىر كۆرسىتىپ ئۇنىڭدىن تارتقۇچى تومۇرلار ئارقىلىق تارتىلىپ ئۆپكىگە تەسىر قىلىدۇ. ئەگەر بالا ئېمتكۈچى ئاياللاردا بولسا سۈت ئېمۇاتقان بالىغىمۇ تەسىر قىلىپ بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

زاتىل كېسەللىكنىڭ بەلگىلىرى بىلەن ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: قىزىتما يۇقىرىلايدۇ، نەپەس سەقلىدۇ. يۆتەل بىلەن ئاغرىق بولىدۇ. زەڭگەر رەڭلىك شىلىمشىق بەلغەم تۈكۈرىدۇ. كېسەل ئەۋج ئېلىپ 8—10-كۈنلىرى بۆھران بولۇپ ئۇنكۇر بەلگىلىرى يەڭگىللەيدۇ ياكى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ بەلغەم يېشىل ياكى سېرىقتا مايىل ۋە بەك يېرىڭلىق كېلىدۇ. قىزىتمىسى كېچىدە بەك يۇقىرىلايدۇ. كۈندۈزى بىر ئاز چۈشىدۇ. كۆپ تەرلەيدۇ. كېسەل 2-3 ھەپتە، بەزىسى 6 ھەپتىلەردە ئۆلۈپ كېتىدۇ. بەزىدە سوزۇلما خاراكتېرىگە ئايلىنىپ قالىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك سىل

بۇ خىل سىل ئۇنكۇر خاراكتېرلىك سىلدىن كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ خىل سىلنىڭ بەلگىلىرى ناھايىتى ئاستا ۋە سوزۇلما ھالدا ئاشكارلىنىدۇ.

سەۋەبى

1. باش تەرەپتىن ئۇنكۇر نەزلە چۈشۈپ ئۆپكە تەرەپكە ساقىيىدۇ ۋە ئۇزىنىڭ ئۇنكۇرلۇكى بىلەن ئۆپكىنى زىيادە قىلىدۇ، يارىغا ئايلىنىدۇ.

2. ئالدىدا زاتىل كېسەللىكى بىلەن ئاغرىپ ئۆپكە ئىششىقىدىكى زەردابلار يېرىڭغا ئايلىنىپ يارا قىلىدۇ ياكى ئۇنكۇر سىل تەدرىجىي سوزۇلما سىلغا ئايلىنىدۇ.

3. ئىچكى سەۋەبلەر، مەسىلەن: بەك قاتتىق يۆتىلىش، بەك قاتتىق ئۇۋلاشلارغا ئوخشاش ئەھۋاللاردا قىل تومۇرلاردىن مەلۇم قىسمى يېرىلىپ كېتىپ ئېغىزدىن قان يانىدۇ. بۇنىڭ ئاقىۋىتىدە ئۆپكىدە يارىلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا ئاساسەن ئۇنكۇر نەزلە سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

بۇ كېسەل تولاراق يوشۇرۇن هالدا باشلىنىدۇ. مەسىلەن، بەزى ۋاقىتلاردا دەسلەپكى بەلگىلىرى ناھايىتى يەڭگىل بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كېسەل كىشى تۇنجىغا پەرۋا قىلمايدۇ.

يەڭگىل ئالامەتلىرى

كۆپرەك بىئاراملىق، يۇرەك چالاڭخۇش، تومۇرى سەل تېزلىشىش، ئورۇقلاش، ماغدۇرسىزلىنىشلار بىلەن باشلىنىدۇ، كەچ تەرەپتە ئازراق قىزىش بولىدۇ. ئايالالاردا بولسا ئادەت توختاپ قالىدۇ، بەلغەملىك يۇتىلىدۇ. يۇتىلىش، بەلغەم تاشلاش ئەھۋاللىرى كۆكرەكتە كېسەللىك بەلگىلىرى كۆرۈلگەندىن كېيىن بولىدۇ.

ئاشكارلىنىش يوللىرى: 1. نەزلىدىن: ئارقىمۇ ئارقا نەزلە ۋە تۆۋەن قىزىتما ئارقىدىن بۇ كېسەللىك ئاشكارلىنىدۇ. ئادەم قايتا-قايتا زۇكامداۋەرسە، قىزىۋەرسەۋە يۇتەلسە سىلدىن گۇمانلىنىش كېرەك. 2. قان تۆكۈرۈش: بەزىدە بۇ كېسەللىك قان تۆكۈرۈش بىلەن باشلىنىدۇ ياكى دەسلەپتە يۇتىلىپ ئارقىدىن ئازراق قان قۇسىدۇ. ئاندىن كېيىن سىل ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. 3. بوغۇزدىن ئاشكارلىنىدۇ. ئاۋازنىڭ تۆتۈلۈپ قېلىشى (ۋىسلداپ قېلىش) بوغۇز سىلىنىڭ دەسلەپكى بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. لېكىن تومۇمەن ئالغاندا بوغۇز سىلى تۆپكە سىلدىن كېيىن بولىدۇ. يەنى ئاۋۋال تۆپكە سىلى بولىدۇ. لېكىن بۇ سېزىلمەيدۇ. بىر ئاز تەرەققىي قىلىپ بوغۇزغا تەسىر كۆرسەتكەندىن كېيىن ئاندىن تۆپكىدە سىل بارلىقىنى بايقايدۇ. 4. ئاشقازان ۋە توچەيدىن ئاشكارلىنىدۇ. يەنى بەزى كېشىلەردە شۇنداق باشلىنىدۇكى، ئاۋۋال بىر قانچە ھەپتە ۋاقىت ھەزىم بۇرۇلۇشتىن شىكايەت قىلىدۇ. ئىشتىھاسى تۆتۈلىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، قۇسىدۇ. يۇرىكى چالاڭخۇيدۇ. بەزى ياش كىشىلەردە شۇنداق باشلىنىدۇكى ئاۋۋال بىرقانچە ھەپتە ۋاقىت ھەزىم بۇرۇلۇشتىن شىكايەت قىلىدۇ. ئىشتىھاسى تۆتۈلىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ. بىر مەزگىل قان ئازلىق شىكايىتىمۇ بولىدۇ. ئايالالاردا بولسا ئادەتتى (ھەيز كۆرۈش) نورمال بولمايدۇ. ئۇندىن كېيىن سىل بەلگىلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. يەڭگىل دەرىجىدە قىزىيدۇ. كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ. يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللارغا قاراپ تۆپكە سىلدىن گۇمانلىنىشقا بولىدۇ. 5. نېرۋا ئاجىزلىقى بىلەن ئاشكارلىنىدۇ. يەنى نېرۋا ئاجىزلىقىمۇ سىل كېسەللىكىنىڭ بىر خىل قوشۇمچە كېسەللىكى بولۇپ، بىمارلار نېرۋا ئاجىزلىقىدىن زارلىنىپ كەلگىنىدە ئوبدان تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىلغاندىن كېيىن سىل كېسەللىكى ئىكەنلىكى ئاشكارلىنىدۇ. 6. بەزگەك بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇزۇق ھاۋا ياكى بەزگەك پاششسى بار ئورۇندا ياشىغۇچىلاردا ئەگەر سىل كېسەللىكى يۇقسا ئاۋۋال قىزىتما بولىدۇ، تەرلەيدۇ. بۇنى ئادەتتە بەزگەك بولۇپ قالدى دېيىشىدۇ. لېكىن ئەمەلىيەتتە تۆ، سىل قىزىتمىسىدىن ئىبارەت. 7. باشقا كېسەللىكلەردىن ئاشكارلىنىدۇ. مەسىلەن: قىزىل، ۋابالىق نەزلە، كۆكيۆتەل بولۇپمۇ تۆپكە ئوڭ بۆلۈكىنىڭ ئىششىقىدىن كېيىن مەزكۇر كېسەللىك تۇزىنى ئاشكارلايدۇ.

تېپك بەلگىلرى

بۇ كېسەللىك بەلگىلرى كېسەللىك تەرەققىيات دەۋرىگە قاراپ ئوچ قىسىمغا بۆلۈپ تونۇشتۇرۇلىدۇ:

بىرىنچى دەۋردە كۆرۈلۈدىغان بەلگىلەر: دەسلەپ دەۋردە روھسىز ۋە بىئارام بولىدۇ. يەڭگىل دەرىجىدە قىزىيدۇ. بارغانسېرى قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ياتار ۋاقتىدا، سەھەرلىكتە تاماقتىن كېيىن يۆتىلىدۇ. كۆكرەك قەپىزىدە، قوۋۇرغا سۆڭەك ئاستى-ئوستىلىرىدە ئاغرىق بولىدۇ. بۇ ئاغرىق تاغاق بەللىرىگىچە تارايدۇ. ئەگەر زاتىلجەنبىمۇ بىرگە قوشۇلۇپ قالسا ئاغرىق ناھايىتى قاتتىقلىشىدۇ. يۆتەلگەندە ئاغرىق كۈچەيدۇ. بېقىندا سانجىق بولىدۇ. بەزىدە تاماق يەپ بولۇپ يۆتەلسەن بەلەن قۇسۇۋېتىدۇ. تاماق ھەزىمىنىڭ ناچارلىقىدىن زارلىنىدۇ. ياغلىق تاماقلارنى يېيىشنى خالىمايدۇ. يۈرەك ۋە تومۇر ھەرىكەتلىرى تېزلەيدۇ. يۈرىكى بىر ئاز چالاڭلىشىدۇ. نەپەسلىنىشىمۇ بىرئاز تېزلەيدۇ ھەم بىر ئاز قىستايدۇ. كۆندىن-كۈنگە ياداشقا باشلايدۇ. ماغدۇرى كەملەيدۇ. كېيىن قان ئازىلاش بەلغەم تاشلايدۇ. بەزىدە بەلغەم بىلەن كۆپ مىقداردا قان كېلىدۇ. ئەگەر بوغۇزىمۇ بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغاندا سۆزلەش، يۆتىلىش، ئونلۇك توۋلاش قىينىلىشىدۇ. ئومۇمەن كەچتە يەڭگىل قىزىيدۇ. بەزىلەردە كېسەل باشلىنىشىدا تاماق ھەزىم بولۇشقا باشلىغاندىن كېيىن يەڭگىل دەرىجىلىك قىزىتما پەيدا بولىدۇ.

ئىككىنچى دەۋردە كۆرۈلىدىغان بەلگىلەر: ئىشتىھاسى يوقلىدۇ. پۇت-قول ساھەلىرىدە كۆيۈشۈش بولىدۇ. يۆتەل كۈچەيدۇ، بولۇپمۇ سەھەردە ئويغانغاندا قاتتىق يۆتىلىدۇ ۋە كۆپ مىقداردا يىرىڭلىق بەلغەم تاشلايدۇ. بۇ خىل بەلغەمنى سۇغا تاشلىسا چۆكۈپ كېتىدۇ. نەپەس تېخىمۇ ئىنچىكە ۋە تېزلەيدۇ. ماغدۇرسىزلىنىش ۋە ئورۇقلاش كۈچەيدۇ. تومۇرى تېزلەيدۇ، مەڭزىدە قىزىللىق بولىدۇ. بولۇپمۇ قىزىغان ۋاقتىدا تېخىمۇ شۇنداق. كېسەللىك تېخىمۇ تەرەققىي قىلىشقا باشلىغان بولسا قىزىتما ھەر دائىم بىر خىل كۆتۈرۈلۈپلا تۇرىدۇ. كېچە ۋاقتىدا جۇغجۇغ بىلەن قىزىتما بولىدۇ. سەھەر ۋاقتىدا تەرلەش بىلەن قىزىتمىسى چۈشىدۇ. ئەگەردە تەرەققىي قىلىشقا ماسلىماي بىر خىل تۈرغان ياكى ياخشىلانماقچى بولغان ئەھۋالدا قىزىتما ھەمىشە يۇقىرى بولمايدۇ. سوغۇق تېگىش بىلەن تۈرلەيدۇ. كېسىلى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

ئۈچىنچى دەۋردىكى بەلگىلەر: بۇ دەرىجىدە تەرەققىي قىلغاندا يۇقىرىقى ئىپتىلغان بەلگىلەر كۈچىيىش بىلەن تۆپكە جاراھىتى چوڭقۇرلىشىدۇ. بىمار قاتتىق ئورۇقلايدۇ. سەھەردىكى قاتتىق يۆتەل بىلەن چىقىدىغان بەلغەمدىكى يىرىڭ تېخىمۇ كۆپىيىدۇ. ناھايىتى كۆپ تەرلەيدۇ. ھەتتا كۆرپە تۆشەكلىرىمۇ چىلىق-چىلىق ھۆل بولۇپ كېتىدۇ. ناھايىتى بەك ماغدۇرسىزلىنىدۇ. تىرناقلىرى قېيتىپ، چېچى چۈشىدۇ. تىلى كۆپرەك قىزىل ۋە سۆزۈك بولىدۇ. بەزىدە ھۆ بولۇپ قۇسۇش بىلەن ئىچى سۇرۇپ كېتىدۇ. ئەڭ يۇقىرى پەللىگە چىققاندا قول-پۇتى ۋە تۆچلىرىدا ئىششىق بولىدۇ. تۆكۈرگەن خەپرۈكىدە كاناي شاخچىلىرىنىڭ پارچىلىرى، تومۇر پارچىلىرى يىرىڭ بىلەن ئازىلىشىپ چىقىشقا باشلايدۇ. بۇ مەزگىلدە تۆپكىنىڭ مەلۇم جايلىرىدا

كاۋاكلانغان يارىلار پەيدا بولىدۇ. خەپرۇكى قويۇق چىقىپ كېين توختاپ، ھېچ نەرسە چىقمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزى ئەھۋاللاردا كېسەلنىڭ ئاخىرقى دەرىجىسىگە بارغاندا قاتتىق بىر خىل يۆتەل باشلىنىش بىلەن ئېغىزدىن سۇزۇك قان كېلىشكە باشلايدۇ. مۇنداق ئەھۋالدا ئەگەر يۆتەلنى پەسەيتىپ قانىنى توختىتىشقا چارە قىلسا ئۆپكىدە قان توختاپ قېلىش بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر قانىنى توختاتمىسا پۈتۈن بەدەندىكى قان چىقىپ كېتىش بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ. كۆپ مىقدارداقان يانداۋرۇشنىڭ ئاساسىي سەۋەبى كېسەللەنگەن ئۆپكىنىڭ جاراھەتلەنگەن يېرىلىپ كېتىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، قان يېنىشنىڭ ئالدىدا بىمارنىڭ ئاغزىدا ئۆزلۈك بىر خىل تەم سېزىلىدۇ. ئارقىدىن ئاغزىغا ئىسسىق بىر شالۋ كېلىپ ئارقىدىنلا قان تۆكۈرىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ يۈزلىرى قىزىپ چىپ-چىپ تەرلەيدۇ. يۈرىكى قالايمىقانلىشىدۇ. دەسلەپ يانغان قان ئوچۇق قىزىل بولىدۇ، بۇنىڭدا ئۆيۈپ قالغان قان پارچىلىرى بولۇپ كېيىن قان ئارىلاش بەلغەم كېلىدۇ.

قوشۇمچە كېسەللىكلەر

بوغۇز ۋە تىل جاراھەتلىرى، زاتىررىيە، زاتىلجەنبى، ئۆپكە ئېسىلىپ قېلىش، ئۆپكىگە ھاۋا توشۇپ، ئۆپكە توقۇلمىلىرى بۇزۇلۇپ چۈشۈپ كېتىش، يۈرەككە تەسىر كۆرسىتىش بىلەن سەرسام بولۇشلاردەك قوشۇمچە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مۇددىتى ۋە ئاقىۋىتى

بۇ كېسەل كۆپىنچە سوزۇلما ھالدا باشلىنىپ، ئاستا-ئاستا تەرەققىي قىلىدۇ. بەزى كىشىلەردە ئۆپكىنىڭ جاراھەتلەنگەن يېرى قېتىپ قېلىپ كېسەل تەرەققىي قىلىشتىن توختايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمار 20—30 يىلغا قەدەر ياشىيالايدۇ. قىزىتمىسى يۇقىرىلاپ كەتمىسە، بەك ئورۇقلاپ كەتمىسە، بەلگىمى ھەم يامان سۈپەتتىلىك بولمىسا ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتۈش مۇمكىن. لېكىن ئەھۋال يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولۇپ ئۆپكە جاراھىتى چوڭقۇرلاپ كېتىۋەرسە، باشقا بەلگىلەرمۇ تېز تەرەققىي قىلىۋەرسە ياكى ھەمىشە نەپەس سىقىلىپ يۆتەل كۆپىيىپ كەتسە، بەلغەممۇ كۆپىيىپ، سىيىسىق پۇراقلىق بولسا ياكى قان كۆپ مىقدارداقان چىقىشقا باشلىسا قىزىتما ئۈتكۈرلىشىپ كۈندە بىرقانچە قېتىم ئۆرلەپ بىرقانچە قېتىم تۆۋەنلىسە، كۆپ ئارقا-ئارقا تەرلىسە، ئىچى سۈرۈپ كەتسە، كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاپ كېتىۋەرسە ئاقىۋىتىنىڭ يامان بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

تەشخىسى (دىئاگنوزى)

باشلانغۇچ دەۋرلەردە بۇ كېسەلنى تەشخىس قىلىش خېلى قىيىن. بەزى نازۇك مىزاج كىشىلەر ئورۇقلىسا ياكى ھۆل يۆتەل بولۇپ ئىشتىھاسى ئۆتۈلسا، ھەر كۈنى چۈشتىن كېيىن مىزاجى

سۈسلىشىپ بوشراق قىزىپ قالسا، كۈنمۈ-كۈن ئورۈقلاشقا باشلىسا بۇ كېسەلدىن گۇمانلىنىشقا بولىدۇ. كۆكرەكنى تەكشۈرۈپ كۆرگەندە سىل بولغان بېمارنىڭ ھەربىرىنى ناھايىتى سۈس ۋە ئارقىدا قالىدىغانلىقى سېزىلىدۇ. كۆكرىكى تار سىيىقلاڭغۇ مەلۇم بولىدۇ. يۇقرىقى بەلگىلەر ئېنىق بولمىغان ئەھۋالدا يەنە رېنتگېنلىق تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىلسا ئېنىق دىئاگنوز قويغىلى بولىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش

1. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەسلىي سەۋەبلەرگە قارشى تۇرۇپ تۇلاردىن ساقلانغانلىڭ سىرتىدا نەملىك، پاسكىنىچلىق، ئاپتاپ چۈشمەيدىغان، ھاۋا ياخشى ئالماشمايدىغان ئورۇنلاردا ياشماسلىق، بوغۇناق، چاڭ-توزانلار بىلەن كۆپ ئارىلىشىدىغان كەسىپلەردىن ساقلىنىش، كۈن نۇرى ياخشى چۈشىدىغان، ياخشى، پاكىز، ھاۋالىق ئورۇنلاردا ياشاش لازىم. نەملىك جاي، پاسكىنا ئورۇن، چاڭ-توزاڭلار بۇ كېسەلنىڭ ئەڭ يېقىن ياردەمچىسى ھېسابلىنىدۇ. 2. ئوزۇقلۇق ماددىلىرى تولۇق بولمىغان كەم قۇۋۋەت تاماقلارنى يېمەسلىك، بەلكى تېز سىڭىدىغان، قۇۋۋەت دەرىجىسى يۇقىرى بولغان تاماقلارنى يېيىش لازىم. قالايمىقان يەۋېرىپ قۇۋۋەتنى ھازىمەنى خاراپلاشتۇرۇۋەتسە ئەكسىچە بەدەن ئاجىزلاپ ئاسانلا سىل كېسەللىكىگە مايىللىشىپ قالىدۇ. 3. ھاراق، شاراب، نەشە قاتارلىق مەس قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. 4. ھەددىدىن ئارتۇق ھېرىپ چارچاشتىن ساقلىنىش لازىم. 5. كۆپ كىشىلەر ئارىسىدا تۇخلىماسلىق، بەك ئادەم كۆپ ئورۇندا مۇمكىن قەدەر تۇرماسلىق كېرەك. 6. ھەمىشە بۇرۇن ئارقىلىق تىنىش، ئېغىز ئارقىلىق تىنماسلىق كېرەك. تۇيۇقسىزلا پۇتۇن قىسىملىرىغا باراۋەر ھاۋا يەتكۈزۈش ئۈچۈن ئىمكان قەدەر چوڭ-چوڭ تىنىش، تۇخلىغان چېغىدا ئېغىز بۇرنىنى چۈمكەپ قويماي ئوچۇق قويۇش لازىم. 7. ياتىدىغان ئۆيدە ھېچقانداق ئىس-تۈتۈن بولماسلىقى كېرەك. 8. خام سۈت ئىچمەسلىك، قاينىتىپ ئىچىش كېرەك. قانۇن ئورگانلىرىمۇ بۇ مەسىلىگە ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈپ تۇلۇرىدىغان ۋە سېغىلىدىغان كاللىلارنى ئالاھىدە تەكشۈرگەندىن كېيىن تۇلۇرۇپ سېتىشقا ياكى سېغىپ سۈتنى سېتىشقا رۇخسەت قىلىشى لازىم. 9. تاماق يېگەندە قولنى، قاچا-قۇمۇچلارنى پاكىز يۇيۇش، سىل كېسىلى بارلارنىڭ قاچا-قۇمۇچلارنى ئايرىش كېرەك. شۇنداقلا سىل كېسىلى بارلار بىلەن ئولتۇرۇپ تاماق يېمەسلىك لازىم. 10. سىل كېسىلى بارلارنىڭ تۆكۈرگەن بەلغەملىرىنى ۋە بەلغەم يۇققان لۆڭگىلىرىنى كۆيدۈرۈپ تاشلاش ياكى پاكىز يۇغاندىن كېيىن داستا قاينىتۇېتىش كېرەك. 11. كېسىلى بار ئاياللار تۇغسا بالىنى ئېمىتمەسلىكى، بەلكى تۇچكە ياكى كالا سۈتى بىلەن بېقىش لازىم. 12. سىل كېسىلى بار ئاتا-ئانىلار باللىرىنى تەربىيەلەشتە ناھايىتى ئېھتىياتچان بولۇشى، نەزلە، زۇكام، يۆتەل (بولۇپمۇ كوك يۆتەل)، قىزىلغا تۇتىشىش كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغاندا ناھايىتى تېزلىكتە داۋالىتىشى، سەل قارىماسلىقى، مەلۇم بەلگىلەر كۆرۈلۈش بىلەنلا دوختۇر ياكى تېۋىپقا كۆرسىتىپ تەكشۈرتىشى لازىم.

داۋاسى

سىل كېسەللىكى دەسلەپ ۋاقىتدىلا تونۇلۇپ تەلتۆكۈس داۋالىنىلسا ساقىيىدۇ. مەيلى قايسى خىلدىكى سىل بولسۇن كېسەل كىشىنى ساپ ھاۋالىق، ئوچۇق-يورۇق ئۆيدە ياتقۇزۇش، بەدەن ئېھتىياجلىق ماددىلارغا باي بولغان كۈچلۈك مايلىق، گۈشلۈك تاماقلارنى بېرىش لازىم. ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ كېسىلى ئېغىر، ماداردىن كەتكەنلەرنى چوقۇم ئورۇندا ياتقۇزۇپ ياخشى ئارام ئالدۇرۇش لازىم. كېسەللىك تەرەققىي قىلىشىغا سەۋەب بولىدىغان ئامىللارغا قارشى تۇرۇش ۋە توختىتىش كېرەك. داۋالاشتا ياخشى ئونۇم قازىنىش ئۈچۈن كېسەل كىشىگە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى ياخشى ئۆتەۋرۇپ قويۇش، بىمارمۇ تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىلىرىگە ياخشى رىئايە قىلىشى، تېۋىپ بىلەن ياخشى ماسلىشىش لازىم.

بىمارغا بېرىدىغان تاپشۇرۇقلار: 1. دائىم ئوچۇق، ساپ ھاۋادا ياشاش، 2. لەتەپ، تېز سۈكىدىغان، قۇۋۋەت مادداسى يۇقىرى بولغان تاماقلارنى يېيىش، مەسىلەن: گۈشلۈك، مايلىق تاماقلار، سۈت، تۇخۇم، قايماق، بېلىق، سەرىق ياغ، كۆكتاتلارغا ئوخشاش. چۈنكى بۇ خىلدىكى نەرسىلەر ھەققەتەن داۋايى غىزا خاراكتېرلىك نەرسىلەر بولۇپ بىر تەرەپتىن ئوزۇق بولۇپ سەمرتىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن تۇرلۇك قۇۋۋەتلەرنى تولۇقلاپ بەدەننىڭ مۇداپىئە كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. بولۇپمۇ جۈدەتكۈچى قىزىتمىغا سۈتتىن پايدىلىق ھېچقانداق تاماق يوق. لېكىن بىر تۇرلىتىپ ئىچىش لازىم. نورمال شارائىتتا ھەرقانداق تاماقتا رۇخسەت قىلىنىدۇ. يەنى قاتتىق پەرھىز بۇيرۇلمايدۇ. لېكىن تەس سۈكىدىغان ۋە ئېغىر يەللىك تاماقلار، چۈچۈمەل نەرسىلەردىن چەكلىنىدۇ. 3. كىيىملىرىنى پاك-پاكىز يۇيۇپ 3-4 كۈندە بىر قېتىم يەڭگۈشلەپ تۇرۇشقا دەۋەت قىلىشى لازىم. 4: كۆرگەنلا يەرلەرگە تۈكەرمەسلىك، مەخسۇس قاچا ۋە ئورۇنغا ياكى قەغەز خالتىغا تۈكۈرۈپ كۆمۈۋېتىش ياكى كۆيدۈرۈپ تاشلاشقا تەۋسىيە قىلىش كېرەك. 5. تاماق يەيدىغان قاچىسىنىڭ تازا بولۇشى، ئايرىم بولۇشى، يۇتەلگە، ئەسنىگەن چاغلىرىدا ئېغىز تۇدۇلغا لۆڭگە تۇتۇپ تۇرۇپ كېيىن قاينىتىپ تۇرۇشقا دەۋەت قىلىش لازىم. 6. جىنسىي ئالاقىنى چەكلەش، جىسمانىي، ئەقلىي ئەمگەكلەردىن، ھېرىپ-چارچاشتىن چەكلەش، بولۇپمۇ قىزىتمىسى تۇرلىگەندە قەتئىي يېتىپ دەم ئېلىشقا مەجبۇرلاش كېرەك. 7. ھېرىپ قالمايدىغان دەرىجىدە ئورمانلىقلاردا سەيلە-تاماشا قىلىشقا ئوندەش كېرەك. چۈنكى يەڭگىل ھەرىكەت ۋە سەيلە-تاماشا قىلغاندا كېسەللىك ئىشتىھاسىنى ئاچىدۇ. روھىي كەيپىياتى ياخشىلىنىدۇ. ئومدۇار بولۇپ كېسەلگە قارشى كۈچى ئاشىدۇ. 8. كېسەللىك ساقىيىدىغانلىقىنى ئېيتىپ كۆڭۈل خوشلۇققا تەۋسىيە قىلىپ غەم-قايغۇدىن يىراقلاشتۇرۇش، مۇمكىنقەدەر خاتىرجەملەندۈرۈش لازىم.

مەخسۇس داۋاسى: توسالغۇ سەۋەب بولغان ئەھۋالدا شەخەك قويسا بولىدۇ. ئەگەر باش تەرەپتىن ئۆپكىگە نەزلە قويۇلۇۋاتقانلىقى سېزىلگەندە قىيفال تومۇردىن ھەم قان ئېلىش لازىم. قىسقۇچ پاقا (سەرتان) بىلەن پىشۇرۇلغان ماتۇششەئىر بېرىلىدۇ. تۆپكە سىلىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن تۆ كۈشىدىكى ئومۇمىي ئەھۋالغا نەزەر سالغانلىقتىن سرتىدا قىزىتمىسىنىڭ تۆتكۈر ياكى يەڭگىلىگە

قاراش كېرەك. ئەگەر قىزىتمىسى بەك تۆتكۈرلىشىپ كېتىپ بىئارام قىلىۋەتكەن بولسا دەرھاللا تەپى دىق چارىلىرىدىن پايدىلىنىش، سوۋۇتۇپ ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرى بار دورىلارنى ئىشلىتىش، شۇنداقلا مادىدا ئالمىشىشنى ياخشىلاش، باشقۇرغۇچى (رەئىس) ئەزالىرىنى كۆچەلەندۈرۈش مەقسەتلىرىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن سىلىنى داۋالاشقا يۈزلىنىپ قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلارنى ماسلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش لازىم. چۈنكى يارىنىڭ چارىسىدا قۇرۇتقۇچى دورىلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. لېكىن خاس قۇرۇتۇش تەسىرلىك دورىلارنى ئىشلىتىۋەرگەندە بەلغەم تاشلاش، چىرىگەن يىرىڭلارنى چىقىرىپ تاشلاشقا توسقۇنلۇق قىلىپ نەپەسنى سەلدۇ.

بەلغەم بوشاتقۇچى ھۆللۈك دورىلارنى ئىشلىتىۋەرگەندە تۆپكىدىكى جاراھەتنى بوشىتىپ، ئەت باغلىغلى قويمايدۇ ۋە يىرىڭ زەردابلارغا مەدەت بېرىدۇ. مەخسۇس سوغۇغ تەبىئەتلىك دورىلارنىلا ئىشلىتىۋەرگەندە جاراھەت بار ئورۇنغا يېتىپ بارالمايدۇ، ئۇنۇمسىگە تەسىر يېتىدۇ.

خاس تەبىئەتلىك دورىلارنىلا ئىشلەتكەندە سىل كېسەللىكىنىڭ دائىم بولىدىغان قىزىتمىسىنى قوزغىتىپ بىئاراملىق تۇغدۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەر خىل تەرەپلەرنى نەزەردە تۇتۇپ ئورتاقلاشتۇرۇش، يەنى يارىنى قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن بىرگە زەردابنى، بەلغەم ۋە يىرىڭلارنى تازىلاپ چىقارغۇچى، يۇتەل پەسەيتكۈچى، غىدىقلىماستىن يارىنى قۇرۇتقۇچى دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى، سوۋۇتقۇچى دورىلار بىلەن بىرگە يەڭگىل دەرىجىدىكى ئىسسىقلىق دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. شىرە (ئورۇق دورىلارنى چىلاپ ئېلىنغان شىرە) خاراكتېرلىك دورىلارنى كۆپ ئىشلىتىۋېرىپ ئاشقازان ئاجزالاپ كېتىش، ئىشتىها تۇتۇلۇپ قېلىشتىن ساقلىنىشى كېرەك. چۈنكى بۇ خىلدىكى دورىلار بەدەندىكى پۈتۈن روھلار ۋە ھارارەتنى غەرىزە ئۈچۈن زىيانلىق.

يەككە دورىلاردىن: 1. بېلىق مېيى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئىنتايىن پايدىلىق. چۈنكى تۇ، ئوزۇقلۇق قىممىتى بار دورا بولغانلىقى ئۈچۈن بىر تەرەپىن بەدەننى سەمرىتىپ چىقىم بولۇپ كەتكەن قۇۋۋەتنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن ئەسلىي كېسەللىكە مەنپەئەت قىلىدۇ. 2. ئوقۇنەتلىك تەب قوشۇلمىغان ئەھۋالدا ئادەم سۈتى، ئېشەك سۈتى ۋە ئۆچكە سۈتلىرىنى ئىچكۈزۈش ئىنتايىن پايدىلىق. لېكىن سۈتنى ئىچمەكچى بولغان ھايۋان ناھايىتى ساغلام بولۇشى كېرەك. تەجرىبىلەردىن قارىغاندا، ئۆپكىسىدە ناھايىتى سېسىق يىرىڭ، قان ئارىلاش بەلغەم بولغان خېلى ئېغىر دەرىجىدىكى سىل كېسەللەرگىمۇ مەخسۇس ئېشەك سۈتى بېرىش بىلەن ساقايىپ كەتكەن. چۈنكى ئېشەك سۈتى سېسىق پۈراقلىق يىرىڭ كېلىشكە باشلىغانلىرىغا ئىنتايىن پايدىلىق بولۇپ، بۇ خىل يىرىڭنى ناھايىتى ياخشى تازىلايدۇ. بېلىق مېيى ئىشلەتكەندە ئىلمان سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. كۈنجۈت يېغىنى داۋاملىق ئىشلەتسىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ. 3. سەمىنى ئەرەبنى ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن يېگۈزۈشمۇ ئىنتايىن پايدىلىق. 4. ئۆپكىدىن ماڭىدىغان يىرىڭ زەردابلار كۆپىيىپ كەتكەندە قورۇپ كۆيدۇرۇلگەن

تۇخۇم شاكسلى تالقىنىدىن ھەر كۈنى ئىككى قېتىم مۇناسىپ مىقداردا يېگۈزۈلسە يېرىك-زەدابلارنىڭ ھاسىل بولۇشىنى توسۇپ قۇرۇتۇشقا ۋە جاراھەتنىڭ ساقىيىشىغا ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.
5. قىزىلگۈل گۈلىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىشنىڭ ئالاھىدە ئۈنۈمى بار.

مۇرەككەپ دورىلاردىن: 1. ھەبىي غەريو سەمەكدىن 1-2 دانە يېگۈزۈپ ئارقىدىن 75 گرام ئەرىقى سەرتان، توققۇز گرام شەربىتى سەرتان، شەربىتى فەريادىرەس قوشۇپ بىرىلسە يۇتەل قوشۇلۇپ كەلگەن قان تۈكۈرۈش خاراكتېرلىك سىلغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. 2. ھەبىي سىلدىن بىر كېچە-كۈندۈز 10 دانە يېسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. 3. ھەبىي لوبىانىنى داۋاملىق ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇسىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ. 4. بەش گرام ھەبىي جەۋاھىر كاۋۇرنى 20 م ل شەربىتى فەريادىرەسكە ئارىلاشتۇرۇپ 100 م ل ئەرىقى گاۋزەبان، 24 م ل خەشخاش شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ كۆكرەكنى بوشىتىپ يۇتەل ۋە ماغدۇرسىزلىقنى تۈگىلايدۇ، جاراھەتنى قاتۇرۇپ ئەت ئالدۇرۇشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. 5. چىلان شىرىسى قوشۇلغان خېمىرى ئەبرىشىمدىن توققۇز گرامنى ياكى 10 گرام خېمىرى خەشخاشنى 10 م ل ئەرىقى گاۋزەبان، 20 م ل ئەنجىباھار شەربىتى بىلەن ئىچكۈزسە سىلدىكى قۇرۇق يۇتەل ۋە ئىسسىق نەزلىلەرنى توختىتىشقا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. 6. 10 گرام دىيار قوزەنى ياكى توققۇز گرام سۇقۇنى سەرتان ياكى 10 گرام سۇقۇنى خەشخاشنى 100 م ل ئېشەك سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىدۇرسا ۋە ھەزىم ئەھۋالىغا قاراپ كۈنىمۇ كۈن ئېشەك سۈتى مىقدارىنى كۆپەيتىپ 480 م ل غا يەتكەندىن كېيىن مەلۇم كۈنلەر شۇ مىقداردا ئىشلىتىپ تەدرىجىي كەمىلتىپ دەسلەپكى مىقدارىغا يانىدۇرۇش تۈسۈلى بويىچە داۋالىسىمۇ كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. لېكىن سۈت ئىچىۋاتقان مەزگىلدە قىزىتما تۇرلەپ كەتسە 100 م ل ئەرىقى سەرتانىنى 18 م ل شەربىتى سەرتان بىلەن قوشۇپ بېرىش پايدىلىق. 7. ئەگەر سىل بىلەن بىرگە ئىچى سۇرۇپ كېتىش ياكى قان تۈكۈرۈش بولغاندا سەت گۈلۈسۇقۇنغا ئۇچ م ل دىن ئەنجىباھار شىرىسى، ھەبىۋلئاس شىرىسى، سېمىز ئوت ئورۇقى شىرىسى، بېھى ئورۇقى لۇئابلارنى 144 م ل پاقا يوپۇرمىقى ئەرىقىگە ئارىلاشتۇرۇپ 24 م ل ھەبىۋلئاس شەربىتى قوشۇپ ئەتە-ئاخشامدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. 8. ئوت گرام سۇقۇنى غەريو سەمەكنى 96 م ل ئېشەك سۈتى، 12 م ل سەرتان شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە ياكى ئۇچ گرامدىن بېھى ئورۇقى لۇئابى، ئەنجىباھار شەربەتلىرىنى 144 م ل بارتەك ئەرىقىدە ئېلىشتۇرۇپ 24 م ل ھەبىۋلئاس شەربىتى قوشۇپ ئىشلىتىلسە ناھايىتى ياخشى قىلىدۇ. ئەگەر، سىل كېسەللىكىدە قەۋزىيەت قوشۇلۇپ كەلسە 4 گرام قۇرسى تاباشىر مۇلەيىن ياكى 12 گرام لۇتۇقى خىيارى شەنبەرنى 120 م ل ئەرىقى گاۋزەبان بىلەن قوشۇپ ئىچسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. لېكىن ئۈتكۈر سۇرگۈ ئىشلىتىشتىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم.

تۇرلۇك تۈپكە سىلىدا تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخىلار

ھاراردىن توختىتىش، يۇتەل پەسەيتىش، نەزلىلەرنى توختىتىش، بەلغەم بوشىتىش، جاراھەتنى ئەت ئالدۇرۇش قاتارلىق مەقسەتلەردە تۇرلۇك سىلارغا مەنپەئەت قىلغانلىقى سەرتىدا ئۆتكۈر زاتىل يەنى قاندىن بولغان ياكى سەفرادىن بولغان زاتىل بىلەن بىرگە كەلگەن ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سىلارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدىغان نۇسخا: بېھى ئورۇقى ئۇچ گرام، چىلان بەش دانە، سەرپىستان 11 دانە، ئاقلەيلى ئورۇقى، مارجان شوخلا يەتتە گرامدىن، بۇلارنى 10 م ل دىن گاۋزەبان ئەرىقى ياكى مارجان شوخلا

ئەربقلىرىدە قاينىتىپ سقىپ سۈزۈپ، تۇنىكۈنا ئاقلانغان ئوسۇلۇق تۇرۇقى شىرىسى، سېمىز ئوت تۇرۇقى شىرىسى بەش گرامدىن، ئېلىپ بۇلارنى يەنە 96 م ل ئەربقى گاۋزەبانغا قوشۇپ يەنە ئۈستىدىن 12 م ل بىنەپشە شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ھارارەت بەلگە يۇقىرى بولسا ھارارەت پەسەيتىش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش مەقسىتىدە قاپاق مېغىزى شىرىسى، تاۋۇز مېغىزى شىرىسى بەش گرامدىن قوشۇلىدۇ. ئەگەر قان تۆكۈرۈشمۇ بولسا بەش گرام ئەنجىباھار شىرىسىنى پاقا يوپۇرمىقى ئەربقى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ھاۋا پەسلىنىڭ سوغۇغلۇقىدىن ياكى كېسەللىك بىلەن ئاجىزلاپ كېتىش تۈپەيلىدىن بەلغەم چىقىرىش ئىقتىدارى بولمىغان ئەھۋالدا بەلغەم بوشىتىش ۋە چىقىرىش ئۈچۈن بېھى تۇرۇقى ئورنىغا ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان بەش گرامدىن، زۇۋا ئۇچ گرام ئېلىپ، بۇلارنى مەزكۇز قاينىتىمغا قوشۇپ، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، تازىلاش خۇسۇسىيتى بولغان شىرىلار (قاپاق مېغىزى شىرىسى، خىرفە شىرىسى تۇخمى كاھۇ شىرىلىرىگە ئوخشاش) بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. كۆكرەك ئاغرىقى ۋە باشقا شىكايەتلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن سىرتتىن كۆرىنەتۈن قىزۇتىنى سەبرە، زەئىفەرلەر قوشۇپ سوۋۇتىلىدۇ، پوستى خەشخاش قاينىتىلمىسى بىلەن لۆڭگىنى نەمدەپ كۆكسىگە قويۇلىدۇ. تۇندىن باشقا ئەسلىي كېسەللىك ئەھۋالىنى كۆزىتىپ تۇرۇپ مۇناسىپ تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. قايسى بىر شىكايىتى كۆپىيىپ كەتسە تۇنىكۈنا مەخسۇس پايدا قىلىش بىلەن بىللە ئۈپكە جاراھەتكىمۇ پايدا قىلىش خۇسۇسىيتى بار دورىلار تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: يۆتەل كۆچىيىپ كەتكەندە ھەببى سوئال، ھەببى غەر يوسەمەك، شەربىتى ئەنجىباھار، شەربىتى خەشخاش، شەربىتى فەريادىرەس، لۆتۈقى سىل ۋە باشقىلارنى ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. قان تۆكۈرۈش كۆپىيىپ كەتكەندە سۇغۇقى سەرتان، سۇغۇقى غەريۇ سەمەك، قۇرسى كەھربا (قان تۆكۈرۈشكە ناھايىتى پايدىلىق) قاتارلىقلاردىن تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. دەم سقىش كۆچىيىپ كەتكەندە لۆتۈقى ئەبرىشىم، لۆتۈقى سىل ۋە باشقىلاردىن تاللاپ بېرىلىدۇ. روھىي تاجىزلىق كۆچىيىپ كەتكەندە داۋا ئىلمىشكى مۆتىدىل جەۋاھىر ۋالا، مۇپەررىھى شەنجۇر رەئىسلەردىن بېرىلىدۇ. ئىچى سۈرۈپ كەتكەندە قۇرسى سەرتان كافۇرى، قۇرسى تاباشىر كافۇرى لۆئىلوۋى ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ. قەۋزىيەت ئەۋج ئالغاندا قۇرسى تاباشىر مۇلەيىن، لۆتۈقى خىيار شەنبەر ۋە باشقىلارنى مۇناسىۋەتلىك قوشۇمچە دورىلار بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

سىل كېسەللىكىدە بولىدىغان قىزىتما، يۆتەل، قان تۆكۈرۈشلەرنى يوقىتىش، جاراھەتنى ئەت ئالدۇرۇشتا تۈرلۈك سىللارغا مەنپەئەت قىلغانىنىڭ سىرتىدا سوزۇلما خاراكتېرلىك سلنىڭ 1ـ دەرىجىدىكى دەۋرىدە ياخشى ئونۇم بېرىدىغان ئوسخا: كۆيدۇرۇلگەن سەرتان بىر گرام، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، رۇبىۋسۇس، تاباشىر، قاقىلە، تۇرۇقى سەت گۈلۈ، كەھربا يېرىم گرامدىن ئېلىپ، ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ 10 گرام بىنەپشە شەربىتىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈپ ئارقىدىن كۆك گۈلۈ، كۆك قۇمۇش ئۈچ گرامدىن، سېرىق ئەرۇسە غازىكىدىن بەش دانە ئېلىپ كېچىسى قاينىقىسۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى ئېزىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

جاراھەتنى ئەت ئالدۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىشتە سلنىڭ باشقا دەۋرلىرىگە پايدا قىلغانىنىڭ سىرتىدا 2ـ دەرىجە دەۋرىگە ئالاھىدە پايدا قىلىدىغان ئوسخا: تۆت گرام قۇرسى سەرتان

كافۇرنىي يۇمشاق سوقۇپ 10 گرام خېمىرى خەشخاشقا قوشۇپ يېگۈزۈش، ئوستىدىن ئۇچ گرام بېھى تۇرۇقى شالوسى، بەش گرامدىن خىرفە شىرىسى، قاپاق مېغىزى شىرىسى، بەش دانە چىلان شىرىسىنى 96 م ل ئەرىقى سەرتان، 36 م ل ئەرىقى گاۋزەبانلارغا ئېلىشتۇرۇپ 20 م ل شەربىتى سەرتان بىلەن بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئارپا ئېشى (يۇيۇلغان سەرتان، چىلان، سەرپىستان، ئوسۇك تۇرۇقى ۋە باشقىلار بىلەن ئېتىلگەن تاماق) بېرىلىدۇ.

سوزۇلما سىلىنىك ھەرقايسى دەۋرلىرىدە پايدا قىلغانلىنىك سىرتىدا 3-دەرىجىدە ئالاھىدە تەسىر قىلىدىغان تۇسخە: خىيارەيىن مېغىزى، تاجىگۈل تۇرۇقى، كەتىرا، رۇبىۇسۇس ئىككى گرامدىن، ئاقلەيلى تۇرۇقى، تاباشىر، زەھرە مۇھرە يېرىم گرامدىن، كافۇر، زەئىفەر 0.2 گرامدىن. ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ 20 م ل خەشخاش شەربىتى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئوستىدىن ئاقلانغان بىخسۇس شىرىسى، گاۋزەبان شىرىسى، ئاقلانغان ئوسۇك تۇرۇقى شىرىسى، خىرفە شىرىسى ئۇچ گرامدىن. بۇلارنى 20 گرامدىن ئەرىقى گاۋزەبان، ئەرىقى مارجان شوخلىلار بىلەن ئېلىشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كەچ تەرەپتە كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە مۇتۇ ئوسخا بېرىلىدۇ: ھەبىي سىل ئۇچ گرام ياكى ھەبىي جەۋاھىر كافۇرى تۆت گرامنى ئىزىپ 10 گرام دىيا قوزە بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. ئوستىدىن بېھى تۇرۇقى شىرىسى ئۇچ گرام، بىخسۇس شىرىسى، ئوسۇك تۇرۇقى شىرىسى، ئەنجىباھار شىرىسى بەش گرامدىن. بۇلارنى 72 م ل دىن ئەرىقى بارتەك (پاقا يوپۇرمىقى ئەرىقى)، سەۋزە ئەرىقلىرىدە ئارىلاشتۇرۇپ 20 م ل خاس سەرتان شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئوسسۇلۇق بېرىشكە توغرا كەلگەندە ھەسەل سۇيى بەرسە ياخشى. سىل كېسەللىكىنى داۋالاشتا يەنە گۈلقەنت (شۇ يىلى ياسالغىنى) نىك ئونۇمى ئەك ياخشى، ئوزۇن مۇددەت داۋاملىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ. قانچىلىك يېيىلسە شۇنچىلىك يېسە بولىدۇ. بۇ مەزگىلدە جىگەر، قۇشقاچ، كەكلىك گۈشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ يېيىش پايدىلىق. ئەگەر چەكلىمگە ئۇچرىسا سەرتان سىلىنغان كاشكاب بىلەنلا قانائەت قىلسىمۇ بولىدۇ.

سىل كېسەللىكىدە جۈدەش، قۇرۇقلۇق يېتىش بەكمۇ ئېغىر بولىدىغانلىقى ئۇچۇن سۈت بېرىش ئىنتايىن پايدىلىق. پىشقەدەم ئوستازلارنىك ئېيتىشلىرىدىن قارىغاندا ھەممىدىن ياخشىسى ئېشەك سۈتى، ئوندىن قالسا ئايال كىشىنىك سۈتى، ئوندىن قالسا ئوچكە سۈتى بولۇپ ئىشلىتىش ئوسۇلى ئۆزەندىكىچە:

بىرىنچى كۈنى 48 م ل، ئىككىنچى كۈنى 96 م ل، ئوچىنچى كۈنى 144 م ل يەنى ھەر كۈنلۈكى 48 م ل دىنلا كۆپەيتىپ يەتتىنچى كۈنگە بارغاندا يەنى يەتتە كۈنگە قەدەر يەتتىنچى كۈندىكى ئۆلچەمدىلا بېرىلىدۇ. ئوچىنچى ھەپتىنىك بىرىنچى كۈندىن باشلاپ ھەر كۈنى 48 م ل دىن كېمەيتىپ ئاخىرقى كۈندە 48 م ل غا كەلتۇرۇلىدۇ ھەمدە شۇنىك بىلەن بىللە توختىتىلىدۇ. ئەگەر سۈت ئىچۈاتقان مەزگىلدە ھەزىمى بۇزۇلۇش ياكى ئوقۇنەتلىك قىزىتما تۇرلەپ كېتىش ياكى ئىچى سۇرۇپ كېتىش ياكى بەدىنى بەك ئاجىزلاپ كېتىشتەك ئەھۋاللار يۈز بېرىپ قالسا مەلۇم ۋاقىت سۈت بېرىشنى توختىتىپ قىزىتما پەسەيتىش مەقسىتىدە ئەينۈلا، چىلان ۋە باشقا ھۆل مېۋە-چۈۋىلەر ئارقىلىق تەبىئەت يۇمشىتىلىدۇ. ئەگەر ھەزىم ئاجىزلىق، ئىسھال، كەم ماغدۇرلۇق سەۋەبلىرىدىن

سۈت سىكمىسە سۈت بېرىشنى توختىتىپ ئارقىدىن تۆمۈر داغلانغان قېتىقنا تاباشىرغا ئوخشاش قاپىز نەرسىلەردىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۆتەل بولغان سۈتكە بىر گرامدىن سەمنى ئەرەبى، كەتىرا قوشۇپ بېرىلسە ناھايىتى ياخشى.

سىل ۋە دېقىق كېسەللىكلەرنىگە شىپالىق مەخسۇس غىزالار

1. تۆسىۈزلۈقنى قانداۋرغۇچى، ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئىسھال ۋە تولغاقلارنى يوقاتقۇچى غىزا ئارپا ئېشى بولۇپ ياساش تۈسۈلى تۆۋەندىكىچە: شۆپىكى ئاجرىتىلغان ئارپىدىن 60 گرامنى يۇيۇپ بولۇپ يېكى سۈغا بېرىم سائەت چىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن قەلەيلەنگەن قازانغا قۇيۇپ 45 مىنۇت ئەتراپى قاينىتىلىدۇ. قاينىتىش جەريانىدا كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن سۈزۈپ تەمنى تاتلىقلاشتۇرۇش تۈچۈن بىر ئاز ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

2. سەرتان سېلىنغان ئارپا ئېشى: سىل كېسەللىكىگە ئالاھىدە مەخسۇس غىزاسى ھېسابلىنىدۇ. دەريادىن چىقىدىغان چىشى سەرتانىنى يېرىپ پۈتلىرى ۋە ئۈچەيلىرىنى تازىلاپ ئېلىۋېتىپ تۈز ۋە بۇغداي كېپىكى ئارىلاشتۇرۇپ سۇدا پۈيۈلىدۇ. ئارقىدىن پۈلغۇن كۆلى قوشۇپ يەنە سۈزۈك سۇدا پۈيۈلىدۇ. ئاندىن پۈقىرىدا ئېيتىلغاندەك تەييارلانغان مائۇششەئىرغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ. ئەگەر چىلان، ئاق خەشخاش، بادام يېغى قوشۇپ پىشۇرۇلسا تېخىمۇ ياخشى.

3. چالا پىشۇرۇلغان تۈخۇم: قاينىقىسۇغا تۈخۇمنى سېلىپ 2-3 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ ئۈيۈغان، سېرىقى ئۈيۈمىغان ھالەتتە ئېلىپ بىر ئاز تۈز، قارامۇچ سېپىپ بېرىلسە سىل كېسەللىكىگە ئىتايىن مۇۋاپىق كېلىدۇ.

پەرھىز

سۈت ئىچىۋاتقان مەزگىلدە بېلىق، چۇچۇمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. تەس سىڭىدىغان، يەل پەيدا قىلدىغان تاماقلاردىنمۇ پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۆپكە راكى

سەۋەبى

ئۆپكە راكى (سەرتانى) تىبابەتمىزدە سەفرا ماددىسىنىڭ كۆپىيىشىدىن، سەۋدا ماددىسى ۋە قان ماددىلىرىنىڭ كۆيۈشىدىن كېلىپ چىقىدۇ دەپ قارىلىدۇ. ئۆپكە ھاۋادىكى چاڭ-توزان، بۇلغانغان، غىدىقلىغۇچى نەرسىلەرنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ ئۇرىدىغان ئەزا بولغاچقا بۇنداق ھاۋالار بىلەن نەپەسلىنىش ۋە ئۇزۇن مۇددەت تاماكا چېكىش ئۆپكە سەرتانىنىڭ كېلىپ چىقىشىنى تېزلەتىشى مۇمكىن. ئۆپكىدىكى كونا كېسەللەر مەسىلەن: زاتىررىيە، ئۆپكە سىلى، بەزىدە كاناي ۋە كاناي شاخلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى،

ئۆپكىدىكى كونا يارا كاۋاكلىرىدىن سەرتان كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. ئۆپكە سەرتانى كۆپىنچە شاخ كاناينىڭ ئۆپكىگە كىرىش جايىدا (ئۆپكە دەرۋازىسىدا)، ئۆپكە بۆلەكچىلىرىنىڭ سىرتقى تەرىسىدە ھاسىل بولىدۇ.

ئالامىتى

ۋاقتىدا سېزىلمەيدۇ. كۆپىنچە كېچىككەندە بىلىنىدۇ. يېشى چوڭايغانلاردا يۈز بېرىدۇ. ئۆيۈقسىز قېقىلىپ قانتىق يۆتىلىپ كېتىش، ھاسىراش، كۆكسى قادىلىپ ئاغرىش، قارامتۇل ياكى جىگەررەڭ قان تۈكۈرۈش يۈز بېرىدۇ. يۆتەلگە قىلىنغان دورىلار دېگەندەك كار قىلمايدۇ. ئىشتىھا تۆتۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كېسەل تۇرۇقلاشقا باشلايدۇ. رېتىگېنلىك تەكشۈرۈشلەردىمۇ تۆپكە راكى ئىكەنلىكى مەلۇم بولىدۇ ياكى گۇمان پەيدا بولىدۇ. بىمارنىڭ تېنى ئاجىزلاپ قان ئازلايدۇ. تۆۋەن قىزىتما بولىدۇ. دېمى سقىدۇ. بىئارام بولىدۇ. بەزىدە تۆپكىدىكى سەرتان تۇسمىسى جاراھەتكە ئايلىنىپ، سېسىق يىرىڭلىق بەلغەم چىقىدۇ. بەزى كىشىلەردە ئاسانلىقچە بىلىنمەيدىغان تۆزاقىچە ئۆپكىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىدىن گۇمانلىنىپ قېلىش تۆپەيلىدىن ۋاقىت تۆتۈپ داۋالاش كېچىكىدۇ.

تەشخىسى

يېشى 40—50 دىن ئاشقان، سەۋەبىي ئېنىق بولمىغان ۋە دورا ئاسان مەنپەئەت قىلمىغان يۆتەل، دات رەڭ بەلغەم كېلىش، توساتتىن تۇرۇقلاش قاتارلىقلار يۈز بەرگەن كىشىلەردە ھەممىدىن ئاۋۋال تۆپكە سەرتانىدىن گۇمانلىنىش، زامانىۋى تەكشۈرۈش ئۇسكۇنىلىرىدىن پايدىلىنىپ ۋە دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ دىئاگنوز قويۇش زۆرۈر.

داۋاسى

ئۆپكە سەرتانى يېڭى باشلانغاندا ئوڭايلىقچە بىلگىلى بولمايدىغان، بىلىنگەندە ئاللىقاچان خېلى ئېغىرلاشقان ھالەتكە تۆتۈپ باشقا ئەزالارغىمۇ زەھەرى تارقاپ كېتىدىغان كېسەللىك بولغاچقا، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە بالدۇر ئېنىقلاپ بالدۇر داۋالاشنى قولغا كەلتۈرۈش زۆرۈر. شۇنىڭدەك ئاغرىقنىڭ قۇزۇتىنى ساقلاشقا دىققەت قىلىش لازىم.

تۆيغۇر تىبابەتچىلىكىدە سەرتان كېسەللىكىنى ئوق يىلان مەنجۇنى (مەنجۇنى ماري تەفتا) بىلەن داۋالاش، سىماب كۆشتىسى بىلەن داۋالاش، يىلان تالقىنى، يىلان گۆشى شورپىسى بىلەن داۋالاش، كۆچۈلا بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى بار. بۇ ئۇسۇللار تېخىمۇ چوڭقۇر تەتقىق قىلىنسا ۋە تاكامۇللاشتۇرۇلسا نەتىجىسى تېخىمۇ ئۈنۈملۈك بولغۇسى (داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ تەپسىلىي بايانلىرى ھەققىدە ئاشقازان راكىغا قارالسا بولىدۇ).

يۇرەك كېسەللىكلىرى

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە يۇرەك كېسەللىرىگە ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. يۇرەكنى ئادەم بەدىنىدىكى رەئىس ئەزالارنىڭ ئەڭ مۇھىم ۋە مەركىزىي قىسمى دەپ تونۇپ، پۈتۈن ئورگانىزمنىڭ ھايات ھەرىكەت مەنبەئى، روھىي ھەيۋانىي، روھىي نەپسانىي ۋە روھىي تەبىئىي دېيىلگەن روھىي قۇۋۋەتلەرنىڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچى ھەمدە بەك سەزگۈر ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن ئادەم بەدىنىنىڭ قانداق بىر جايىدا بىرەر قانداق ئۆزگىرىش بولسا ئۇنىڭدىن يۇرەك تەسىرلەنمەي قالمايدۇ. ئۇ تەسىرات يۇرەكتىن چىققان تومۇرلاردا ئىپادىلىنىدۇ دەپ تونۇيدۇ.

يۇرەكنى ئاسراش ۋە يۇرەك كېسەللىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش

يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك يۇرەك ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم ۋە نازۇك، سەزگۈر ھەمدە توختاۋسىز ئىشلەپ تۇرىدىغان ئەزا، شۇڭا ئۇنىڭ خىزمىتى ئادەم ھاياتى بىلەن چوڭ مۇناسىۋەتكە ئىگە.

يۇرەككە چاتاق يېتىش ھاياتلىققا تەسىر يېتىش دېمەكتۇر. يۇرەك ئادەم بەدىنىدىكى قان ئايلىنىش سىستېمىسىنىڭ مەنبەسى بولۇپ، پۈتۈن بەدەننى ھەيۋانىي نەسىمىي ۋە ئوزۇق ماددىلىرى بىلەن تەمىنلەش ۋە كېرەكسىز نەرسىلەرنى سىرتقا چىقىرىشتا ئۈز ئالدىغا مۇستەقىل ھەرىكەت قىلغانلىقى ئۈچۈن، ئۇ بىرىنچى دەرىجىدىكى رەئىس ئەزا دەپ قارىلىدۇ. ئۇ باشقا ئەزالاردىن ئۆزىنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشى ئالاھىدىلىكى بىلەن چوڭ پەرقلىنىدۇ. شۇنىڭدەك بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش ئىشلىرىدىمۇ چوڭ رول ئويناپدۇ. يۇرەكنىڭ ئادەم نېرۋا سىستېمىسى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ناھايىتى يېقىن بولۇپ، نېرۋا سىستېمىسىدا يۈز بەرگەن ھەرقانداق ئۆزگىرىش ۋە تەسىراتلار دەرھال يۇرەكتە ئەكس ئېتىدۇ. ئېنىقلاشلارغا قارىغاندا بەزىبىر روھىي تەسىراتلار ئالدى بىلەن يۇرەكتە پەيدا بولۇپ، ئاندىن كېيىن نېرۋا سىستېمىسىدا ئەكس ئېتىدىغانلىقى مەلۇم بولغان. ئىشقى مۇھەببەت، جىنسىي تەلەپ ۋە ئارزۇ ۋە خۇشاللىق، غەزەپ ۋە نەپرەت قاتارلىق روھىي كەيپىياتلارنىڭمۇ قوزغىلىش مەنبەسى يۇرەكتە بولىدۇ يەنى ئۇنىڭ ئەمەلىي كۈچى يۇرەكتە. ئەمما ئۇنى باشقۇرۇش، تىزگىنلەش نېرۋا سىستېمىسىدا ئورۇن بولىدۇ. ئەقىل ۋە تەپەككۇرنىڭ ئېقتىدارىدا بولىدۇ. قەدىمقىلارمۇ روھىي ھەيۋانىي بىلەن روھىي نەفسانىي ئارىلىقىدىكى مۇناسىۋەتنى تەتقىق قىلىپ يۇرەكتە روھىي جەھەتتىن ئاجايىپ سىرلىق خۇسۇسىيەتلەرنىڭ بارلىقىنى ئېنىقلىغان. يۇرەكنىڭ بۇنداق سىرلىق خۇسۇسىيەتلىرىنى ئىشقا سېلىشنى بىلگەن ۋە ئۇنىڭ قانۇنىيەتلىرىنى چۈشەنگەن ئادەملەر ئادەم بەدىنىدىكى ئۇر ۋە پەرق كۈچىدىن پايدىلىنىپ ئەقىل ۋە تەپەككۇر ئىدراك قىلالمىغان نەرسىلەرنى كەشىپ قىلىشى مۇمكىن دېگەن، ئۇيغۇر تىببىي ئالىمى، مەشھۇر پەيلاسوپ، تىلشۇناس فارابىنىڭ «ئەقىل ئىدراك قىلالمىغان نەرسىلەرنى ئىشىق ئىدراك قىلالايدۇ» دېگەن سۆزىنىڭ مەنىسىمۇ دەل شۇنى كۆرسىتىدۇ.

دېمەك يۇرەكنىڭ سالامەت ئۇرۇشى ئادەمنىڭ ساقلىقى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى بىلەنمۇ چوڭ مۇناسىۋىتى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇرەكنى ئاسراش ۋە ئۇنىڭدا ئۈچرايدىغان كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا زۆرۈر بولغان بەزى شەرتلەرنى تۆۋەندە قىسقىچە ئوتتۇرىغا قويۇپ ئۆتىمىز:

يۈره‌ككه ماددي ۋه روهي جه‌هه‌تتىن ته‌سىر يه‌تكۈزىدىغان ئامىللار

1. تاماكا: تاماكا ئۈسۈملۈكى قه‌دىمكى زاماندا ئۈسۈملۈك دورىلىرى قاتارىدا تىبابه‌تته ئىشلىتىلگه‌ن. ئه‌مما ئۈنى تۈتۈن قىلىپ ئېغىز ئارقىلىق چېكىش 15-ئه‌سىرنىڭ ئاخىرلىرىدا ياۋروپادا په‌يدا بولغان. 1492-يىلى كولۇمبۇسنىڭ ئاده‌ملىرى ئامېرىكا يه‌رلىك خه‌لقىدىن ئۆگىنىپ كه‌لگه‌ن، شۇندىن كېيىن ئۇ پۈتۈن دۇنياغا تارالغان. ئۇنىڭ ئۆپكه، يۈره‌ك ۋه قان تومۇرلارغا زىيانلىق ئىكه‌نلىكى ئۈز ۋاقتىدىمۇ مه‌لۇم بولۇپ، بۇنىڭغا قارشى چاره-ته‌دبىرله‌ر قىلىنغان بولسىمۇ ئه‌مما ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا مۇۋه‌پپه‌قىيه‌تلىك بولمىغان. بۇنىڭ يۈره‌ككه ئىنتايىن زىيانلىق ئىكه‌نلىكى كۈندىن كۈنگه ئىسپاتلىنىۋاتىدۇ. بولۇپمۇ يۈره‌ك تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى ۋه يۈره‌ك ته‌شه‌نئوجى (سپازمىسى) ۋه سانجىقى ۋه كۆكره‌ك ئاڭگىنىسى ئۇچۇن تاماكىنىڭ زىيانلىقى ئاشكارلىنىۋاتىدۇ. تاماكىنى ئه‌تىگه‌نده بىر قېتىم قاتتىق شوراش بىله‌ن يۈره‌ك سىپازما بولۇپ ده‌رهال ئۆلۈپ كه‌تكه‌نله‌ر خېلى كۆپ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۈره‌ك ۋه قان تومۇرلار سىستېمىسىغا زىيانلىق نه‌رسىله‌رنىڭ بىرىنچىسى تاماكىدۇر.

2. هاراق: هاراق كىسلاتا خاراكتېرلىك نه‌رسه بولغاچقا ئۇنىڭ هۈجه‌يره ۋه توقۇلمىلارنى كۆيدۈرۈش، قاتۇرۇش، قورۇش رولى چوڭ بولۇپ، يۈره‌ك، جىگه‌ر، ئۆپكه ۋه ئاشقازان قاتارلىق ئورۇنلارغا ئىنتايىن زىيانلىق.

3. قارا چاي، كافې، كاكاۋۇ (قه‌هۋه) له‌رنى به‌ك قويۇق هه‌م قېنىق ده‌مله‌پ داۋاملىق ئىچىشكه ئاده‌تلىنىش هه‌م يۈره‌ككه زىيانلىق، چۈنكى بۇلارنىڭ ته‌ركىبىده تانىن، كوففىن قاتارلىق نه‌رسىله‌ر كۆپ بولغاچقا يۈره‌ك هه‌رىكىتىنى تېزلىتىش هه‌م تومۇرلارنى قاتۇرۇش ته‌سىرى بار. قارا چاينى 2/100 نىسبه‌تته ده‌مله‌پ ئىچسه بولىدۇ.

4. قۇرۇق ئىسسىق دورا-ده‌رمانلارنى كۆپ ۋه تۈزۈن ئىستېمال قىلىش يۈره‌ك تومۇرلىرىنى قاتۇرىدۇ ۋه يۈره‌ك نه‌مليكىنى ئازايتىدۇ.

5. هايۋان گۆشى ۋه هايۋان ياغلىرىنى كۆپ ۋه تۈزۈن مۇددە‌ت ئىستېمال قىلىش ته‌دريجىي هالدا يۈره‌ك ئه‌تراپىغا ياغ يېغلىش، به‌ده‌ن سه‌مرىشنى كه‌لتۈرۈش بىله‌ن بىللە يۈره‌ك توقۇلمىلىرىنىمۇ زىيانلىق، شۇنداقلا ئۆ قان تومۇرلارنى تارايتىشقا ئېلىپ بارىدۇ. هه‌تتا توسالغۇ (سۆددە) په‌يدا قىلىپ يۈره‌ك تىقىلىشقا سه‌ۋه‌ب بولۇش مۇمكىن.

6. به‌ده‌نده قان سۈيۇقلۇقى، خىلىتلار ۋه سۈيۇقلۇقلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى يۈره‌ككه زىيانلىق بولۇپلا قالماي، به‌لكى كه‌مله‌پ كېتىشىمۇ زىيانلىق

7. يۈره‌ككه مه‌خسۇس ئۇزۇق بولۇش سالاهىيىتىگه ئىگه بولغان جۇاهىر ته‌غزىيه (تاماق جه‌ۋهه‌رلىرى ياكى ۋىتامىنلار) نىڭ كه‌مله‌پ كېتىشى، گلىۈكوزا (سكىرالغېپ) يېتىه‌رلىك بولماسلىقى هه‌م يۈره‌كنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

8. تىنچلاندۇرغۇچى ۋه ئۇيقۇ دورىلىرىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش يۈره‌ك هه‌رىكىتىنى زه‌ئىپله‌شتۇرۇشكه ئېلىپ بارىدۇ.

9. مەئدەن (مىنېرال) ماددىلىرى كۆپ بولغان نەرسىلەر، مەسىلەن: بەك تۆزلۈق تاماقلار، پولات، مىس ۋە تاش جىنسلىق جەۋھەرلەرنىڭ قىل تومۇرلىرىدا چۆكمە ھاسىل قىلىشى يۇرەككە زىيان قىلىدۇ. يۇقىرىدىكىلەر يۇرەككە بۇاستە زىيانلىق نەرسىلەر بولۇپ، بۇ يەردە تۆلارنى تۆزۈن مۇددەت ۋە كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىش نەزەردە تۇتۇلغان.

تۆرمۇش ۋە ھەرىكەتتىكى يۇرەككە زىيانلىق بەزى تەرەپلەر

1. جىسمانىي ھەرىكەتنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى، ھەددىدىن ئارتۇق كۆچەپ كېتىش، بەك ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، كۆچەپ ئىنجىقلاش يۇرەك مۇسكۇلىنىڭ سوزۇلۇپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ. بولۇپمۇ يۇرەك تومۇرلىرىدا قېتىش بار كىشىلەرنىڭ كۆچەپ ھەرىكەت قىلىشى خەتەرلىك. چېنىقىشتا ئەھۋالغا قارىماستىن تۆزۈن مۇددەت توختىماي كۆچلۈك ھەرىكەت قىلىشمۇ خەتەرلىك، ئەلۋەتتە.

2. كۆپ تۆخلاش، ھەرىكەت قىلماسلىق، يۇرەك ھەرىكىتىنىڭ ئاستىلىشى ۋە تومۇرلاردا قان ئېقىشىنىڭ ئاستىلىشى ۋە تەبىئىي ھارارەتنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىگە ئېلىپ بارىدۇ. بۇمۇ يۇرەككە زىيانلىق بولۇپ، نورمال تەنھەرىكەت قىلىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

3. تېمپېراتۇرىسى بەك ئۇستۇن ياكى بەك تۆۋەن بولغان ھاۋادا، بۇزۇلغان ھاۋادا ۋە بەك شالاڭ ھاۋادا دەم ئېلىش (نەپەسلىنىش) ھەمدە ھاۋاسى بۇزۇلغان، ھاۋا يۇرۇشمەيدىغان كىچىك تۆيلەردە تۆرۈش يۇرەككە زىيانلىق.

4. سىبىستى پۇراقلىق گازلار، بەدبۇي نەرسىلەر ۋە تۆتكۈر ئاچچىق پۇراقلىق ۋە توپا-چاڭلارمۇ يۇرەككە زىيانلىق.

5. ھەمىشە بىر تەرەپنى بولۇپمۇ سول تەرەپنى بېسىپ يېتىش يۇرەك ھەرىكىتىگە زىيانلىق.

6. قاتتىق سوغۇق ياكى بەك تۆتكۈر قىزىق نەرسىلەرنىڭ ئىچكى ياكى سىرتقى جەھەتتىن يۇرەككە تەسىر قىلىشى زىيانلىق.

7. بەك تويۇپ تاماق يېيىش، ئاشقازان، قورساق بوشلۇقىنىڭ كۆپۈپ كېتىشى زىيانلىق.

يۇرەككە زىيانلىق روھىي ئامىللار

1. ئۆزۈن مۇددەت داۋام قىلغان دىققەتچىلىك، غەم-قايغۇ، خاپىلىق ۋە ئىدىيىدە يېشىلمىگەن مەسىلەر ۋە ھەل بولغان ئارزۇ تەلەپلەر يۇرەككە تەسىر قىلىشى ۋە تۈنى ئاسان قوزغىلىدىغان قىلىپ قويۇشى مۇمكىن.

2. غەزەپ، ھەسەت، ئۈمىدسىزلىك، كۈندە شىلىك قاتارلىق كەيپىياتلارنىڭمۇ يۇرەكنى قوزغىشى ۋە قوزغىلۇچان قىلىشى ھەمدە تەمكىنلىكىنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

3. ھەر خىل قورقۇنچلۇق ھادىسىلەرگە تۇرۇش يۈرەككە زىيانلىق، بىر نەرسىدىن تۇيۇقسىز قاتتىق قورقۇپ كېتىش يۈرەكتە ئاسارەت قالدۇرىدۇ.

4. روھىي زەربە (پسىخىك تراۋما) يۈرەككە ئىنتايىن زىيانلىق. قاتتىق تىل ئاھانە تىلرىنى ئاڭلاش، كۈرەشكە تارتىلىش، سوتقا تارتىلىش، ئېچ ئاغرىقلىرىمۇ يۈرەككە زىيانلىق.

5. دەھشەتلىك قاتتىق ئاۋازلارمۇ يۈرەككە زىيانلىق.

6. ئۇشتۇمتۇت كەلگەن خۇشاللىق ياكى شۇم خەۋەرلەر يۈرەكنى قاتتىق كېڭەيتىپ قاتتىق يىغىلىشقا ئېلىپ بېرىپ خەتەرگە تۇچرىتىشى مۇمكىن.

7. جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى يۈرەككە زىيانلىق.

ئەسەب (نېرۋا سىستېمىسى)نى ئاساسەن مېڭىنى مەركەز قىلغان ئەقىل ۋە تەپەككۇرنىڭ قەلبى ھېسسىياتنى باشقۇرۇپ تۇرالىشى يەنى ھېسسىياتنىڭ ئەقلگە بويسۇنۇشى ئىنسان تۇچۇن چوڭ مۇۋەپپەقىيەت. ئەقىل كۆچى ئۇستۇن ئادەملەر بەدەنده يۈز بەرگەن ھەر خىل ھېسسىيات ئىيانلىرنى ۋە روھىي قوزغىلىشلارنى ئاسان يوقىتىپ راھەت ياشىيالايدۇ. ئەقىل كۆچى بىلەن ئۇنى باسالايدۇ ھەم مۇئىدىل سوغۇق قانلىق بىلەن يۈرىكى ساغلام دۇنيادىن ئۇتەلەيدۇ. ھېسسىياتقا مەغلۇب بولغانلار داۋاملىق بەختسىزلىككە تۇچراپ تۇرىدۇ. فارابى شۇنداق دېگەن: «تەبىئي خۇشال بولغان بىر يۈرەك ھەرقانچە قىينچىلىق ۋە ئازاب-ئوقۇبەت ئىچىده ياشىسىمۇ تۇ يەنىلا ساغلام ۋە بەختلىكتۇر. تەبىئي غەمكىن بولغان بىر يۈرەك ھەرقانچە راھەت ۋە ھالاۋەت ئىچىده ياشىسىمۇ تۇ يەنە بەختسىزدۇر!»

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى

بۇ، يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن كېلىپ چىققان يۈرەك كېسەللىكلىرىگە قارىتىلغان بولۇپ، كۆپىنچە يۈرەكنىڭ تۇزىده بىرەر قانداق شەكلىي خاراكتېرلىك تۇزگىرىش بولماستىن نورمال خىزمىتىده تۇزگىرىش بولغان بولىدۇ. مەسىلەن: ھەر خىل سەۋەبلەر بىلەن يۈرەكنىڭ بەك قىزىپ كېتىشى ياكى بەك سوۋۇپ كېتىشى ياكى ھۇللۇكنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى يۈرەككە قۇرۇقلۇق يېتىپ قېلىشى تۇپەيلىدىن يۈرەكته پەيدا بولغان غەيرىي نورمال تۇزگىرىشلەر سوئى مىزاج خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى دەپ ئاتىلىدۇ. سوئى مىزاج خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، مىزاجنىڭ خىلتسىز بۇزۇلۇشى (سوئى مىزاج سازەج) دىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى، يەنە بىرى مىزاجنىڭ خىلتلىق بۇزۇلۇشى (سوئى مىزاج ماددىي) دىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرىدۇر.

يۈرەكتىكى سوئى مىزاج ماددىي يۈرەككە قان توپلىشىپ قېلىش ياكى باشقا خىلتلارنىڭ كۆپ مىقداردا يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

سوئی منزاج سازه‌جدن بولغان یۇره‌ك كېسه‌للىكلىرى

ئىسسىقتىن بولغان سوئى منزاج سازه‌ج يۇره‌ك كېسىلى

سه‌ۋه‌بى

سىرتتىن هه‌ر خىل ئىسسىقلىقلارنىڭ ته‌سىر قىلىشى، مه‌سىله‌ن: هارارە‌ت يۇقىرى بولغان ئورۇنلاردا ئۇزۇن مۇددە‌ت تۇرۇش، قىزىق هاۋا ۋه سېسىق بۇس بۇخاراتلارنىڭ به‌ده‌ن ئىچىگه شۇمۇرۇلۇشى، قىزىق ۋه ئىسسىقلىق خاراكتېرلىك يېمه‌ك-ئىچمه‌ك دورا-دە‌رمانلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، هاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، غه‌زه‌پ ۋه دىققه‌تچىلىك قاتارلىقلار يۇره‌كته نورمالسىز قىزىقلىق په‌يدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

تومۇرى تېز سوقىدۇ، توم ۋه تېره‌ن بولىدۇ. تىنىق چوڭ-چوڭ بولۇپ هاسرايدۇ. كۆكره‌ك تۇدۇلى پات-پات قىزىپ تۇرىدۇ، كۆپ تۇسسايدۇ. يۇره‌ك ئه‌تراپىدا ئاز-تولا ئېچىشىش هېس قىلىدۇ. روهىي جه‌هه‌تته بىئارام، غه‌م، ئه‌ندىشىله‌رگه يېقىن بولىدۇ. يۇره‌كنىڭ قىزىقلىقى پۈتۈن به‌ده‌نگه ته‌سىر قىلىپ، كۆندىن-كۈنگه ئورۇقلايدۇ. بىمار سوغۇق نه‌رسىله‌ر ۋه سوغۇق هاۋانى خالايدۇ. سېسىقلىقتىن قاچىدۇ هه‌م زىيان قىلىدۇ. سۈيدۈك ساغۇچ كېلىدۇ. كۆپىنچه قه‌ۋزىيه‌ت بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سه‌ۋه‌بىنى ياخشى ئېنىقلاپ، كه‌لتۇرۇپ چىقارغان سه‌ۋه‌بنى يوقىتىش چارىلىرىنى قىلىش زۆرۈر. ئومۇمىي به‌ده‌نگه هۆللۈك ۋه قۇۋۋە‌ت به‌تكۈزىدىغان ئۇزۇقلۇقلارنى بېرىش، ئالدى بىله‌ن داۋائى غىزالارنى بېرىش، تاتلىق ئالما، ئامۇت، نه‌شپۈت، ئانار، جۈيزه (تۇرۇنجى)، ئه‌ينۈلا قاتارلىق مېۋىله‌ردىن ته‌يارلانغان شه‌ربه‌ت ۋه شارابى ره‌يباس، شارابى سه‌نده‌ل، ئانار شه‌ربىتى ۋه قىيامىلارنى بېرىش كېره‌ك. سه‌نده‌ل شه‌ربىتى، لىمۇن شه‌ربىتى، ئه‌رىقى گاۋزه‌بان، ئه‌رىقى بېدىمىشكى، ئه‌رىقى سه‌نده‌ل، ئه‌رىقى نېلۇپه‌ر قاتارلىقلارنى ئىچىدىغان تۇسسۇزلۇقنىڭ ئورنىغا بېرىش كېره‌ك. ئه‌برىشىم شه‌ربىتى، قۇرسى كافۇر، خېمىرى گاۋزه‌بان ئه‌نبىرى، خېمىرى مه‌رۋايىت قاتارلىقلار هه‌م ياخشى ئونۇم بېرىدۇ. قىزىل گۈلقه‌نتكه ئازراق چىلاپا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش بىله‌ن ئىچنى بوشىتىپ تۇرۇش كېره‌ك. سه‌نده‌ل، كاپۇرنى گۈلاپقا سۈرۈپ كۆكره‌ككه چېپىش پايدىلىق. زىيانلىق نه‌رسىله‌ردىن په‌رهىز قىلىش، هاراق ئىچمه‌سلىك، تاماكا چه‌كمه‌سلىك، ياخشى

هاۋادا سەيلە قىلىش، غەم قايغۇلارنى يوقىتىش، يېمەك-ئىچمەكنى ياخشىلاش، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، تۇچار قاناتلىقلار گۆشى بولۇپمۇ چۈجە، قۇشقاچلارنىڭ گۆشى پايدىلىق. سالقىن هاۋادا ئارام ئېلىش، خۇش بۇي سوغۇق گۈلاپلار ياكى خۇش پۇراقلىق گۈللەرنى پۇرۇتۇش، ياخشى داۋالاش ۋە مۇۋاپىق پەرۋىش قىلىشنىڭ تۈزۈنراق داۋام قىلىشى كېسەلنى تەدرىجىي ساقىيىشقا ئېلىپ بارىدۇ.

يەنە بىماردا تېمپېراتۇرا، قەۋزىيەتنىڭ بار-يوقلۇقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. هارارەت دەرىجىسى يۇقىرى بولسا قۇرسى كاپۇر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش هارارەتنى تېز پەسلەتكۈچى دورىلارنى قوللىنىش، ئەگەر هارارەت بىلەن قەۋزىيەت بىللە بولسا تەمرى هىندى ۋە ئەيتۈلا قاتارلىق تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلارنى قوشۇمچە قىلىش كېرەك. ئىچ سۇرۇش بىلەن تەپ (قىزىتما) بىللە بولسا شەربىتى لىمۇزىخ ۋە نارۇنچى، شىرە خىرپە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان زەئىپ بولسا گۈلاب، ئەرىقى بىدىمشكى ئەكۈ ياخشى شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر تومۇرلىرىدا قان توشۇپ قېلىپ (ئىستىلاھ) يۇرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، قان ئېلىشقا بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا ئىككى غول ئارىلىقىغا هىجامەت قويۇلىدۇ. قان ئېلىش ۋە سۇرگە بېرىش ئىشلىرىدا بىماردا تەپ بار-يوقلۇقىغا دىققەت قىلىش لازىم. تۇندىن باشقا يەنە كېزىكنى داۋالاش تەدبىرلىرىدىن قوللىنىشقا بولىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان سوئى مىزاج سازەج يۇرەك كېسىلى

سەۋەبى

سىرتتىن هەر خىل سوغۇقلۇقلارنىڭ تەسىر قىلىشى، مەسىلەن: تېمپېراتۇرا بەك تۆۋەن ئورۇنلاردا تۇزۇن مۇددەت يۇرۇش، سوغۇق هاۋا ۋە بوران شۇبرغانلاردا تۇزۇن تۇرۇپ قېلىش، سوغۇق يېمەك-ئىچمەك ۋە سوغۇقلۇق دورا-دەرمانلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، كۆپ تۇخلاش، ئاز هەرىكەت قىلىش، سىرتقا چىقماسلىق قاتارلىقلاردىن بولىدۇ.

ئالامىتى

تومۇر ئاستا بوش سوقىدۇ. پۇت-قول سوغۇق بولىدۇ. بەدىنى دەرمانسىز، چىرايى تۇتۇك، قورقۇنچاق، غەمكىن بولىدۇ. ئىش خۇشياقماس بولۇپ قالىدۇ. يۇرەك هەرىكىتى ئاستا بولغانلىقى ئۈچۈن يۈز، كۆز، پۇت-قوللىرىدا ئانچە-مۇنچە كۆپۈشۈپ قېلىش (يەڭگىل سۇلۇق ئىششىق) كۆرۈلىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇق ياكى دورىلار تېزلا زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئىسسىقلىق نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋاسى

ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۋەت يەتكۈزۈش ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش لازىم. غىزائى مۇتلەق ۋە غىزائى داۋالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، قوي گۆشى، كەپتەر گۆشى، توخۇ، قۇشقاچ گۆشى، كەكلىك گۆشلىرىگە دارچىن، زەپەر، زىرە، تۇد قاتارلىق خۇش بۇي دورىلارنى سېلىپ بېرىش ياكى ئىككى چىشلىق ئېرىك قوي گۆشىدە شورپا، كاۋاپ قىلىپ بېرىش لازىم. ئامىلە نۇشدارى، داۋائىلمىشكى ھارمۇۋەررىھى، ماتۇللەھمى، زەنجىبىل مۇرابباسى، جاۋارىش كۆندۈر قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. شەربەتلەردىن، مەسىلەن: شارابى گاۋزەبان، شارابى بادىرەنجبۇيا، شارابى ئودلەرگە زەپەر، ئىسپار، ئەنبەر، سۇنبۇل، قىزىلگۈل قوشۇپ بېرىلىدۇ. لاچىندانە ھىندى، سۇنبۇل، دارچىن، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ھالدا قارا چايغا قوشۇپ ئىچىش كېرەك. ماتۇلھەسەلنى داۋاملىق ئىچىش لازىم. سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، ئاز-تولا بەدەن ھەرىكىتى قىلىش ۋە ئاپتاپقا چىقىش پايدىلىق. سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن، سوغۇق ھاۋادىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

تۇۋەندىكى ئۇسۇلدا ياسالغان ھەسەل شەربىتى ياخشى شىپالىق تەسىرگە ئىگە: ئەلا سۈپەتلىك ھەسەل 1000 گرام، ئەرىقى گاۋزەبان، قىزىلگۈل ئەرىقى (گۈلاب) 500 م ل دىن، شاراب (مۇسەللەس شەرئىيە) 200 م ل، سۇنبۇل، تۇد، زەپەر، قەرنەپىل 25 گرامدىن.

تەييارلاش: ھەسەل شەربىتى تەييارلاش ئۈسۈلى بويىچە تەييارلىنىدۇ. سۇنبۇل، تۇد، زەپەر، قەرنەپىل تۆت دورىنى چالا سوقۇپ خالتىغا ئېلىپ، مەزكۇر شەربەت قايناۋاتقاندا شەربەتكە تاشلاپ تەمى ۋە قۇۋۋىتى چىقىپ بولغاندىن كېيىن خالتىنى سىقىۋېتىپ، پاكىز چىنە ياكى شىشىگە قاچىلاپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم 30 م ل دىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان سوئى مىزاج سازەج يۇرەك كېسىلى

سەۋەبى

سىرتقى ئىسسىقلىقنىڭ ۋە قۇرۇق ھاۋانىڭ تەسىر قىلىشى ياكى جىسمانىي ۋە ئەقلىي ھەرىكەتلەرنىڭ كۆپ بولۇشى، بەدەندىن سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپ چىقىپ كېتىشى، قۇرۇق دورا-دەرمان ۋە قۇرۇقلۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ياكى قوشنا ئەزالاردىن سەۋدا ماددىسى قويۇلۇشى قاتارلىقلار.

ئالامىتى

ئېغىز قۇرۇش، تۈيقۇ قېچىش، قۇرۇق يۆتىلىش، كۆز ئولتۇرۇش، بەدەن ئورۇقلاش ۋە تېرە

قۇرغاقلىشىش، تومۇرنىڭ قاتتىق ۋە ئىنچىكە تېز تۇرۇشى، روھىي قوزغىلىشتىن ئاسان چۆچۈش، قورقۇنچاقلىق، يىغلامسىراش، سۈيدۈكنىڭ ئاز كېلىشى قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئاساس قىلىنىدۇ. بەدەننى بادام يېغى، كۈنجۈت يېغى ۋە بېلىق يېغى، قاپاق يېغى بىلەن ياغلاش، بولۇپمۇ يۈرەك تۇدۇلنى ياغلاش، ئالما، تاۋۇز، شاپتۇل، ئەنجۈر، ئاق ئۈجمە، سۈت، قېتىق، مەشكى ماي قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، ئارپا سۈيىگە بادام يېغى ۋە شېكەر قوشۇپ بېرىش كېرەك. بېھى ئۇرۇقى، ئىسبەغۈل، گاۋزەبانىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش، ئەرىقى گاۋزەبان، ئەرىقى رەيھان، شەربىتى نىلۇپەر، شەربىتى ئەبرىشىم ئىچكۈزۈش ھەمدە ئۈچكە سۈتىنى ئىچىش ۋە قۇلاق يۇرۇنغا تېمىتىش بىنەپشە يېغىدا ياغلاش، ۋاننا قىلىش قاتارلىق تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. كۆكرەك تېشىدىن قۇرتى ئەخزەر سۈركەش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ھاۋاسى ھۆل ۋە ساپ جايلاردا سەيلى قىلسا پايدىلىق. خېمىرى گاۋزەبان، شارابى گاۋزەبانلارنى ئىچىشكە بەرسە ئوبدان مەنپەئەت كۆرسىتىدۇ.

ھۆللۈكتىن بولغان سوئى مىزاج سازەج يۇرەك كېسىلى

سەۋەبى

ھۆل ھاۋا ۋە ھۆل جايلاردا تۇزۇن تۇرۇش، كۆپ تۇخلاش، ھەرىكەت قىلماسلىق، ھۆللۈك دورا-دەرمان ۋە ھۆللۈك تاماق، سوغۇق يەل-يېمىشلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، چايىنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئارام ئېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئەزالارنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش بىلەن بىللە يۇرەكنىڭمۇ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

پۈت-قولى بوشىشىپ كېتىش، تومۇرى ئاستا سېلىش، يۇمشاق سېلىش، ھورۇنلۇق ۋە بوشاڭلىق كەيپىياتىنىڭ ئارتىپ كېتىشى، ئاغزىدىن شالۋاق ئېقىش، مۈگدەش، تۈيقا كۆپ بولۇش قاتارلىقلار.

داۋاسى

بەدەننى تەنقىيە قىلىش، ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق دورىلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، يۇرەكنى قۇرۇتقۇچى ۋە قۇۋۋەت ئاشۇرغۇچى، مەسىلەن: قەلەمپۇر، زەپەر، بادىرەنجى بۇيا

قاتارلىقلار شەربەت ياكى مەئجۇن قىلىپ بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۇچۇن ماتۇلھەسەل ھار، مادەتۇلھايات، داۋائىلمىشكى ھار بېرىلىدۇ. جىسمانىي ھەرىكەت ۋە نورمال پائالىيەت قىلىش، تاماق مىقدارى ئاز، سىكىشلىق بولۇشى لازىم. قورۇلغان گۆش ۋە قۇرۇق ئىسسىقلىق خاراكتېرىدىكى دورا-دەرمانلارنى ئىچىش، مونچىدا تەرلىش، قۇرغاق جايلاردا تۇرۇش پايدىلىق. كەپتەر ۋە باچكا گۆشى، توشقان گۆشى، قۇشقاچ گۆشى ۋە تورۇلغۇ گۆشنى كاۋاپ قىلىپ يېيىش، نوقۇت سۇيى ئىچىش، ئۇزۇم، ياڭاقلارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

يۇقىرىقىلار ماددىسىز بولغان سوئى مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللىكەرنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى بولۇپ، سوئى مىزاج ماددىسىز كېسەللىكەرنى زامانىۋى سايمانلار بىلەن تەكشۈرگەندىمۇ ئەزالاردا چوڭ ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلمەيدۇ. ئەگەر بەلغەم ياكى سۇيۇقلۇقى كۆپ بولسا تازىلاش ئۇچۇن ھەبىي سەبرى ۋە پەيقىرا بېرىلىدۇ. بۇلارنى بېرىشتىن ئاۋۋال بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) شەربەت بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن تازىلاش ئۇچۇن ھەبىي سەبرى ياكى ئىيارەنج پەيقىرا بېرىلىدۇ. ئاشقازاندىن بەلغەم ماددىسى تازىلانغاندىن كېيىن يۇرەك مىزاجلىك ماددىسىز بۇزۇلۇشدا ئىشلىتىلگەن دورىلار بېرىلىدۇ.

سوئى مىزاج ماددىدىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى

سەۋەبى

ھەر خىل ئورگانىك سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن يۈرەك ۋە قان تومۇرلاردا توسالغۇ (سۇددە) پەيدا بولۇپ، يۈرەكتە قان ۋە ياكى باشقا خىلىتلار قېيىپ قېلىپ بۇ خىل يۈرەك كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

يۈرەك سىقىلىش، ھاسراش، ئارامسىزلىنىش، يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ ئاستىلىشى قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر قاندىن بولغان بولسا يۈز، كۆز، چىراي قىزىرىش، باش ئاغرىش ۋە قېيىش، بەل ئاغرىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. ئەگەر باشقا خىلىتلاردىن بولغان بولۇپ سۇددە (توسالغۇ) ئىبغىر بولسا، چوڭ قان تومۇرلىرى ياكى يۈرەك قاپقاقلىرى توسۇلۇپ گەج كەپلەشكەندەك كەپلىشىپ قالسا تېخىمۇ ئېغىر ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. قان ئېقىمىغا ئارىلىشىپ قالغان خام بەلغەم خىلىتىنىڭ قويۇقلاشقان پارچىلىرى قان ئېقىمى بىلەن كېلىپ يۈرەكنىڭ مەلۇم قىسمىغا ياكى قاپقاقلىرىغا تىقىلىپ قالسا، كېسەل تۇشتۇمتۇت 10 مىنۇت ئىچىدە تۇلۇپ كېتىدۇ. تۇنۇگۈن دەسلەپكى ئالامەتلىرى شۇكى، يۈرەك قاتتىق بىئارام بولىدۇ، بېشى قايىدۇ. پۇت-قولى بوشىشىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىدۇ. بويۇن تومۇرلىرى ۋە

ئارتىرىيەلىرى كۆپەيدۇ. تومۇر قىلدەك سوقۇلۇپ توختاپ قالغاندەك سېزىلىدۇ. تىلى كالۋالىشىپ قالىدۇ. پۈت-قول مۇزدەك سوغۇق، سوغۇش تەرلەش بىلەن يۈرەك توختاپ قالىدۇ، ھايات ئاخىرلىشىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر ئەھۋال جىددىي بولۇپ يۈرەك ۋە قان تومۇرلىرىدا قان قېيغانلىقى، قان ياكى باشقا خىلىلارنىڭ توپلىشىپ قالغانلىقى مەلۇم بولسا دەرھال باسلىقتىن بىرئاز قان قويۇپ بېرىلسە پايدىلىق. ئەگەر بەدەندە ھەرقايسى ئەخلاتنىڭ كۆپىيىپ قالغانلىقى بولۇپمۇ يۈرەكتە قان پات-پات توپلىشىپ ئېلىش بەلگىلىرى كۆرۈلسە ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ خىلىت ماددىسىنى ئېنىقلاپ، شۇ خىلىتقا لايىق ماددىنى پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن شۇ خىلىتقا لايىق ماددىنى يۇمشاتقۇچى (مۇلەييىن) ياكى سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇخرىج) دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: دەسلەپتىلا قان ئورلەش (جۇشانى خۇن) نى پەسلىتىش ئۈچۈن بىنەپشە، نىلۇپەر، گاۋزەبان، چىلان، ئەنجۈلا، تەمرى ھىندى، كاسنى قاتارلىق دورىلاردىن تەركىب تاپقان كاشكاپ ۋە چىلانما دورىلار بېرىلىدۇ. شەربىتى نىلۇپەر، ئەرىقى سەندەل ۋە ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. سوددىلەر (توسالغۇ) نى ئېچىش ئۈچۈن بۇزۇرى دىنارى، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھىلىلەرنى ئەرىقى رەيھان بىلەن قوشۇپ ئېچىشكە بېرىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى سەندەل، داۋائىلمىشكى ھار، شەربىتى ئەبرىشىم بېرىش كېرەك. ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، مۇۋاپىق پەرۋىش قىلىش، ئېغىر ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق لازىم.

يۈرەك سانجىقى

سەۋەبى

يۈرەك غىلاپى ۋە يۈرەكنى ئوزۇقلاندۇرىدىغان تومۇرلارنىڭ قېتىشىشى، يۈرەك ئىچى، سىرتىدىكى پەردە ۋە كونا ئىششىقلارنىڭ قېتىپ قېلىشى، يۈرەكنى ياغ قاپلاش، يۈرەك ئەتراپىدا ياغ ئوسمىلرنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە ئۇندىن باشقا يۈرەكتە پەيدا بولغان ھەر خىل سوئى مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر يۈرەك سانجىقىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە يېشى چوڭلاردا جىسمانىي ئەمگەكتىن چەتنىگەن، كەم ھەرىكەتلىك كىشىلەردە، كۆپرەك ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلاردا، ھاراق-تاماكىنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغانلاردا ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

يۇرەكتە ئۇشتۇمتۇت قاتتىق سانجىق ۋە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ ئاغرىق ئاشقازان كىرىش قىسمىغا تارقىلىدۇ. بىمارغا كۆكسى قىسلىغاندەك ۋە نەپەس سىقىلغاندەك سېزىلىدۇ. ئاغرىق سول تەرەپ مۇرە، غول، جەينەك ۋە قول تۆچلىرىغىچە يېتىپ بارىدۇ. بىمار قانداق ھالەتتە بولسا شۇ ھالەتتە تۇرۇپ قالىدۇ. ھەرىكەت قىلىشتىن قاتتىق قورقىدۇ. پېشانىسىدىن تەر چىقىدۇ. رەڭگىرويىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. 10—15 مىنۇتتىن كېيىن ئاستا-ئاستا ئاغرىق پەسلەپ ئەسلىي ھالىتىگە كېلىدۇ. بىرنەچچە كۈندىن كېيىن ياكى بىرنەچچە ئايدىن كېيىن قوزغىلىش يۈز بېرىدۇ. ئىككىنچى قېتىم تۇتقاندا بۇرۇنقىدىن قاتتىقراق تۇتىدۇ. زىيانلىق تاماق ۋە يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ياكى جاپا-مۇشەققەت ۋە ئېغىر ئەمگەك قىلغاندىمۇ قوزغىلىپ قېلىشى مۇمكىن. بەزى ۋاقىتلاردا ئېگىزلىككە چىققاندا دەم سىقىلغاندەك بولۇپلا كېسەل تۇتۇشى مۇمكىن. بۇ كېسەلنى تېزرەك داۋالىمغاندا پات-پات تۇتىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. بەزى ئادەملەر بىرىنچى قېتىم تۇتۇش بىلەن تۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ئاغرىق قاتتىق ۋاقىتتا دەرھال ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن خېمىرى خەشخاش، ھەبىي ئەفيۇن مۇرەككەپ، ھەبىي شىپا، ھەبىي بەزرۇلبەنجى بېرىش كېرەك. يۇرەك تۇدۇلىغا رەۋغىنى قىروتى، رەۋغىنى خەشخاش، رەۋغىنى بادام، رەۋغىنى سەندەللەردىن بىرنى سۈرتۈش لازىم. ئىچىشكە شەربىتى گاۋزەبان، ئەرىقى ئەنەبسۇ ئىلەپ بەرسە ھەم بولىدۇ. ئەگەر يۇرەككە سەپرا خىلتى تەسىر قىلغانلىقتىن بولسا مەيخۇش ئانار سۈيى، شەربىتى بۇزۇرى، ھېلىلە مۇرابباسى، خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى گاۋزەبان ئەنبرى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يۇرەك تومۇرىنىڭ قېتىشى ۋە قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى قاتارلىق كېسەللەرگە تۆۋەندىكى نۇسخىلار مەنپەئەتلىك.

مەتبۇخ ئەقتىمۇن I

ئەقتىمۇن 10 گرام، شاھتەررە، بادىيان، كاسنى تۇرۇقى، ئەنەبسۇئلەب (مارجان شوخلىسى)، كاكىنەج، گاۋزەبان، بادىرەنجبۇيا، رەيھان ھەر بىرى 15 گرامدىن، ناۋاتتىن 100 گرام ئېلىپ قائىدە بويىچە شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش تۈسۈلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 م ل دىن تاماقتىن بۇرۇن قاينىقسۇ بىلەن ئىچىدۇ.

مەتبۇخ تەغتىمۇن II

تەغتىمۇن 30 گرام، شاھتەررە، تۇربۇت 15 گرامدىن، چۇپچىن، سىرتق ھىلىلە پوستى، پوستى ھىلىلە كابىلە، قارا ھىلىلە، سانا، بادىيان، تەمرى ھندى ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئەينۇلا 10 دانە، بىنەپشە، قىزىلگۈل، زەنجبىل، بادام يېغى 10 گرامدىن، مارجان شوخلا، يۇمغاقسۇت تۇرۇقى 15 گرامدىن، تەرەنجبىن 200 گرام، چوڭ ئۇزۇم 100 گرام.

تەييارلاش: قائىدە بويىچە شەربەت قىلىپ بىرىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 م ل دىن تاماقتىن بۇرۇن ئىچىدۇ.

تومۇر قاتقان بىمارلار، يۈرەك سانجىقى بارلارغا سۈرگە دورىلار بەرگەندە قاتتىق دىققەت قىلىش كېرەك. سۈرگە دورىلىرىنى بېرىشتە ئىمكان قەدەر قورساقنى ئاغرىتماي سۈرۈدىغان قىلىپ بېرىش ھەم بەدەندىن كۆپ سۇيۇقلۇقنىڭ چىقىپ كېتىشى، يۈرەك ھەرىكىتى بوشىشىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم. بۇ كېسەلدە قەۋزىيەت بولماسلىق، قورساق ۋە ئاشقازاندا يەل قوزغالماسلىق، ھەزىم بۇزۇلماسلىقا چارە قىلىش ۋە مۇشۇ جەھەتلەرگە دىققەت قىلىش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

ھاراق، تاماكا، قويۇق چاي، سىمىز گۆشتىن چەكلەش، تاماققا يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. بۇنداق بىمارلار غەزەبلەنمەسلىك، دىققەت بولماسلىق، ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەت قىلماسلىق، تىنچ ئارام ئېلىپ، مۇتىدىل تۇرمۇش كەچۈرۈش لازىم. ئېگىز يەرگە مېڭىپ چىقىش، يۇگۇرۈش، ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش خەتەرلىك؛ جىنسىي ئالاقىمۇ زىيانلىق.

يۈرەك ئېغىش (خەففان)

بۇ كېسەللىكنى يۈرەكنىڭ نورمالسىز سوقۇشى، يۈرەك ئېغىش، يۈرەك داۋالغۇش دەپمۇ ئاتايدۇ. يۈرەكنىڭ بۇنداق نورمالسىز سوقۇشىنى بىمار تۇرمۇ سېزىدۇ. يۈرەك چالغۇشنىڭ تۇرىنگە مەلۇم بولغىنى خەففان دېيىلىدۇ. تۇرنگە مەلۇم بولمىغنى ئىختىلاج (سىلكىنىش، تىترەش) قاتارىغا كىرىدۇ. خەففان كېسىلى تۇرنىڭ سەۋەب ۋە ئالامەتلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىرنەچچە خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان خەففان، سوغۇقتىن بولغان خەففان دەپ ئاتىلىدۇ. تۇلار يەنە ماددىسىز ۋە ماددىلىق دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان خەففان (خەففانى ھار سازج)

بۇ كېسەلنى بەزىلەر «نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى» دەپمۇ ئاتايدۇ.

سەۋەبى

سىرتتىن ئىسسىق ئۆتۈش، ئىسسىق مىزاج كىشىلەر بەك ئىسسىق ۋە ئوتكۇر پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇراش ۋە شۇنداق تاماقلارنى، ئىسسىقلىق كۆپ دورا-داۋالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، دىققەتچىلىك ۋە جاپا-مۇشەققەتلەرنى كۆپ تارتىش، روھىي زەربە، روھىي ئازابلارغا ئوچراش قاتارلىقلار سەۋەب بولىدۇ ياكى ھارارەتنى يۇقىرى خىزمەت كەسپىلەردە ئىشلەش سەۋەب بولىدۇ. قان ئازلىق ۋە ئايالларدىكى قالايمىقان ھەيز كېلىش ۋە ئاق خۇن كېسىلمۇ سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

پات-پات يۈرەك قوزغىلىپ كېتىش (تېز سوقۇپ كېتىش) بىلەن بىللە نېرۋا قوزغىلىش، ئازراق دېتىگە ياقمىغان ئىشلاردىن ئاچچىقلاش، تومۇرى تېز ئورۇش، ئاغزى قۇرۇش، ئوسساش، ئويقۇ كەلمەسلىك، سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇق ئېچىملىكلەرنى خالاش، ئىشتىھا ئوتۇلۇش، قۇرۇق ھۆ بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئايالاردا بۇ كېسەللىك كۆپ ئوچرايدۇ ۋە ئېغىر ئوتىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ رەڭگى سېرىقتا مايىل، ئوزى ئورۇق كېلىدۇ. بەزىلەردە ئوتقاقلىق خاراكتېرىگە ئايلىنىپ، ئازراق ئىچى پۇشۇش بىلەن قول-پۇتى تارتىشىپ، چىشى كىرىشىپ ۋارقىراپ-چىقىراپ كېتىدىغان، پۇت-قولى سوۋۇپ كېتىدىغان ھادىسىلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبلىرىنى يوقىتىش، ئورمۇش شارائىتىنى ياخشىلاش، سالقىن ۋە بورانسىز تېنچ ھاۋادا خاتىرجەم سەيلە قىلدۇرۇش، يۇمشاق تاماقلارنى ۋە ھۆل مېۋە-چىۋىلەرنى ئالما، ئانار، نەشپۈت قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش چارە-تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئوسسۇزلۇقنىڭ شارائىبى رەيھان، ئەرىقى گاۋزەبان، شەربىتى سەندەل بېرىش، شەربىتى ئەبرىشىم، شەربىتى گاۋزەبان، خېمىرى گاۋزەبان ئەنبىرى، خېمىرى مەرۋايىت، داۋاسىلمىشكى بارىد، ئوشدارى لوئلۇئى قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇئەررىھى ياقۇت، مۇئەررىھى دىلكۇشا، شارابى مۇسەللەس كافۇرى، ئەرىقى شىرە، ئەرىقى نىلۇپەرلەرمۇ مەنپەئەتلىك.

ئەرىقى شىرە

گۈلى گاۋزەبان، كاسنى ئورۇقى، كاھۇ ئورۇقى، خىرپە ئورۇقى، خاتىگا ئورۇقى، ئاۋۇز ئورۇقى، يۇمشاقسۇت ئورۇقى، ئاق سەندەل 20 گرامدىن، قىزىلگۈل، گۈلى نىلۇپەر، گۈلى رەيھان 30 گرامدىن، پىلە 60 گرام، ئوچكە سۈتى 2 لىتر، ئاۋۇز سۈيى 1 لىتر، ئانار سۈتى 1 لىتر.

تەييارلاش: ئەرەق تارتىش قائىدىسى بويىچە ئۈچ لىتر ئەرەق تارتىلىدۇ.

ماددىلىق ئىسسىقتىن بولغان خەقتان (خەقتان هار ماددي)

بۇ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. بىرى، قاندىن بولغان خەقتان؛ يەنە بىرى، سەپرادىن بولغان خەقتان.

قاندىن بولغان خەقتان (خەقتان هار دەمەۋى)

سەۋەبى

بەدەنىدە قان كۆپىيىپ كېتىش، يۈرەك ۋە قان تومۇرلىرىدا توسالغۇ (سۈددە تىقىلىش) پەيدا بولۇش، يۈرەك قېپى ۋە تۆپكە شىريانى ۋە تۆپكىدە ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان خىلىتىنىڭ يۈرەكتىكى غەيرىي تەبىئي جەريانى مۇشۇ كېسەلنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. زەهەرلىك هاشاراتلارنىڭ چېقىۋېلىشى، تۆلارنىڭ زەهىرىنىڭ پۈتۈن قانغا ئېقىمىغا تاراپ كېتىشىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. تۆخۈم، گۆش، ياغلارنى ۋە ئىسقلىق دورىلىرىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن بەدەنىدە قان، ياغ ماددىلىرى كۆپىيىپ مەزكۇر كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

قان غەلىبە قىلغانلىق بەلگىلىرى ئېنىق بىلىنىدۇ. مەسىلەن، قان تومۇرلىرى كۆپىيىدۇ. تومۇر تۇم ۋە چوڭ قاتتىقراق سوقىدۇ، هاسرايىدۇ. چوڭ-چوڭ نەپەس ئالىدۇ. سالقىن هاۋادىن نەپەس ئېلىشقا، بۇخارلىق نەپەسنى چىقىرىشقا ئېهتىياجلىق بولۇپ قالىدۇ. كۆزنىڭ تومۇرى قىزىرىدۇ. يۈرەك پۇلاكشىپ چالغۇيىدۇ. سۇيىدۇك قىزىل ۋە قويۇق كېلىدۇ. چېكە ۋە بويۇن تومۇرلىرى كۆپىدۇ ۋە غەيرىي تەبىئي سوقىدۇ. پۇت-قول ئىغىر، دەرمانسىز بولىدۇ. تۇيقۇچان كېلىدۇ.

داۋاسى

كېسەلنى داۋالاش 3 باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ: 1-باسقۇچتا جۇشانى خۇن (قان بېسىمنىڭ يۇقىرىلىقى)، هارارەت ۋە بىئاراملىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن بىنەپشە، كەشنىز، نىلۇپەر، گاۋزەبان، ئەينۇلا، چىلان، كاسىن، كاهۇ، خىرفە قاتارلىق سوۋۇتقۇچى ۋە ئارام بەرگۈچى دورىلاردىن تەركىب تاپقان سۇيۇقلۇقلار بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاق سەندەل سۇرۇپ يۈرەك تۇدۇلىغا چېپىلىدۇ. جىددىيلىك بىرئاز پەسەيگەندىن كېيىن 2-باسقۇچلۇق چارلەر قىلىنىپ ئەرەقىيات ۋە قوشۇمچە تەنەقسىيە دورىلار بېرىلىدۇ. تۇندىن كېيىن 3-باسقۇچلۇق چارلەر يەنى يۈرەكنى كۈچەيتىش ۋە

ئومۇمىي بەدەن ئەھۋالىنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن مەنجۇنات ۋە خېمىرى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بىمارنىڭ بەدەن ئەھۋالى يار بەرسە باسىلىقتىن قان قويۇپ بېرىش ۋە بەدەننى تەنقىيە قىلىش لازىم. توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار تەكشىگۈچى، سوۋۇتقۇچى ۋە ئارام بەرگۈچى دورىلار (مۇقەتتىسىمات، مۇئەددىلات، مۇبەررىدات) بېرىلىدۇ. مەتبۇخ ئەقسۇن، مەتبۇخى ھېيلىلە، ماشلىۇزورى بېرىلىدۇ. ھېيلىلە مۇرابباسى، ئەينۇلا مۇرابباسى، ئالما مۇرابباسى، ئەرىقى بېدىمىشكى، ئەرىقى گاۋزەبان، ئەرىقى سەندەل، ئەرىقى پۇدىنىلەر ئۇسسۇزلۇققا بېرىلىدۇ. ئېتىرىفىل كەشنىزى، ئەرىقى كەشنىزلەرنى بەرسمۇ بولىدۇ. قۇرسى كافۇر، ئەرىقى كافۇر، خېمىرى مەرۋايىت، داۋائىلمىشكى بارىد، مۇفەررىھى ياقۇت قاتارلىق دورىلار ياخشى تەسىر قىلىدۇ. تاماققا سەۋزە ۋە ئاق چامغۇرنى كۆپرەك سېلىپ ئىستېمال قىلىش پايدىلىق.

سەپرادىن بولغان خەقان (خەقان ھار سەپرائى)

سەۋەبى

ئەسلىدە مىزاجى سەپرا بولۇشنىڭ سىرتىدا سەپرا پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: ئاچچىق ۋە قۇرۇق ئىسسىق چاي دورىلار، قوي گۆشى، ياغ، ھاراق، تۇخۇم قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن جىگەرنىڭ سەپرا ئىشلەپچىقىرىش خىزمىتى كۈچەيىپ ۋە ئىشلەنگەن سەپرا سۇيۇقلۇقى (خىلتى) نىڭ كۆپىيىپ قان ئېقىمى ئارقىلىق يۈرەككە كېلىشى بۇ كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۇتكۇر سەپرا خىلتىنىڭ يۈرەك پاكى يۈرەك ئەترابىغا تۇتكۇلۇشى، ھەر خىل ئىششىق ۋە يالۇغلىنىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە يۈرەكتە خاپىغان سەپراۋى ناملىق بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

بەدەنىدە سەپرا كۆپەيگەنلىكىنىڭ پۈتۈن بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى تېزلاپ كېتىدۇ. تومۇر قاتتىق ئىنچىكە ۋە تېز سوقىدۇ. بىئارام بولىدۇ، ھاسرايدۇ. تۇيقۇسىزلىك، ئېغىز قۇرۇش ۋە ئېغىز ئاچچىق بولۇش، كۆپ تۇسساش، ھۆ بولۇش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، سۇيدۇك سارغىيىش، گۆش، ياغ يېسە ھۆ تۇتۇش، كۆكۈل ئاينىش، قەۋزىيەت بولۇش، بەزىدە باش ئاغرىش، يۈرەك ئەترابىدا ئېچىشىش پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سالقىن ھاۋادىن راھەتلىنىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال سەپرانى پەسۈرغۈچى مۇنزىج بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخ

هېلىله، مەتبۇخ تەمرى ھىندى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ماددا تازىلانغاندىن كېيىن يۇرەكنى قۇۋۇزە تىلە ندۇرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ھۆل سوغۇق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەرىقى نېلۇپەر، ئەرىقى بېدىمىشكى، ئەرىقى كاسىن، ئەرىقى سەندەل قاتارلىقلار تۇسسۇزلۇققا بېرىلىدۇ. ئەينۇلا مۇرابياسى، بېھى شەربىتى، زىخ شەربىتى مەزكۇر ئەرەقىلەرگە ئىلىشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. نېيلۇپەر شەربىتى، سەندەل شەربىتى، ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانار سۈيى، زىخ سۈيى، بېھى ئىلىشتۇرغان ئىسكەنجىبىن تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ماتۇل فەۋاكىھە، سىركەنجىبىن بۇزۇرى ئىستېمال قىلىشمۇ بۇ كېسەلگە پايدىلىق. خېمىرى گاۋزەبان، شارابى ئەبرىشىم، داۋائىلمىشكى بارىد، كافۇر شارابى، رەيھان شەربىتى ئىسبەغۇل ھەم پايدىلىق.

ئىسسىق خەقان تالقىنى

ئاملە مۇقەششەر، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، گاۋزەبان ھىندى، سۇنبۇل تىب 18 گرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، پوستى تۇرۇنجى توققۇز گرامدىن، ئاق ناۋات 100 گرام.

دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن تۇتكۈزۈپ تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا ئالتە گرامنى بىر پىيالە گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھاراق، تاماكا، سىمىز گۆش، تۇخۇم ۋە باشقا غەلىز تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ھۆل سوغۇق مېۋە-چېۋە ۋە توخۇ قۇشقاچ گۆشلىرى، كۆكتات، ئىزىپ پىشۇرۇلغان بەتتە بېرىلىدۇ (بەتتە—غورا ۋە غوراپ سۈيى قويۇپ تەييارلانغان گۈرۈچ تامىقى).

سوغۇقتىن بولغان خەقان (خەقان بارىد قەلب)

بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ: 1) ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان خەقان، 2) ماددىلىق سوغۇقتىن بولغان خەقان.

ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان خەقان (خەقانى سازەج بارىد)

سەۋەبى

جىسمانىي ھەرىكەت قىلماسلىق، كۆپ تۇخلاش، سوغۇق ھەم نەم ھاۋادا تۇزۇن مۇددەت تۇرۇپ قېلىش ۋە سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سۇغا كۆپ چۈشۈش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

يۈرەك ھەرىكىتى ئاستىلاپ قالىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى ئاستىلاپ بەزىدە توختاپ-توختاپ سالىدىغان

بولۇپ قالىدۇ. ھەربىكەت قىلسا بىردەم نورماللىشىپ قالىدۇ. پۇت-قول سوغۇق بولىدۇ.

داۋاسى

مىزاجىنى ياخشىلاش، چېيىغا ئىسسىقلىق دورا-دەرمان قوشۇش، يۇرەك ھەربىكىتىنى كۈچەيتكۈچى دورىلار ئىشلىتىش، كۈپ تەنھەربىكەت قىلىش، خۇش بۇي نەرسىلەرنى پۇراش پايدا قىلىدۇ. قارا چايغا گۈل گاۋزەبان، بادىرەنجىبۇيا، سۇنبۇل، بالەنگۇ، لاچىندانە ھىندى، قەلەمپۇر قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ دەملەپ ئىچىش، داۋاسىلىمىشكى ھار، ماددە تۈلھايات، ھەبىي جەدۋار ئەنبىرى قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، ماتۇلھەسەل ئىچىش كېرەك. تۈنۈكى تۈسىنى: ساپ ھەسەل بىر كىلوگرام، گۈلدارچىن، لاچىندانە ھىندى، قەلەمپۇر، جۇز، دارچىن، ئاقىرقەرھا، گاۋزەبان توققۇز گرامدىن.

تەييارلاش تۈسۈلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ ئىككى كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، بىر كىلوگرام قالغاندا سۈزۈپ ساپ قىلىپ سۈينىگە ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئوتتا قويۇپ بىر قېتىم تۇرلىتىپلا ئېلىپ قويۇپ، كۈندە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 30—40 گرامدىن ئىچىدۇ.

ماددىلىق سوغۇقتىن بولغان خەقان

بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ: بىرى بەلغەمدىن بولغان خەقان (خەقان بەلغەمى)؛ يەنە بىرى، سەۋدادىن بولغان خەقان (خەقان سەۋدائى).

بەلغەمدىن بولغان خەقان

سەۋەبى

گۈش-ياغ ۋە ئاق تۇن تاماقلارنى كۆپ يەپ، ھاراق ئىچىپ، ئاز ھەربىكەت قىلىپ تۇرمۇش كەچۈرۈش، بەك سەمرىپ كېتىش، يۇرەك ئەتراپىغا ياغقا ئايلانغان بەلغەم ماددىسى ئولتۇرۇپ قېلىش، بەلغەم كۆپەيتىدىغان نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: ھۆل بەل-يەمشىلەر سۈيىنى ۋە تۇسسۇزلۇقنى كۆپ ئىچىش، ھۆل، نەم ياكى ھۆل سوغۇق جايلاردا تۇرۇش قاتارلىقلار سەۋەب بولىدۇ. ئومۇمىي بەدەندە بەلغەم ماددىسى كۆپىيىدۇ.

ئالامىتى

نەپەس سىقىدۇ. تومۇرى توم، يۇمشاق ئاستا سالىدۇ. ئازراق ھەربىكەت قىلسا ھاسراپ يۈرىكى تۇرۇپ

كېتىدۇ. تۇيقا كۆپ بولىدۇ. پۇت-قوللىرى سوغۇق، ھەم بوش بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا پۇت-قوللىرى ئاغرىيدۇ. باش ئېسىلىدۇ ۋە قايىدۇ. گايى ۋاقىتلاردا پۇت-قولى يۈز كۆزلىرى ئىششىپ قالىدۇ. ۋاقتىدا داۋالاتمىسا ئىستىسقايى لەھمگە ئايلىنىپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبلىرىنى يوقىتىش كېرەك. بەلغەمنى پىشۇرغۇچى مۇنزىج بەلغەم ۋە مۇسھىلات بەلغەم (بەلغەمنى سۈرۈپ چىقارغۇچى) لاردىن ئىبارەت پەيغىرا، ھەبىي ئىبارەتنج لوغازىيا قاتارلىق مۇسھىللار بېرىلىدۇ. شەربىتى بۈزۈرى دىنارى، ماتۇلھەسەل، مەتبۇخ خىيار شەنبەر، مەتبۇخ ھىلىلە قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. ئالدى بىلەن تۆۋەندىكى مۇنزىج ۋە مۇسھىللارنى بېرىش لازىم:

بەلغەم پىشۇرغۇچى مۇنزىجنىڭ ئەڭ ياخشى تۈسخىسى: بادىرەنجبۇيا، بىستىپايەج، ئەپتىمۇن 15 گرامدىن، ئەنسۇن، بىخسۇس (ئاقلانغان)، گاۋزەبان 13 گرامدىن، مارجان شوخلا، زاراڭزا تۇرۇقى 20 گرامدىن، دۇرنەخ ئەقرەبى تۆچ گرام. بۇلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ، شەربىتى ئۈستىخۇددۇس، گۈلقەنت 30 گرامدىن قوشۇپ ئىچىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن تەركىبىگە سانا قوشۇلغان مەتبۇخ ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ.

مۇنزىجى بەلغەم

چىلان 10 دانە، شاھتەررە، بادىرەنجبۇيا، تەرخەمەك (خاتىگا) ۋە قوغۇن تۇرۇقى، گاۋزەبان، يەرلىك شوخلا 10 گرامدىن، تۈششاق تۈزۈم 30 گرام. بۇلارنى بىر جىڭ ئەرىقى گاۋزەبان ياكى ئەرىقى شاھتەررىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى 10 مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈپ سۈيىگە ئىككى سەر گۈلقەنت ئېلىشتۇرۇپ قويۇپ كۈندە ئۆچ قېتىم، ھەر قېتىدا 30 م ل دىن ئىچىدۇ.

مۇسھىلى بەلغەم (بەلغەم چىقارغۇچى)

قىزىلگۈل، سانايى مەككى، تۈستىخۇددۇس 10 گرامدىن، ئەفتىمۇن بەش گرام، قۇنۇس 20 گرام، تۇربۇت، سىبرىق ھەلىلە پوستى، قارا ھەلىلە 15 گرامدىن، زەنجبىل بەش گرام، تەرەنجىبىن 100 گرام. 500 م ل كالا سۈتىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى ئۈستىگە يەنە 500 م ل سۈ قويۇپ 10 مىنۇت قاينىتىپ ياكى بىر تۈرلىتىپ ساپ قىلىپ سۈيىگە 10 گرام بادام يېغى قوشۇپ كۈندە ئۆچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن بۇرۇن 60 م ل دىن ئىچىلىدۇ. داۋالىنىشىكى مۇتىدىل ۋە جەۋارىش ئەنبەر بىلەن يۈرەكنى ياخشىلاش، ھەبىي غارىقۇن، ھەبىي رەۋەن، ھەبىي سورۇنجان قاتارلىق دورىلار بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلىپ (تازىلاپ) تۇرۇش لازىم.

سەۋدادىن بولغان خەقان

سەۋەبى

يۈرەك بوشلۇقىغا ياكى يۈرەك مۇسكۇللىرىنى تەمىنلەش ئۈچۈن كەلگەن قانىنىڭ تەركىبىگە تەبىئىي مىقداردىن ئارتۇق دەرىجىدە سەۋدا ماددىسى قوشۇلۇپ كېلىش بىلەن يۈرەك نېرۋىلىرىنى غدىقلاپ، چارچاش خاراكتېرلىك نا تەبىئىي سەكرەشكە ئېلىپ بارىدۇ ياكى بۇزۇلغان سەۋدا (قايسى خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن بولغىنىدىن قەتئىي نەزەر) قان تەركىبىگە قوشۇلۇش نەتىجىسىدە تومۇرلارنى قاتۇرۇپ قويۇش بىلەن ھاۋايى نەسىيمى (كىسلاروت) بىلەن يۈرەكنىڭ تەمىنلىشىگە توسقۇنلۇق پەيدا قىلغانلىقتىن يۈرەك ئاغدۇ. قان تەركىبىدە سەۋدا ماددىسىنىڭ ئارتىپ كېتىشى سەۋدا خىلىتىنى كېمەيتىدىغان قۇرۇق سوغۇق ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش ياكى ھاۋا ۋە مۇھىت شارائىتلىرىنىڭ قولايسىزلىقى ۋە بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتىشلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامتى

بەدەندە سەۋدانىڭ غەلبە قىلغانلىقىنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. يۈرەك بىردەم-بىردەم تۇرۇپ كېتىدۇ (يۈرەك ئېغىپ كېتىدۇ). تومۇرى قاتتىق زەيدەك بولىدۇ ھەم تېز تۇرىدۇ. قالايمىقان چۈش كۆرۈش، تۇيقۇ قېچىش قاتارلىق ئەھۋالار ھەم يۈز بېرىدۇ. قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈك قويۇقراق كېلىدۇ.

داۋاسى

سەۋدانىڭ مۇنزىج ۋە مۇسەللىرىنى بېرىش كېرەك. يەنى مالىخۇلىيا سەۋداۋىدە كۆرسىتىلگەن شەربىتى ئۈستىخۇددۇس بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتمۇن بېرىلىدۇ ۋە شەربىتى گاۋزەبان، ئەرىقى شاھتەررە، ئۈندىن كېيىن مۇپەررىھات ۋە داۋائىلمىشكى مۇتىدىل، خېمىرى گاۋزەبانى ساددە، ئېترىيفىلى ئۈستىخۇددۇس، مەئجۇنى نىجاد، ئەبرىشىم شەربىتى قاتارلىقلار دورىلار بېرىلىدۇ. بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن، كالا سۈتى، ئېشەك سۈتى، سېرىق ياغ، ئانار شەربىتى، ھالۋايى بادام، داۋائى تەرەنجىبىن، ماتۇلجىبىن تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئەرىقى شىر مۇرەككەپ ھەم ياخشى تەسىر بېرىدۇ. قىزىلگۈل، قەنت، ئامىلە نوشدارە، بېھى مۇرابباسى قاتارلىق داۋائى غىزالار بېرىلىدۇ. ياش قوينىڭ گۆشى، چالا پىشۇرغان تۇخۇم، يېڭى كۆكتات، سەۋزە، ئاش چامغۇرلاردا تاماق قىلىپ بېرىلىدۇ. دىققەتچىلىكلەر يوقىتىلىدۇ.

بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان خەپقان (خەپقان زەئىفى)

سەۋەبى

يۈرەككە مۇڭاپىق ئوزۇقلۇق يەتكۈزگەنلىكتىن ياكى بەدەندىن كۆپرەك قان چىقىپ كەتكەنلىك ياكى ئىچى سۇرۇش، كۆپ تەرلەش، كۆپ قۇسۇش، تەپ ئىستىما قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن بەدەندىكى روتۇبەتى تەبىئي (تەبىئي سۈيۈقلۇق) كەملەپ كېتىپ يۈرەك ئاجىزلاپ قېلىش سەۋەبلىك مەزكۇر خەپقان پەيدا بولىدۇ. بەزى ئادەملەردە جسماني ھەرىكەتنىڭ ھەددىدىن زىيادە بولۇپ كېتىشىمۇ يۈرەك ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

يۈرەك ھەرىكىتى يېنىك، ئەمما كۈچسىز بولىدۇ. تومۇر قېلىدەك ئىنچىكە، سۇس، ئەمما لېپىلداپ تېز سوقىدۇ. كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ تېرىسى قۇرغاقلىشىدۇ. پۇت-قولى سوۋۇيدۇ. تىترىگەندەك سېزىلىدۇ. دەرمانسىزلىنىدۇ. بەزى ئېغىر ئوتكەنلەردە كۆزنىڭ قارىسى كەينىگە تارتىپ ئوچۇق قالىدۇ. قۇرسىقى ئولتۇرۇشۇپ، كالپۇك ۋە تىرناقلىرى كۆكۈرۈش بىلەن ئولۇپ كېتىدۇ.

داۋاسى

تېز قۇتقۇزۇش لازىم. يۈرەك ھەرىكىتىنى كۈچەيتكۈچى، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ۋە قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى قىلىش كېرەك. مائۇللەھەمنى قىزىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇرنىغا خۇش پۇراقلىق دورا پۇرۇتىلىدۇ. ئانار سۈيى، ئالما سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. خېمىرى گاۋزەبان ئەنبىرى جەۋاھىرلار يېگۈزۈلىدۇ. ئوسۇزلۇقى كۆپرەك بېرىلىدۇ (تاۋۇز سۈيىگە ئىگىر سىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ). داۋاسىلىمىشكى مۇتىدىل، خېمىرى ئەبرىشىم، خېمىرى سەندەللەرنى ئەرىقى گاۋزەبان بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. تامىقى ئوچۇن چالا پىشۇرۇلغان ئوخۇم سېرىقى، چۈجە گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، بېرىلىدۇ. مائۇللەھەمى، مائۇلسەل، ھالۋايى بەيزىيە، داۋايى تەرەنجىبىل قاتارلىق داۋايى غىزالار بېرىلىدۇ. ئەرقى شىرە ئىچكۈزۈلىدۇ. قول-پۇتنى ئىسسىق ساقلاش ۋە ئەرىقى گاۋزەبان بىلەن بەدەننى سۈرتۈش؛ ھاۋالىق، خاتىرجەم ئورۇنلاردا پەرۋىش قىلىش كېرەك.

هەزىم بۇزۇلۇشتىن بولغان خەپقان (خەپقانى مەنىدە)

سەۋەبى

ئاشقازان هەزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇش، يەل پەيدا بولۇش ۋە ئاشقازان ساهەلىرىدىكى ئاغرىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئاشقازان ۋە ئوچەيلەردە هەزىم بۇزۇلۇش ۋە يەل پەيدا بولۇش بىلەنلا يۈرەك تېز تۇرۇپ كېتىدۇ، باش چىڭقىلىدۇ.

داۋاسى

ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئوچۇن جەۋاىرىش ئەنبەر، جەۋاىرىش ئۇد، تەرياقى مەنىدە، مۇپپەررىهى هار، سۇغۇنى مەستكى، سۇغۇنى نانىخۇا، داۋائىلمىشكى هار بېرىلىدۇ. كالا سۇتىنى قاينىتىپ زەنجبىل، قاقىلە، زىرە، لىچىنداندىن ئازراق سېلىپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ. ياش قوينىڭ گۈشىدە سوقما يەل قازان تامقى (بىر خىل تاماق تۈرى) قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلدە قىزىش (تۇسىساش قاتارلىق) قوقاقلىنىش يۇقۇملىنىش ئالامەتلىرى بولسا، دەسلەپ قوقاق ياندۇرغۇچى كەشكاب بېرىلىپ ئارقىدىن ئەرىقى گاۋزەبان بېرىپ ئىستما قايتقاندىن كېيىن مەنجۇنات ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ.

سەزگۈرلۈكنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولغان خەپقان (خەپقانى هېسسىي)

سەۋەبى

دىققەتچىلىك ۋە روهىي ئازابلىنىشقا كۆپ تۇچراش، سەزگۈرلۈكنىڭ هەددىدىن ئېشىپ كېتىشى، روهىي نەپسانى (نېرۋا سىستېمىسى) دىكى قوزغىلىش بىلەن تورمۇزلىنىش (هەرىكەت ۋە سۆزلەش) نىڭ ئوتتۇرىسىدىكى مۇۋازىنەت (تەڭپۇڭلۇق) نىڭ بۇزۇلۇشى ۋە نېرۋا ئاجىزلىق (زەئىپى روهانىي) دىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭدەك ئۇپكە كېسىلى ۋە تەپى دىق كېسەللىكلىرىنىڭ باشلىنىشىدىمۇ بۇ ئەهۋال يۈز بېرىدۇ. بۇ كېسەل نازۇك مىجەز ئايالىلار ۋە چوڭ قىزلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامتى

ئازغىنا دىققەتچىلىك ۋە غەم-ئەندىشىگە تۈچراش ياكى باشقىلاردىن ئازراق ئاغرىنىش ياكى بىر كىشىگە غەزەپلىنىش ۋاقىتلىرىدا يۈرىكى تېز ۋە قاتتىق تۇرۇپ كېتىدۇ ياكى چىرايى قىزىرىدۇ. بەزىلەرنىڭ چىرايى قاپىداپ كېتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئاقىرىپ كېتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئاچچىقىنى باسالماي چىشى كىرىشىپ ھۇشىدىن كېتىپ قالىدۇ، پۇت-قوللىرى تارتىشىدۇ. بىر-ئىككى قېتىم بۇ ھادىسىگە يولۇققان كىشى 2-قېتىم يەنە ئاسان قوزغىلىدىغان ۋە ئاسان غەزەپلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق كىشىلىگە مۇپتىلا بولغان ئادەملەرگە مۇھتىنىڭ ئىسسىق-سوغۇقلۇقىمۇ ئاسان تەسىر قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەمما كىشىل تۇتمىغاندا ساق كىشىدەك يۈرۈيدۇ، ھەمدە ھەقىقەتەن مۇ ساق دەپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋاسى

دىققەتچىلىكتىن ساقلىنىش، ئەقلىي ۋە ئىلمىي تەربىيە ئېلىش، ئويدانراق تۇخلاش، ھۆل ئىسسىق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، يۇرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى، تىنچلاندۇرغۇچى ۋە ئارام بەرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. شەربىتى خەشخاش، ئەرىقى بەزرۇلبەنجى، ئەرىقى گاۋزەبان، خېمىرى گاۋزەبان، خېمىرى خەشخاش، ھالۋايى بادام مۇپپەررىھات، مەئجۇنى مەسھايى مۇكەييىف، ئەرىقى سەندەل بېرىلىدۇ. يەنە گاۋزەبان، رەيھان، سۇنبۇل، سېرىق چېچەك، پوستى خەشخاش، بەزرۇلبەنجى قاتارلىق دورىلارنى مەلۇم مىقداردىن چايغا قوشۇپ دەملەپ بېرىلىدۇ. مېڭە ۋە قۇلاق ئەترايى، ئالقان ۋە تاپانلار بادام يېغى ۋە ئادەم سۈتى بىلەن ياغلىنىدۇ. سۈت، ماسكە ماي، ياش قوينىڭ مېڭىسى بېرىلىدۇ. سېمىز توخۇ گۆشىدە شورپا قىلىپ پەمىدۇر، كەشنىز قاتارلىقلارنى سېلىپ ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. ئاق لەيلىگۈل، نىلۇپەر، گاۋزەبانىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن پاشۇيە قىلىنىدۇ.

نوشدار لولۇي، خېمىرى مەرۋايىت، ئەبرىشىم شەربىتى ھەم پايدىلىق. ياخشى ھاۋا، گۈلزارلىقلاردا سايراھەت قىلىش، كۆڭۈل ئېچىشلارغا قاتنىشىش قاتارلىقلار بۇنداق ئەسەبىي كېسەللەرگە پايدىلىق.

يۈرەك سىقىلىش

سەۋەبى

جىگەردىن چىققان ماددىلارنىڭ يۈرەككە بولغان تەسىرى ۋە بەزى ۋاقىتلاردا غىزالارنىڭ بۇس-بۇخاراتلىرى ھەم بۇ كېسەللىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر يۈرەككە تەسىر قىلغان ماددا تۈتكۈر ۋە كۈچ مىقداردا بولسا، غەشىيە (ئايلىنىپ كېتىش)نى پەيدا قىلىدۇ. تاماكا چېكىپ نەپەس ئالالماي قالغاندىمۇ يۈرەك سىقىلىپ دېمى بۇغۇلۇپ ئايلىنىپ كېتىش، ھەتتا بەزىدە تۆلۈپ كېتىش ھادىسىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامتى

يۈرەك ئۇشتۇمتۇت ئېغىپ كېتىدۇ (ئاغىدۇ) ۋە مۇجۇغاندەك ياكى بىر نېمە سىققاندەك مەلۇم بولىدۇ. تومۇر بوش ۋە ئاستا سالىدۇ. كۆندە بىرنەچچە قېتىم باش قېيىش ۋە يەڭگىل هوشسىزلىنىش ئەھۋاللىرىمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋامى

بۇ كېسەل كۆپىنچە ماددا (خىلت)لىق سەۋەبتىن بولغاچقا ئالدى بىلەن مۇنزىجى سەۋدا بېرىلىپ ئاندىن كېيىن بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ماتۇلجىبىن، ئىسكەنجىبىن، ئەفتىمۇن، هەبىي لاجۇەرد، سۇقۇفى لاجۇەرد بۇ كېسەلنىڭ مەخسۇس دورىلىرىدۇر. ئېتىريفىلى كەشنىز، هەبىي غا-رىقۇن هەم مۇۋاپىق كېلىدۇ. تەرياقى كەبىر، مۇپەررىهى هار، مۇپەررىهى ياقۇت، داۋاسلمىشكى مۇتىدىل، ئەرىقى گاۋزەبان، ئەرىقى شاهتەررە، ئەرىقى ئەنە بۇ سۈسلەب، قىزىل گۈلقەنتلەرمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تاماقتا سۈت، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، تۇچار قۇشلار گۆشى ۋە ئالما، ئانار قاتارلىق مېۋىلەر بېرىلىدۇ.

يۈرەكنىڭ سويۇلغاندەك ئاغرىشى (تەشەققۇرۇلقەلب)

سەۋەبى

تۇزۇن مۇددەتكىچە سەپرادىن ئىچى تۇتكەن ئادەملەردە بۇ كېسەل كۆپرەك تۇچرايدۇ. كېسەللىك ماددىسىنىڭ يۈرەك شىريانلىرىدا ئولتۇرۇپ-چۆكۈپ قىلىشى بىلەن يۈرەك تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى ياكى قېتىشى بۇ ئەھۋالنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاچچىق ۋە تۇتكۇر بولغان سەپرا ماددىسىنىڭ يۈرەك تاشقى پەردە ياكى ئىچكى ئەستەر پەردىسىنى غدىقلىشى بىلەن يۈرەكنىڭ پوستىنى سويغاندەك قاتتىق ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە ياكى دىمىقدىن چۈشكەن نەزلە (زەھەرلىك سۇيۇقلۇق) لەرمۇ مەزكۇر كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

ئالامتى

بۇ كېسەل تۇتقاندا يۈرەك ساھەسىدە بىر خىل يېقىمسىزلىق ئەھۋال سېزىلىدۇ، كېيىن قاتتىق شىلىپ تاشلىغاندەك ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. كېسەلنىڭ پېشانىسىدىن تەر چىقىدۇ. چىرايى تۇزگىرىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

مۇنزىجى سەپرا ۋە مۇسھىلى سەپرالار بىلەن ئومۇمىي بەدەننى تازىلاپ (تەنقىيە قىلىپ) بولغاندىن كېيىن يۇرەكنى كۈچەيتكۈچى (مۇقەۋىيات) دورىلار بېرىلىدۇ. مەتبۇخى ھېللە، مەتبۇخى شاھتەررە، ئەينۇلا مۇرابباسى سەپرا ماددىسىنى تەڭشەيدۇ. سەندەل شەربىتى يۇرەك تومۇرلىرىنى كېڭەيتىدۇ.

يۇرەك چۆكۈش (قەزقۇلقەلب)

يۇرەك سوققاندا سىرتقا چىقىپ كېتىدىغاندەك سېزىلغانلىقى ئۈچۈن بۇ كېسەلنى قەزقۇلقەلب دەپ ئاتىغان بولسىمۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ كېسەل يۇرەكنىڭ چۆكىپ كېتىشى ۋە بىر تەرەپكە سۈرۈلۈشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

يۇرەكنىڭ قان ياكى سەپرا خىلىتىدىن تۈرۈقسىز سىرتىغا قاتتىق تېپىشى ياكى يۇرەك مەلۇم قىسىملىرىنىڭ قېلىنلىشىپ چۆكىپ قالغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

يۇرەك سەكرىگەندەك قاتتىق تېپىدۇ. چىرايى ۋە پۈتۈن بەدەننىڭ رەڭگى سارغىيىدۇ ياكى قىزىرىدۇ. پېشانىسىدىن سوغۇق تەر چىقىدۇ. تومۇرى قالايمىقانلىشىدۇ.

داۋاسى

تەقەششۇرۇلقەلب (يۇرەك سوۋۇلغاندەك ئاغرىش) نى داۋالاشتا قوللانغان چارە ۋە دورىلار قوللىنىلىدۇ. مەتبۇخى شاھتەررە، مەتبۇخى ھېللە، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ. خېمىرى سەندەل، ئەرىقى سەندەل ئىچكۈزۈلىدۇ. يۇرەك تۇدۇلغا تۇۋەندىكى زىمماد تېڭىلىدۇ:

بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر، ئاق لەيلى گۈلى، چەلەك غازىكى (ئەرى كەرنەب)، توغراق غازىكى 30 گرامدىن، بەرگى گاۋزەبان، ئاق سەندەل كېپىكى بەش گرامدىن. بۇلارنى ئىزىپ قىزىلگۈل گۈلابىدا يۇغۇرۇپ سۈيۇق مەلھەم قىلىپ يۇرەك تۇدۇلغا چېپىش كېرەك.

يۇرەكتىن تۆتۈن تۈرلىگەندەك بولۇش (ئىللىتى دۇخانىيە)

بۇ كېسەلدە يۇرەكتىن ئاچچىق تۆتۈندەك بىر نەرسە يۇقىرىغا ئۇرلىگەندەك سېزىلىدۇ.

سەۋەبى

يۇرەك ئەتراپىدا زەخمىلەنگەندە ياكى يۇرەك پەردىسىگە گاز قاپلاشقاندا قان ياكى بۇسلار ئۇستىگە تېپىپ بۇ ئەھۋالنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا يۇرەك تومۇرلىرىنىڭ بىرەرسى توسۇلۇشتىن ياكى يۇرەك تىقىلمىسى پەيدا بولغاندىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

يۇرەكتە ئاچچىق ئىس-تۈتۈن بارەك يۇرەك ئەتراپىدا كۆيۈشۈش، ئېچىشىش سېزىمى پەيدا بولىدۇ. گاھىدا يۇرەك تۇدۇلى لاپ-لاپ قىزىغاندەك مەلۇم بولىدۇ. يۇرەك ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىدۇ. پۇت-قول ۋە باشقا جايلاردىمۇ ئېچىشىش، قىزىرىش پەيدا بولىدۇ. تۇيقۇسىزلىق، غەم-ئەندىشىلەر، قورقۇنچلار، نېرۋا قوزغىلىپ قېلىشلار كۆرۈلىدۇ. بىمار بىئارام بولىدۇ.

داۋاسى

كېسەل جىددىي بولۇپ يۇرەكتە قان توسۇلۇش بارلىقى مەلۇم بولسا، باسلىقتىن بىر ئاز قان قويۇپ بەرسە پايدىلىق. مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئەرىقى مۇسەففى خۇن بېرىلىدۇ. ئېتېرىفبلى چۆپچىن، ئەرىقى نىلۇپەر، ئەرىقى شاھتەررە بېرىلىدۇ. نوشدارە لولوۋى ھەم پايدا قىلىدۇ.

يۇرەك ھاۋالىنىشىنىڭ بۇزۇلۇشى (سۈتى تەنەففۇسقەلب)

بۇ كېسەلدە ئېنىق بىرەرقانداق سەۋەب مەلۇم بولمايدۇ، لېكىن ئومۇمىي بەدەندە ئورۇقلاش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. يۇرەكنىڭ ھەرىكىتى بوشىشىپ توختاپ قالاي دېگەندەك سېزىلىدۇ. تومۇرمۇ لىپىلداپ ئاستىلاپ قالىدۇ. پۇت-قول سوۋۇپ بەدەننى تەر باسىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىدىن قارىغاندا يۇرەككە مۇناسىۋەتلىك ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە قانلارنىڭ يېتىشمىگەنلىكى تۈپەيلىدىن يۇرەك ئاجىزلىشىپ كەتكەن ھەم بەدەن كىچىكلەپ ئورۇقلاپ كەتكەن بولىدۇ.

داۋاسى

يۇرەكنى كۈچەيتكۈچى دورىلار ۋە يۇرەككە مەخسۇس پايدا قىلىدىغان داۋالىق غىزالار بېرىلىدۇ. داۋالىنىشكى مۇتىدىل، جەۋاېرىش ئانىر، جەۋاېرىش تۇد شېرىن، ھەببى جەدۋار ئانىرى، نۇشدار لولوۋى، خېمىرى مەرۋايىت بېرىلىدۇ. شەربىتى فەۋاكىھى (مېۋىلەر قېيامى)، تۇچار قۇش گۈشى، سۇت، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، ئانار سۇيى، ماتۇللەھمى، ماتۇلئەسەل، ئەرىقى شىر، ئەرىقى رەيھان بېرىلىدۇ. بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇش، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش ئۈچۈن باشقا چارە - تەدبىرلەرمۇ قوللىنىلىدۇ.

يۇرەك قېپىنىڭ ئىشىشقى (ۋەرەمى غىلايى قەلب)

سەۋەبى

يۇرەك قېپى يۇرەكنىڭ پۈتۈن گەۋدىسىنى ئوراپ تۇرىدىغان خالتىسىمان پەردە بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچى تەرىپى بىلەن يۇرەك ئارىلىقىدا مەلۇم مىقداردا سۇيۇقلۇق بولىدۇ. يۇرەك شۇ سۇيۇقلۇقنىڭ ئىچىدە ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپىيىپ ياكى ئازلاپ كېتىشى، يۇرەك پەردىسى (يۇرەك قېپى) نىڭ ئىشىشقى ۋە يۇرەكنىڭ سقىلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى نەزىللەردىن ياكى باشقا ئورۇنلاردىن ئېقىپ كەلگەن يات ماددىنىڭ قوشۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇرەك قېپى تارتىشىپ ئىشىشىدۇ. يۇرەك سقىلىدۇ. ئەگەر بۇ سۇيۇقلۇق ئاز قالسا، يۇرەك قېپىغا يېيىشىپ قېلىش بىلەن يۇرەكتە قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

يۇرەك قېپىنىڭ ئىشىشى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا تۆۋەكە كېسەللىكلەرى، مەسىلەن: ئېغىر ۋە ئۇزۇن داۋام قىلغان يۆتەل، زاتىل، سىل كېسەللىكلىرىنىڭ قالدۇق ئاسارىتى بولۇپ كۆرۈلىدۇ. يۇرەك پەردىسىنىڭ ئىشىشقى ئادەتتىكى بەلغەم خاراكتېرلىك ھۆل سوغۇق ماددىلارنىڭ سەۋەبىدىن بولسا ئاغرىش ئازراق بولىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. ئەمما يۇرەك سقىلىش، ھاسراش كۆپرەك بولىدۇ. ئەگەر قان قويۇلغانلىق ياكى باشقا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىدىن بولسا بۇ ناھايىتى جىددىي بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇ بۇ ۋاقىتتا ۋەرەم (ئاددىي ھەجمدىكى ئىشىشىق) دېيىلمەيدۇ. يالۇغلىنىش (ۋەرەمسىمارئىلتىھاب) دېيىلىدۇ. بۇ تېز داۋالاشنى تەلەپ قىلىدۇ. ئەگەر بەدەننىڭ قايسى بىر ئەزالىرىدا مەۋجۇت بولغان كېسەل ئوچاقلىرىدىن ئېقىپ كەلگەن يات ماددىلارنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، مەسىلەن: بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئۆپكە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلا، بۇ ئىككىلەمچى كېسەللىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئالامتى

ئەگەر ئادەتتىكى ئىشىش بولسا (سۈلۈق ئىشىش) يۇرەك ئۇدۇلىدا ئېغرلىق ھېس قىلىدۇ. بىر ئاز دەم سقىدۇ، ھاسرايدۇ. بولۇپمۇ ھەرىكەت قىلغاندا بەكرەك ھاسرايدۇ. كۆكرەك بوشلۇقى چىك بولىدۇ. ئەگەر يۇرەك قېپىنك ئىششقى يالۇغلىنىش خاراكتېرىدىكى ئىششق (ۋەرەمى ھار) تىن بولسا ئەھۋال جىددي بولىدۇ. كېسەلنىڭ ئىسىتمىسى كۆتۈرۈلىدۇ. جۈغ-جۈغ بولىدۇ. تىترەپ توكىدۇ. باش ۋە بوغۇملار ئاغرىيدۇ. يۇرەك ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، ئاغرىيدۇ. ئۇسىسىش، بىئارام بولۇشتەك جىددي بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر يۇرەك قېپىنك سۇيۇقلۇقى ئازلاپ كېتىپ ئىچكى پەردىسى يۇرەككە چاپلىشىپ قالسا قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىش، يۇرەك بىئارام بولۇش، ئايلىنىپ كېتىش ۋە تۆلۈپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. تۆزۈنغا سوزۇلغان يۇرەك قېپىنك ئىششقىدا پۈت-قول ئىششىدۇ.

تەشخىسى

يۇقىرىقى ئالامەتلىرىگە ئاساسەن بۇ كېسەلنى تەشخىس قىلىش مۇمكىن. لېكىن يۇرەك ئۆزىدە پەيدا بولغان ئىششق ياكى يۇرەكنىك ئىچكى پەردىلىرىدە بولغان ئىششقنى پەرق ئېتىش كېرەك. يۇرەك قېپىنك ئىششقىدا كۆپىنچە يۇرەك ھەرىكىتىدە چوك تەرتىپسىزلىك يۈز بەرمەيدۇ. ئەمما يۇرەك ئۇدۇلىدا ئېغرلىق ھېس قىلىش ۋە ھاسراش ئېغرراق بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇلىدۇ. سەۋەبلىرى يوقىتىلىدۇ. مەسىلەن، يۆتەل توختىتىلىدۇ. بەدەنىدىكى شۇنكىغا سەۋەب بولغان كېسەل ئوچاقلىرىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئارقىدىن ئىششقنىك ئىچكى ماددىسى بېرەر قانداق خىلىتىن بولسا ئۆنى پىشۇرۇش، يېتىلدۇرۇش ۋە سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مۇنىزىج بېرىپ ئارقىسىدىن مۇۋاپىق مۇلەينات (يەكگىل سۈرگە دورىلىرى) بېرىلىدۇ. يۇرەك كېسەللىكلىرى بار كىشىلەرگە سۈرگە دورىلىرى بەرگەندە قاتتىق ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بۇ كېسەلگە ئىنجىقلاش ۋە ھەرىكەت قىلىش خەتەرلىك. ئىمكان قەدەر سۈيدۈك ماكىدۇرۇش ئۈسۈلى بىلەن ئىستىفراغ قىلىش كېرەك. بۇنىك ئۈچۈن ماتۇلبۇزۇرى، ئەرىقى كاسىن، ئەرىقى رەيھان قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. شۇنىك بىلەن بىرلىكتە يۇرەك ھەرىكىتىنىك نورماللىقىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن ئەۋرىشىم شەربىتى، خېمىرى مەرۋايىت ۋە باشقا يۇرەك كۈچەيتكۈچى دورىلار قوشۇمچە بېرىلىدۇ. ئەگەر يۇرەك قېپىنك ئىششقى ۋەرەمى ھار (قوقاقلىق ئىششق) تىن بولسا ئالدى بىلەن

هاراره‌تنى پەسەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن بىنەپشە، گاۋزەبان، رەيھان، چىلان، ئەينۈلا قوشۇلغان كەشكاب بېرىلىدۇ. يۇرەك ئۇدۇلىغا كۈك يۇمغاقسۇت، ئاق لەيلىگۈل، يەرلىك شوخلا، ئىكلىلىمىلىك قوشۇلغان ھۆل مەلھەم تەييارلاپ چېپىلدۇ ھەم قىزىل گۈلابقا ئاق سەندەلنى سۈرۈپ چېپىلىدۇ. ئۈسسۈزلۈقىغا ئەرىقى گاۋزەبان، ئەرىقى رەيھان بېرىلىدۇ. تامىقىغا لەتىف تاماقلار بېرىدۇ. ياتقۇزۇپ داۋالىنىدۇ. جىددىي ئەھۋاللار بىر ئاز پەسەيگەندىن كېيىن خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى گاۋزەبان ئەنبىرى، داۋاتلمىشكى مۆتىدىل بېرىلىدۇ. ئىچكى ئەزادىكى يالىلۇغلىنىش ياكى يۇقۇملىنىش خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەرگە بېرىلىدىغان يالغۇز ۋە مۇرەككەپ دورىلار بۇ كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يالىلۇغلىنىش خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەر ئەگەر جىددىي بولسا ئىمكان قەدەر ھازىرقى زامان تىبابەتچىلىكىدىكى ئانتىبىئوتىك دورىلار ئىشلىتىش زۆرۈر.

يۇرەك ئىشىقى كېسىلى يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكىنىمىزدەك (يۇرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى بابىغا قارالسۇن) يۇرەكنىڭ ئەسلىي توقۇلما ئەزاسى ئىسسىقلىقتىن ئىششىغان بولسا داۋالاش مۇھلەت بەرمەيدۇ. لېكىن سوغۇقتىن بولغان ئىششىق بىر قانچە كۈن مۇھلەت بېرىپ ئۇنۇم بېرىشى مۇمكىن. مۇھىمى شۇكى ئىششىقنىڭ بارلىقىغا كېلىشى ماددىنىڭ ئۆكۈلۈشىگە ۋە چىكىلىشىغا خەتەرلىك بولۇش-بولماسلىق ئىششىقنىڭ ئورۇنلىشىغا باغلىق. ئەگەر ماددا يۇرەكنىڭ روھى ماكىدىغان تەرەپتىكى ئورۇنلارغا ئۆكۈلگەن بولۇپ ئىششىقنىڭ ھەجمى ئېخى كۆرۈلمىسە، باشلانغۇچ باسقۇچتا بولغاچقا داۋالاپ قۇتقۇزۇپ قېلىشقا بولىدۇ. ئەگەر ماددىنىڭ ئۆكۈلۈشى بىلەن يۇرەك روھى ماكىدىغان يول توسالغان بولسا، قاتتىق ئاغرىش بىلەن ئىششىق كۆچەيگەن بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ ۋاقىت داۋالاش، قۇتقۇزۇپ قېلىش ۋاقتىدىن ئۆتۈپ كەتكەن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى بۇ دەۋردە تومۇر ھەرىكىتىدە ئوخشىمىغان ئىختىلابلار كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن، خەفقانى شەدىد بەدەندە كۆچىيىدۇ. بۇ ئەھۋال بولۇپمۇ نەپەس ئورۇنلىرىدا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئېغرىلىق ۋە پۈت-قول چىكىلىشلاردا كۆرۈلىدۇ. ئۈنكىدىن كېيىن ئارقا-ئارقىدىن ئايلىنىپ كېتىش كۆرۈلىدۇ. مۇنداق تېز ئىششىقنىڭ پەيدا بولۇشى يۇرەك ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

داۋاسى

ئىشەنچلىك تەدبىر قان ئېلىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بەزى چاغلاردا بەدەننىڭ ئۈۋەن تەرىپىدىكى شىريان تومۇرلاردىن قان ئېلىش ئىشەنچلىك چارىدۇر. كۈك يۇمغاقسۇت، ئاق سەندەل، كافۇر قاتارلىقلارنى قار سۈيى بىلەن سۈزۈپتۇپ كۆكرەككە زىماد قىلسا كۆكرەك ساھەسىدىكى قىزىقلىقنى سۈزۈتىدۇ. قار سۈيى بىلەن كافۇرنى ئېرىتىپ ئىچكۈزۈش لازىم، چۈنكى باشقا كېسەللەرگە ئوخشاش ۋاقىت كۆتۈش، كېچىكتۈرۈش بۇ كېسەلگە مۇۋاپىق ئەمەس. مۇۋاپىق چارە شۇكى ماددا يۇرەك تەرەپكە ھەرىكەت قىلىش دەۋرىدە ماددىنى تارتىش ئۈچۈن باسىلىق تومۇردىن ئېلىش كېرەك.

يۇرەك قاپقاقلرى ئىششىقى

يۇرەكسىنىڭ يۇقىرى تەرىپىدە پەيلىك گۆشتىن تۈزۈلگەن ئىككى قاپقاق بار، ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئۇ، يۇرەك قۇلاقلرى دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمما ھازىر يۇرەك قاپقاقلرى دەپ چۈشەندۈرۈلىدۇ. مەزكۇر قاپقاقلارنىڭ ئىششىقلرى كۆپىنچە ئىسسىق (ھار) تەرەپتىكى كېسەللىكلەردىن، بەزىدە تۈزۈنغا سوزۇلغان تەپ كېسەللىكلىرىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

بىمار ئۇپكە ۋە كۆكرەك ئەتراپىدا ھەتتا ئاشقازان ئاغزىغا يېقىن جايلاردا ئېغرىق ھېس قىلىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئايلىنىپ قالغاندىكى ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇ كېسەلگە خاس بولغان ئالامەتلەر شۇڭكى يۇرەكسىنىڭ قاپاقلىرى ئىششىپ، بىمارنىڭ چىرايى سارغىيىپ قالىدۇ. نەپەس ئېلىشتا ئېغىرلىق ۋە قىستىلىش بولىدۇ. بولۇپمۇ يۇرەكسىنىڭ ئىنبىسات (تارىيىش) ھەرىكىتىدە سوزۇلۇق ھېس قىلىدۇ. تولۇق ئىنبىساتقا قادىر بولالمايدۇ. 2-3 قېتىم نەپەس ئېلىش بىلەن ئىنبىسات تامام بولىدۇ. يەڭگىل يۈتەل بىلەن ئاغرىش بۇ كېسەلگە ھەمراھ بولۇپ، ئىششىق بار تەرەپ بىلەن تۇخلاش قىيىن بولىدۇ. ئەگەر شۇ تەرەپ بىلەن ياتسا ئاغرىش بىلەن يۈتەل كۈچىيىدۇ. ھەر كۈنى چۈشتىن كېيىن ئىسسىتمىسى كۆتۈرۈلۈپ يېرىم كېچىدىن كېيىن بىر ئاز ئارام بېرىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى تېز ۋە تەرتىپسىز بولىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى توق قىزىل بولىدۇ. بىر-ئىككى ئايدىن كېيىن قانتىق يۈتەل بىلەن قان كېلىشى مۇمكىن. كۈندىن-كۈنگە ئىشتىھا تۈتۈلۈشقا ۋە قۇۋۋەت يوقلىشقا باشلايدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە ئەھۋاللاردا دەققىغە ئوخشاپ كېتىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ پەرقى: تومۇرنىڭ سوقۇشى قانتىق، سۈيدۈك تەركىبىدە سۇ قىسمى كۆپ، دەسلەپ ئىشتىھا جىق بولۇش، كېيىن ئىشتىھا يوقلىش قاتارلىقلار بولۇپ، دەققەتچىلىك كۆرۈلسە بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بۇ ئىششىقنىڭ ماددىسى سوغۇق بولىدۇ. چۈنكى ئەگەر ماددا ئىسسىق بولىدىكەن، كېچىكمەستىن دەرھال تۈلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىششىققا تېزدىن ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشقا ئەھمىيەت بېرىلسە داۋالاشنى قوبۇل قىلىدۇ، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر ۋاقتى ئۆتۈپ كېچىكىپ قالسا بىمار كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا تۈلۈم بىلەن تۈگەيدۇ.

داۋاسى

چارچاش ۋە دەققەتچىلىكتىن ساقلىنىش لازىم. تامىقىغا ئاسان سىڭىدىغان قۇۋۋەتلىك تاماقلار بېرىلىدۇ. ئىكىلىملىك قاينىتىلغان سۇغا سىركە، گۈلابتىن ئازراق قوشۇپ ئىلمان

هالدا نوتۇل قىلىندۇ ۋە ئىچىشكە تۇزەنكى سوقۇف بېرىلىدۇ:

بادىرەنجىبۇيا يوپۇرمىقى ۋە گاۋزەبان يوپۇرمىقى ئۈچ گرامدىن، رەۋەنچىنى بىر گرام، روسۇت ئىككى گرام، توخۇمنى خىرپە بەش گرام، قۇرۇق شوخلا بەرگى 15 گرام. ھەممىسنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان (سوقۇف) قىلىپ كۈندە ئىككى قېتىم ياكى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن 21 گرام رۇبىبى ھومماز بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تامىقى ئۈچۈن كەكلىك ۋە تۇرۇلغۇ شورپىسىغا ماش سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن 30 گرام شارابنى ئەبىيەز بېرىلىدۇ. ماددىنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن بابۇنە، ئىكىلىملىك، ئاق لەيلى، پىرسياۋشان، بۇغداي كېپىكى، چەلەك تۇرۇقى، چامغۇر تۇرۇقى ۋە شوخلىنى بىر سقمىدىن ئېلىپ قاينىتىپ كۆكرەككە ۋە ئاشقازان ئاغرىغا تېمىتىلىدۇ ياكى يۇيۇلىدۇ. بابۇنە، ئىكىلىملىك، زىغىر، بەرگى خىتمى، چەلەك، زەفەر زىماد قىلىندۇ. ماتۇللەھمى سادده ئەرىقى ئەنبەر، شەربىتى ئەفسەنتىن بىلەن ياكى شەربىتى بادىرەنجىبۇيا بىلەن بېرىلىدۇ. داۋائىلمىشكى تەلخى ۋە شېرىن (ئاچچىق ۋە تاتلىق داۋائىلمىشكى)، جەۋاھىردار ئەلى بۇخارى كۈندە 2-3 قېتىم بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەن تارقاپ كەتمىسە يەككىل مۇلەيىن، مەسىلەن: گۈلى بىنەپشە، گاۋزەبان گۈلى، بادىرەنجىبۇيا، شوخلا، بىسفايەج ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، سەرپىستان 100 دانە، چىلان 20 دانە، تۇششاق ئۈزۈم 20 گرام، قاق (گۈلە) 7 دانە ئېلىپ، بۇلارنى 500 گرام گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ ئەتسى قاينىتىپ سۈزۈپ گۈلقەنت، پۈتۈس ياكى خىيار شەنبەر بەش گرامدىن، تەرەنجىبىن 15 گرام، بادام يېغى يەتتە گرام قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقتا ئەرىقى بادىرەنجىبۇيا، گاۋزەبان، گۈلاب بېرىلىدۇ. جەۋاھىر مىر بىر گرام، خېمىرى گاۋزەبان ئەنبىرى توققۇز گرام، ۋەرەقى تىللا بىر دانە ئېلىشتۇرۇپ، ئەنىسۇن، بىسفايەج، گۈلى گاۋزەبان يەتتە گرامدىن، بادىرەنجىبۇيا، بادىيان توققۇز گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ مۇجۇپ شەربىتى بادىرەنجىبۇيا ۋە گاۋزەبان 20 گرام، بالەنگو توققۇز گرام قوشۇپ بېرىلىدۇ. تەڭشەش ۋە قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن داۋائىلمىشكى بىلەن ئەرىقى دارچىنى، ماتۇللەھمى ھار بېرىلىدۇ. ئەگەر مىزاج ئىسسىقلىقتىن ئىششىغان بولسا ئالدى بىلەن باسلىقتىن قان چىكىپ شەربىتى نىيلۇپەر ۋە ئەرىقى نىيلۇپەر بېرىلىدۇ.

يۈرەك ئىچكى پەردە ئىششىقى

يۈرەك ئىچىدە نېپىز بىر خىل پەردە بولۇپ، بۇ شۇ پەردىنىك ئىششىقىدۇر. بۇ پەردە ئىششىغاندا قاتما ھالىتىدە ئىششىيدۇ. يۈرەكنى سىقىشقا باشلاپ غەشىيە (ئايلىنىپ كېتىش) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزى كىشىلەر يۈرەكنىك قاتتىق ئاغرىشى ۋە نەپەسنىك توختاپ قېلىشىغا چىداشلىق بېرەلمەي شۇئان تۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئاز بولۇپ تېزدىن ئالدىنى ئالسا شىپالىق تېپىشى مۇمكىن.

ئالامتى

يۈرەك سىقىلىش، ئايلىنىپ قېلىش، تومۇر ھەربكىتى چۈكۈپ كېتىش، پۈتۈن بەدەننىڭ قۇۋۋەت ۋە كۈچلىرى بوشاپ ئاجىزلاپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئەھۋالنىڭ ئاساسەن ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئازراق قان ئېلىنىدۇ، ئىككى پۈتقا ھىجامەت قويۇلىدۇ. چىلان ۋە سەرپىستان بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇلغان ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. سوۋۇتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلار كۈكرەك ئۈستىدىن تېڭىلىدۇ. مەسىلەن، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى، ئارپا ئۇنى، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلار. ئەھۋالنىڭ قاراپ يۈرەك غىلاپىنىڭ چىكىلىشى ھەققىدە كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر مۇۋاپىق تۇرده قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئەھۋالى جىددىي بولسا داۋانى قوبۇل قىلمايدۇ.

يۈرەك غىلاپىغا سۇيۇقلۇق توشۇپ قېلىش

بەزى كىشىلەرنىڭ يۈرەك غىلاپ پەردىسى نەزلىنى ئاساس قىلغاندا سۇيۇقلۇققا تولۇپ قالىدۇ ياكى بەزى كىشىلەردە پەردىنىڭ تومۇرلىرى يۈرەك ۋە ئۆپكە ئوزۇقلىنىپ ئېشىپ قالغان قويۇق قانغا تولۇپ قالىدۇ. بەزى كىشىلەردە يۈرەك، ئۆپكىنىڭ ئوزۇقلىنىشىغا مۇناسىپ بولمايدىغان قويۇق يەللەر يۈرەكنىڭ غىلاپىغا كېلىپ تولۇپ قالىدۇ.

ئالامتى

قان تولۇپ قالغاندىن بولسا تومۇر ھەربكىتى تېز، تەرتىپسىز، قاتتىق سوقىدۇ. ئەگەر بەلغەم سۇيۇقلۇقىدىن تولۇپ قالسا تومۇر ھەربكىتى ئاستا، بوش ۋە رەتسىز سوقىدۇ. لېكىن ھەر ئىككىسىدە نەپەس ئېلىشنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە سقىلىشى كۆرۈلىدۇ. بۇرۇننىڭ پەربكى ئوزلۇكسىز چېچىلاڭغۇ ھەربكەت قىلىدۇ. يۈرەك ئەتراپىدا بىر خىل ئېغىرلىق پەيدا بولۇپ، يۈرەكنى باسقاندەك ياكى يۈرەك چۈكۈپ كېتىۋاتقاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر قان تولۇپ قالغان بولسا دەسلەپتىلا قان ئېلىنىدۇ. تەمرى ھندى، ئەينۇلا قاتارلىق تازىلاشقا مۇناسىۋەتلى بار سوغۇق يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. سوۋۇتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان ئارپا تۇنى، ئاق لەيلى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، يۇمغاقسۇت، كاسىن ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنىڭ سۈلرى بىلەن كېكىردەك چايقىلىدۇ. غىزاسى ئىسلاھ قىلىنىدۇ. كونا گۇشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. قانلى ئىسلاھ قىلغاندىن كېيىن ئەككى خىل ئانار سۈيى ۋە ئەنجۈر سۈيى بېرىلىدۇ. چىلان، بادام يېغى، زىرىق قاتارلىقلار بىلەن تاماق بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىمتىلاھ (توسۇلۇش) بەلغەم سۇيۇقلۇقىدىن بولغان بولسا مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە ھەبىي ئىيارەج، ئېترىيفىلى مۇقەۋىزى زەنجىبىلى ۋە تۇرىبۇتلار بىمارنىڭ قۇۋۋەت ۋە مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ. كېيىن تەرياق، مەسرىدىتوس، داۋا ئىلمىشكى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. كۈندە بىر قانچە قېتىم مور، سەبرى، قەرنفىل، مەستكى ۋە سۇنبۇللار زىمادە قىلىنىدۇ. پۇتنى تېڭىپ قويۇش، تاپان ۋە ئالقىنىنى مۇجۇشلار پايدىلىق چارىلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تامىقىغا قۇشقاچ گۈشى بېرىش، يېمەكلىكنىڭ ھەممىسىدىن پەرھىز قىلدۇرۇش لازىم. تۇرۇقى يوق قۇرۇق تۇزۇم، ئەنجۈر بېرىلىدۇ. كۈندۈز ۋە مەستكىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىلىپ ئېغىزدا چاينىغاندىن كېيىن تۈكۈرۈۋېتىش پايدىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

يۈرەك ئوزۇقلىنىشىنىڭ كېسىلىشى

سەۋەبى

يۈرەك شىريان تومۇرىنىڭ مەلۇم قىسىملىرىدا توسۇلۇش (سۇددە) نىڭ پەيدا بولۇشى ياكى يۈرەك تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى سەۋەبىدىن يۈرەكنىڭ مەلۇم قىسىملىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى ئۇزۇلۇپ قالىدۇ ياكى يۈرەكنىڭ ئەتراپىدىكى ئىششىقلارنىڭ بېسىشى ياكى يۈرەكنىڭ تۈزىلىشى ئىششىق پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن يۈرەكنى تەمىنلىگۈچى تومۇرلارنى بېسىپ قويىدۇ- دە مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن، مەسىلەن: سىفلىس ماددىسىنىڭ قان تومۇرلار ئارقىلىق يۈرەك تومۇرلىرىغا ئوتۇپ توسالغۇ پەيدا قىلىشى، قاننىڭ زەھەرلىنىشى ياكى جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەكنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كېتىشى ۋە ھاراق، تاماكا، قېنىق چايلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل يۈرەك كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئەڭ خەتەرلىكى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئالامتى

يۈرەكنىڭ مەلۇم قىسمىغا ھاۋايى نەسىيمى ۋە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەنلىكتىن بىردىنلا

يۈرەكنىڭ نورمال خىزمىتى بۇزۇلىدۇ. بىمارنىڭ پۈت ـ قولى ماغدۇرسىزلىنىپ يىقىلىپ قالىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەللىنى ئىچكى جەھەتتىن دورا بىلەن داۋالاپ ساقايتىش تەس. چۈنكى تومۇر توسالغانلىقتىن دورا يەتكۈزۈش يوللىرىمۇ ئېتىلگەن بولىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدىغان دورىلارنىڭ ئىچ سۇرۇش رولى بولغانلىقى ئۈچۈن بۇنداق كېسەللىكلەرگە بەرگىلى بولمايدۇ. شۇڭا سىرتتىن تومۇرنى يۇمشىتىش، قايتۇرۇش ئۈچۈن زىمادلارنى ئىشلىتىپ كۆرسە بولىدۇ. مەسىلەن، ئىكللىملىك، بابۇنە، زىغىر، ئاق لەيلى گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلار. يەنە زەيتۇن يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىقلار بىلەن قىيروتى تەييارلاپ ئۆزۈن مۇددەت كۆكرەككە چاپسا بولىدۇ.

ئايلىنىپ كېتىش (غەشىيە)

بۇ، يۈرەك ھېس ـ تۇيغۇ ۋە ھەرىكەت قۇۋۋەتلىرىنىڭ تۇيۇقسىز ئاجىزلىشىشى، قان ھەرىكەتلىرىنىڭ سۇسلىشىشى، خۇسۇسەن يۈرەكتىن يىراقتىكى قان تومۇرلار خىزمىتىنىڭ جىددىي سۇسلىشىشى بىلەن ئۆتىدىغان بىر خىل ئوتكۇر كېسەللىك.

سەۋەبى

بەدەندىن كۆپ مىقدارىدا قان سۈيۇقلۇقى چىقىپ كېتىش (ئىچكى ئەزالار قاناش) ياكى ئىچى سۇرۇش، قۇسۇش، قاتتىق ۋە كۆپ تەرلەش، كۆيۈك جاراھەتلىرى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بەدەندىن كۆپ مىقدارىدا سۈيۇقلۇق يوقتىش ۋە باشقىلاردىن، مەسىلەن: ئىچكى ۋە تاشقى قاناشلار تۈپەيلىدىن قان يېتىشمەي بەدەنگە يەتكۈزۈلىدىغان ئوزۇقلۇقلار جۈملىدىن ھاۋايى نەسىمىلەر يېتەرلىك بولماي ئومۇمىي بەدەنلىك تۈزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ ـ دە، مېڭىگە قان يېتىشمەيدۇ، ئەسەب خىزمىتى قالايمىقانلىشىدۇ، يۈرەككە كېلىدىغان روھ توسۇلۇپ غەشىيەنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆپ مىقدارىدا سۈيۇقلۇق يوقتىش نەتىجىسىدە قان تەركىبىدىكى سۇ مىقدارى ئازىيىپ، قان قويۇقلىشىپ، قاننىڭ بەدەندىكى ئومۇمىي مىقدارى ئازىيىش بىلەنمۇ غەشىيە كېلىپ چىقىدۇ. ئېغىر يارىلىنىش، جاراھەت، كۆيۈك ۋە باشقىلار سەۋەبلىك قاتتىق ئاغرىشلار تۈپەيلىدىن مېڭىە، ئەسەبلەر غىدىقلىنىپ ئۇلارنىڭ ئىدارە قىلىش خىزمىتى بۇزۇلۇش نەتىجىسىدە غەشىيە كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ھاللاردا يۈرەك پۈتۈن بەدەننى روھ بىلەن تەمىنلىيەلمەي قالىدۇ.

ئالامتى

كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلىرىگە ئائىت بەلگىلىرى بولىدۇ. مەسىلەن، تاشقى زەربىلەرگە تۇچراش ئارقىلىق يۈز بەرگەن جاراھەتلىنىش، سۈنۈق ياكى كۆيۈك جاراھەتلىرى بولغان بولىدۇ. بىمار قانتىق ئاغرىپ ئازابلىنىۋاتقان بولىدۇ ياكى كۆپ قۇسقان، ئىچى سۇرگەن ياكى بولمىسا زەھەرلىك دورىلار ۋە زەھەرلىك يېمەكلىكلەر يېگەن ۋە زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋالغان بولىدۇ. بىمار ئومۇمىي بەدىننى ماغدۇرسىز ھېس قىلىدۇ. ئاغزى قۇرۇيدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ. نەپەس تېز ۋە يۈزە بولىدۇ. چىرايى ئاتىرىپ كېتىدۇ. كالپۇكلىرى كۆكىرىدۇ. روھىي جەھەتتىن بئارام بولىدۇ. ئەتراپتىكى ئىشلارغا قىزىقمايدۇ، ئۆزى بىلەنلا بولۇپ قالىدۇ. تومۇرى رەتسىز، قالايمىقان سوقىدۇ. بەزىدە ئىتتىك، ئەمما ئىنچىكە سالىدۇ. قولغا ئارانلا بىلىنىدۇ. پۇت-قوللىرى مۇزلاپ كېتىدۇ. بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەيدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى دەسلەپكى ئالامەتلەر بولۇپ، بۇ باسقۇچتا بىمارنىڭ ئەس-ھوشى جايىدا بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇ پەيتتە جىددىي قۇتقۇزۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. بولمىغاندا ئەھۋالى بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ (ئەزالارغا قان يېتىشمەي) بىمار ھوشىدىن كېتىدۇ. ھوشسىزلىق تۆزاق داۋام قىلسا تۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى

داۋالاشتىكى ئومۇمىي پرىنسىپلار شۇكى، ئالدى بىلەن غەشىيەنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەرنى يوقىتىش بىلەن بىرگە غەشىيە ھالىتىنى ياخشىلاشقا تەدبىر قوللىنىش زۆرۈر. مەسىلەن، كۆپ قان يوقىتىش ياكى كۆپ سۇيۇقلۇق يوقىتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولغان غەشىيەدە ئورنىنى تولدۇرۇش، تولۇقلاش ئاساس قىلىندۇ. ئەينى ۋاقتتا قاناشنى توختىتىش، جىددىي تەدبىرلەرنى قوللىنىش، قۇسۇش، ئىچى سۇرۇشنى داۋالاش لازىم. جاراھەتلىنىپ قاتتىق ئاغرىش تۇپەيلىدىن ئازابلىنىۋاتقان بولسا، دەرھال ئالدى بىلەن ئاغرىق باسقۇچى جىددىي تەدبىرلەرنى قوللىنىش، ئىككىنچى قەدەمدە جاراھەتنى بىر تەرەپ قىلىش لازىم. بۇلار غەشىيە ئىستىفراغنى داۋالاشنىڭ پرىنسىپلىرىدۇر.

ئەگەر غەشىيە ئىمتىلاھى (يۈرەكتىكى روھنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى، يامان خىلتىلار، زەھەرلىنىشلەر) دىن بولغان غەشىيەدە ئومۇمىي بەدەننى تازىلاش ئاساس قىلىندۇ. مەسىلەن، قان تومۇردا توسۇلۇش بارلىقىدىن گۇمان قىلىنسا مۇڭاپىق ھالدا قان ئېلىندۇ. پۇت-قول تېڭىلىدۇ ۋە مۇجۇلىدۇ. ئاشقازان كۆپكەن ياكى ئاشقازاندا زەھەرلىك ماددا بارلىقىدىن گۇمان قىلىنسا قۇستۇرۇش چارىسى قىلىنىدۇ ياكى كىلىزما قىلىنىدۇ. تەرياقى فارۇق، مەئجۇنى مەسرىدىتۇس، فادى زەھرى مەيۋانى (دېڭىزيا) بېرىلىدۇ. بىر سوتكا تاماق بېرىلمەي، زۇۋا، يالپۇز، پۈدىنە بىلەن تەييارلانغان مەسەل سۇيى بېرىشكە بولىدۇ ياكى ئىسكەنجىبىن بېرىلىدۇ. بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن چۆجە، باچكا گۆشلىرى

سهلىنغان شورپا گۈرۈچ تامقى بىرىلىدۇ. سۈت بىرىلىدۇ. ئاسان سىڭىشلىق، ھەجمى ئاز تاماقلار بىرىلىدۇ. كۆپ تەرلەشتىن كېلىپ چىققان غەشىيەدە گۈلاب ۋە سوغۇق سۇلار بىلەن بەدەننى سۈرتۈش كېرەك. ھەببۇلتاس يوپۇرمقىنى سوقۇپ تاسقاپ سۇغا ئېلىشتۇرۇپ بەدەنگە چېپىش كېرەك. چاكاندا يىلتىزىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئاز-ئازدىن تېمىتىپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق تەر توختىتىلىدۇ.

يۇقرى قان بېسىم كېسىلى (جۇشانى خۇن)

قەدىمكى تىببىي كىتابلاردا ئايرىم بايان قىلىنمىغان بولسىمۇ، قان بېسىمى ئۆرلەش كېسەللىكىدىكى بەلگىلەرنى ئىپادىلەيدىغان تومۇرلاردا قان تولۇپ قېلىش (ئىمتىلاھى دەم) ياكى قان قاينىاپ كېتىش (غەيرىي دەم)، قان دولقۇنلىنىش (مەۋجدەم) دېگەن كېسەللىك ئالامەتلىرى سۆزلەنگەن.

سەۋەبى

سەۋەبى ناھايىتى مۇرەككەپ ۋە ھەر تەرەپلىمىلىك بولۇپ، ئەڭ مۇھىمى ئەسەبىي ۋە روھىي ئامىللار چوڭ رول ئويناپىدۇ. جىگەر ۋە يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى بىلەنمۇ زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئۇيغۇر تىبابىتى نەزەرىيىسىدە «كېسەللىك پەيدا بولۇشتا ئەزايى رەئىسە (باشقۇرغۇچى ئەزا) لارغا بولۇپمۇ مېڭە بىلەن يۈرەكنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يەتسە بەدەندىكى باشقا ئەزالارغىمۇ تەسىر يېتىدۇ» دەپ قارىلىدۇ. قان بېسىمى كېسەللىكىدە ئاساسلىق يۈرەك، مېڭە، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالار زىيانغا ئۇچرىغان بولىدۇ. ئادەتتە بۇ كېسەل 40 ياشتىن ئاشقان، دائىم ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىدىغان، كەم ھەرىكەت قىلىدىغان كىشىلەردە ۋە شەھەر خەلقىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سەمرىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ تولىسىدا قان بېسىمى يۇقرى بولىدۇ. روھىي ئازابلىنىش، ناھەق زەربىگە ئۇچراشلارمۇ قان بېسىمى ئۆرلەشكە سەۋەبچى بولىدۇ. كۈندىلىك تۇرمۇشتا گۆش-ياغنى كۆپ ئىستېمال قىلىشمۇ، چېكىملىك، ئىچىملىكلەرمۇ سەۋەبچى بولىدۇ. مېڭىدە ئۆسمە بولۇش، بۆرەك كېسەللىكلىرىدىمۇ قان بېسىمى ئۆرلەيدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپتە بىر مەزگىل ئېنىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. كېيىنچە باشنىڭ ئارقا قىسمى بويۇن قوشۇلۇپ ئاغرىيدۇ. باش ئېسىلىپ (چىڭقىلىپ) تۇرىدۇ. باش قايىدۇ، كۆز قارىڭغۇلىشىدۇ، بۇرۇن قانايدۇ. تۇيقۇ قاچىدۇ، بەزىدە يۈرەك قوزغىلىدۇ. كۆكرەك قىسىلغانلىق

هېس قىلىدۇ. ئۆزاق مۇددەت داۋاملىشىپ كېسەللىك ئېغىرلاشسا يۈرەك قېرىنچىسىنىڭ خىزمىتى كۈچەپ تېمى قېلىنلىشىپ زەئىپلىشىدۇ. ئەمگەكتىن كېيىن يۈرىكى سېلىش ۋە دېمى سىقىلىش كۈچىيىپ كېتىدۇ، يۆتىلىدۇ، كۆپۈكلۈك بەلغەم كېلىدۇ. مېڭە قان تومۇرلىرى كۆچلۈك تارتىشۇالسا ۋاقتلىق كۆرمەس، سۆزلىيەلمەس، قول-پۇت ھەرىكەتسىز بولۇپ پالەجلىك ھالەتلىرى يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ئېغىرلىرى مېڭىگە قان چۈشۈپ سەكتە بولۇپ قالىدۇ. بىمار ئىش ئۆستىدە ياكى دەم ئېلىۋېتىپ تۇيۇقسىز ھوشىدىن كېتىپ يېقىلىپ قالىدۇ. قان چۈشكەن تەرەپنىڭ قارىشىدىكى تەرەپ (قان چۈشمىگەن تەرەپ) پۈت-قولى كارغا كەلمەي قالىدۇ. ئاغزى مايىماقلىشىپ قالىدۇ. ئېغىرراق قان چۈشسە ئۆلۈپ كېتىدۇ. يېنىكرەك بولسا قول-پۇت ھەرىكىتى خېلىلا تەسلىكتە ئەسلىگە كېلىدۇ.

داۋاسى

يۈقىرى قان بېسىمى كېسىلى ھازىر خېلى كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكەرنىڭ بىرى بولۇپ، ئايرىم كىشىلەردە بەزى ئېغىر ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈۋاتقانلىقى ئۈچۈن قان بېسىمى ئۆرلەپ قالغان كىشىلەردە بىر خىل روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىك يۈز بېرىدۇ، ئۆز ئاقىۋىتىدىن ئورۇنسىز ئەندىشە قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا بۇ ھەقتىكى كۆزقاراشلىرىمىزنى ئوتتۇرىغا قويىمىز.

«يۈقىرى قان بېسىمى» بىلەن «يۈقىرى قان بېسىم كېسەللىكى» نى بىر-بىرىدىن پەرق ئېتىپ ئۆرۈنسىز غەم-قايغۇ، ئەنسىرەشلەردىن ئازاد بولۇش، ئۆز ۋاقتىدا مۇۋاپىق داۋالىنىپ ئۆرۈش كېرەك. شۇنداقلا قان بېسىم يۇقىرى كېسىلىنى تامامەن داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ. كېسەللىك كونارغان بولسىمۇ يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆزەندىكى بىر قانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

1. غەم-ئەندىشىلەرنى ئۆزىدىن يىراقلاشتۇرۇپ ئىمكان بار روھىي غىدىقلاشلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

2. قان بېسىمى بەك ئۆرلەپ كەتمىگەن ھەۋال ئاستىدا جىسمانىي ئەمگەكتىن پۈتۈنلەي قول ئۆزۈپ كەتمەي مۇۋاپىق ھالدا ئەمگەك مەشغۇلاتلىرى ۋە يېنىك تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، پىيادە يول يۈرۈش، بەدەننى چېنىقتۇرۇش لازىم. دائىم ھەرىكەت قىلماي يېتىۋېلىش كۆپ ھاللاردا بەدەننى سۇسلاشتۇرۇپ، ئەزانى بوشتىپ بەدەندە سۈيۈقلۇق يىغىلىپ قېلىپ ئىششىق پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

3. ئىشلەش، دەم ئېلىش، ئۇرمۇش ئۇزۇملىرىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇپ تەرتىپكە سېلىش، يېتەرلىك دەرىجىدە ئۇخلاش ۋە مۇۋاپىق كۆڭۈل ئېچىش لازىم.

4. بەك ياغلىق، مايدا قورۇلغان تاماقلاردىن مۇۋاپىق دەرىجىدە پەرھېز قىلىش لازىم. لېكىن بۇنى ھەركىمنىڭ، ھەر جايىنىڭ، ھەر پەسلىنىڭ شارائىتىغا ۋە ھەرقايسى مىللەتنىڭ ئۇرۇپ-ئادەتلىرىگە ماسلاشتۇرۇپ ئېلىپ بارغان تۈزۈك.

5. هاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، تۆزنى ئازراق ئىستېمال قىلىش لازىم. چۈنكى تۆز بەدەنىدە بولۇپمۇ بۆرەكتە چۆكمە هاسىل قىلىپ بۆرەك خىزمىتىنى بۇزۇپ ئىششىقنى كۆچەيتىپ كېسەلگە يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ. سېمىز كىشىلەر ئىمكان قەدەر ئورۇقلاشنىڭ ئامالىنى قىلىشى كېرەك.

6. مېۋە-چېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ شاتوت، ئاق ئۈجمە، ئۈزۈم، ساپتۇل قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، قىش كۈنلىرى هېچ بولمىغاندا تۆلارنىڭ قۇرۇتۇلغان قېقىنى يەپ بېرىشى كېرەك. بولۇپمۇ تاۋۇز سۇيى كۆزگە كۆرۈنەرلىك مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇنى تەبىئەت كۆتەرگۈچىلىك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

7. دورىلاردىن قانىنى سوۋۇتىدىغان، سۇيدۇكنى راۋان قىلىدىغان، روهنى كۆچلەندۈرىدىغان دورىلارنىڭ قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش ۋە ئۈنىكىغا قوشۇلۇپ كەلگەن كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ئۆكلاشتا تەسىرى ياخشى، مەسىلەن: نېيلۇپەر، گۈلى بىنەفشە، مارجان شوخلا، كاسنى، بادىرەنجبۇيا، گاۋزەبان، مەرزەنجۇش، رەيهان، ياۋا كەندىر (لوپ كەندىرى)، قىزىلگۈل، زىغىر، سۇنبۇل، ئارپا بېدىيان، كۆممەقوناق ساقلى، ئارپا قاتارلىقلار.

مۇرەككەپ دورىلاردىن قانىنىڭ ئېقىمىنى تەڭشىگۈچى، قېيامنى سۇيۇقلاندۇرغۇچى، قانىنىڭ هارارىتىنى پەسەيتكۈچى، سۇيدۇك هەيدىگۈچى، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلغۇچى تەسىرلىك دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ:

1. بەدەنىدە يېغىلىپ قالغان ئارتۇق هۆللۈكنى چىقىرىپ قان ئېقىمى، لىمفا سۇيۇقلۇقى ئېقىمىدىكى زىچلىقنى ئازادىلەشتۇرۇش مەقسەتلىرىدە ئەفتمۇن سېلىنغان مۇرەككەپ قاينىتىلمىنى هەر ئايدا ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم ئىچىپ تۇرۇش كېرەك.

2. چىلان شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، رەيهان شەربىتى، تۇرۇنجى شەربىتى، گاۋزەبان شەربىتى، سۇمبۇل شەربىتى، زىرنىق شەربىتى، لىمون شەربىتى قاتارلىق هۆل سوغۇق شەربەتلەرنىڭ دەسلەپكى مەزگىلدىكى قان بېسىمغا پايدىسى بار.

3. چىلان، قاق چىلانمىسى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. بىر كىلو ئۈششاق چىلان، شاپتۇل قېقى 500 گرام، كۆك سايىكە ئۈزۈم 500 گراملارنى 3-4 لىتر قاينىقسۇغا 2-3 سوتكا چىلاپ سىقىپ سۈزۈپ ئازراق شېكەر سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ ئېلىپ قويۇپ كۈندە 3-4 قېتىمدىن هەر قېتىمدا بىر ئىككى قوشۇق ئىچسە بولىدۇ.

4. هەر خىل ئەرەقلەردىن مەسلەن، كاسنى ئەرىقى، قىزىلگۈل ئەرىقى، شوخلا ئەرىقى، نېيلۇپەر، بىنەپشە، رەيهان، سۇنبۇل ئەرىقلىرى بولۇپمۇ مۇرەككەپ سەندەل ئەرىقى، مۇرەككەپ جۇيزى پوستى ئەرىقى قاتارلىقلار پايدىلىقتۇر.

5. غىزالاردىن بەدەندە يېغىلىپ قالمايدىغان، ئاسان هەزىم بولىدىغان، قانىنى قويۇقلاشتۇرماىدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسلەن، ئارپا يوبدىنى، ماش پۇرچاق سېلىنغان شورپا گۈرۈچ قاتارلىقلار؛ تورلۇك كۆكتاتلاردىن بەسەي، پالەك، تۇرۇپ، چامغۇرلارنىڭ خۇسۇسەن كۆك چىكسەينىڭ قان بېسىمنى چۈشۈرۈشتە رولى خېلى چوڭ. تۇندىن باشقا ماش ئۇندۇرمىسى، دوقۇ،

قارا تورۇك، پىتوزا سېلىنغان دوڭلە (پىتاك) لار پايدا قىلىدۇ. ئەينۇلا مۇرابباسى، قارا تورۇك مۇرابباسى، ئالۇچا مۇرابباسى، بۇلدۇرگەن مۇرابباسى بۇ كېسەللگە ئالاھىدە پايدا قىلىدۇ.

6. باشقا داۋالىق نۇسخىلاردىن كېسەللىك دەسلىپىدە تاغ بادىرەنجىبۇيىسى چۆپى، سۇنبۇل، جۇۋىنە، ئارپا بېدىيانلارنىك ھەرقايسىسىدىن 100 گرام ئېلىپ توپلىرىدىن تازىلاپ يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، يىرىكرەك سوقۇپ، تۇرۇقلارنىمۇ يېرىم سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ كونده ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ئاش قوشۇق دورىنى بىر پىيالە سۇدا كىچىك چەينەكتە دەملەپ تەمى چىققاندا سۈزۈپ سۈيىگە ئازراق شېكەر سېلىپ بىراقلا ئىچىز كۆيمىگۈدەك ھالدا ئىسسىق پېتى ئىچىدۇ.

2. چىغىرتماق يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ سوقۇپ، مىجىپ، سۈيىنى سقۇبلىپ كونىگە بىر چوڭ قوشۇقتىن ئىچسە قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

3. ئارپىنىك قۇرۇتۇلغان يېڭى يوپۇرمىقىدىن كونده ئىككى مىسقالىنى قاينىقىسۇغا چىلاپ تەمنى چىقىرىپ ئۈدا 1-2 ھەپتە ئىچسە قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

4. ئۈزۈم سىركىسىدىن بىر شىشە (500 م ل) غا ئالتە سەر ناۋات يېكى ھەسەل سېلىپ قاينىتىپ ئېلىپ قويۇپ كونده 3-2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4-5 قوشۇق مىقدارىدا قانىقىسۇ قوشۇپ ئىچىپ تۇرسا قان بېسىمى تۆۋەنلەپ مۇقىملىشىدۇ. خەلق ئارىسىدىكى تەجرىبىلەردىن قارىغاندا ئۈزۈم سىركىسى بولمىسا ئادەتتىكى ئاچچىقسۇ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

5. بادىرەنجىبۇيا 60 گرام، قىزىلگۈل، سۇنبۇل 30 گرامدىن، گاۋزەبان 30 گرام، شېكەر 300 گرام، سۇ تۇت چىنە، دورىلارنى تازىلاپ يۇقىرىقى تۇت چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى شۇ سۇ بىرىم قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ شېكەرنى سېلىپ، قېيام قىلىپ ئەتە ئاخشام ئۇچ قوشۇقتىن تەڭ مىقداردا قانىقىسۇ قوشۇپ ئىچىدۇ. بۇ شەربەت قان بېسىمى تۇرلىگەندىكى تۇيقۇسىزلىق، يۈرەك قوزغىلىش، باش قېيىشلارغا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

6. يۇقىرى قان بېسىمدىكى باش قېيىشتا ئاپتاپپەرەس تەخسىدىن بىر دانە ئېلىپ، 20 دانە چىلان بىلەن ئىككى پىيالە سۇدا بىر پىيالە قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئۇچكە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ. ئاپتاپپەرەس يوپۇرمىقىدىن بىر تۇتامنى قاينىتىپ ئىچسىمۇ شۇنداق ئۇنۇم بېرىدۇ.

7. يۇقىرى قان بېسىمدىكى باش قېيىش، باش ئاغرىش، قۇلاق غۇڭۇلداشلاردا شاپتۇل مېغىزىدىن 12 گرام، رەۋەندىن توققۇز گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بەش گرام، دارچىن ئۇچ گرام ئېلىپ بىر لىتر سۇ قۇيۇپ ئۇچتىن بىر قىسىم قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئۇچكە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ.

8. كۆك ماشتىن 150 گرامنى چالا پىشقۇچە قورۇپ ئاندىن سوقۇپ ئۇنىڭغا بىر دانە كالا تۇتى، بولمىغاندا قوي ئۇتىنى ئېلىشتۇرۇپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، كۆمۈلاچ تەييارلاپ قويۇپ كونده ئىككى قېتىم 15 تالدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

9. چىلان بىلەن چىڭسەي يىلتىزىنى بىللە قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچسە، سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ. چىڭسەي يىلتىزى بىلەن كۆممەقوناق ساقلىنى بىللە قاينىتىپ (ھەر كۈنلۈك مىقدارىغا 10 دانىدىن چىلان قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى) چاي ئورنىدا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

10. بىر ھەسسە تازا ھەسەلگە ئالتە ھەسسە سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ تەييارلاپ بىر قوشۇقتىن داۋاملىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

11. پىسلە قۇرتنىڭ مايقىدىن تۆت سەرنى تۆت سەر شېكەر بىلەن سوقۇپ كۆندە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى مىسقالدىن ئىچسىمۇ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

12. كۆزدە قىزىل چۈشكەن پەسلىدە تۇنجى يوپۇرمىقىدىن بىر جىڭنا بىر يېرىم جىڭ قارا كۆنجۈت قوشۇپ سوقۇپ مەلۇم مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ كۆنىگە 3-4 مىسقالدىن ئىچسە قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ. باش قېيىشنى داۋالايدۇ.

13. يۇمران تۇنجى شېخى، يوپۇرمىقى ۋە تاغ بادىرەنجىبۇيىسىنىڭ تۈرۈكىدىن بىر سەر (33 گرام) ئېلىپ سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ سۈزۈپ، شۇ سۇغا كۆندە كەچتە يېرىم سائەت پۈتىنى چىلاپ ئولتۇرسا قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ (بۇ سۇنى قىزىتىپ ئىككىنچى قېتىم ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ).

14. تاجگۈلدىن 12 گرام، چىلاندىن 12 دانە ئېلىپ يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ ھەر كۈنى داۋاملىق ئىچسە قان بېسىمى چۈشىدۇ.

15. قارا كۆنجۈتتىن 500 گرام ئېلىپ تازىلاپ، تۇۋۇلاپ تاسقاپ قورۇپ سارغايتىپ تەڭ مىقداردىكى ئاق شېكەر بىلەن سوقۇپ تالقان قىلىپ ئەتە ۋە ئاخشام (ناشتىدا ۋە تۈخلاش ئالدىدا) 3-4 قوشۇقتىن سۇغا چېلىپ ئىچلىسە ئونۇمى ياخشى.

16. گاۋزەبانىدىن 100 گرام، قىزىلگۈلدىن 30 گرام، ئاق قەنتتىن 150 گرام ئېلىپ، ئىككى چوڭ چىنە بىلەن بىر چىنە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، كۆندە ئىككى قېتىم، 30 گرامدىن ئىچسە قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تۈخلىتىدۇ، غەم-ئەندىشىنى يوقىتىدۇ.

قان ئازلىق

قان ئازلىق كېسىلى قان مىقدارىنىڭ ئاز بولۇشىغا قارىغاندا قان تەركىبىنىڭ تولۇق بولماسلىقى ئاساس قىلىنغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى

قەدىمكى ھۆكۈملىرىمىزنىڭ قارىشىچە ئىنسان ۋۇجۇدىدا قان تۇرغۇن ئامىللارنىڭ ئىشتىراكى بىلەن بارلىققا كېلىدۇ. تۆ، مېڭە خىزمىتى ساغلام بولۇش، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، مەيدە ۋە ئۈچەيلەرنىڭ ھەزىم قىلىش قابىلىيىتى ساغلام بولۇش، جىگەرنىڭ قوبۇل قىلىش، ئايرىش، ساقلاش قابىلىيىتى ساغلام بولۇش، ئىلىك ۋە سۆڭەكلەر زەرەرگە تۈچرىماسلىق، تال خىزمىتى نورمال بولۇشى قاتارلىقلارغا باغلىق. ئەگەر مۇشۇلارنىڭ بىرىدە تۈزگىرىش بولسا قاننىڭ مىقدارى ئازىيىدۇ، سۇپىتىگە تەسىر يېتىدۇ، قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ.

دېمەك قان ئازلىق ئوزۇقلۇق مىقدارىنىڭ يېتىشمەسلىكى، سۈپەتسىز بولۇشى، يېگەن ئوزۇقلار ياخشى ھەزىم بولماي بەدەنگە شۇمۇرۇلمەسلىكى، كۆپلەپ قان يوقىتىش ياكى ئاشقازان يارىسى بوشۇرۇن قاناش، بالىياتقۇدىن ئاز مىقدارىدا ئوزاق ۋاقىت قان كېلىش بوۋاسىر داۋاملىق قاناش قان ئىشلىگۈچى ئەزالاردىن بىرەرسى ھەر خىل سەۋەبلەر بىلەن زەخمگە ئۇچراش، نورمال خىزمىتى بۇزۇلۇش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ، يەنە ئۇچەيدىكى ھەر خىل مەددە قۇرتلارمۇ كىشىنى كەمقانلاشتۇرىدۇ، زەھەرلىك ماددىلارنىڭ تەدرىجىي بەدەنگە تەسىر كۆرسىتىشىمۇ قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، قوغۇشۇن بىلەن ئاستا خاراكتېرلىك زەھەرلىنىش ۋە باشقىلار.

قان ئازلىق رەسمىي شەكىللەنگەندىن كېيىن باشقۇرغۇچى (رەئىس ئەزالار) دىن مېڭە، يۈرەك، جىگەرلەرنىڭ خىزمىتىگە، قوشۇمچە ئەزالاردىن ئاشقازان (مەيدە)، ئۇچەي، تال، سۆڭەكلەرنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يەتكۈزۈپ كەمقانلىقنى تېخىمۇ كۈچەيتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قارىماققا كەمقانلىق ئادەتتىكى كېچىك كېسەل بولسىمۇ، ئەمەلىيەتتە قان سۈپىتىدىكى ئۆزگىرىش پۈتۈن بەدەنىدە ناھايىتى ئېغىر ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ھەتتا كېسەل ئېغىرلاشسا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. شۇڭا مەلۇم مەنىدە ئېيتقاندا «قان-جان» دېگەنلىك بولىدۇ.

ئالامىتى

كەمقانلىقنىڭ ئادەتتىكى ئالامەتلىرى مۇنداق بولىدۇ: تېرە ئاقىرىپ قانسىزلىنىش، ھارغىنلىق-ماغدۇرسىزلىق، باش قېيىش، كۆز قارىڭغۇلىشىش، قۇلاق ۋېڭىلداش، باش ئاغرىش، ئەستە ئۇتۇش ئۇۋۇلاش، تەپپەكۇرنى بىر يەرگە يىغالماسلىق، چېچىلاڭغۇلۇق ھادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاشقازان-ئۇچەي خىزمىتى ياخشى بولمايدۇ، ئىشتىھا ئۆتۈلىدۇ. لېكىن بەزىلەرنىڭ تېرىسى قېلىن، قان تومۇرلىرىنىڭ ئورۇنلىشىشى چوڭقۇرراق بولغاچقا ئادەتتىمۇ چىرايى تاتارغان كېلىدۇ. شۇڭا چىرايىنىڭ تاتارغانلىقىغا قاراپلا كەمقانلىق دەپ بىر تەرەپلىمە ھالدا قارار چىقارماي، ھەر تەرەپلىمە تەكشۈرۈپ قارار چىقىرىش كېرەك. بولۇپمۇ تىرناقنى بېسىپ كۆرۈش، قاپاق ئىچى، كالپۇك ۋە قوۋۇز ئىچى نېپىز پەردىلىرىگە قاراش لازىم.

كەمقانلىقتا مېڭىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرلىك بولمىغانلىقى، مېڭىدە ھاۋايى نەسىيمى (ساپ ھاۋا) يېتىشمىگەنلىكى تۈپەيلىدىن بەزى بىمارلار تۇشتۇمتۇت ئورنىدىن تۇرغاندا كۆزى قارا ڭغۇلىشىپ بېشى قايىدۇ، ھەتتا يىقىلىپ چۈشىدۇ. بۇ ئەھۋال مېڭە كەمقانلىقى (قىللەتىد دەمى دىماغى) دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى

كەمقانلىقنىڭ سەۋەبى ھەر خىل بولغاچقا ئالدى بىلەن ئاساسىي سەۋەبنى تېپىپ داۋالىسا كۆڭۈلدىكىدەك ئونۇم قازانغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، قاناش ئەھۋاللىرى بولسا دەرھال قانىنى توختىتىش،

تەلتۆكۈس داۋالاش لازىم. مەيدە ئون ئىككى بارماق ئۆچەي يارىلىرى يوشۇرۇن قانىغاندا (چوڭ تەرەت قارا كەلگەندە)، بۇۋاسىر قانىغاندا ئاساسىي كېسەلگە قارشى جىددىي تەدبىر قوللىنىپ بىر تەرەپ قىلىش لازىم. مەددە قۇرت بولسا مەددىنى چۈشۈرۈپ تەلتۆكۈس داۋالاش كېرەك.

ئوزۇقلىنىشى

ھەفتىلىك سېھەت (ساقلىقنى ساقلاش) تەلىپىگە لايىق بولمىغانلىقتىن كېلىپ چىققان قان ئازلىقلاردا ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، سۈپىتىنى ھەفتىلىك سېھەت تەلىپىگە لايىقلاشتۇرۇش، يەنى ئوزۇقلۇقلار گۈش، ماي، شېكەر، سۈت، تۇخۇم، ھەر خىل كۆكتات ۋە ھەر خىل پۇرچاق، دانلار، نوقۇتلاردىن تەركىب تاپقان بولۇشى زۆرۈر. سەۋەبچى بولغان كېسەللىكەرنى داۋالاشتا شۇ كېسەللىكەردە كۆرسىتىلگەن داۋالاش تەدبىرلىرى بويىچە داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش لازىم. قان كۆپەيتكۈچى دورىلاردىن:

1. تاتلىق ئانار شەربىتىنى ئىشلىتىش لازىم. چۈنكى تۇ قان ئازلىقىنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قارالسۇن).

2. تۇج ياكى پولاتنى تاۋلىغان داغمال سۇغا قان تېپەر، چىلان سىلىپ قاينىتىپ سۈزۈپ سۈزىنى ئىچسە بەدەندە تۆمۈر ماددىسى كەملىكىنى تولدۇرۇپ قانىنى كۆپەيتىدۇ (ئادەتتىكى تۆمۈرچىلەرنىڭ سۈيىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئۇنى كۆكۈل كۆتەرمىسە ئايرىم سۈنى تۆمۈرچىگە بېرىپ تاپ قىلدۇرۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ).

3. ئۇزاق مۇددەت كېسەل تارتىش، ئۆتكۈر ئىستىملىق كېسەللىكەر ۋە خۇن كېسىلى تۈپەيلىدىن بولغان كەمقانلىقلاردا بەدەننى ماغدۇرلاندۇرۇش، سەمرىتىش ئۈچۈن ئۈزۈم شەربىتى (شەربىتى زەبىب) بېرىش ناھايىتى پايدىلىق (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قارالسۇن).

4. ئىچكى ئەزالار خىزمىتىنى تەرتىپكە سېلىپ قان كۆپەيتىش ئۈچۈن ھەبىي مىشكىنىڭ كۆرۈنەرلىك ئونۇمى بارلىقى تەجرىبىدىن ئۆتكەن (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قارالسۇن).

5. قېنى بار بۇغا مۈڭگۈزىدىن 30 گرام، قىزىل بەھەندىن 60 گرام ئېلىپ مۈڭگۈزنى ئىكەكدەپ سوقۇپ، قىزىل بەھەننى سوقۇپ تاسقاپ 220 گرام كۆپۈكى ئېلىنغان ياخشى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىچسە بولىدۇ،

6. ئاقسرقەرھا، قەلەمپۇر، زەنجىبىل 15 گرامدىن، دارچىن، خولنجان توققۇز گرامدىن، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى 10 دانە، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 250 گرام. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ سېرىقنى ئېلىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە تاماقتىن بۇرۇن 6 — 10 گرام يېيىشكە بېرىلىدۇ.

7. مەئجۇنى ماددىتۇلھايات قان كۆپەيتىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

8. موزاي، قوي، ئۆچكە جىگەرلىرىنى چالا كاۋاپ قىلىپ ئۈنىگىنا زىرە، ئارپا بىدىيان سېپىپ يېيىش لازىم.

9. سۈت ئىچىش، يېڭى قايماقنى يېيىشى، يېڭى سەۋزىنى قىرىپ سىچىپ سۈيىنى چىقىرىپ بىر ئاز ئىسسىتىپ داۋاملىق ئىچىپ بېرىش قاتارلىقلار قان كۆپەيتىپ كىشىنى ماغدۇرلاندۇرىدۇ.

پاچاقتىكى كۆك تومۇرنىڭ ئەگرى-بۈگرى بولۇشى (داۋالى)

بۇ، پاچاقنىڭ ھەرىكەتسىز تومۇرلىرى چوڭىيىپ ئەگرى-بۈگرىلىشىپ قالىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، تومۇرلار كۆك كۆرۈنىدۇ.

سەۋەبى

پاچاق تومۇرلىرىغا قۇيۇلغان سەۋدا خاراكتېرلىك قاندىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىك بەلغەم خاراكتېرلىك قاندىن پەيدا بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا تومۇرلارنىڭ رەڭگى كۆك كۆرۈنمەيدۇ. بەزىدە تۆتكۈر ۋە تۆتكۈر كېسەللىكلەردىن كېيىن ماددىلار يۆتكىلىپ پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە يۈك كۆتۈرىدىغان (ھامماللار)، كۆپ پىيادە يول يۈرۈيدىغان، پىيادە خەت-چەك توشۇيدىغان، كۆپىنچە ئۈرە تۈرۈپ خىزمەت ئىشلەيدىغانلار، مەسىلەن: داۋاملىق تۈرە تۈرىدىغان پرىكازچىك، ساتىراش قاتارلىق كىشىلەردە پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

پاقالچاقنىڭ يېنىدىكى تومۇرلار ئەگرى-بۈگرىلەشكەن، كۆپۈشكەن ھالەتتە كۆرۈنىدۇ. بەزىدە مىزاجدىكى ھارارەتنىڭ ياكى ۋاقتلىق قوشۇمچە ھارارەتنىڭ سەۋەبىدىن جاراھەت پەيدا بولىدۇ. جاراھەت ئاسان ساقايمايدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە پۈت ئوتتۇرا بارمىقىنىڭ تۈدۈلدىكى باسلىق دېگەن تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. سەۋەبكە قاراپ سەۋدانى ياكى بەلغەمنى سۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش، قەي قىلدۇرۇش، ھەر يەتتە كۈندە ئىيارەج فەيقارانى بىر ئاز گىلى ئەرمنى بىلەن يېدۈرۈش، ماتۇلجىبىن ئىچكۈزۈش ھەمدە بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن پاچاقنىڭ بارلىق تۈرلەپ چىققان تومۇرلىرىدىن زۇرۇرىيەتكە ئاساسەن قان ئېلىش، ھەرىكەت قىلىشنى چەكلەش، سەۋدا پەيدا قىلغۇچى تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم. قان ئالغاندا پاچاقنى قول بىلەن تۇتۇلاپ سىرتىپ بېرىش لازىم. شۇندىلا قويۇق قان پۈتۈنلەي چىقىپ تازىلىنىدۇ. بۇ، پوتنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ بەرگەندىن ياخشى. پاچاق تومۇرلىرى تازىلانغاندىن كېيىن پاچاقنى رومال ياكى بېنت بىلەن تاڭسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ، قايتىدىن ماددا قۇيۇلۇشنى توسىدۇ. ئەمما پاچاقنى بەك قاتتىق تېڭىۋەتمەسلىك، نورمال تېڭىش، تاڭغاندا تاپان تەرەپتىن باشلاپ تا تىزغىچە تېڭىش لازىم. يۇقىرىدىكى داۋالاش چارىلىرى نەتىجە بەرمىگەندە ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشنى ئويلىشىپ كۆرۈش كېرەك.

كۆكۈل ئاينىش ۋە قۇسۇش

(غەشيان، قەي)

كۆكۈل ئاينىش (ھۆ بولۇش) ۋە قۇسۇش ئۆزى مۇستەقىل بىر كېسەللىك بولماي، بەلكى باشقا كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىسى سۈپىتىدە يۈز بېرىدۇ.

سەۋەبى

ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن ۋە جىگەر، بۆرەك، ئۆچەي مېڭە، يۈلۈن، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكىدىن يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: 1. ئاشقازاندىكى بۇزۇق ماددا (خىلىت) لاردىن يەنى، غەيرىي تەبئىي سەۋدا ياكى سەۋدا بىلەن بىرىككەن غەيرىي تەبئىي بەلغەم ماددىسىدىن ئاشقازان بۇزۇلۇپ قۇسۇشقا سەۋەب بولىدۇ. بەزى چاغلاردا بۇزۇلغان ماددا ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە بولماي، بەلكى جىگەر، ئۆت، ئال قاتارلىق ئىككىنچى بىر ئەزادىن خىلىت ئاشقازانغا قۇيۇلۇپ مەزكۇر كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ. 2. ئاشقازانىنىڭ تەبئىي ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. 3. بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش ياكى ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلاردىن ئاشقازان بۇزۇلۇپ قۇسۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. 4. قۇستۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. 5. ئاشقازان يارىسى ياكى جىگەر ئىششىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. 6. بۆھراندىن كېلىپ چىقىدۇ. 7. ھەيزە (خولېرا) كېسىلىدە ھەزىمىنىڭ ئۆتكۈر دەرىجىدە بۇزۇلغانلىقى ۋە ئاشقازان تۆۋەنلەش، ئاشقازانغا قۇرت، يىلان، ماددا چىقىۋېلىش، ئۆچەي توسۇلۇش (قۇلنجى) قاتارلىقلاردىن قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ.

بەزى تەپ كېسەللىكلىرىدىمۇ قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

يېمەك-ئىچمەك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان قۇسۇشتا تاماقنى قالايمىقان ۋە كۆپ يېگەنلىك

تارىخى بولىدۇ. مەيدە كۆپۈش، سىيسىق كېكىرىش، كۆڭلى ئاينىش ۋە قۇسۇش ئالامەتلىرى بولىدۇ. قۇسۇقتا كۆپىنچە ھەزىم بولمىغان تاماقلار بولىدۇ، قۇسقاندىن كېيىن ئارام ئالىدۇ. ئاشقازان يارىسىدىن بولغانلىرىدا تاماقتىن كېيىن ئاشقازان قاتتىق ئاغرىغانلىق تۇيۇلىدىن قۇسىدۇ. قۇسقاندىن كېيىن ئارام ئالىدۇ، ئاشقازاندا يارا كېسەللىك تارىخى بولغان بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە، بۆرەك، جىگەر، ئۆت تېشى، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدە ناھايىتى ئوتكۇر دەرىجىدە ئاغرىق پەيدا بولۇش بىلەن بىللە قۇسىدۇ. ئەمما قۇسۇش بىلەن مەزكۇر ئەزالاردىكى ئاغرىش پەسەيمەيدۇ. ئاغرىغان ئورۇن كۆپىنچە بېقىن ساھەسىدە بولىدۇ. بەزى مېڭە كېسەللىكلىرىدىن، مەسىلەن: مېڭە ياكى مېڭە پەردىسىنىڭ قوقاقلىنىشى، مېڭىنىڭ يېقىلىش، ئورۇلۇش ۋاقتىدا قاتتىق سىلكىشى تۇيۇلىدىن قۇسىدۇ. مېڭە ئاجزلاپ كەتكەندە پويىز، ماشىنا، پاراخوت ۋە ئايروپىلانغا ئولتۇرۇپ سەپەر قىلغاندا قۇسىدۇ. مېڭە پەردىسى قوقاقلانغاندا پونتانەدىك قۇسىدۇ. ئىستىمداپ گەجگىلىرى قاتتىق قۇسىدۇ. ئۇچەي توسۇلۇش ۋە چوقۇق (گىرىژ) كېسىلىدە ئۇچەي توسۇلغانلىقتىن قاتتىق قۇسىدۇ. بۇنىڭدا ئۇچەي توسۇلۇش ياكى پەتەق بەلگىلىرى بىللە بولىدۇ.

تەشخىس (دىئاگنوز)

نېمە سەۋەبتىن، قايسى كېسەللىك سەۋەبىدىن قۇسقانلىقىنى ئېنىقلاش زۆرۈر. بولۇپمۇ ئاشقازان ۋە مېڭە سەۋەبىدىن بولغان قۇسۇشنى ئايرىش ناھايىتى زۆرۈر. ئاشقازاندىن بولغاندا ئالدى بىلەن كۆڭۈل ئاينىپ ئاندىن قۇسىدۇ، قۇسقاندىن كېيىن تەبئەت (بەدەن) يېنىكلىشىدۇ. لېكىن ئازراق كەم ماغدۇر ھېس قىلىدۇ. مېڭىدىن بولغاندا كۆڭۈل ئاينىمايدۇ ياكى كۆڭۈل ئاينىش بىلەن تەڭ پونتانەدىك قۇسىدۇ، بەدەن يېنىكلىمەيدۇ، ئۆزىنى كەم ماغدۇر ھېس قىلمايدۇ. مېڭە كېسەللىرىگە ئائىت باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، مېڭە غىدىقلانغانلىق ئالامەتلەر بولىدۇ يەنى، يېقىلغان، ئورۇلغان، سوقۇلغان بولىدۇ ياكى ئىستىمدايدۇ. مەددە-ئۆرت سەۋەبلىكلىرىدە بەزىدە ئۆرت قۇسىدۇ. بۆرەك ياكى جىگەر ساھەسى قاتتىق ئاغرىغانلىقتىن قۇسقانلىرىدا تەپسىلىي تەكشۈرسە تاش پەيدا بولۇش كېسىلى بارلىقى ئېنىقلىنىدۇ.

داۋاسى

ئەسلى سەۋەبنى يوقىتىش كېرەك. باشقا ئەزا كېسەللىكلىرىدىن بولغان قۇسۇشتا ئاساسىي كېسەللىنى ئېنىقلاپ داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش كېرەك. ماددا (خىلىت) دىن بولغانلىرىدا كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش، تازىلاش قاتارلىق چارىلەر قىلىنىدۇ.

ئاشقازان غىدىقلىنىشتىن بولغانلىرىدا مۇناسىپ ھالدا چارە قىلىنىدۇ. ئەگەر تاماقنى كۆپ يېگەن، تاماق ئاشقازاندا تۇرۇپ قالغانلىقتىن قۇسقان بولسا، يېلمان قاياناق سۇ ياكى مەخسۇس قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، تۇنىڭدىن كېيىن يېرىم كۈن ياكى بىر كۈن تاماق

بەرمەي ئاشقازانىنى ئارام ئالدۇرۇش لازىم. ئاغزى قۇرۇپ كەتسە سۇ بىلەن ئېغىزنىنى غەر-غەرە قىلسا بولىدۇ. تاماق ببرىشكە باشلىغاندا ئوكاي سىكىدىغان يېنىك تاماقلارنى بېرىش لازىم. قاتتىق قۇسقان ۋاقىتلاردا يۇرەك ئاجىزلاپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇرەكنى كۈچلەندۇرگۈچى ۋە قۇۋۇۋەتلەندۇرگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم.

ھامىلدارلىقنىڭ دەسلىپىدە بەزىدە ئەتىگەندە كۆڭۈل ئاينىپ قۇسىدۇ، بۇ كېسەللىك ھالەت ئەمەس. ئەگەر قۇسۇش بەك ئېغىر بولسا ھامىلدار ئايالنى ھەربىر كەلدۇرماي ئورنىدا ياتقۇزۇپ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، يېنىك ۋە تېز ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بېرىش، ئومۇمىي بەدەن قۇۋۇتىنى ساقلاش، روھىي ھالىتىنى ياخشىلاش، قەۋزىيەتتىن ساقلىنىش لازىم.

ماشىنا، پويىز، كېمە ۋە ئايرۇپلانلاردا يۈز بېرىدىغان قۇسۇشتا سەپەرگە چىقىشتىن بىر نەچچە كۈن بۇرۇن تاماقنى تەرتىپكە سېلىش، بەك مايلىق، تەستە سىكىدىغان تاماقلارنى يېمەسلىك ۋە كۆپ تاماق ئىستېمال قىلماسلىك كېرەك. ئانار، جۈيزە، ببېي، ئالمىغا ئوخشاش مېۋىلەر، چۈچۈمەل تەملىك كەمپوتلەرنى كۆڭۈل ئاينىغاندا يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىسسىق پەسسىلەردە كۆڭلى ئاينىش، قۇسۇش بىلەن بىللە قىزىتما ۋە ئاغزى ئاچچىق بولۇش ئەھۋاللىرى بولسا، قىزىتمىنىڭ سەۋەبلىرىنى ياخشى ئېنىقلاش بىلەن بىللە ئانار شەربىتى ياكى پىننە ئارىلاشتۇرۇلغان ئانار شەربىتى (شەربىتى ئانار مۇنەئىنە) ياكى شەربىتى نارۇنجى ياكى شەربىتى لىمۇنلارنىڭ قايسى بىرسى بولمىسۇن 24 م ل ئېلىپ 60 م ل گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىمكانىيەت بولسا بىر ئاز مۇزدا قويۇپ ئىچىش لازىم. ئەگەر سوغۇق پەسسىلەردە قۇسۇش پەيدا بولسا ھەمدە بىمارداۋ زىيادە ھارارەت بولمىسا، قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن شەربىتى پۈدىنە (پىننە شەربىتى) ياكى مەستىكىدىن 2 م ل ئېلىپ شەربىتى ئانار مۇنەئىنە 24 م ل ۋە پىننە گۈلابى 60 م ل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى جاۋارىش مەستىكى ياكى جاۋارىش تۇد ياكى جاۋارىش سەپەر جىللاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ بېرىش لازىم ياكى تاباشىردىن 2 گرام، زەھرە مۇھرەدىن 2 گرام، نارجىل دەرياسىدىن 2 گرام ئېلىپ، ببىدىمىشكى ياكى گۈل گۈلابىدا ئىزىپ ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر كېسەل كىشى قۇسقاندىن كېيىن بىمارنىڭ ئۈيقىسى كېلىپ تۇرغىلىسا بۇ ناھايىتى پايدىلىق. ئەگەر قۇسۇش سەپرا ماددىسىدىن بولسا، بىر پىيالە قايناق سۇغا 60 م ل ئىسكەنجىبىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش، ئانار شەربىتى، پىننە شەربىتى، تەمرى ھىندى شەربىتى، توك غورا شەربىتى، قىزىلگۈل گۈلابى، كاسىن گۈلابلىرىنى مۇزلىتىپ ئىچكۈزۈش لازىم ياكى ھۆل يۇمغاقسۈت، زىرىق 6 گرام، ئاچچىق ئانار تۇرۇقى، ئاچچىق لىمۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، قارامۇچتىن 6 دانە، ئاق لىچىندانىدىن 3 دانە، ئاق زىرە، ئاش تۇزىنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرام ئېلىپ ئىزىپ پىننە گۈلابدا بىر ئاز نەمدەپ تالقان قىلىپ ئاز-ئازدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر قەي يەنىلا توختىمىسا ئانار تۇرۇقى، زىرىق تۇرۇقى، سۇماق پوستىنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرام، تاباشىر، توك غورا قېقى، ئاق سەندەل، پىستە تاشقى پوستىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام تۇدخام، سوك (بىر خىل مۇرەككەپ خۇش بۇي دورا)، مەستىكىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 4 گرام ئېلىپ ئىزىپ تالقان قىلىپ 9 م ل دىن ئانار شەربىتى، پىننە شەربەتلىرى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

قۇسۇشنى توختاتقۇچى بىر خىل جاۋارىش نۇسخىسى: قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈت 7

گرامدىن، لىچىندانه، مەستكى تاباشىر، زىرتق، تۇرۇنجى پوستى، سازەچ ھندى، ئاق سەندەل پىتنە يوپۇرمىقى 3 گرامدىن، بىردانە ئانارنىڭ سۈيى، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى ياكى گۈلابقا چىلاپ ئىلىنغان زولابى (ياكىزلاغان سۈيى) دىن 60 گرام، ئاق قەنت 3 ھەسسە.

تەييارلاش تۈسۈلى: ئانار سۈيى، تەمرى ھندى سۈلىرىنغا قەنتنى سېلىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن دورىلارنى سېلىپ يۇغۇرۇپ جاۋارىش ياساپ، كۈندە بىر قېتىم 9 گرام ئېلىپ قىزىلگۈل گۈلابى، لىچىندانە گۈلابى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەپرادىن بولغان قۇسۇشتا ئەينۈلدىن 5 دانە، تەمرى ھىندىدىن 36 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 6 گرام، زىرتق شىرىسىدىن 6 م ل، ئاق لىچىنداندىن 5 دانە ئېلىپ، سۇ ياكى گۈلابنا شىرىسىنى چىقىرىپ 24 م ل تاتلىق ئانار شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، بۇ بىر قېتىملىق مقدارى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر تۇسسىاش بەك ئېغىر بولسا تۇسسۇلۇق ئورنىغا كونا تەمرى ھىندىدىن 60 گرام، ئەينۈلدىن 9 دانە، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، زىرتق، نىلۇپەر گۈلىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، ئىچكى ئۇلكىنىڭ قىزىل ئېچىلىدىغان نىلۇپەر ئۇرۇقىدىن 10 دانە ئېلىپ 500 م ل سوغاق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، 24 م ل نىلۇپەر شەربىتى، 24 م ل ئىسكەنجىبىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كافۇر ۋە سەندەلنى گۈلابنا ئىزىپ ئاشقازان ئاخىرقى ساھەسىگە سىرتتىن چېپىلىدۇ.

ئەگەر قەۋزىيەت بولسا يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ ياكى تەمرى ھندى سۈيى، ئەينۈلا سۈيى ياكى قايتا-قايتا تارتىلغان قىزىلگۈل گۈلابى ياكى تەرەنجىبىن ياكى گۈلقەنت ئاپتابى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىشتىھاسىزلىق ۋە ئىشتىھا يوقلىش

(زەئىفى ئىشتىھا ۋە سۇقۇتى ئىشتىھا)

ئادەم بەدىنىنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قامداش ئۈچۈن يېمەكلىكەرگە ئىنتىلىشى ئادەتتە ئىشتىھا دەپ ئاتىلىدۇ. ئوزۇق تەلەپ قىلغاندا قورساق ئاچقانلىق تۇيغۇسى قوزغىلىدۇ، ئاچلىق ئاشقازان گۈشلىرىنى كۈچلۈك قىسقارتىپ يېمەكلىكەرگە ئىنتىلىشنى يەنى ئىشتىھانى پەيدا قىلىدۇ. ئاچلىق سېزىمى مەۋجۇت بولسىمۇ كۆڭۈلنىڭ تاماق تارتماسلىقى ئىشتىھاسىزلىق ياكى ئىشتىھا تۇتۇلۇش (زەئىفى ئىشتىھا) دېيىلىدۇ. ئەگەر ئىشتىھاسىزلىقا سەۋەبچى بولغان ئامىللار كۈچلۈك بولسا كىشى قورسىقى ئاچقانلىقىنى سەزمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ، ئىشتىھا يوقلىش (سوقۇتى ئىشتىھا) دېيىلىدۇ. ئومۇمەن، بۇ ئىككىسىلا كېسەللىك ئالامەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى

1. ئاشقازان ئاغزىنىڭ مىزاجى مۇددىسىز ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇش، 2.

ئاشقازاندا خىلىتلار كۆپەيىش، 3. بەدەندە خام خىلتلار كۆپەيىش، 4. تېرە تۈشۈكلىرى ئېتىلىپ قېلىش، 5. جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇش، 6. تال خىزمىتى دەخلىگە تۇچراش، 7. مېڭە ئەسەب خىزمىتىدىكى بۇزۇلۇشلار، 8. يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، 9. سەرسام (مېڭە پەردە ئىششقى)، سەرتان (راك) ۋە باشقا كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

مەيدە ئاغرىنىڭ مىزاج تۈزگىرىشلىرىدىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

ئالامىتى

بۇنىڭدا مەيدە مىزاجى بۇزۇلغان كېسەللىكلەردە كۆرۈلگەن ئالامەتلەردىن تاشقىرى، ئىشتىهامۇ تۈتۈلۈپ قالىدۇ.

داۋاسى

مىزاج ئىسسىقتىن بۇزۇلغاندا سوغۇقلۇق دورىلار بىلەن، سوغۇقتىن بۇزۇلغاندا ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. سامساق ۋە پىنىنە قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش پايدىلىنىق.

ئاشقازاندا خىلتلار كۆپىيىپ كېتىشتىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

ئالامىتى

بۇ خىل ئىشتىهاسىزلىق سەپرا ياكى شور خىلتلاردىن بولسا، ئاشقازان ئېچىشىش، ئاغرىش، قۇسۇش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئەگەر قويۇق بەلغەمدىن بولسا ئاغرىش، ئېچىشىش بولماي، بەلكى كۆكۈل ئاينىش، قورساق كۆپۈش ئەھۋاللىرى بولىدۇ، كېكىرسە يېنىكلەيدۇ.

داۋاسى

سەپرا ياكى شور خىلتلاردىن بولسا، ئالدى بىلەن ئاشقازانىنى خىلتلاردىن تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش چارىلىرى قىلىنىدۇ ياكى سەپرا سۈرگىسى (مۇسھىلى سەپرا) بېرىلىدۇ. ئەگەر قويۇق بەلغەمدىن بولسا ئالدى بىلەن ماددىنى بوشىتىش ئۈچۈن قىچا، زاغۇن، بىخ كەبىر ۋە رۇم بادىيانلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىگە بىر ئاز ھەسەل بىلەن تۇز قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن سېرىق چېچەك تۇرۇقى، تۇرۇپ تۇرۇقى، چۇچۇك بۇيا

يىلتىزلىرىنى قاينىتىپ سۈيىگە بىر ئاز تاشتۇز ۋە سىركە قوشۇپ بېرىلسە قەيسى قىلىدۇ. ئەگەر قەيسى قىسىلدۇرۇشقا مۇمكىن بولمىسا سۈرگە دورىسى ۋە ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەندۈرگۈچى مۇناسىپ دورىلار بېرىلىدۇ.

خام خىلتىلارنىڭ بەدەنده كۆپىيىشىدىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

ئالامىتى

بۇ كۆپەيگەن بەلغەمنىڭ خام بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، مۇنداق كىشىلەر هورۇن، كەم هەرىكەتلىك كېلىدۇ، ئەمگەك قىلمايدۇ. كۆپ دەم ئېلىپ ياتىدۇ. نەتىجىدە ئىشتىهاسى تۆتۈلۈپ قالىدۇ.

داۋاسى

تەنتەربىيە ۋە مۇۋاپىق تۇرمۇش جىسمانىي ئەمگەكلەر بىلەن شۇغۇللىنىش، مۇنچىغا كىرىپ تۇرۇش، بەك ياغلىق تاماقلارنى يېمەسلىك، خالىغان چاغدا تاماق يېيىش ئادىتىنى بەلگىلىك ۋاقىتتا تاماق يېيىشكە تۇزگەرتىش لازىم.

تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ ئېتىلىپ قېلىشىدىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

ئالامىتى

تېرىلەرنى كىر قاپلاپ كېتىش ياكى يېرىڭلىق يارا قاتارلىقلار تۇپەيلىدىن تېرە تۆشۈكلىرى ئېتىلىپ قېلىپ، بەدەن سىرتىغا تەر ۋە باشقا كېرەكسىز نەرسىلەرنىڭ چىقىشى توسالغۇغا تۇچرىغانلىق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

تازىلىقنى رىئايە قىلىش، مۇنچىدا يۇيۇنۇپ تەرلىنىش، كۆچلۈك تەنھەرىكەت قىلىپ تەرلەش، بەدەننى مۇجۇش، تەرلەتكۈچى دورىلار بىلەن هورلىنىش، ئىسسىق ياغلار بىلەن بەدەننى ياغلاش بىلەن بىللە قوشۇمچە ئىشتىها ئاچقۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر تېرە كېسەللىكلىرى ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بولغان بولسا ئۇنىڭغا چارىلەرنى قىلىش كېرەك.

جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

ئالامىتى

ئاشقازان، ئۈچەي خىزمەتلىرى ياخشى بولماسلىق، جىگەر ساهەسى يېقىمسىزلىنىپ كۆڭلى ئېلىشىش، تاماق خالىماسلىق، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلار بولىدۇ. ئۆت كېسەللىكلىرىدىمۇ، ئىشتىها تۆتۈلۈش يۈز بېرىدۇ. بىمار تەدرىجىي ئورۇقلايدۇ.

داۋاسى

جىگەر ۋە ئۆت كېسەللىرىدە كۆرسىتىلگەن داۋالاش چارىلىرى قىلىنىدۇ.

تال خىزمىتى دەخلىگە تۇچراشتىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

ئالامىتى

تال ساهەسىدە يېقىمسىزلىق بولىدۇ. بىمار كەم ماغدۇر، كەم قان بولۇپ، قورسىقى ئاچمايدىغانلىقىدىن زارلىنىدۇ. تۆتۈپ كۆرگەندە بەزىلەرنىڭ تېلى چوڭايغان بولىدۇ.

داۋاسى

سەۋەبچى بولغان ئاساسىي كېسەلنى داۋالاش، مۇمكىن بولسا قەيى قىلدۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تۇرۇپ تۇرۇقى، زاغۇن، سېرىق چېچەك تۇرۇقلىرى هەسەل قوشقان سىركە سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئىسكەنجىبىن بوزۇرى بېرىلىدۇ. قوشۇمچە ئىشتىهانى ئاچقۇچى باشقا دورىلارنىمۇ بېرىش كېرەك. تىل چوڭىيىش ۋە قان ئازلىق ئاهۋاللىرى بولسا، تەلتۆكۈس ئېنىقلاپ چارە قىلىق لازىم.

مېڭە، ئەسەب خىزمىتىدىكى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

مېڭە ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلاش ۋە روهىي كېسەللىكلەر ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: غەم ئەندىشە قىلىش، بىئاراملىق، قورقۇش، ئۇمىدسىزلىنىش، قايغۇ-هەسرەت، غەزەپلىنىش، مالىخۇلىيالىقتىن ئىبارەت ئەسەبىي ۋە روهىي ئەهۋاللار ئېغىر دەرىجىدە بولغاندا ئاشقازان خىزمىتى ئاجىزلىشىپ ئىشتىها تۆتۈلۈپ تاماقنى ئاز يەيدىغان ياكى تاماق خالىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر بۇ ئەهۋاللار تۇزارسا بىمار ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ئاساسىي سەۋەبنى يوقىتىش، ئاساسىي كېسەلنى ئېنىقلاپ داۋالاش كېرەك. مېڭە، ئەسەب ۋە يۈرەكنى قۇۋۇتلەندۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىللە قوشۇمچە ئىشتىها ئاچقۇچى، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

ھەر خىل تەپلەردىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

ئالامىتى

ھەر خىل تەپ كېسەللىكلىرىدە بولىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلۈش بىلەن بىللە يۇقىرى قىزىتما ۋە كېسەللىك زەھەرلىرى تۆپەيلىدىن ئىشتىها تۆتۈلىدۇ. مەسىلەن: يۇقۇملۇق قىزىتما (تەپى ۋەبائى)، قىزىل، ۋابا، تاتۇن (چۇما)، ئەسۇللىك كېزىك (تەپى ئەسپە)، كۆنلۈك قىزىتما (تەپى رەۋمى) خىلىتلىق قىزىتمىلار (تەپى خىلىتى)، جۈدەتكۈچى قىزىتما (تەپى دىققى)، كېزىك (تەپى موھرىقە)، قايتىلانما قىزىتما (تەپى رۇبۇشى دائىرە — تۈرەكېزىك) قاتارلىق كېسەللىكلەر.

داۋاسى

ئاساسىي كېسەللىكنى داۋالاش بىلەن بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلەتكۈچى، يۈرەكنى قۇۋۇتلەندۈرگۈچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلغۇچى، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى ۋە ئىشتىها ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ ھەم شۇ خىل چارە-تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

سەرتان (راك)، سەرسام (مېڭە پەردە ئىششىقى) ۋە باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

ئالامىتى

ئىشتىهاسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى كېسەللىكلەرنىڭ بىر قاتار ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن: ئاشقازان راكىدا، ھەزىم ئەزالىرىدا بولىدىغان ھەزىم بۇزۇلۇش، ھېق تۆتۈش، تاماق سىڭىش تەسلىشىش، تاماقتىن كېيىنلا قۇسۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. داۋاملىق دېگۈدەك ئىشتىها تۆتۈلىدۇ. بىمار كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. كېيىنچە رەسمىي ئاشقازان راكى كېسىلىنىڭ ئېنىق ئالامەتلىرى نامايان بولىدۇ. بەزىلىرىدە ئاشقازان، ئۈچەي ۋە باشقا ئەزالاردا ھېچقانداق ئېنىق بىر كېسەللىك ئالامىتى بولماي تۇرۇپ داۋاملىق ھالدا ئىشتىها تۆتۈلۈش، كۆڭلى تاماق تارتماسلىق

كۆرۈلىدۇ، بىمار ئورۇقلاپ كېتىدۇ. كېيىنچە مەلۇم ئەزادا راك بارلىقى بىلىنىدۇ. دېمەك ئىشتىهاسىزلىق مۇھىم بىر ئالامەت بولۇپ كېلىدۇ.

سەرسام كېسىلىدە بولىدىغان جىددىي ئالامەتلەر، مەسىلەن: قاتتىق باش ئاغرىش، قاتتىق قۇسۇش، قاتتىق ئىستىمداش، گەجگە گۆشلىرى قېتىۋېلىش ۋە باشقا ئالامەتلەر بىلەن بىللە بىردىنلا تاماقتىن قېلىپ، ئىشتىها يوقلىدۇ. تۇنىكىدىن باشقا تۆپكە، يۇرەك، بۆرەك كېسەللىكلىرى ۋە ئېغىر دەرىجىدە جاراھەتلىنىش، تۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، يىقىلىش، ئېغىر نەرسىلەرنىڭ ئاستىدا قېلىش قاتارلىقلاردىمۇ ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئىشتىهاسىزلىق ياكى ئىشتىها يوقلىشلار بولىدۇ.

داۋاسى

كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەبلىرىگە قاراپ ئاساسىي كېسەللىكنى داۋالاش ھەمدە تۇنىكىغا قوشۇمچە ھالدا ئىشتىها ئاچقۇچى دورىلار، يۇرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش، چوڭ-كىچىك تەرەتنى راۋان قىلغۇچى چارىلەرنى قىلىش لازىم.

ئىشتىهانىڭ زىيادىلىكى

بۇ، ئىشتىهانىڭ ئادەتتىكى كىشىلەرگە قارىغاندا زىيادا ئىكەنلىكىگە قارىتىلغان بولۇپ، بىمار تاماقنى كۆپ تەلەپ قىلىدۇ، بەزىدە يەپ تويمايدۇ.

سەۋەبى

ئىشتىهانىڭ زىيادىلىكى ئومۇمەن ماددا ئالمىشىشنىڭ زىيادىلىكى ياكى بەدەننىڭ غىزاغا زىيادە موھتاج بولۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، بىمار كېزىك ۋە باشقا كېسەللىكلەردىن ساقىيىۋاتقان مەزگىللەردە پۈتۈن بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلىرىغا بولغان ئېھتىياجى ئاشقانلىق تۈپەيلىدىن ئىشتىها زىيادە بولىدۇ. قەنت سېسىق (دىيابېتۇس) كېسىلىدە سۈيدۈك ئارقىلىق شېكەر ۋە باشقا ماددىلار چىقىپ كەتكەنلىكتىن ئومۇمىي بەدەننىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى ئېشىپ كۆپلەپ يېمەك-ئىچمەك ئىستېمال قىلىدۇ. ئاشقازاننىڭ تۇزۇنغا سوزۇلغان نەزلە خاراكتېرلىك ئىچىشىشىدا قورساق پات-پات ئاچىدۇ. كېچىك بالىلاردا مەددە كېسىلى بولسا ھەم بۇ خىل ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ قورسىقى پات-پات ئاچىدۇ، ھېلىلا تاماق يېسىمۇ قورسىقى يەنىلا ئېچىپ

تۇرىدۇ. شۇڭا بىمار پەرىشان بولۇپ روھىي چۈشۈپ كېتىدۇ. يۈرىكى سقىلغاندەك ھېس قىلىدۇ. بەزىلەر تاماقنى كۆپ يىسىمۇ سەمرىمەي، ئەكسىچە تورۇقلاپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ئەسلى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبىنى يوقىتىش لازىم. ئەگەر قەنت سېيىش كېسىلى ياكى مەددە كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولغان بولسا بۇ كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىش زۆرۈر.

بىمار تۈزلۈق، زىيادە ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشى، تاتلىق، ياغلىق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم. بىمارغا ئەتىگەندە لىمۇن سۇيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش، قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن پىستە مېغىزى ۋە بادام مېغىزىنى ئېزىپ كۈنجۈت يېغى ۋە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈش لازىم. ئادەتتىكى چاغلاردا مېغىزلاردىن ياڭاق، چىلغوزە، بادام مېغىزى، خاسىڭ سېغىزى، كۈنجۈت ماتىكى (زىماتاڭ) قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى، شارائىت يار بەرسە بىمارنىڭ غىزاسىغا زەپەرنى قوشۇپ بېرىش كېرەك.

ھەزىم ئورگانلىرىنى ئىسلاھ قىلىش ئۈچۈن ئىسسىق جاۋارىشلاردىن مەسلەن، جاۋارىش مەستىكى، جاۋارىش كومۇنى، جاۋارىش تۇد، جاۋارىش سەپەر جىلىنىڭ قايسى بىرى بولسا، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىش ياكى ھەببى ئىپارەجدىن 4 گرام يەپ ئاشقازانىنى پاكىزلاش كېرەك. ئەتىگەندە ئىتىرىسفىل كەبىرىدىن 7 گرام ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. غىزاسى ئۈچۈن توخۇ ۋە قوي گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلسا، نوقۇتنى سېرىق ياغ ياكى بادام يېغى بىلەن قورۇپ يېسە بولىدۇ. ئەگەر ئىشتىھانىڭ زىيادىلىكى ئۈتكۈر ئىستىملىق كېسەللىكلەردىن كېيىن بەدەن ئاجىزلاپ، ئورۇقلاپ ياكى بەدەنىدىكى سۈيۇقلۇقلار كۆپلەپ يوقالغاندىن بولسا، قۇۋۇقتىلەندۈرگۈچى دورىلار ۋە قۇۋۇقتىلەندۈرگۈچى غىزالارنى ئەھۋالىغا قاراپ تەدرىجىي ھالدا مىقدارىنى ئاشۇرۇپ بېرىش ھەمدە چوڭ-كىچىك تەرەتنى راۋان قىلىش، ئومۇمىي بەدەن قۇۋۇتىنى تىكلەنگىچە ئورۇندا ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش لازىم. دورىلاردىن گاۋزەبان گۈلابىدىن 60 م ل، ئانار شەربىتىدىن 24 م ل ئىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مەستىكى ۋە لاچىنداندىن 2 گرامدىن ئىلىپ ئېزىپ، 7 گرام ئەنۇشدارۇلۇنە ۋىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، مائۇللەھەمدىن 118 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ. كەم قۇۋۇەت، بەدەن ئاجىز بولسا داۋاتۇلمىشكى مۇتىدىلدىن 5 گرام ئىلىپ مائوللەھەمى (گۈش سۈيى) بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. قۇۋۇەتلەندۈرگۈچى غىزالاردىن، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، توخۇ كاۋېپى، شېكەر، بادام يېغى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

ئىشتىھانىڭ زىيادىلىكى كىچىك بالىلاردىكى مەددە ياكى تۇتۇق قۇرتى كېسىلىدىن بولغان بولسا مەددە كېسىلىنى داۋالاشتىكى تۈسۈللار بىلەن داۋالىسا بولىدۇ.

هەزىم ئاجىزلىقى

(زەئىفى هەزىم)

بۇ، يېگەن تاماقنىڭ ئاشقازاندا نورمال هالەتكە قايتغاندا سىكمەي توزۇنراق تۇرۇپ قالىدىغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق هالدا بۇزۇلغانلىقى، ناچار خىلتلارنىڭ ئاشقازاندا توپلىشىپ قالغانلىقى، تاماقنىڭ سان، سۈپەت جەهەتتە مۇۋاپىق بولماسلىقى ياكى غىزالىنىش ۋاقتىنىڭ ربتمسىزلىكى ۋە قارا چاي، هاراق-شاراب قاتارلىقلارنىڭ كۆپ ئىستېمال قىلىنىشى، هەزىم خىزمىتىدىكى تۆت خىل مۇهىم قۇۋۋەتنىڭ بىرى بولغان قۇۋۋىتى هەزىمنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

مەزكۇر كېسەل ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، تۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ، تۇتۇنسىمان كېكىرىدۇ. ئېغىز لاۋزا تېتىيدۇ ياكى ببلىق پۇرىقىدەك پۇرايدىغان سۇ يىغىلىدۇ. ئىسسىق ۋە تۇتكۇر نەرسىلەردىن سەسكىنىدۇ، سوغۇقلۇق نەرسىلەرگە كۆڭلى تارتىدۇ هەم بۇ خىل نەرسىلەر ئاسان سىڭىدۇ ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، تۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن سەسكىنىپ، ئىسسىقلىق نەرسىلەرگە مايىل كېلىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، دەسلەپكى مەزگىللىرىدىن هەزىم سەل ناچارلاشقاندىن تاشقىرى تېپىك بەلگىلىرى كۆرۈلمەيدۇ. بىمارمۇ ئانچە دىققەت قىلمايدۇ. كېيىن بارغانسېرى يېگەن تاماقتىن بەدىنى بەهرى ئالالماي ئورۇقلاپ كېتىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز هۆللۈكتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، ئىشتىها ئازىيىپ قورسىقى ئاچقىنىنى بىلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ، چىرايى بارغانسېرى بۇزۇلۇپ، سۈلۈق ئىششىق هالىتىگە كىرىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىلىق ئىسسىق (سەپرا ياكى قان) دىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، ئىشتىها ئازىيىش بىلەن بىللە تۇتۇنسىمان كېكىرىدۇ. ئاغزى بەتتام، تۇكۇرۈكى لاۋزا كېلىدۇ. بەزىدە كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ، قۇسۇق ياكى چوڭ تەرەتلىرىدە سەپرا ماددىلىرى كۆرۈلىدۇ، تۇسسۇزلۇقى كۆپ بولىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىلىق

سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، ئىشتىهاسى كەمىيىش بىلەن بىللە ئاچچىق كېكىرىدۇ. ھەسەلگە ئوخشاش تازىلاش خاراكتېرىگە ئىگە نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا قۇسۇق ياكى چوڭ تەرىتىدە بەلغەم ماددىلىرى تېپىلىدۇ. ئوسسۇلۇقى بولمايدۇ.

تاماقلىنىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغانلىرىدا نامۇۋاپىق ئوزۇقلانغانلىق ياكى رېتمسىز تاماقلانغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەلنى داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى چارە تاماقلىنىشنى رەتكە سېلىش، سۈپەتنى ياخشىلاپ، سانىنى كېمەيتىش، بەلگىلىك ۋاقىتتا تاماقلىنىشتىن ئىبارەت. يەڭگىللىرى شۇنىڭ بىلەنلا ساقىيىپ كېتىدۇ. داۋالاش لازىم تېپىلغاندا ئەسلى سەۋەبنى ياخشى ئېنىقلاپ، سەۋەبكە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلغانلىقىدىن بولغانلىرىنى تەكشەش ۋە كۆچىلەندۇرۇش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ داۋالاش، ماددىلىق بۇزۇلغانلىقىدىن بولغانلىرىنى مۇنىزىج، مۇسھىل بېرىپ سەۋەبچى بولغان خىلتنى پىشۇرۇپ، تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازانىنى كۆچىلەندۇرگۈچى ۋە ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى چارىلەرنى قىلىش لازىم. بۇ جەھەتتە مەخسۇس ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن تازىلاش ۋە كۆچىلەندۇرۇش ئۇسۇللىرىدىن پايدىلانغاندىن سىرت تۆۋەنكى ئوسخىلاردىن تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ:

يەككە دورىلاردىن تەمرى ھىندى سۇيى، ئەينۇلا سۇيى، زىرىخ سۇيى (نېلۇپەر ئەرىقىدە چىلاپ ئېلىنىدۇ) لىرىدىن قايسى بىرى بولسا 24 م ل بىنەپشە شەربىتى ياكى ئانار شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قەلەمپۇر، زەنجىبىل، لاچىندانە، مەستىكى رۇمى قاتارلىقلارنى مۇرەككەپ ياكى يەككە ھالدا ئىشلەتسىمۇ ھەزىمنى كۆچەيتىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش مەستىكى ساددە، جاۋارىش تۇدىشبرىن، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش نارمىشكى، جاۋارىش بەسباسەلەردىن قايسى بىرى مۇۋاپىق كۆرۈلسە بەرسە بولىدۇ. بۇ خىل تۇشداردىمۇ ياخشى تۇنۇم بېرىدۇ: قىزىلگۈل ، سەئىدى كۆفىنىڭ ھەربىرىدىن 24 گرام، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن، ئىرسا، سۇنبۇللارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، لاچىندانە، قاقىلە، زەرنەپ، بەسباسە، جويۈز، دارچىن، قىلىن دارچىن، زەپەرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، ئاقلانغان ئاملىدىن 180 گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەپ تاتلىق بادام يېغىدا ياغلاپ بىر ھەسسە قەنت، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە 2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 6-12 گرام يەيدۇ. يەنە بۇ خىل تالقانمۇ ئالاھىدە ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ: تۇدھىندى، مەستىكى رۇمى، قەرنىپىل، قىزىلگۈلله رەڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، كەھرىبا، قۇرۇق پىننە ھەربىرىدىن 7 گرام، بەسباسەدىن 4 گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەپ تالقان تەييارلىنىدۇ. تۇۋەنكى تالقان ھەزىمنى ياخشىلىغاندىن سىرت، مېڭە ۋە يۈرەكلەرنى كۆچەلەندۇرىدۇ: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىبا، قىرقىلغان خام پىلىنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، دورنەج ئەقەرەبى، دارچىن، زەنجىبىل، بەسباسە،

مەستىكى، بادىيان، رۇمبادىيان، زۇرنباتلارنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام ئېلىپ، سۇغۇپ. تالقان تەييارلىنىدۇ. كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 گرامدىن ناۋات ئېرىتىلغان سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تامىقىغا ئاسان سىڭىدىغان ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان تاماقلار بېرىلىدۇ. بەك تويۇنۇپ تاماق يېيىش، تەستە سىڭىدىغان يەللىك تاماقلارنى مەسلەن، پىياز، كاللەك بەسەي قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، قورۇلغان ۋە قىيمىلىق تاماقلارنى يېيىش، تاماقنى تېز ۋە قالايمىقان تاماق يېيىشتىن پەرھېز قىلىنىدۇ.

ھەزىم ناچارلىشىش

بۇ، ھەزىم ئاجىزلىقى كېسىلىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئوتتۇرا دەرىجىگە يېتىپ بارغانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، يېگەن تاماق تولۇق ھەزىم بولماي بىر قىسمى بۇزۇلۇپ، ھەر خىل يامان كەيپىياتلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋەبى

ھەزىم ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر بىلەن ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. دېمەك ھەزىم ئاجىزلىقى كېسىلگە سەل قارىلىپ ياخشى ۋە تۈز ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا تەرەققىي قىلىپ ھەزىم ناچارلىشىش كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. بولۇپمۇ تاماق تۈزىتىگە تاماق يېيىش، ئاۋۇال كۆچلۈك ۋە تەستە سىڭىدىغان تاماقلارنى يەپ، ئارقىدىن ئاسان سىڭىدىغان لەتىپ تاماقلارنى يېيىش، ھەزىم كۆچىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىگە قارىماي كۆپ تاماق يېيىش، تاماق يەيدىغان ۋاقىتقا رىئايە قىلماسلىق قاتارلىقلار بۇ كېسەلنىڭ كېلىپ چىقىشىدا تېخىمۇ ئاساسلىق رول ئوينايدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە، ئاشقازان سۈۋۈپ كېتىش ياكى يەللىك تاماقلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش تۆپەيلىدىن تاماق ئاشقازاندا ياخشى ھەزىم بولماي، مەزكۇر كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئالامىتى

قورساق كۆپىدۇ، يېگەن تاماقنىڭ ئاشقازان-ئاغزىغا ئۆرلەۋاتقانلىقىنى، يەزدە ئېچىشىشۇرۇۋاتقانلىقىنى سېزىدۇ. سېسىق كېكىرىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، يەزدە قۇسىدۇ. چوڭ تەرتى ئادەتتىن تاشقىرى سېسىق پۇرايدۇ.

داۋاسى

ئاشقازاندا تاماقنىڭ بۇزۇلغانلىقى ھەمدە تونۇك ئاشقازان ئاغزى تەرىپىگە تۇرلەۋاتقانلىقى سېزىلسە دەرھال تۇز ئارىلاشتۇرۇلغان ئىلمان سۇ ئىچكۈزۈپ قۇسۇرۇش ياكى سېرىق چىچەك ۋە پىننە قاينىتىلمىسىغا ئىسكەنجىبىن قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇسۇرۇش كېرەك. ئەگەر قۇسۇرۇش شارائىتى بولمىسا ياكى تاماق تۇچەيلەرگە تۇتۇپ بولغان بولسا جاۋارىش شەھرىيان، جاۋارىش تەمرى ھىندىدەك سۇرگە دورىلىرى بىلەن ئاشقازان ۋە تۇچەيلەرنى تازىلاش لازىم. تونۇكدىن كېيىن تاماق مىقدارىنى ئازايتىش، تاماقلىنىش ۋاقتىنى قاتتىق تىزگىنلەش، قورساق تازا ئېچىپ ئىشتىھا تولۇق تارتقاندا دارچىن، قارامۇچ، زەپەرلەر بىلەن خۇش پۇراقلاشتۇرغان كەكلىك، چۇجە، توخۇ قاتارلىقلارنىڭ شورپىسىغا تۇخۇشاش تېز سىڭدۈرۈلگەن تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. نورمال ھالدا تەنھەرىكەت قىلىش، مۇنچىغا چۈشۈش، ئاشقازان ساھەسىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش ياكى ئىسسىق تۇتكۈزۈپ بېرىش، قول-پۇتلىرىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ تۇرۇشقا تۇخۇشاش ھەرزىمگە ياردەم بېرىدىغان چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

تاماق بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان ئىچى سۇرۇشنى بىراقلا توختاتماسلىق، بەلكى ئاشقازان بۇزۇق كەيلۇستىن ياخشى تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، تاتلىق ئانار شەربىتى ۋە جاۋارىشلار بىلەن تەدرىجىي ھالدا توختىتىش لازىم. ئاندىن كېيىن سەۋەبىنى چوڭقۇر مۇلاھىزە قىلىپ، ئەسلى سەۋەبىنى يوقىتىشنى ئاساسىي ئورۇندا قويۇش لازىم، مەسىلەن: ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدىن بولغانلىرىدا تەڭشەش، ماددىلىق بۇزۇلۇشتىن بولغانلىرىدا تازىلاش ئېلىپ بېرىش بىلەن بىللە ھەرزىم ئاجىزلىق كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن دورىلاردىن تاللاپ ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش ۋە ھەرزىمنى ياخشىلاش مەقسىتىدە ئىشلىتىش لازىم.

ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى مەنبەلەر: زەنجىبىل، ياۋا زىرە، رۇمبادىيان، قۇرۇتۇلغان چىلغۇزە مېغىزى، قەلەمپۇر 12 گرامدىن، جۇيزە پوستى، مەستىكى رۇمى، تۇدھىندى 6 گرامدىن، سوزاپ پاپىرىقى، مۇددەپىەر قىلىغان خوبسۇلھىدىد، سەئىدى كۆفلەرنى 3 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ تالقان قىلىندۇ. لىمۇن سۇيى، پىننە سۇيى، ئەرىقى بادىيانلار 120 م ل دىن، قەنتنى دورىلار مىقدارىنىڭ ئىككىسى ھەسسىچىلىك ئېلىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن تالقانىنى سېلىپ مەنبەن قىلىندۇ. كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا تاماقتىن كېيىن 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

ھەرزىمنىڭ پۇتۇنلەي بۇزۇلۇشى

(بۇتلانى ھەرزىمى)

بۇ، بېيىلگەن تاماقنىڭ پۇتۇنلەي ھەرزىم بولماي خام كېكىرتىپ، قورساقنى كۆپۈرۈپ،

ئادەمنى قائتىق بىئارام قىلىدىغان بىر خىل ھەزىم بۇزۇلۇشقا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇنىڭ سەۋەبىمۇ ھەزىم ئاجزلىقىنىڭ سەۋەبى بىلەن ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ھەزىم ئاجىزلىقى ئېغىر دەرىجىدە تەرەققي قىلغان ۋە تۈنۈك سەۋەبلىرى كۆرۈنەرلىك كۆچەيگەندە بۇ خىل كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن بۇنىڭدا تاماقنىڭ بەلگىلىك تۈلچەمدە بولماسلىقى، تەستە سىڭىدىغان تاماقلار ئۇستىدىن ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى يېيىش يەنىلا ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەل بىلەن سوزۇلما خاراكتېردە ئاغرىغانلاردا چرايى تاتىرىش، دېمى سىقىش، ئاشقازاندىن يەل تۇرلەش سەۋەبلىك باش ئاغرىش ۋە باش ئېغىر بولۇش، ئاشقازان ئاغرىش، ھېق تۇتۇش، ھورۇنلىشىش، ماغدۇرسىزلىنىش، رەڭگى سارغىيىپ قېلىش، قورساق كۆپۈش، كۆڭلى ئاينىش (ئېلىشىش) ئىچى سۇرۇش، بەزىدە ئىچى قېتىشتەك تەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بىمار ئازراقلا قالايمىقان ھالدا ياكى تويغۇچە تاماق يەپ قويسا قورسىقى كۆپۈپ، سېسىق كېكىرىپ ئىنتايىن قىينىلىدۇ. يېگەن تاماقنى قۇسۇش ياكى ئىچى سۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىۋېتىشكە مەجبۇر بولىدۇ. ئەگەر بالىلار بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغاندا ئورۇقلاپ، ئاجىزلاپ، تەرەققىياتى توختاپ كېتىدۇ. قورسىقى يۇغان، بوينى ئىنچىكە بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

زۇرۇر تېپىلغاندا ئىلمان سۇغا تۇز قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش، ئاشقازانىنى بوشىتىپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازان، ئۇنچە-يەرنى تېخىمۇ ياخشى تازىلاش ئۈچۈن سانا تالقىنىنى گۈلقەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مۇناسىۋەتلىك تەرەقلەر ياكى دىنار شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. جاۋارىش شەھەرىيان، جاۋارىش سەپەرجەلىلاردىن تەھۋالغا قاراپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى 3 گرام تۇربۇتنى 2 گرام ئايارەج پەيقارا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل بىلەن يوغۇرۇپ، قاياناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن مەلۇم ۋاقىت (يېرىم كۈن ياكى بىر كۈن) تاماق يېگۈزمەي ئاشقازانىنى ئارام ئالدۇرۇش لازىم. زۇرۇر تېپىلغاندا ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ۋە ئاسان سىڭىدىغان تاماقلاردىن ئاز مىقداردا يېگۈزۈش، مۇۋاپىق تەنھەرىكەت قىلدۇرۇش، مۇنچىدا يۇيۇندۇرۇش، تەرلىتىش قاتارلىق ئىچكى-تاشقى بەدەن تازىلاش تۈسۇللىرىنى قوللىنىپ بۇزۇلغان تاماقنىڭ قالدۇق تەسىرلىرىدىن ئومۇمىي بەدەننى تازىلاش، ئاندىن كېيىن ئاشقازانىنى كۆچلەندۈرۈش ۋە ھەزمنى ياخشىلاش مەقسىتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. بۇ ھەقتە ھەزىم ئاجىزلىشىش بابىدا ۋە باشقا ئاشقازان كېسەللىرىدە كۆرسىتىلگەن رېتسېپلاردىن

ئاشقازان ئاغرىش

(ۋە جىتولمەندە)

سەۋەبى

ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلاپ كېتىش، ياش ئاياللاردا ھەيز توختاپ قېلىش ياكى ئېھتىنا قۇررەھىمى (ھېستېرىيە) كېسىلى پەيدا بولۇش قاتارلىقلار توپەيلىدىن كۆرۈلىدۇ. بەزىدە ھامىلدارلىق مەزگىلىدە قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندىمۇ بولىدۇ. تۇنىكىدىن باشقا ھەزىم بۇزۇلۇش، قېنىق چاي ۋە ھاراقنى كۆپ ئىچىش، ھەرىكەت قىلماسلىق ھەمدە كۆپ ئويلاش، مېڭىنى كۆپ ئىشلىتىشلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزگەك كېسىلىنىڭ ئوخشىمىغان تىپلىرى، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى (تىتىرەس)نىڭ ئاساره تىلىرى ھەم بۇ كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

ئاشقازان ئاغرى سانجىلىپ ئاغرىيدۇ. ئاغرىش كۆپىنچە كېچىسى پەيدا بولىدۇ، ئومۇمەن ئاشقازان تاماقتىن خالى بولغاندا كېلىپ چىقىدۇ. تاماقنى يېگەنسېرى ئاغرىش پەسەيدۇ. لېكىن بەزىدە بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. قورساق كۆپىدۇ، غولدۇرلايدۇ، ئاغرىيدۇ، كېكىرىدۇ، ئاچچىق سۇ يانىدۇ. كۆڭلى ئاينىيدۇ، كۆپىنچە ھاللاردا قۇسىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبنى يوقىتىش، كۆپىنچە ئاشقازان ساھەسىگە ئىسسىق تۇتكۈزۈش ھەمدە تۇنىكىدىن باشقا تۆۋەنكى چارىلەرنى قىلىش كېرەك:

1. بادىيان جۇۋىنە ۋە لىچىندانە گۈلابلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 24 گرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش؛ 2. جاۋارىش كومۇنىدىن 9 گرام ئېلىپ يۇقىرىقى گۈلابلار بىلەن ئىچكۈزۈش؛ 3. ئاغرىش قاتتىق بولسا قايناق سۇغا تۇز ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش ياكى شەخەك قويۇش؛ 4. ئەگەر

ئاغرىش يەل سەۋەبلىك بولسا كېكىرىش زىيادە بولىدۇ، قورساق كۆپىدۇ، غولدۇرلايدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا تۆز، بۇغداي كېپەكى، جۇۋىنلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قازاندا قورۇپ ئىسسىق پېتى ئاشقازان، قورساق ساھەسىگە تېڭىش؛ 5. 3 گرام مەستىكنى ئىزىپ بابۇنە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قورساققا سۈرتىش؛ 6. مەستىكى، زىرە، پىنىلەرنى چاينىاش؛ 7. ھېكىدىن 1 گرام ياكى جاۋارىش كومۇندىن 7 گرام ئېلىپ بادىيان گۈلابى ياكى قاياناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش؛ 8. مەستىكىدىن 3 گرام ئېلىپ 12 گرام گۈلقەنت ئاپتابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈش؛ 9. 12 گرام بادىيان، 24 گرام گۈلقەنتى قاياناق سۇدا دەملەپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈش؛ 10. جاۋارىش كومۇندىن 7 گرام ئېلىپ، 120 گرام گۈلاب، 24 م ل ئىسكەنجىبىن بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم.

ئەگەر قەۋزىيەت بولسا ئۈنى ۋاقتىدا تۆزەش، تۇنىكىدىن باشقا ئەھۋالغا قاراپ ھەزىم قىلىشقا ياردەم بەرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش

(مۇنقەلىي مەنىدە، ئىستىرخائى مەنىدە)

بۇ، ئاشقازانىنىڭ ئەسلىدىكى ئورنىدىن قوزغىلىپ تۆۋەنگە چۈشۈپ كەتكەنلىكىگە قارىتىلغان. بۇ كېسەل كۆپىنچە بويى ئېگىز، بەدىنى ئىنچىكە كىشىلەردە، بولۇپمۇ كۆپ تۇغقان ئاياللار ۋە ئورۇق كىشىلەردە تۆچرايدۇ.

سەۋەبى

ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكى، ئىشتىھاسىزلىق ياكى ئومۇمىي بەدەننى ئاجىزلاشتۇرغۇچى ھەرخىل كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن ئومۇمىي بەدەن زەئىپلىشىپ، ئاشقازان ۋە ئاشقازاننى تارتىپ تۇرغۇچى پەيلەر (رىباتلار) نىڭ بوشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، نەتىجىدە ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش پەيدا بولىدۇ.

كۆپ ھاملىدار بولغان ئاياللارنىڭ قورساق گۈشلىرى بوشاپ كېتىدۇ، بۇنىڭغا بەدەن ئاجىزلىقى ۋە ئورۇقلاشلار قوشۇلسا ئاسانلا ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامتى

ئاشقازان ۋە ئۈچەي خىزمەتلىرىنىڭ ياخشى ئەمەسلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن، تاماقتىن كېيىن ئاشقازان بىئارام بولىدۇ، ئاشقازاندا ئېغرىلىق ۋە ئىچىشىش سېزىملىرى بولىدۇ،

قورساق كۆپىدۇ. بەزىلەردە كەچتە قورساق كۆپىدۇ. كىندىك ئەترايى ئاغرىيدۇ، بەزىلەردە تاماقتىن كېيىن ئاشقازان كۆپۈپ، كەينى-كەينىدىن ئاۋاز چىقىرىپ كېكىرىدۇ. قورساقتا يەللىك سانجىق بولۇپ، بەزىدە قوسۇۋېتىدۇ. بەزىلەرنىڭ دائىم ئىچى سۇرىدۇ، ئايرىملىرىدا قەۋزىيەت بولىدۇ. كۆپىنچە بىمارلار بەدىنى ئورۇق، بويى ئېگىز، كىندىك قىسمى ياكى دۇۋسۇن ساھەسى پولتايغان، ئاشقازان قىسمى ئىچىگە ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن ھالەتتە بولىدۇ. تاماق ياخشى ھەزىم بولمىغانلىقتىن چوڭ تەرەت مىقدارى كۆپ ۋە سېسىق كېلىدۇ.

ئاشقازان تۆۋەنلەپ كەتكەن كېسەللەرنى تەپسىلىي تەكشۈرسە كۆپىنچە ھاللاردا بۇرەك قاتارلىق باشقا ئىچكى ئەزالارنىڭمۇ تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىنى بايقىغىلى بولىدۇ. بەزىلەردە يەنە سىل كېسىلى، نېرۋا (ئەسەب) ئاجىزلىقى ۋە كەمقانلىق كېسەللىكلىرىمۇ بولىدۇ.

داۋاسى

كەلتۇرۇپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەبلەرنى يوقىتىش، قوشۇمچە كېسەللىكلەر بولسا داۋالاش لازىم. ئاشقازان زەئىپلىكىنى داۋالاپ ئاشقازان-تۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، كۈندىلىك تۇرمۇشنى رەتكە سېلىپ، ئەمگەك-خىزمەت بىلەن ئارام ئېلىشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىگە مۇۋاپىق تۇرده قاتنىشىش قاتارلىقلار ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىش، بەدەننى سەمرتىش بىلەن بىللە ئىچى ۋە سرتىدىن مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىش لازىم، مەسىلەن: ئاشقازانىنى كۈچلەندۇرگۈچى ۋە ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار، قۇرۇغۇچى ۋە تۇتقۇچى دورىلار، خۇش بۇي دورىلاردىن جاۋارىش ئۇد، ئىستېرىپىبلى كەبر، ئىستېرىپىبلى سەغىرلەر بېرىلىدۇ. قۇرۇتۇلغان توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى سېرىق پەردىسىنى سوقۇپ ئانار ياكى بېھى شەربەتلىرى بىللە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاشقازانىنىڭ ئېچىشىنى ياخشىلاش ئۈچۈن مېغىزلىق نەرسىلەرنى بېرىشكە بولىدۇ. ھېللە ياكى ئامىلە مۇرابىالىرىمۇ پايدىلىق. بۇلاردىن باشقا يەنە بۇ چارىمۇ بۇ كېسەلگە مەنپەئەتلىك: قورۇلغان ئارپا ئۇندىن بىر ھەسسە، پىستە مېغىزى، چىلغۇزىدىن يېرىم ھەسسە، بادام مېغىزىدىن ئوتتىن بىرھەسسە ئېلىپ، يانجىپ سۇماق ياكى تەمرى ھىندى ياكى بېھىلارنىڭ قايسى بىرى بولسا شۇنىڭ بىلەن پىشۇرۇپ يېيىشكە بەرسە بولىدۇ. ئۇندىن باشقا سۇپۇپى تىن ئېچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ. سۇپۇپى تىننى ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى مۇنداق: ئالدى بىلەن بېھى ئورۇقى ۋە ئاق لالە يىلتىزلىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ، ئۇنى 30 م ل بادىيان ئەرىقىدە شىرىسىنى چىقىرىپ 30 م ل شەربىتى بىنەپشە ئارىلاشتۇرۇپ ئۇستىدىن 3 گرامدىن 4 ئورۇق يەنى چار ئوخۇم (ھەبىۇل ئاس، رەيھان ئورۇقى، قىمۇقۇ ئورۇقى، ئىسپەغۇل ئورۇقى) تالقىنىنى سېپىپ تەييارلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن 3 گرام سۇپۇپى تىننى قۇرۇق كاپ ئىتىپ، ئۇستىدىن مەزكۇر تەييارلاپ قويۇلغان سۇيۇقلۇقنى ئىچىدۇ. يەنە سەمغى ئەرەبى، كەتىرالارنى مۇۋاپىق مىقداردا قىمۇقۇ ئورۇقى ۋە يوپۇرمىقى گۈلابدا ئىزىپ داۋاملىق ئىچىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

تامىقى ئۇچۇن پاقلان گۆشى، بېلىق گۆشلىرى، توخۇم، سۈت-قايماق، قېمىز، تۇن،

گۈرۈچ تاماقلار، ھەرخىل ئوتياشلارنى مۇۋاپىق تۇردە بېرىش لازىم. كاللەك بەسەي، ياكيۇ، باش پىيازلار قورساق كۆپۈرىدۇ. ياكيۇ ئورنىغا ئاش چامغۇر، باش پىياز ئورنىغا سۇكپىياز ئىشلەتسە بولىدۇ.

يەنە لىچىندانىنى گۈلابتا قاينىتىپ ھەرقېتىم تاماقتىن كېيىن ئېچىشكە بەرسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ئۇستىگە مەستكى يېغى، ناردىن يېغى (سۇنبۇل رۇمى يېغى) سۈرتۈش مەنپەئەتلىك.

ئاشقازان تارتىشىش

(تەشەنئوج مەئىدە)

بۇ، ئاشقازان نېرۋا (ئەسەب) لىرىنىڭ غىدىقلىنىشقا ئۆچرىغانلىقىدىن ئاشقازان گۈشلىرىنىڭ ھەممىسى ياكى مەلۇم قىسمىنىڭ تارتىشىپ يىغلىۋېلىشىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئاشقازان خىزمىتى بۇزۇلۇش، ئاشقازان كۆپۈش، ئاشقازاندىكى ئاچچىق سۇ كۆپىيىش، تەستە ھەزىم بولىدىغان ئېغىر تاماقلارنى يېيىش، ئەتىگەندە سوغۇقسۇ ئىچىش ۋە باشقا سەۋەبلەردىن ئاشقازان ئەسەبلىرى تەسىرگە ئۇچراپ ئاشقازان گۈشلىرىنىڭ تارتىشىپ يىغلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامتى

ئاشقازان ساھەسى قاتتىق ئاغرىپ، بىمارنى ئېغىر دەرىجىدە بىئارام قىلىدۇ. ئاغرىق ئاشقازاندىن تارتىپ دۈمبىگە ۋە مۇناسىپ تەرەپتىكى تاغاققىچە تارقىلىدۇ. قاتتىق ئاغرىق تۆپەيلىدىن بىمار پۈكلىشىپ ئاشقازانىنى تۇتۇۋالىدۇ. ئاغرىق تاماق يېگەندىن كېيىن ئۇتقان بولسا تاماقنى قۇسۇۋېتىدۇ. ئەمما بۇ خىل ئاغرىق كۆپىنچە سەھەردە، ئاشقازان تاماقتىن خالىي ۋاقىتتا پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر ئەتىگەن سەھەردە، قورساق ئاچ ۋاقتىدا ئاشقازان تارتىشىپ ئاغرىغان بولسا قۇرۇق نان ياكى پىچىنە قاتارلىق نەرسىلەرنى يېسە ئاغرىق دەرھال توختايدۇ ياكى ئاشقازان ساھەسىگە ئىسسىق ئۇتكۈزسە ئارام بېرىدۇ.

دورىلاردىن ئىسكەنجىبىن بوزورى ھار يەنى ئىسسىق بوزۇرى شەربىتگە ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. قالغان داۋالىرى ئاشقازان ئاغرىش ۋە باشقا تارتىشىپ قېلىش (تەشەنئوج) كېسەللىرىدىكى داۋالاش تۈسۈللىرىدىن پايدىلانسا بولىدۇ.

ھېپق تۇتۇش

ھېپق تۇتۇش ئايرىم بىر كېسەللىك بولماستىن، بەلكى مەلۇم كېسەللىكنىڭ ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئاشقازانغا تۇقسان يېتىش، ئاشقازان تۈۋەنلەش ياكى باشقا سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن كىرگىت گۈشلىرى نورمالسىزلىنىش تۇپەيلىدىن يۇز بېرىدىغان بىر خىل بەلگىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى

كېچىك بالىلاردا تاماقنى زىيادە يېيىش، سۈتنى كۆپ ئىمىش تۇپەيلىدىن ئاشقازان كۆپۈش پەيدا بولىدۇ. چوڭ ئادەملەردە قۇرۇق نان يېيىش، تاماق ياخشى ھەزىم بولماسلىق، ئاشقازان كۆپۈپ ئىچىشىش ياكى جىگەر خىزمىتى سۈسلىشىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ھېپق گەرچە ئادەتتىكى بىر بەلگە بولسىمۇ، لېكىن بەزىدە ئېغىر تۇتىدۇ. خۇسۇسەن تۇتكۇر كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ھېپق ئەگەر يامان ئالامەتلەرنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋاسى

كېچىك بالىلاردا ھېپق قاتتىق تۇتقاندا سېرىق چېچەك گۈلابى ياكى بادىيان گۈلابىدىن 7—14 م ل ئېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ئىسسىق سۈغا چۈمۈلدۈرسە ھېپق تۇتۇش قوبۇپ بېرىدۇ، لېكىن سۈت ئىمىش ۋە غىزالىنىشنى تەرتىپكە سېلىش ناھايىتى مۇھىم.

چوڭلارغا تۇۋەنكى چارىلار ئۇنۇم بېرىدۇ: 1. يېنىك دەرىجىدىكى ھېپق تۇتۇشتا تۇزۇن بىر تېنىق ئېلىپ ئىككى مىنۇت نەپەس چىقارماي تۇرسا ياكى ئازمىقدارداسوغۇق سۇ ئىچسە كۆپىنچە ھاللاردا ياخشىلىنىپ قالىدۇ. 2 . ئاشقازان ياكى ئىككى تاغاق ئارىسىغا شەخەك قويسا بولىدۇ. 3. بىمارنى تۇيۇقسىز قورقۇتۇش ۋە چۆچۈتۈش ئارقىلىقمۇ ھېپقنى توختاتقىلى بولىدۇ. 4. 7 گرام لىچىندانىنى پوستى بىلەن ئېلىپ بىرتاز سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ. 5. سىياھداندىن 3 گرام ئېلىپ سوقۇپ كالىنىڭ ماسكە يېغى بىلەر ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ. 6. مەستكى بىلەن ماشىنى باراۋەر ئېلىپ تاماكو شەكىلدە تارتىش (چىلىمغا سېلىپ تارتسا ياخشى) ئۇنۇم بېرىدۇ. 7. قۇندۇز قەھرىدىن 1 گرام،

سىياھداندىن 2 گرام، ھەسەل، ئالما شەربىتىدىن 12 م ل دىن ئىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. 8. ئاقلانغان چۇچۇك بۇيا يىلتىزىدىن 3 گرام ئىلىپ يۇمشاق سوقۇپ ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ ئارقىدىن بادىيان گۈلابى، بىنەپشە شەربىتى ئىچسە بولىدۇ. 9. ئەگەر ئاماق يېسىلا ھېچ تۇتىدىغان ئەھۋال بولسا، بىر پىيالە قايناق سۇغا بىر ئاز تۇز سېلىپ ئىلمان پېتى ئىچىپ قەي قىلدۇرغاندىن كېيىن 24 گرام گۈلقەنت ئىستېمال قىلىنىدۇ. تۇنىكىدىن كېيىن ئىسكەنجىبىندىن 36 گرام، قىزىلگۈل گۈلابىدىن 60 م ل ئىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ ھەمدە بىمارغا بىرنەچچە كۈنگىچە غىزانى ئاز يېيىش بۇيرۇلىدۇ. تاماقتىن كېيىن بۇ تالقان بېرىلىدۇ: بادىيان، جۇۋىنە، چىكسەي تۇرۇقى، زىرە، پىنە، لىچىندانە ھەربىرى 9 گرامدىن، مەستىكىدىن 7 گرام، ئاق تاشتۇزدىن 12 گرام ئىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقان تەييارلاپ 3 گرامدىن قىزىق سۇت بىلەن ئىچىلىدۇ. 10. ئەگەر ھېچ بەك ئېغىر دەرىجىدە بولۇپ قۇسۇش بىرگە كەلسە، زەنجىبىلدىن 6 گرام، قارامۇچتىن بەش دانە ئىلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

ھېقنا پايدا قىلىدىغان يالغۇز دورىلاردىن: 1. ئاق ئەتىرگۈلنى سوقۇپ سۇ بىلەن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ. 2. پىنە سۇيىنى ئاچچىق ئانار سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ. 3. زىراۋەند مۇدەھەج (يۇمىلاق زىراۋەن) نى سوقۇپ قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ. 4. پىندۇقنى بويۇنغا ئېسىپ قويسىمۇ مەلۇم دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. 5. ئوردان ھەم ھېقنى پەسەيتىدۇ. 6. قۇندۇز قەھرىنى سىركە بىلەن يېسە ھېقنى پەسەيتىدۇ. 7. قوۋزاق دارچىن بىلەن مەستكىنى قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

ھەزىم قىلىشنىڭ ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇشى

(سۈئى ھەزىم شەددىد)

بۇ، ھەزىم قىلىشنىڭ ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن كۆڭلى ئاينىش، قۇسۇش، بەزىدە ھەتتا ئىچمۇ سۈرۈپ كېتىشكە قارىتىلغان.

سەۋەبى

كۆپىنچە قان يېكى سەپرا خىلتلىرىنىڭ نورمالسىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. تۇنىكىدىن باشقا يېمەكلىكلەرنىڭ تازىلىقى ۋە سۈپىتىگە دىققەت قىلماسلىق، مەسىلەن: كۆپ يەپ-ئىچىش، بۇزۇلغان، ئوبدان تازىلانمىغان، كۆنىراپ قالغان غىزالارنى يېيىش يېكى قاتتىق، توك مېۋىلەرنى، پىشمىغان سەۋزە، تۇرۇپ، چامغۇر قاتارلىق كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلىش، قاتتىق گۆش ۋە بەز، لەشىلەرنى چالا قاينىتىپ يېيىش قاتارلىقلاردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. ئاشقازان يارىسى يېكى ئاشقازان راكى يېكى ئاشقازان سىلى ۋە باشقىلاردا ئاشقازان ئىششىقىنىڭ بولۇشى ھەمىشە بىرگە بولىدۇ.

ئالامتى

ئاشقازان ساھەسى بىئارام بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، ئاچچىق سۇ ياندۇرىدۇ ياكى يېگەن نەرسىلەرنى قۇسۇۋېتىدۇ. پات-پات كۆڭلى ئاينىيدۇ. دەسلەپتە قۇسۇقتا ھەزىم بولمىغان تاماق قالدۇقلىرى تېپىلىدۇ. كېيىن قۇسۇقتا لەش، بەلغەم قاتارلىقلار بولىدۇ. تىلى قۇرۇيدۇ ۋە گەز باغلايدۇ. ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ، قاتتىق توسسايدۇ. ئىشتىھا يوقلىدۇ، ھەتتا بىمار غىزادىن سەسكىنىدۇ. قورسىقى كۆپۈپ، مۇجۇپ ئاغرىش بىلەن بىللە ئىچى سۇرۇپ كېتىدۇ. ئاشقازان ئېغىزى ساھەسىنى باسقاندا ئاغرىيدۇ. بەزىدە تارتىشقاندەك ئاغرىيدۇ. سۇيدۇكى قىزىل، ئاز مىقداردا كېلىدۇ، چۆكمە ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. تومۇرى تېز ۋە ئىنچىكە تۇرىدۇ. يۇرىكى سىقىلىدۇ. بەزىلەردە ئىستما پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەل ئەگەر يەڭگىل بولسا بىر نەچچە كۈن مۇڭاپىق چارە قىلسا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ئەگەر ئېغىر بولسا 1-3 ھەپتىدە ساقىيىدۇ. ئەگەر ۋاقتى تۇزىراپ كەتسە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ئىششىقىغا تۇزگرىپ كېتىشى مۇمكىن.

كېسەل قان ماددىسىدىن بولۇپ توسالغۇ بولمىسا قان ئالسا بولىدۇ. سەپرادىن بولۇپ، ئوڭاي ھەزىم بولمايدىغان، بۇزۇلغان، پىشمىغان تاماقلاردىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارنىڭ قۇسۇپ ئاشقازىنىنى تازىلىشىغا يول قويۇش ياكى ئەھۋالىغا قاراپ قۇستۇرۇپ ئىچنى تازىلاش لازىم. ئاندىن ئاشقازاننى ئارام ئالدۇرۇش ئۈچۈن بېرەر سوتكا غىزالاندۇرماسلىق، ئوسسىغاندا مۇز سۇيى ئىچكۈزۈش ياكى مۇڭاپىق كېلىدىغان سۇيۇقلۇقلارنى قاينىتىپ سوۋۇتۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. بىمار بەك ئاجىز بولسا ھۆقنە ئارقىلىق تاماقلاندۇرۇش، بىر ئاز يېنىكلەشكەندە قېتىقنى مۇزدا قويۇپ سوۋۇتۇپ ئاز-ئازدىن بېرىش كېرەك. ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن دورىلاردىن پوستى خەشخاش (كۆكنار پوستى) نى قاينىتىپ ئىسسىق قىلىپ ئاشقازانلىنىڭ ئاغرىغان جايىغا تاڭسا بولىدۇ. سەپرانى پەسەيتىش ئۈچۈن مارجان شوخلا، كاسىلارنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى سىقىپ 48 گرامدىن ئېلىپ ، تەڭ مىقداردا شەربىتى بوزۇرى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بىمارىدا قەۋزىيەت بولسا شەربىتى دىنار ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ ياكى بۇ نۇسخىنى بەرسىمۇ بولىدۇ. كاسىن تۇرۇقى 6 گرام، خاڭگا تۇرۇقى 6 گرام، قوغۇن مېغىزى 6 گرام، سېمىز ئوت تۇرۇقى 6 گرام، قۇرۇق مارجان شوخلىدىن 6 گرام ئېلىپ، تۆلارنى 70 م ل مارجان شوخلا گۈلابى، بادىيان گۈلابىغا چىلاپ شىرىسنى چىقىرىپ، 24 م ل بوزۇرى شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قىزىتما ۋە تۇسسۇلۇق پەسەيگەندىن كېيىن تۆۋەنكى نۇسخىدىكى دورىنى بەرسە بولىدۇ: گۈلبىنەپشە، كاسىن تۇرۇقى، ئاق لالە تۇرۇقى، گۈل ھەمىشۇا ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، مارجان شوخلا، بادىيان، كاسىن يىلتىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ، قاياق سۇغا ياكى مارجان شوخلا گۈلابىغا چىلاپ ئەتىگەندە بىرلا قاينىتىپ 24

م ل مۆتىدىل بوزۇرى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بەدەنى پاكىزلاش يەنى ماددىلارنى تەڭشەش ۋە ئۇلارنىڭ خىزمىتىنى لايىقلاشتۇرۇشقا توغرا كەلسە، يۇقىرىقى نۇسخىنى ئالتە كۈن ئىچكەندىن كېيىن يەتتىنچى كۈنى بۇ نۇسخىغا خىيار شەنبەر مېغىزىدىن 72 گرام، گۈلقەنت ئاپتابىدىن 48 گرام، بادام مېغىزىدىن 9 دانە ئېلىپ قوشۇپ بوزۇرى شەربىتى ئورنىغا دىنار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا تېز سۈرگۈچى دورىلار بېرىلمەيدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرسى گۈلدىن 5 گرام بېرىپ ئارقىدىن مارجان شوخلا، كاسنىلارنىڭ يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ 50 م ل دىن قىلىپ، 50 م ل مۆتىدىل شەربىتى بوزۇرى قوشۇپ ئىچكۈزسە بولىدۇ. ئەگەر ھۆل يوپۇرماق بولمىسا قۇرۇقلىرىدىن چىلاپ يەڭگىل قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ. غىزاسى ئۇچۇن ئىككىنچى كۈندىن باشلاپ ئازمىقداردا ئارپا ئېشى، ماش ئېشى، شورپا گۈرۈچ ۋە شويىلاردىن بىرى تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ. ئىشتىها ئوبدان ئېچىلغاندا ئۇرۇقى ئېلىنغان قىزىل ئۇزۇم بېرىلىدۇ. سۇ ئورنىغا شوخلا گۈلابى، كاسنى گۈلابى ۋە گاۋزەبان گۈلابى قاتارلىق گۈلابلارنى ئىچسە بولىدۇ.

كېسەلنىڭ باشلىنىش دەۋرىدە ئاشقازان ساھەسىگە بۇ نۇسخىنى زېمات قىلسا بولىدۇ: رۇسۇت، قىزىل سەندەل، قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ، مارجان شوخلا سۈيى بىلەن ئېزىپ قىزىتىپ ئاشقازان ئۈدۈلىغا زېمات قىلىپ تېڭىلىدۇ. ئۇچ كۈندىن كېيىن مەزكۇر زېماتقا ئارپىدىن 6 گرام، ئاق لالە ئۇرۇقىدىن 5 گرام، خىيار شەنبەرنىڭ يۇمىلاق گۈشىدىن 9 گرام ئېلىپ قوشۇپ ئۇچ كۈن تېڭىپ، ئىككى كۈن دەم ئالدۇرغاندىن كېيىن ئالتىنچى كۈنى بۇ نۇسخىسى تېڭىلىدۇ: سۈنبۈل، بابۇنە گۈلى، خىيار شەنبەر مېغىزى، ئارپا ئۇننىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ سوقۇپ ئىزىپ شوخلا سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان ئاغرىغان جايىنىڭ ئۈستىگە تېڭىلىدۇ. ئىمكانىيەت بولسا، كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت (شەخەك) قويسا ياخشى.

سوزۇلما ئاشقازان ئىششىقى

(ۋەرەمى مەنىدە مۇزمەن)

بۇ، ئاشقازانىنىڭ تۇزاقىغا سوزۇلىدىغان ئىششىقى (ۋەرەمى) غا قارىتىلغان بولۇپ، بۇنىڭدا ئاشقازان بەزىلىرى ئىششىغانلىقتىن نورمال ئىشلىيەلمەي ئاشقازان سۈيۇقلۇقى (روتۇبىتى مەنىدە) چىقىرىش ئورنىغا قۇيۇق يېپىشقاق سۈيۇقلۇق چىقىرىدۇ، بەزىدە ھەتتا ئاشقازان دىۋارلىرى نېپىزلاپ ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

سەۋەبى

تۆتكۈر خاراكتېرلىك ئاشقازان ئىششىقى تولۇق ساقايماي سوزۇلۇپ كەتسە مەزكۇر كېسەللىكنى

كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن كۆپىنچە ھاللاردا ۋالايمقان تاماقلىنىشتىن يەنى ئېغىر، تەستە سىڭىدىغان، يەللىك تاماقلارنى يېيىش، تاتلىق ۋە ياغلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، تاماقنى بەلگىلىك ۋاقىتتا يېمەسلىك، قويۇق چاي، قەھۋە (كوفې)، قويۇق دەملەنگەن ئىسسىقلىق چاي دورىلىرىنى تۈزۈن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ ھاراقنى كۆپ ئىچىش، تاماق يېگەندە ياكى تاماق يەپ بولۇپلا سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش ياكى ھۆل مېۋە-چېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، تاماقنى بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق يېيىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تاماق يېگەن ۋاقىتتا ئەقلىي ياكى جىسمانىي ھەرىكەت قىلىش، ئەمگەك قىلىپ ھاردۇق ئالمايلا قورساقنى بەك تويغۇزۇپ تاماق يېيىش، كەم ھەرىكەت قىلىش دائىم قەۋزىيەت بولۇش، دەرت-ئەلەم، غەم-قايغۇ، ھەسرەتلەر، كۆپ ئويلاش، چىشنىڭ بۈزۈلۈشى، يۇرەك، تۆپكە، جىگەر، بۈرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ بەزى كېسەللىكلىرى، مۇپاسىل، نېفرىس (كېچىك بوغۇملار ئاغرىقى) ئاتىشەك (يەل يارا) قاتارلىقلارنىڭ تەسىرى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئىشتىھا ناچارلىشىپ، تاماق ھەزىم قىلىش ياخشى بولمايدۇ. تاماقتىن كېيىن ئاشقازاندا ئېغرىلىق ۋە ئېچىشىش بولۇپ بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ. پات-پات كېكىرىدۇ، بەزىدە تۇيۇقسىز ئاغرىيدۇ. كۆڭلى ئېلىشىپ، بەزىدە قۇسىدۇ، قورساق كۆپىدۇ ۋە غولدۇرلايدۇ. ئاشقازان تۈدۈلىنى (ساھەسىنى) باسقاندا ئاغرىق ھېس قىلىدۇ. تىلىنىڭ ئوتتۇرىنى گەز باغلايدۇ، گەز باغلىغان جاي ئەتراپى ۋە تىل چۈرىسى قىزىل بولىدۇ. چىش تۇۋى گۆشلىرى يېرىلىپ كېتىدۇ. ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ شالۋاق كۆپ ئاقىدۇ. باش ئاغرىيدۇ، تۇسۇزلۇق زىيادەلىشىدۇ. بەزىلەردە ئىچى سۇرسە، بەزىلەردە قەۋزىيەت كۆرۈلىدۇ، ئىچى سۇرگەندە يەل كۆپ كېلىش بىلەن بىللە ھەزىم بولمىغان نەرسىلەر بولىدۇ. يۇرەك ئاغىدۇ. تۈيقا ئوبدان كەلمەيدۇ. ئالقان ۋە تاپانلار قىزىيدۇ. سۇيدۇك قىزىل ۋە ئاز مىقداردا كېلىدۇ. سۇيدۇكنى قاچىغا ئېلىپ قويسا چۆكمە ھاسىل قىلغانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. بىمارنىڭ تېرىلىرى قۇرۇق، كۆرۈنۈشى ناچار بولۇپ، بىمار كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاپ كېتىدۇ. كەم ماغدۇر، ئىش خوشياقماس، غەمكىن، ئازراق ئىش قىلسىلا ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى

تاماقنى تەرتىپكە سېلىش، ئەسلى سەۋەبنى تېپىپ ئۇنى يوقىتىش، تاماقنى بەلگىلىك قارارداپ يېيىش، ئېغىر ۋە يەللىك تاماقلاردىن پەرھېز قىلىش لازىم. ھاراق، قويۇق چاي، كوفىلارنى ئىچمەسلىق، تاماكا چەكمەسلىق، ئەتە-ئاخشامى ھاۋا ياخشى ۋاقىتلاردا سەيلە قىلىش، تاماق يېيىشنىڭ ئالدى-كەينىدە ئارام ئېلىش، غەم-قايغۇ، ھەسرەت ۋە قەۋزىيەتتىن ساقلىنىش لازىم.

دورىلار بىلەن داۋالاشتا ئالدى بىلەن ماددىنى تەكشەش ئۈچۈن بۇ دورا يەتتە كۈن بېرىلىدۇ:

گۈلبەنەپشە، كاسسن يىلتىزى، مارجان شوخلا، بادىيان، بادىيان يىلتىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، تۇرۇقى ئېلىنغان قىزىل قۇرۇق ئۈزۈمدىن 9 دانە، سېرىق يۆگەي تۇرۇقىدىن 5 گرام ئېلىپ مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ئىككىگە بۆلۈپ، ھەرقېتىمدا 24 گرام ئاپتابى گۈلقەنت بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ بىر كۈنلۈك ئىچىش مىقدارى بولۇپ، سەككىزىنچى كۈنى مەزكۇر تۈسخىغا ئەنجۈردىن 3 دانە، قىزىلگۈلدىن 6 گرام، ئاق تۇربۇتتىن 3 گرام، خيار شەنبەرىنىڭ ئىچىدىكى تەڭگى پۈلسىمان گۈشىدىن 60 گرام، تەرەنجىبىندىن 50 گرام، تاتلىق بادام مېغىزىدىن 7 دانە ئېلىپ قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. بۇ دورا ئارقىلىق ئىچىنى سۈرۈپ ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن ئەگەر ھارارەت بولمىسا، مەئجۈنى دەبىدۈلۈەرتىن 5 گرام بېرىپ ئارقىدىن مارجان شوخلا ۋە كاسىن تۈسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئېلىنغان گۈلابلارنىڭ ھەربىرىدىن 50 گرام، شەربىتى بوزۇرى مۆتىدىلدىن 48 گرام ئېلىپ قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئەگەر ھارارەت بولسا، مەئجۈنى دەبىدۈلۈەرد ئورنىغا قۇرسى گۈلدىن 4 گرام ئېلىپ بېرىلىدۇ. سۇ ئورنىغا شوخلا گۈلابى ياكى تۇمۇر داغلىما سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

بىمارنىڭ غىزاسى ئۇچۇن سۈت، ئادەتتىكى شورپا (شوۋنگۈرۇچ)، ماش پۈرچاق سېلىنغان سۇيۇق تاماقلار ۋە تېز سىڭىدىغان يېنىك تاماقلار بېرىلىدۇ. ئېچىشتۇرغۇچى تۈتكۈر دورا ۋە لازا قاتارلىق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش، ئاشقازان ساھەسىگە سوغۇق تۇتۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. باشتا چارىلىرى ئەھۋالغا قاراپ قىلىندۇ ياكى ئاشقازان ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتىكى چارىلەر بىلەن ئوخشاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئاشقازان يېرىڭلىق يارىسى

(دۇبەيلەتۈل مەئدە)

سەۋەبى

قان ياكى سەپرا ماددىسىنىڭ نورمالسىزلىقى، تۇغۇت كېزىكىگە ئوخشاش ئوقۇنەتلىك كېزىكلەر تۇپەيلىدىن ئاشقازاندا ئىششىق پەيدا بولۇپ ۋە يېرىڭلاپ مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى ئاشقازاندا پەيدا بولغان يامان سۈپەتلىك جاراھەتلەر سەۋەبىدىن بىر ياكى بىرنەچچە چوڭ يارىلار پەيدا بولۇپ مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

ئاشقازان لوقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ، قۇسىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئىچى سۈرىدۇ. ھارارەت

كۆتۈرۈلىدۇ، قالايمىقان سۆزلەيدۇ. ئاشقازان تودۇلىنى ئۆتۈپ كۆرگەندە ئىششىق بار بولۇپ، قىزىق بىلىنىدۇ. يىرىك ئېغىز ئالغاندا تۈيۈقسىز بەدەن جۇغۇلداش، تىترەش بىلەن بىللە كۆڭلى ئاينىپ يىرىك ئارىلاش نەرسىلەرنى قۇسىدۇ ياكى قورسىقى ئاغرىپ ئىچى سۈرۈش بىلەن بىللە قان — يىرىك ئارىلاش تەرەت كېلىدۇ. ئىششىق يانغاندەك بولىدۇ.

داۋاسى

سەۋەب ۋە بەلگىلىرىگە ئاساسەن مۇناسىپ هالدا داۋالاشلار ئېلىپ بېرىلىدۇ. دەسلەپتە توغرىغۇ، تازىلانغان دانكا، مۇقەللەرنىك ھەربىردىن 0.1 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئاق لالە يىلتىزىنىك كىچىك پۈرۈچلىرى شىرىسى، مارجان شوخلا گۈلابىنىك ھەربىردىن 24 م ل، بادىيان گۈلابدىن 36 م ل ئېلىپ كۈندە 3 قېتىم بىرلىكتە ئىچكۈزۈلىدۇ.

يىرىك ئېغىز ئالغانلىقى مەلۇم بولسا، ئاشقازانىنى يىرىك ۋە زەرداپ سۈلىرىدىن تازىلاش ئۈچۈن ھەسەل ياكى شېكەر سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىشكە بېرىش ياكى كاسىن سۈيى بىلەن ئايارەج پەيقرا بېرىش لازىم.

غىزاسىغا سۈت ۋە ئارپا سۈيىگە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ، قاينىتىلغان كېپەك سۈيى ياكى بۇغداي تۈمچى بېرىلسىمۇ بولىدۇ. قەۋزىيەت ئەھۋالى كۆرۈلسە ئادەتتىكى سۈنى قاينىتىپ ئىلمان هالدا ھۆقنە قىلسا بولىدۇ.

جاراھەت ئورنىغا يېڭى گۆش تۈستۈرۈش ئۈچۈن كوندۇر، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، كەھرىبا، گىلى ئەرمىنى، خۇنسياۋشانلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يىرىكرەك سوقۇپ كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىشقا بەرسە بولىدۇ. بۇ چارىلەردىن كېيىن غىزاسىغا سىرتىق چېچەك ۋە شۇمشە بىلەن پىشۇرۇلغان مېكىيان توخۇ شورپىسى بەرسە بولىدۇ.

قان قۇسۇش

(قەي تۈرى)

بۇ، قانىنىڭ ئاشقازان ۋە قىزىلتۇڭگەچتىن قۇسۇش ئارقىلىق كەلگەنلىكىگە قارىتىلغان.

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى ھەرخىل بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئاشقازان ياكى قىزىلتۇڭگەچ تومۇرلىرىنىڭ ئۈزۈلۈشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل ئۈزۈلۈش كۆپىنچە ھاللاردا سىرتتىن زەخىم

تېگىش، ئىسسىق ماددىلار تەسىر قىلىش ياكى بىمارنىڭ بىرەر نەرسىگە زورلۇق بىلەن كۈچىگەنلىكى قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۈز بېرىدۇ. تۇنىڭدىن باشقا جىگەر ياكى تالغا بىر نەرسە تەگكەنلىك تۈپەيلىدىن ئاشقازانغا قان قۇيۇلۇپ ئېغىزدىن قۇسۇش شەكلىدە قان كېلىدۇ. ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان سەرتانى ياكى جىگەر كېسىكلەپ كېتىش (جىگەر قېتىش) قاتارلىقلاردا ئاشقازانىنىڭ مەلۇم تومۇرلىرى تۈزۈلگەنلىكتىن قان قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئاشقازان ساھەسى بەزىدە قادىلىپ ئاغرىيدۇ، بەزىدە ئاغرىمايمۇ ئېچىشىدۇ، بەزىدە كۆڭلى ئاينىپ ھۆ تۈتۈپ قۇسۇش بىلەن بىللە قان كېلىدۇ، بەزىدە ھۆتۈتمايلا قان كېلىدۇ. كەلگەن قان بەزىدە ئوچۇق قىزىل سۇيۇق بولىدۇ، بەزىدە بېغىرىڭ قويۇق بولىدۇ. بەزىدە كۆپۈكلۈك بولۇپ، تاماقلار ئارىلىشىپ كېلىدۇ. بەزىدە خاس قانلا كېلىدۇ. قانىنىڭ مىقدارى بەزىدە ئاز، بەزىدە كۆپ بولىدۇ. قان قۇسقاندا بىمار ناھايىتى ھالسىزلىنىپ، چىرايلىرى تاتىرىپ كېتىدۇ. پۇت-قوللىرى مۇزلاپ، بەك جىددىيلەشكەن ھالەتتە بولىدۇ.

تەشخىسى (دىئاگنوزى)

مەزكۇر كېسەلگە تەشخىس قىلىشتا ئەڭ مۇھىمى قان قۇسۇش بىلەن قان تۆكۈرۈشنى پەرقلەندۈرۈش لازىم. يەنى قانىنىڭ ئېغىز ئىچى، گال ئەتراپلىرى ۋە تۆپكىدىن كەلگەنلىكى ياكى قىزىلتۆڭگەچ، ئاشقازاندىن كەلگەنلىكىنى ئايرىش كېرەك. قان تۆكۈرۈشتە قان ھەمىشە كۆپۈكلۈك كېلىدۇ. دائىم يۆتەل بىللە بولىدۇ ياكى تۆپكە كېسىلى تارىخى بولىدۇ. يۆتەلدىن كېيىن قان ئارىلاش بەلغەم كېلىدۇ. كۆكرەكتە ئاغرىش ۋە بىئاراملىق ھادىسىلىرى بولىدۇ. قىزىلتۆڭگەچ ۋە ئاشقازاندىكى تومۇرلار ئۈزۈلۈشتىن بولغان قان قۇسۇشتا قۇسۇش ھەمىشە ھۆ بىلەن بىللە كېلىدۇ. ئاشقازان ساھەسىدە بىئاراملىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى

ئەسلى سەۋەبنى تېپىپ شۇنىڭغا مۇناسىپ ھالدا مۇۋاپىق داۋالاش كېرەك. ئالدى بىلەن بىمارنى ئورنىدا ياتقۇزۇپ قەتئىي ھەرىكەت قىلدۇرماي ئارام ئالدۇرۇش، ئاشقازان ساھەگە مۇز قويۇش لازىم. بىر ئىككى كۈن ھەتتا بىر نەچچە كۈنگىچە ئېغىز ئارقىلىق تاماق بەرمەي، ھۆقنە ئارقىلىق غىزا بېرىش كېرەك.

ئەگەر بىماردا قان كۆپ بولۇپ شارائىت يار بەرسە باسلىق تومۇردىن مۇۋاپىق مىقداردا قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم. دوختۇرخانىغا يەتكۈزۈپ بارغىچە بىمارنىڭ قول-پۇتىنى مەھكەم باغلاش، پات-پات يېشىپ يەنە قايتا تېڭىش ئۈسۈلىنى قوللىنىش لازىم.

قانىنى توختىتىش ئۈچۈن (1-2 كۈندىن كېيىن) قىزىل قۇرۇق ئۈزۈمنى ئۈرۈقى بىلەن يېيىش، پاقا

يوپۇرمقى ياكى سېمىز ئوت يوپۇرمقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى ئىچكۈزۈش لازىم. ئاشقازان تۇدۇلىغا گىل ئەرمىنى، سەندەل، قۇيەل، موزىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ پاقا يوپۇرمقى سۈيى ۋە گۈلابلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان ساھەسىگە زىمات قىلىپ تاڭىسا بولىدۇ. تۇۋەنكى ئۆسىملارنىڭ قايسى بىرنى قىلسا ئوخشاشلا پايدا قىلىدۇ:

1. قۇرسى گۈلدىن 3 گرام ئېلىپ ئىزىپ 12 م ل ئۆكۈنەك شەربىتى بىلەن بىللە ئىچسە بولىدۇ.

ئارقىدىن سېمىز ئوت تورۇقىدىن 7 گرام، ئاق كۆكنار تورۇقى، ھەبىۋل ئاس تورۇقى، ئۆكۈنەك يىلتىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ، سۇ ياكى پاقا يوپۇرمقى گۈلابىدا شىرىسنى چىقىرىپ 24 م ل بىنەپشە شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

2. قۇرسى كەھرىبادىن 3 گرام ئېلىپ، پاقا يوپۇرمقىنىڭ سۈيىدە ئىزىپ، 36 — 64 م ل ئۆكۈنەك شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

3. ئانارگۈلى، ئەرەپ يىلىمى، كەھرىبالارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 12 م ل ھەبىۋل ئاس شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ، ئارقىدىن 1 - ئۆسخەدىكى تورۇقلار شىرىسى بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

ئۆۋەنكى تالقان، ھەب دورىلارمۇ قان قۇسۇشقا ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ:

تالقان ئۆسخا: ئەرەپ يىلىمى 12 گرام، كەھرىبا 10 گرام، مارجان شوخلا يىلتىزى 10 گرام، تاباشىر 10 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسىمان ئورۇقى 10 گرام، قىزىلگۈل 10گرام، سۇمساق 10 گرام، لىھىيە ئوتتىس (شەربەرگەت) 10 گرام، نىشاستە 10 گرام، بۇغا مۈڭگۈزى (كۈيدۈرۈپ، يۇيۇلغان) 7 گرام، ئاقاقىيا 7 گرام، گىل ئەرمىنى 7 گرام، گىل مەختۇم 7 گرام، زەمچە 3 گرام، ئەپيۇن 1 گرام. مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ھەرقېتىمدا 7 گرام ئېلىپ، 84 م ل پاقا يوپۇرمقىنىڭ سۈيى، 34 م ل ھەبىۋل ئاس شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن - ئاخشامدا ئىستېمال قىلىدۇ.

ھەب ئۆسخا: ئاقاقىيا 3 گرام، زەردى ۋەرد (قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى) 3 گرام، گىل ئەرمىنى 3 گرام. ئانار گۈلى 3 گرام، ملك دەۋانە تورۇقى 3 گرام، ئەرەب يىلىمى 3 گرام، ئەپيۇن 1 گرام . مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئىسپەغۇل لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ كۈنىگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

قان قۇسۇش جىگەر، تال ياكى باش ساھەسىگە ئاپەت يەتكەنلىكتىن كېلىپ چىققان بولسا، زۇرۇر تېپىلغاندا قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن مەزكۇر ئەزالارنى ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش، ئەڭ ئاخىرىدا بانكا قويۇش لازىم.

قان قۇسۇش ئاشقازان يارىسى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، مۇناسىۋەتلىك بابلارغا قارالسا بولىدۇ.

تاماق بېرىشكە توغرا كەلگەندە ئاۋۋال ئارپا سۈيى بېرىش، ئارپا ئىشىغا سۈت ياكى قېيتىق قوشۇپ ئاز مىقداردا پات - پات ئىچكۈزۈش لازىم. ماش بىلەن قىلىنغان شىپەن، شويىلىلارغا ئازراق سۇمساق سېلىپ بەرسە بولىدۇ.

ئاشقازان يارىسى

(قۇرۇھى مەنىدە)

بۇ كېسەلدە ئومۇمەن ئاشقازان ئىچكى پەردىسىنىڭ سەتھى زەخمىلىنىدۇ. ياش ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ زەخم كۆپىنچە ھاللاردا ئون ئىككى بارماق ئوچەيدىمۇ بولىدۇ.

ئۇتكۇر ياكى يېڭىلىرىدا يارا كىچىك، يارا يۈزى تەكشى بولۇپ، خۇددى پىچاق بىلەن كەسكەندەك بولىدۇ. كونىراپ يۇغارغانسېرى ئەترايى قېلىنلايدۇ ۋە تەكشى بولمايدۇ. زەخم بىر تەرەپتىن ساقىيىپ يەنە بىر تەرىپىگە كېڭىيىپ بارغانلىقى ساقايغان قىسمى قېلىنلىشىپ كېڭەيگەن تەرىپى كېڭىيىپ چوڭقۇرلاشقانلىقتىن بولىدۇ. بۇ بەزىدە ئاشقازان دىۋارىنى تېشىپ، جىددىي ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋەبى

ئاشقازانىنىڭ ئوزىدە پەيدا بولغان ياكى باشقا ئەزادىن ئاشقازانغا قۇيۇلغان ئوتكۇر خىلتىنىڭ ئاشقازانغا بولغان تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ بۇنىڭدا كۆپىنچە باش تەرەپتىن قۇيۇلغان زۇكام ۋە نەزلە ماددىسىنىڭ تەسىرى ياكى. ئاشقازاندىكى مەلۇم قىزىل قان تومۇرلارنىڭ توسالغانلىقى ياكى ئاشقازان گۆشلىرىدە تارتىشىش پەيدا بولۇپ، ئوننىڭ ئىچكى سەتھىدىكى مەلۇم جايلارنى ھېسسىزلاندۇرغانلىقى ئوپەيلىدىن ئوفۇنەتلىك ماددىلار زەخم پەيدا قىلىپ كېلىپ چىقىدۇ. بىماردىكى ئوزۇنغا سوزۇلغان ھەزىم قىلىشنىڭ ياخشى بولماسلىقىمۇ مەزكۇر كېسەلگە بەلگىلىك دەرىجىدە سەۋەبچى بولىدۇ. ئوننىڭدىن باشقا يەنە ئەسەبىي سەۋەپلەر، مەسىلەن: ئوزۇنغا سوزۇلغان روھىي زەربە، غەم-غۇسسە، مېڭىنىڭ سىلكىنىشى، تاماكىنى كۆپ چېكىش، ئوتكۇر سوغۇق ۋە ئىسسىق تاماقلارنى دائىم ئىستېمال قىلىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلار بۇ كېسەلنىڭ راۋاجلىنىشىغا ئورتاق بولىدۇ. تېنى ئاجىز، كەم قان ئادەملەردىمۇ بەزىدە ئاشقازان يارىسى كۆرۈلىدۇ.

ئالامتى

بىماردا كونارغان ھەزىم ئاجىزلىقى بولغان بولىدۇ. كېسەل باشلىنىشتا تاماقتىن كېيىن ئاشقازان ئېغىزى ياكى ئاشقازان ئودۇلى ياكى ئاشقازان ئارقا ئودۇلىدا بىر خىل ئېغرىلىق پەيدا بولۇپ، بارغانسېرى ئاغرىشقا باشلايدۇ. سوغۇق ئوتكۇزسە ياكى كۆز ۋە قىش كۈنلىرى بولسا، ئاشقازاننى باسسا ئاغرىق كۈچەيىپ قالىدۇ. كۆپىنچە تاماقتىن كېيىن قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. قۇسقاندىن كېيىن بىر

ئاز ئارام تاپقانده‌ك بولىدۇ. بىمارلارنىڭ كۆپىنچىسىده قەۋزىيەت بولىدۇ، بەزىده ئىچى سۇرىدۇ. ھەزىم قىلىش خىزمىتى ياخشى بولمىغاچقا كۆپ ھاللاردا بەدىنى زەئىپ، ئورۇق، كەم ماغدۇر كېلىدۇ. بەزىلەردە ئاشقازان تاماقتىن خالىي بولغان، تاماق يېمىگەن ۋاقىتتىمۇ ئاغرىيدۇ. 12 بارماق ئۈچەي يارىسىدا قورساق ئاچ ۋاقىتلاردا، يېرىم كېچىلەردە ئاغرىيدۇ. بەزىدە ئاشقازانىنىڭ بەزى قان تومۇرلىرى يېرىلىپ بىمار قان قۇسۇپ، ھالسىزلىنىپ جىددىيلىشىپ كېتىدۇ، پۈت-قوللىرى مۇزلايدۇ. بەزىدە ئارقا تەرەت قارامتۇل كېلىشى مۇمكىن. بەزىدە ئاشقازاندىكى يارا جاي تېشىلىپ يېگەن تاماقلار قورساق پەردىسىگە چىقىپ كېتىپ قورساق پەردە ئىششىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن، بۇ چاغدا تېزدىن قۇتقۇزۇش ئېلىپ بېرىلمىسا ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچ ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىلىرىنى بىر-بىرىدىن پەرقلەندۈرۈش تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ.

ئاشقازان يارىسىدا: 1-ئاغرىق ئاشقازان ئۆدۈلىدا بولىدۇ. 2-مەلۇم دەرىجىده ئىستما، ھۆ بولۇش ۋە كۆڭلى ئاينىش بولىدۇ. تاماقتىن كېيىن قۇسىدۇ. 3-پۈت-قول سوغۇق كېلىدۇ. 4-ئاچچىق-چۈچۈك نەرسە يېگەندە ئاغرىق كۈچەيدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ يارىسىدا: 1-تاماق يۇتقاندا ئاغرىق ھېس قىلىدۇ. 2-مەيلى ئاچچىق، مەيلى تاتلىق قانداقلا نەرسە يېسۇن ئاغرىش پەسەيمەيدۇ. 3-ئاغرىش ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. 4-بارغانسېرى تاماق ئۆتۈش تەسلىشىدۇ ياكى تاماق ئۆتمەيدۇ.

12 بارماق ئۈچەي يارىسىدا: كۆپرەك قورساق ئاچ ۋاقىتتا، يېرىم كېچىلەردە ئاغرىيدۇ، ئاغرىش دۇمبە تەرەپتە بولىدۇ.

داۋاسى

قان قۇسقان بولسا ئاشقازاننى چوقۇم ئارام ئالدۇرۇش، بىرنەچچە كۈنگىچە ئېغىزدىن تاماق بەرمەي ھۆقنە ئارقىلىق تاماقلاندۇرۇش لازىم (قان قۇسۇشنىڭ داۋاسىغا قارالسا بولىدۇ). ئوسسۇزلۇق ۋە بىئاراملىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن پات-پات، ئاز-ئازدىن يەنى بىر يۇتۇم بىر يۇتۇمدىن قاينىتىلغان سوغۇق سۇ بەرسە بولىدۇ. قاتتىق ئاغرىغاندا، قان كەلگەن ياكى كېلىش ئېھتىمالى بولغاندا ئاشقازان ساھەسىگە مۇز قويۇلىدۇ.

ئاغرىق توختاتقۇچى ئوسخىلار ياكى شەربىتى خەشخاش بېرىلىدۇ. ئاشقازان يارىسى ياكى 12 بارماق ئۈچەي يارىسىنى داۋالاشتا ئاشقازاننى غىدىقلاپ ئېچىشتۇرىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، روھىي كەيپىياتنى ياخشىلاش، ئەھۋال ئېغىر بولسا ئورۇندا ياتقۇزۇپ داۋالاش كېرەك. تامىقى ئۈچۈن ئوزۇقلۇققا باي، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بېرىش، ئاز-ئازدىن كۆپ قېتىم تاماقلاندۇرۇش كېرەك.

داۋالاشتا ئالدى بىلەن يارا ئۈستىدىكى يېرىڭ قەقچىلەرنى پاكىزلاش ئۈچۈن ھەسەل سۈيى (ماتۇل ھەسەل) ياكى ئارپا سۈيى ۋە گۈلابقا ئوخشاش نەرسىلەر بېرىلىدۇ، ئونكىدىن كېيىن قۇرس تاباشىردىن 5 گرام ياكى قۇرس كەھربادىن 7 گرام ئېلىپ 24 گرام ھەبۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ كۈنىگە

1-2 قېتىمدىن بىر نەچچە كۈن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاشقازاندىكى يارىنى قورۇش ۋە قۇرۇتۇپ ساقايتىش ئۈچۈن كەھربا تالقىنى ياكى قۇرس كەھربا بېرىلىدۇ.

كوندۇر، كەھربا، خۇنسياۋشان، گىل ئەرمنى، يۇيۇلغان شادنەجلەرەڭ ھەربىرىدىن 2 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ئاچ قورساق چاغدا 2-3 گرام كۈكنار شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. ئارقىدىن قىزىلگۈل گۈلابىدىن 82 م ل، ھەبىۋل ئاس شەربىتىدىن 24 م ل ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى بۇ قۇرس دورا بېرىلىدۇ: خەشخاش ئورۇقىدىن 7 گرام، ئەرەب يېلىمى ۋە كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، ھەبىۋل، ئاس، زەپەر، كەھربا، شەبەرگەد (لىھىيە ئوتىس) لەرنىڭ ھەربىرىدىن 2.5 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ سۇماق سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن سوغۇق سۇ ياكى ئازراق ئىسپەغۇل لوئابى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئاشقازان يارىسىنى داۋالاشتا تۇۋەنكى ئوسخىلارنىڭ ئونۇمى ياخشىراق:

1-ئوسخا: مەستىكى رۇمى، مۇرمەككىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 0.3—0.6 گرامدىن 2 قېتىم ئىچكۈزۈلسە ئاغرىق توختىتىپ. قانىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ يارىنىڭ تېزرەك ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

2-ئوسخا: چۈچۈك بۇيا يىلتىزىنى ئاقلاپ سوقۇپ تالقانلاپ ششىگە ئېلىپ قويۇپ، كۈندە ئەتىگەن، كەچتە بىر ئاش قۇشۇقىدا كاپ ئەتسە يارىنىڭ يۈزىنى قاپلاپ، شىلىمشىق يىلمىسمان ماددا پەيدا قىلىپ يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

3-ئوسخا: كۆپۈكى دەريادىن 60 گرام، كۆيدۈرۈلگەن زەمچىدىن 15 گرام، چۈچۈك بۇيا يىلتىزى (ئاقلانغان) دىن 30 گرام ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3-4 گرامدىن ئىچسە بولىدۇ.

4-ئوسخا: كۆپۈكى دەريادىن 15 گرام، موزىدىن 30 گرام، مۇرمەككىدىن 15 گرام، چۈچۈك بۇيا يىلتىزى شىرىسى (روبىسۇس) دىن 30 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 گرامدىن ئىچسە يارىنى قورۇيدۇ. ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ. يارا يۈزىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

دىققەت: چۈچۈك بۇيا يىلتىزىدىن ياسالغان دورىلارنى ئىشلەتكەندە تۇزنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم. ئوندىاق قىلمىغاندا بەدەندە تۇز ماددىسى يىغىلىپ قېلىشقا سەۋەبچى بولۇپ، ئاياق ئىششىش ۋە قان بېسىمى ئورلەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5-ئوسخا: ئاشقازان ئاغرىپ ئېچىشقاندا ئارپا بادىيان، تەرەنجىبىن، چۈچۈك بۇيا يېتىزىنىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، يالپۇزدىن 6 گرام ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، چىدىغۇسىز ئاغرىغاندا 5 گرام كاپ ئەتسە ئاغرىقنى دەرھال توختىتىدۇ. تاماقتىن كېيىن ئاشقازانىنىڭ ئاغرىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تاماقتىن 5 مىنۇت بۇرۇن 3 گرام ئىچكۈزۈش لازىم. چۈنكى مەزكۇر دورا يارا يۈزىنى قاپلىۋالغانلىقتىن ئاغرىش كېلىپ چىقمايدۇ.

6-ئوسخا: ئاشقازان يارىسىغا بۇ ئوسخىدا كۆرسىتىلگەن بېھى قىيامى (شەربىتى

سه‌فه‌رجىل) ناھايىتى پايدىلىق. چۈنكى تۆ ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىدۇ. يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ. ئۇنى تەبىيارلاشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: بېھىنىڭ تۆكلىرىنى تازىلاپ، تۇرۇقلىرىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇپ، لاتا بىلەن مىجىپ بىرجىڭ سۈيى ئېلىندۇ. ئۇنى تۇمۇر قاچىغا قويۇپ، يېرىم جىڭ ھەسەل قوشۇپ چوغ ئۈستىگە قويۇپ كۆپۈكى يىغىلغاندا كۆپۈكلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، زەنجىبىل، موزا، كۆپۈكى دەرىالارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، دارچىندىن 6 گرام، ۋالىڭ تۇرۇقىدىن 3 گرام ئېلىپ ئۈششاق سوقۇپ تاسقاپ ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەرقېتىمدا 1 ـ 2 قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

7 ـ ئۇسخا: ئاشقازان بەك ئاغرىپ كەتكەندە شەربىتى خەشخاش (كۆكنار شەربىتى) دىن 2 ـ 3 قوشۇق ئېلىپ ئىلمان ھالدا ئىچسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئاشقازان يارىسىنى داۋالاش جەريانىدا ئىچى قېتىپ قېلىشتىن ساقلىنىش، ئىچنى يۇمشىتىش ئۈچۈن كاسىن شىرىسى بىلەن پۈنۈس خىيار شەنبەرلەر بېرىش لازىم. ئىچى سۈرۈش ئەھۋالى بولسا قۇرسى تاباشىر، شەربىتى زەرىشكى، بېھى سۈيى بەرسە بولىدۇ. تاماق ۋە كەچكى تۇيقىدىن بۇرۇن يېرىم سائەت ئاۋۋال ھەرقېتىمدا 50 گرامدىن ھەسەلنى يېرىم پىيالە قايناق سۇ بىلەن ئېرىتىپ ئىچىپ تاماق يېسە، يارىنى مۇھاپىزەت قىلىپ، يامان تەسىرلەردىن ساقلاپ، يارىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. كەچتە ئىچكەن ھەسەل سۈيى يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە ياخشى تۈخلىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئاقئوتى

پەرھىزگە دىققەت قىلىپ، ئىزچىل تۇرده ئاكتىپ داۋالانسا كۆپىنچە ھاللاردا ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەكسىچە بولسا ئاقئوتى ياخشى بولمايدۇ. كەمقانلىق، يۈرەك ئېغىش، باش قېيىش كېسەللىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

ئاشقازان راكى

ئاشقازان راكى (ئاشقازان سەرتانى) ئېغىر كېسەللەرنىڭ بىرى بولۇپ، باشلىنىشتا ئادەتتىكى ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بولغاچقا دىققەت ئېتىبارنى ئانچە قوزغىمايدۇ. بەلگىلىرى ئاشكارىلانغاندا كۆپىنچە ھاللاردا كېچىككەن بولىدۇ. ئەگەر ھوشيار بولۇپ ۋاقتىدا ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ، بالدۇر ئېنىقلاپ داۋالسا ساقىيىش ئىمكانىيىتى بار.

ئاشقازان سەرتانى ئاشقازاننىڭ ھەرقانداق يېرىدە پەيدا بولىدۇ. لېكىن، كۆپرەك ئاشقازاننىڭ چىقىرىش قىسمىدا، ئۇنىڭدىن قالسا ئاشقازاننىڭ كىرىش قىسمىدا يەنى تاماق بىلەن بەكرەك غىدىقلىنىدىغان جايدا بولىدۇ. كۆپرەك 45ـ50 ياشتىن ئاشقانلاردا كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى

ئاشقازان سەرتانىنىڭ سەۋەبى توغرىسىدا ئويغۇر تىبابىتىدە ھەر خىل قاراشلار بار: 1-كۆپىنچە ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىچە باشقا راكلارغا ئوخشاش سەۋدا ماددىسىنىڭ ياكى قانىنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولىدۇ، دەپ پەرەز قىلىدۇ. 2-يەنە بەزىلەر بەلغەم ماددىسىغا يات تىسسىقلىق ئارىلىشىپ بۇزۇلغانلىقتىن ياكى ئۆنىكىغا بىر ئاز سەپرا ماددىسى ئارىلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. تەبئىي سەۋدادىن سەرتان پەيدا بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ. 3-بەزىلەر سەرتان ۋە جۇزامنىڭ كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان ماددا-خىلىتى بىر، جۇزام ئومۇمىي بەدەنگە چۈشكەن سەرتان، راك مەخسۇس بىر ئەزاغا چۈشكەن سەرتان، دەپ قارايدۇ.

ئالامتى

كېسەللىك ئاستا-ئاستا باشلانغانلىقتىن دەسلىپىدە بىلىنمەيدۇ ياكى ئادەتتىكى ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. تاماق سىڭىش تەسلىشىدۇ. ئاشقازان ساھەسى يېقىمسىزلىنىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ. ھېچ تۇتىدۇ، كېكىرىدۇ، ئاشقازاندا ئېچىشىش (زەردە قاينىشى) ، كۆڭۈل ئاينىشلار بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئىشتىها تۇتۇلىدۇ. سەرتان ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئاغزىدا بولسا، يۇتۇش تەسلەشكەندەك سېزىم بولىدۇ. چىقىش ئاغزىدا بولسا، تاماق لوقمىلىرى ئۇچەيگە راۋان ئۆتەلمەي قېرىندا تۇرۇپ قالغانلىقتىن قۇسىدۇ. ئاشقازان دەسلەپ كۆپۈپ كېيىنچە سانجىپ ئاغرىيدۇ. قاتتىق ئاغرىش كېچىكىپ پەيدا بولىدۇ. تاماقتىن كېيىن ياكى قول بىلەن باسسا ئاغرىق زىيادىلىشىدۇ ۋە يېگەن تاماقنى قۇسۇۋېتىدۇ. ئاشقازاندىكى سەرتان يارىسى يوغىنىغانسېرى ئاشقازان ساھەسىدە قولغا مۇنەككەك نەرسىلەر تۇرىنىدۇ، قۇسۇش ئېغىرلىشىدۇ. قورساق كۆپىدۇ. قۇسۇش بەزىدە كۆندە بىر قېتىم ياكى بىر نەچچە قېتىم بولىدۇ، قۇسۇقنىڭ رەڭگى جىگەررەڭ بولۇپ، چوڭ تەرەت قارامتۇل، ھەتتا قارامايدەك كېلىدۇ. بەدەن تېز ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ. كېسەل بىرەر يىل داۋام قىلىپ ئومۇمىي بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇپ ۋە بەك ئورۇقلىتىپ بىمارنى تۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

داۋاسى

خەلق ئارىسىدا ئويغۇر تېۋىپلىرىنىڭ قىزىلتۆڭگەچ ۋە قېرىن سەرتانلىرىنى داۋالاپ ناھايىتى ياخشى ئۆنۈمگە ئېرىشكەنلىكى ھەققىدە خېلى ئىشەنچلىك مەلۇماتلار بار، لېكىن بۇ ھەقتە ئۆنۈملۈك دەپ قارالغان نۇسخىلار تېخى تولۇق دېگۈدەك قولىمىزغا چۈشكىنى يوق. تۆۋەندە تېۋىپلار ئىشلىتىپ كېلىۋاتقان، خەلق ئارىسىدا ساقلىنىپ قالغان ھەمدە خېلى ئۆنۈمى بار دەپ قارالغان بىر قىسىم دورا نۇسخىلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز، كەسپداشلار پايدىلانسا بولىدۇ:

ئاشقازان سەرتانى باشقا سەرتانلارغا ئوخشاش هازىرچە تېخى ئۇنۇماۋك داۋاسى بولمىغان سەرتانلارنىڭ بىرى. ئەمما ئۇنى ئۆز ۋاقتىدا تونۇپ دەستكارە (ئوپېراتسىيە) ئوسۇلىدا داۋالىسا پۈتۈنلەي ساقايتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە دەسلەپكى ۋاقتىدا بالدۇرراق بايقاش مۇمكىنچىلىكى بولسا، ئۆۋەندىكى تەدبىرلەر بىلەن جىددىي داۋالىسا كېسەللىگىنى تەرەققىياتىنى چەكلىگىلى، تارقىلىشىنى توسقىلى، بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئاۋۋال سەۋدا مۇنىرىجى، ئارقىدىن سەۋدا مۇسەھىلى (سۈرگۈسى) بېرىپ، ئاندىن كېيىن ماتۇلجىبىن بېرىش لازىم. تامىقى ئۈزۈقلۇققا باي، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان، بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاشقا پايدىلىق غىزالار بولۇشى كېرەك. ئىشتىهاسى ئۆتۈلگاندا بېھى قىيامى، ئالما قىيامى ۋە باشقا ئىشتىها ئاچىدىغان دورىلارنى بېرىش، خىيار شەنبەرگە ئوخشاش يېنىك سۈرگىلەرنى ئىشلىتىش، تاماق ئۆۋەنگە ماڭمىسا ھەبىي تەنكار ئىشلىتىش لازىم.

سىماب كۇشتىسى بىلەن داۋالاش: سىمابتىن بىر ھەسسە، شورا (مىلتىق دورىسى) دىن بىر ھەسسە، زەمچىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، ئالدى بىلەن شورا ۋە زەمچە ئايرىم-ئايرىم ھالدا سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۆلارنى سىماپ بىلەن بىللە كىچىك قازانغا قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئۈنۈمىگە ئېيىل چىنە لېيدىن ياسالغان چىنە تەخسە يېپىپ، تەخسىنىڭ قازانغا تېگىپ تۇرىدىغان جايى ئۆن شىلىمدا قەغەز بىلەن چاپلىنىپ بېكىتىلىدۇ. ئاندىن سىرىق توپا، يۇمۇ، تۇز، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ياخشى پىشۇرۇلغان لايدا ھەم چاپلىنىدۇ. قازان ئاستىغا ئوت قالىنىدۇ، ئوتنىڭ كۈچى دەسلەپتە بوشراق، بارا-بارا كۈچلۈكرەك بولۇشى، ئاخىرىدا تەدرىجىي ئاستىلىشى لازىم. تەخمىنەن بىر سائەت قىزدۇرغاندىن كېيىن قازاننى چۈشۈرۈپ سوۋۇتۇلىدۇ. ئاندىن لاينى ئېلىپ تاشلاپ تەخسە ئېلىنسا، ئۈنۈمنىڭ ئىچكى يۈزىگە بىر قەۋەت نېپىز دورا يېپىشقان بولىدۇ. ئەنە شۇ سىماب كۇشتىسى بولۇپ، ئۇ قىزغۇچ رەڭلىك يېكىنە سىمان كىرىستال قىسمدىن ئىبارەت بولىدۇ.

سىماب كۇشتىسى زەھەرلىك ماددا بولۇپ، مىقدارى ئېشىپ كەتسە ئادەمنى زەھەرلەپ ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ. ئىستېمال قىلىش تەرتىپىگە دىققەت قىلىش بىلەن بىللە ئېغىز ئىچىنىڭ تازىلىقىنى كۈچەيتىش لازىم. ئۆنداق بولمىغاندا ئېغىز شىلىمشىق پەردىلىرىنى ئويۇپ قويۇش، چىش مۇلكىنى قىزارتىش، قانىتىش، چىش ئۆۋىنى كۆكەرتىپ چىشنى بوشتىپ قويۇشتەك يامان تەسىرلەرنى كۆرسىتىدۇ، شۇڭا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

سىماب كۇشتىسى ھەرخىل سەرتان كېسەللىكلىرىنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە، ھەتتا ئاخىرقى باسقۇچلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ (شۇنىڭدەك ئاتىشەك قاتارلىق يامان يارىلارغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ).

سىماب كۇشتىسى ئادەتتە چوڭ كىشىلەرگە ھەپتىدە بىرقېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پۈتكىدىن بېرىلىدۇ. كېيىن تەدرىجىي كۈپەيتىلىپ بىر قېتىمدا 2 پۈتكىغا قەدەر ئىچىشكە يەتكۈزۈلىدۇ. ئىچىشتە دورىنى ناننىڭ يۇمشاق قىسمىغا يۇگەپ چاينىماي يۇتۇش كېرەك. سىماب كۇشتىسىنى ئىچكەندىن كېيىن كۆكلىنى ئېلىشتۇرۇپ قۇستۇرۇشى مۇمكىن، ئەگەر قۇسۇش يۈز بەرسە ئېغىزنى ۋاقتىدا چايقاپ تۇنۇق ئېغىز ۋە چىشلارغا زەرەر يەتكۈزۈشىدىن ساقلىنىش لازىم. بەزىلەرنىڭ ئىچىنى سۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن. ئەگەر ئىچى سۈرۈش يۈز بەرسە دورا قىلمىسمۇ بولىدۇ. چۈنكى ئىچ

سۈرۈش ئەتىسى تۆزلۈكىدىن توختاپ قالىدۇ.

كۈچۈلا بىلەن داۋالاش: زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچىلدىن 90 گرام، چايان (سېرىق ئېشىمەك) دىن 40 دانە، يىلان گۆشىدىن 360 گرام، قىزىل سىردىن 60 گرام ئېلىپ، بارلىق دورىلارنى (بولۇپمۇ قىزىل سىرنى) يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇپ، كۈپلۈكى ئېلىنغان 600 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. شارائىت يار بەرسە سۆكتىن چىقىرىلغان سېرىق ھاراق ياكى ياشقا ھاراقلار بىلەن بىللە ئىچسە ياخشى. چۈنكى بۇنىڭ دورىنىڭ تەسىرىنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈشكە پايدىسى بار.

يىلان بىلەن داۋالاش: يىلان گۆشى بىلەن سەرتان كېسەللىرىنى داۋالاش ئۈيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىدە قەدىمدىن قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئۆسۈللارنىڭ بىرى. ئىشلىتىلىدىغان يىلان ئادەتتە ئاق يەر ئوق يىلىنى بولۇپ، كىتابلىرىمىزدا ماري ئەفئا دېيىلىدۇ. تەجرىبىلەردىن قارىغاندا ئاتۇش، تۇرپان قاتارلىق تاشلىق ۋە ئىسسىق جايلاردا ياشايدىغان زەھەرلىك يىلانلار، شۇنىڭدەك ئىچكىرىدىن كەلتۈرۈلىدىغان بەيخۇاشې دەپ ئاتىلىدىغان زەھەرلىك ئىنچىكە يىلاننى ئىشلەتسە ئۈنۈمىنىڭ ياخشى بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاندى.

يىلاندىن تەۋەندىكىدەك ياسالما شەكىللىرى تەييارلاپ سەرتان كېسەللىكلىرىنى داۋالىغى بولىدۇ:

1. يىلان تالقىنى (سۇپۇيى ماري ئەفئا): قۇرۇتۇلغان يىلاندىن 60 گرام، زەنجىبلىدىن 30 گرام، دارچىنىدىن 30 گرام، خۇلنجاندىن 30 گرام، پىلپىلدىن 30 گرام، ۋاڭ تۇرۇقىدىن 9 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تالقانلاپ تالقان دورا تەييارلىنىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 6 گرامدىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورىنى ئاشقازان سەرتانىدىن باشقا ھەر خىل سەرتان كېسەللىكلىرىنىڭ دەسلەپكى ۋە كېيىنكى مەزگىللىرىدە ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ۋاڭ تۇرۇقى ئاغرىق توختىتىش، تەرنى ئازايتىش رولىنى ئويناپىدۇ.

2. يىلان مەئجۇنى (مەئجۇنى ئەفئا): يىلان گۆشى، زەنجىبل، دارچىنلارنىڭ ھەر بىرىدىن 60 گرام، خولنجان، پىلپىل، بىخ كەبرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، ۋاڭ تۇرۇقىدىن 15 گرام ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، كۈپكى ئېلىنغان 285 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەئجۇن ياسىلىدۇ.

دەسلەپتە 9 گرامدىن كېيىنچە 15 گرامدىن يېيىلىدۇ. ئادەتتە يىلان گۆشىنىڭ بىر كۈندە ئىستېمال قىلىنىش مىقدارى 3-6 گرام بولغاندا ئاندىن شىپالىق تەسىرىنى كۆرسىتەلەيدۇ.

3. يىلان گۆشى شورپىسى: يىلاندىن 15 گرام، ياش كالا گۆشىدىن 90 گرام ئېلىپ چوڭ بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ شورپا قىلىنىدۇ. يىلان گۆشى ئېزىلگەندە ئىسسىق شورپىدىن بىرىم پىيالە ئىچكۈزۈلىدۇ. قالغان شورپا ۋە كالا گۆشى سالقىن جايدا ساقلاپ قويۇلۇپ، ئەتىسى بەنە بىر قېتىم ئىسىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كالا گۆشى نېپىز يالپاغدىلىنىپ بىمارنىڭ چاينىپ تەمنى شۇمشۇگە ببرىلىدۇ، شۇمەپ بولغاندىن كېيىن تۆكۈرتۈۋېتىلىدۇ. بۇنىڭ پايدىسى شۇكى يىلان گۆشىنىڭ تەمى شورپىغا چىقىپلا قالماي، بەلكى كالا گۆشىگىمۇ سىڭگەچكە شورپا ئىچمىگەن

ۋاقىتلاردا كالا گۈشنى چاياپ شۆرۇپ بەرسە دورىنىڭ بەدەندىكى كۆچمنى داۋاملىق ساقلاپ شپالىق تۇنۇمنى ساقلىغىلى بولىدۇ.

يىلان گۈشىنى يۇقىرىقىدەك تۇز خىل تۈرلىدا ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بىمارنى قاتتىق تەرلىتىدۇ، بۇ چاغدا بىمارنىڭ تەرگە چىدىمايدىغان ئۆزىنى ئېچىپ تاشلاپ بېرەر ئەزاسىغا سۇغۇق تەگكۈزۈپ «يەل چۈشۈرۈپ» ئېلىشىدىن ساقلىنىشى، ئازراق تۇز سېلىنغان قايناق سۇ ئېچىپ بېرىشى لازىم. بولۇپمۇ ئاياق تەرىپىگە سوغۇق تەگكۈزۈۋېلىشتىن قاتتىق ساقلىنىشى لازىم، تۇنداق بولمىغاندا يەلگە ئايلىنىپ قاتتىق ئاغرىتىپ بىمارنى ئازابلايدۇ.

4. يىلان ھارىقى: يىلان چوڭ بولسا بىر، كىچىك بولسا 2 دانە ئېلىپ بىر بوتۇلكا قىزىل ئۈزۈم ھارىقى ياكى ئاشلىقتىن ياسالغان ئاق ھاراقتا 10 — 15 كۈن چىلاپ كۈندە 3 ـ 4 قوشۇقتىن بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يىلان گۈشىنىڭ يېقىمسىز پۇرىقىنى يوقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش ۋە بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن 80 گرام زەنجىبىل، 30 گرام پىلپىل، 60 گرام ئالقات سالسا بولىدۇ. ھاراقنى ئېچىپ يېرىملاشقاندا يەنە ھاراق لەلاپ قويۇشقا بولىدۇ، بىر يىلاننى جەمئىي تۆت بوتۇلكا ھاراقتا چىلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئەمما بۇنىڭدىمۇ كۈندە ئىستېمال قىلىدىغان يىلان گۈشىنىڭ مىقدارى تەخمىنەن ئۈچ گرامدىن كەم بولۇپ قالماسلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

ھەرە كۈنىكى، يىلان قاسرىقى (تېرىسى) بىلەن داۋالاش: ھەرە كۈنىكىدىن يېرىم، جىڭ يىلان قاسرىقىدىن يېرىم جىڭ، ئاغرىپ تۇرلۇپ قالغان پىلە قۇرتىدىن (تۇرلۇپ قالغان پىلە قۇرتى ـ پىلە قۇرتىنىڭ 1 ـ 2 ـ ئۈيقۇسىدىن كېيىن مەلۇم كېسەللىك تەگكەنلىكتىن تۇرلۇپ قېتىپ قالغان پىلە قۇرتلىرىغا ئېيتىلىدۇ) يېرىم جىڭ ئېلىپ مەخسۇس تۈسۈلدا مەنجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەييارلاش تۈسۈلى: 1. ھەرە كۈنىكى ئۈچۈن تام كامارلىرى، دەرەخلەردە ئۆزلىغان ئاددىي ھەرە كۈنىكىنى يىغىپ سوغۇق سۇغا چىلاپ، 5 قېتىم سۈيىنى ئالماشتۇرسا، تۇرەلمىلىرى چىقىپ تازىلىنىدۇ. ئاخىرقى سۈيى سۈزۈكى چىققاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ يېيىپ قۇرۇتۇپ تالقانلىنىدۇ.

2. يىلان قاسرىقىنى يۇيۇپ تازىلاپ قۇرۇتقاندىن كېيىن ئۇششاق توغراپ ئاندىن سوقسا ئاسانراق سوققىلى بولىدۇ.

يۇقىرىدىكى باسقۇچلار بويىچە تەييار قىلىنغان دورا ئەشيالىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن بىر يېرىم جىڭ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە قوشۇپ مەنجۈن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاشقازان ۋە باشقا ئەزا سەرتانلىرى بىلەن ئاغرىغۇچىلارغا كۈندە 3 قېتىم ھەرقېتىمدا 9 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. بۇنى ئۆزاق مۇددەت قايتا ـ قايتا تەييارلاپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

يارىلانغان ئاشقازان سەرتان كېسىلىنى داۋالاشتا ئۆۋەندىكى ئۇسخىنىڭ قان توختىتىش تەسىرى ۋە يارىنى قورۇپ ساقايتىش ئۇنۇمى ياخشى: كۆپۈكى دەريا، كۆيدۈرۈلگەن زەمچىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 210 گرام، سۈتسىلەپتىن 180 گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقلىرى (ئاق ۋە قارىسى)، كىلە تالقىنى، قۇرۇتۇلغان جۈيزە پوستى، سەئىد كوفىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 60 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۈندە 2 ـ 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 12 — 18 گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىچىدۇ.

ئاشقازان سەرتانى زىددىلىنىپ قانىغاندا قۇرس كەھربا بېرىپ قانىنى توختىتىش مۇمكىن.

ئاشقازان سەرتانىنى بەلگىلىك مۇددەت يىلان گۆشى بىلەن داۋالاپ كېسەلنىڭ تەرەققىياتى چەكلەنگەندە داۋالاش ئۇنۇمىنى مۇستەھكەملەش ئۈچۈن تۆۋەندىكى تالقان دورىنى تەييارلاپ بىر ئاي ئىشلىتىپ 10-15 كۈن باشقا دورىغا تۆزگەرتىپ داۋالاشنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك: كۆچۈلدىن 90 گرام، قۇرۇقلۇق قۇلۇلسىدىن 75 گرام، قىرق ئاياقتىن 150 گرام، مەستىكى رۇمىدىن 30 گرام، تازىلانغان ھەرە كۆنىكىدىن 45 گرام، چايانداىن 20 گرام ئىلىپ، كۆچۈلنى 24 سائەت سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن تۆكىنى قىرىپ، كۆندە بىر قېتىم سۇيىنى ئالماشتۇرۇپ تۇدا 7 كۈن سۇغا چىلاپ، ئىچىنى يېرىپ تىلى ئېلىپ تاشلىنىدۇ، ئاندىن يېيىپ قۇرۇتۇپ، كۆنجۈت يېغىدا سارغايغىچە قورۇپ سوقۇپ تالقانلىنىدۇ. چايان (قۇيرۇقىنى كەسمەي)، قىرىق ئاياق، ھەرە كۆنىكى قاتارلىقلارنى ئازراق قورۇپ سارغايتىپ تالقانلىنىدۇ. تېرىك قۇلۇلنى يانجىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ قايتا سۇقۇپ تالقانلاپ، مەستىكى تالقىنىنى قوشۇپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ. كۆممىقوناق چوڭلۇقىدا كۆملاچ ياساپ، ھەر كۈندە 3 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

مەئجۇنى ئازاراقى (كۆچۈلا مەئجۇنى) نى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، سەرتان تۈسمىسىنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەپ، كېسەل كىشىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىنى ياخشىلاش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

سەرتانىنى جاراھەتلەندۈرمەسلىك ئۈچۈن ماجان شوخلا سۈيى، يۇمغاقسۈت سۈيلىرىنى كۆنجۈت يېغى ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئوق يىلان گۆشىنى تۆز، سېرىقچېچەك سۈيى بىلەن پىشۇرۇپ شارابى رەيھانى بىلەن قوشۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ.

ئاشقازاننىڭ زەھەرلىك ئىششىقى

(ۋەرەم مەئىدە شىددى)

بۇ، ئاشقازاننىڭ ئىچكى سەتھى كۆيدۈرگۈچى ياكى ئوتكۇر زەھەرلىك ماددىلارنىڭ تەسىرىدىن بىمارنىڭ كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ئاشقازىنى ئاغرىش بىلەن جىددىي باشلىنىدىغان ھەتتاك كېسەل كىشى ھوشىدىن كېتىپ، يامان ئاقىۋەت كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بىر خىل ئېغىر كېسەللىك.

سەۋەبى

بۇ، خاتا ياكى قەستەن ھالدا كۆيدۈرگۈچى، زەھەرلىك ماددىلارنى ئىچۈرۈلۈش، مەسىلەن: سىر، كەپرەس، مەرگىمۇش (سەنگىيا)، گۈڭگۈت، زەرنىخ، پارىي، سىماب، ئەپيۇن، كۆكناش، گۈڭگۈرت تىزابى ياكى دېھقانچىلىق دورىلىرى، ئوغۇت دورىلار ياكى كۆچلۈك زەھەرلىك، ئىشقارلىق ماددىلارنى ئىچۈرۈلۈش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدۇ. بىماردا ئىششىق ئوتكۇرلىشىش، كۆيۈشۈش، زەخمىلىنىش، شىللىق پەردىلەر سويۇلۇش پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى

كېسەللىكنىڭ جىددىي باشلانغانلىقى، يۇقىرىدا ئېيتىلغان سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يۈز بەرگەن ملىكى مەلۇم بولىدۇ. سەۋەبىگە قاراپ ئالامەتلىرىمۇ بىر خىل بولمايدۇ، كۆيدۈرگۈچى ماددىلار سەۋەبچى بولغان بولسا ئېغىز، گال ۋە ئاشقازانلاردا قاتتىق ئاغرىپ دەرت قىلىش، ئېچىشىش، كۆڭۈشۈش، زەخمىلىنىش، قىزىرىپ ئىشىش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازان ئاغرىيدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، يۇتۇش، سۆزلەش قىيىن بولىدۇ. پات-پات قۇسىدۇ. ئاشقازاندا ھېچنىمە قالمىسىمۇ يەنىلا كۆڭلى ئېلىشىپ تۇرىدۇ. قۇسۇق بىلەن ئاشقازان ئىچكى پەردىلىرىنىڭ پارچىلىرى بىرگە چىقىدۇ، بەزىدە قۇسۇقتا بىر ئاز قان ئارىلاشقان بولىدۇ. قورساق كۆپىدۇ، قاتتىق تولغاپ ئاغرىيدۇ، قولىنى ئاغرىغان جايغا قويسا تېخىمۇ قاتتىق كۆچىيدۇ. قاتتىق تۇسسايدۇ، ئاغزى قۇرۇيدۇ، نەپەس ئېلىش قىينلىشىدۇ. تومۇرى ئىچكە ۋە تېز تۇرىدۇ. پۈت-قول سوۋۇپ كېتىدۇ. كۆز قارچۇقلىرى تاشقىرىغا چىقىپ قالغاندەك مەلۇم بولىدۇ. ناھايىتى جىددىيلىشىپ بەك بىئارام بولىدۇ. بەزى دورىلار بىلەن زەھەرلەنگەندە ھوشسىزلىنىدۇ، كېسەلگە تېزرەك مۇۋاپىق چارە-تەدبىر قوللانمىغاندا تۆلۈپ كېتىدۇ. بەزىدە بۈزۈلغان گۆش، بۈزۈلغان بېلىق گۆشى، بۈزۈلغان ياكىۇ، ياخشى پىشۇرۇلمىغان يېمەكلىك، ئوبدان تازىلانمىغان سۇمايلار، خۇسۇسەن ياخشى ساقلانمىغان كەندىر، چىگىت ياغلىرىنى بىلمەي يەپ سالغاندا، خاتالىشىپ ئىستېمال قىلىنىپ قالغان ئابدىمىلىك (ئىنەكپىتى) مايلىرىمۇ زەھەرلىنىشلەرگە سەۋەب بولىدۇ. قورساق قاتتىق ئاغرىيدۇ، قۇسىدۇ. ئىچ سۇرىدۇ، پۈت-قول سوۋۇپ كېتىدۇ، بەزىدە كېسەل كىشى ھوشىدىن كېتىدۇ، نەپەس قىينلىشىدۇ. جىددىي قۇتقۇزۇلمىسا قۇتقۇزۇشمۇ كار قىلماي تۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى

قايسى ماددىلار بىلەن زەھەرلەنگەنلىكىنى ئېنىقلاپ زەھەرلىنىشنىڭ سەۋەبىگە ۋە كېسەلنىڭ ئەھمىيىتى ئاساسەن جىددىي قۇتقۇزۇش ۋە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئومۇمەن زەھەرنىڭ بەدەنگە سىڭىشىنى توساش ۋە دەرھال ئاشقازانىنى تازىلاش، قۇستۇرۇش، ئىچىۋالغان نەرسىنىڭ ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىدىغان دورىلارنى ئىچكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىدۇ. (تىزاپىلارنى ئىچىۋالغان بولسا، شاخارلىق ماددىلارنى؛ كۆچۈلا ئىچىۋالغان بولسا، خام سۈت، چۈجۈك بۇيا يىلتىزىنىڭ قاينىتمىسىنى؛ پارېپى بىلەن زەھەرلەنگەندە ئىنەكپىتى يېغىنى ئىچكۈزۈش، ياغاچ كۆمۈرىنى تالقانلاپ سۇغا چىلاپ ئىچكۈزۈش، قويۇق چاي بېرىش قاتارلىق چارىلەر قىلىنىدۇ)، كۆپلەپ كالا سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. تەرياقى فارۇق، تەرياقى گىلى مەخسۇم ۋە مەجمۇنى مەسىردىيتۇس بېرىلىدۇ. يۇرەكنى قۇۋۇەتلەيدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. يەنە ئېچىشىشنى پەسەيتىش، ئارام بېرىش ئۈچۈن ئەرىقى بىنەپشە بىلەن ئەرىقى خەشخاشنى قوشۇپ ئىچكۈزۈش، ئاشقازان ۋە گالنىڭ سىرتىدىن يەرلىك شوخلا سۇيىگە سەندەل سۈرۈپ چېپىش، گۈل بىنەپشە، ئاق لەيلى گۈلى ۋە ئاق لەيلى غازىكى، كۆك يۇمغاقسۈت قاتارلىق قوقاق ياندۇرغۇچى نەرسىلەرنى سۇ بىلەن سىرتتىن ئېزىپ چېپىش كېرەك.

قورساق كۆپۈش

(نەفىخە شەكەم)

سەۋەبى

ئاشقازان، ئۇچەي، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى، ئىقرەس كېسىلى ۋە باشقا كېسەللىكلەر تۇپەيلىدىن قورساق كۆپۈش كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن كۆپىنچە ھاللاردا ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتى ياخشى بولماي يېمەكلىكلەر بۇزۇلۇپ ئېچىپ يەل پەيدا قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل يەنە تولاراق نازۇك ۋە ئەسەبىي مىجەز كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى

تاماق يەپ بىر نەچچە سائەتتىن كېيىن قورساق كۆپۈشكە باشلايدۇ. ئەگەر كېكىرىك كەلمىسە ياكى يەل يۇرۇشمىسە تەبىئەت ئېغرلىشىپ كېتىدۇ. بەزىدە كۆپۈش كۈچەيگەنلىكتىن قورساق ئاغرىش ۋە يۇرەك ئېغىش ئەھۋاللىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى

جۇسەي، بەسەي، تاتلىق ۋە كراخمالليق نەرسىلەر، مېۋە-چېۋە، قارا چاي، قەھۋە (كوفى)، شورپا ۋە شۇنكىغا ئوخشاش نەرسىلەردىن پەرھېز قىلىندۇ. قورساق كۆپۈش ئېغرلاشقاندا سىرتتىن ئىسسىق ئوتكۈزسە بولىدۇ. ئىسسىق نان ياكى تاش-كېسەكتەك نەرسىلەرنى قىزىتىپ ياكى قايناق سۇنى شىشە ياكى باشقا قاچىغا ئېلىپ رەخت بىلەن ئوراپ ئاغرىغان جايغا قويسا بولىدۇ.

ئارپا بادىيان ياكى جۇۋىنلەرنى ئېغىزدا ئوبدان چاينap تەمىنى چىقىرىپ يۇتسا بولىدۇ ياكى ئولارنىڭ گۈلابىنى چىقىرىپ 60—80 م ل ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. جەۋارىش كۈمۈنى كەبىرى ياكى جەۋارىش جالىئوسنىڭ بىرىنى 7 گرامدىن يەپ ئارقىدىن باشقا گۈلاپلارنى ئىچسە بولىدۇ. زۇرۇر تېپىلغاندا بۇ دورىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ: مەستەكدىن 3 گرام ئېلىپ ئېزىپ، 12

گرام ئاپتابى گۈلقەنتگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستىمال، قىلغاندىن كېيىن ئارقىدىن ئارپا بادىيان، پىننەلەرنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، قاقلەدىن 5 دانە ئېلىپ دەملەپ سۈزۈپ، 24 گرام گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر قورساق كۆپۈش بىلەن بىرگە قەۋزىيەت ۋە قورساق ئاغرىش بولسا، جەۋرىش جالىنوستىن 7 گرام يەپ ئارقىدىن بادىيان، قۇلماق تۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام ئېلىپ تۇلارنى 156 م ل گۈلابدا شىرىسنى چىقىرىپ 24 گرام گۈلقەنت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى قىزىلگۈل شەربىتى ۋە دىنار شەربىتلەرنىڭ ھەربىرىدىن 24 گرام ئېلىپ قوشۇپ ئىچىلىدۇ . بۇ سۈپۈپنى بەرسمۇ بولىدۇ: بادىيان، قىزىلگۈل، سانالارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، رۇمبادىيان، چىكسەي تۇرۇقى، جۇۋىنە، قارازىرە، قوۋزاق دارچىن، قارا تۇز، ئاشتۇزلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، پىننە، زەنجبىل، قارامۇچلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، زاراڭزا مېغىزىدىن 9 گرام ئېلىپ قائىدە بويىچە تالقان تەييارلاپ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ھەببە ھىلتىت ئىستېمال قىلسمۇ بولىدۇ: ھىلتىت (ھىلە)، دانىكا، سېرىق ھەلىلە پوستى، ئاشتۇزى (ناۋات تۇز) لارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، زەنجبىلدىن 7 گرام ئېلىپ سوقۇپ ئەلگەكتىن تۇنكۇزۇپ زەنجبىل سۈيى بىلەن قارامۇچەك چوكىلۇقتا ھەب قىلىپ بىر داندىن ئىچسە بولىدۇ. تۇۋەندىكى تالقان دورىنى بەرسمۇ بولىدۇ: پىننەدىن 12 گرام، سۈماق، ئاشتۇزلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، قارامۇچتىن 2 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلاپ تاماقتىن ئىلگىرى 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇنسۇكدىن باشقا جۇۋىنە، رۇمبادىيان، تۇشۇدۇر، فىلفىل دەرازلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام ئېلىپ تالقان تەييارلاپ، پۈدىنە گۈلابىدىن 84 م ل، بادىيان گۈلابىدىن 96 م ل، يالپۇز سېلىپ تەييارلانغان ئىسكەنجىبىندىن 100 م ل ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تالقان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىچ سۈرۈش

ئىچ سۈرۈش — ھەزىم ئەزالىرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ ئاساسلىق بەلگىلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تۇ ئاساسەن ئاشقازان ۋە ئوچەي كېسەللىكلىرىدە جۈملىدىن جىگەر، تۈت، تال، مېڭە قاتارلىق ئەزالارنىڭ بەزى كېسەللىكلىرىدە ياكى تۇلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك تۈزگىرىشلىرىدە كۆرۈلىدىغان بىر خىل كېسەللىك ئالامىتى. شۇڭا تۇ، شۇ ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىدە شۇ ئەزانىڭ ئۆزىگە خاس بەلگىلىرى بىلەن بىللە كۆرۈلىدۇ. تاباھەتسىزدە ئىچى سۈرۈش مەخسۇس بىر كېسەللىك ھېسابلانمايدۇ. لېكىن ئەسلى كېسەل ياكى ئىچى سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەبلەرگە قاراپ ئۆزىگە خاس مەخسۇس ئىسىم ۋە ئاتالغۇلار بىلەن پەرقلەندۈرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولغانلىرىنى ئاشقازاندىن بولغان ئىچى سۈرۈش (ئىسھالى مەئىدە)، ئوچەي كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولغانلىرىنى ئوچەيدىن بولغان ئىچى سۈرۈش (ئىسھالى مىئەۋى)، ئوچەينىڭ ئىچكى سەتىھى غىدىقلىنىشي ياكى يارىلىنىشى سەۋەبىدىن بولغانلىرىنى ئوچەي

غدىقلىنىشتىن بولغان ئىچى سۇرۇش (ئىسھالى سەھەجى ۋە قۇرۇھى ئەمئا)، ئاشقازان ۋە ئۇچەيدە سەپرا ماددىسى كۆپىيىپ كېتىشتىن بولغانلىرىنى سەپرادىن بولغان ئىچى سۇرۇش (ئىسھالى سەفراۋى)، ئۇچەي ئىچكى سەتەھدە بەلغەمي ماددىلار توپلىشۇبلىشتىن بولغانلىرىنى بەلغەمدىن بولغان ئىچى سۇرۇش (زۇلقۇلئەمئا)، مېڭىدىن نەزلە سەۋەبىدىن بولغانلىرىنى نەزلىدىن بولغان ئىچى سۇرۇش (ئىسھالى نەزلە)، جىددىي يۇقۇملۇق خاراكتېرلىكلىرىنى تولغاق (تۆتەگ، زەھەر) سوزۇلما خاراكتېرلىكلىرىنى زەھەر مۇزمەن دېگەندەك ئاتالغۇلار بىلەن پەرقلەندۇرۇلىدۇ.

سەۋەبى

ئېغىر ۋە تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، بۇلغانغان خام سۇلارنى ئىچىش، بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىش، تاماقلارغا بەك تۆتكۈر ئىسسىقلىق دورىلارنى سېلىپ يېيىش، مايلىق گۆشنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ۋە تۇنۇك تۇستىگە ئەنجۈر، تۇزۇم قاتارلىق مېۋىلەرنى يېيىش، پات-پات ئىچنى سۇرىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، قورساققا سوغۇق تېگىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئىچى سۇرۇش كېلىپ چىقىدۇ. بۇلاردىن باشقا بەزگەك كېسىلىنىڭ زەھەرلىرى بەدەنگە تەسىر قىلىش، ھەر خىل سەۋەبلەر تۇيۇقسىز بەلگىلىرىدىن باش قەسمى زەخمىلىنىش قاتارلىقلاردىمۇ ئىچى سۇرۇش كېلىپ چىقىدۇ. مېۋە-چېۋە، قوغۇن-تاۋۇز كۆپ مەزگىللەردىمۇ ئىچى سۇرۇش كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ئالامتى

قورساق غولدۇرلاپ ئىچى سۇرىدۇ. قورساق ئاغرىيدۇ ۋە كۆپىدۇ. تىلنى گەز باغلايدۇ. كۆكۈل ئاينىيدۇ. بەزىدە ئاچچىق كېكىرىدۇ. بەزىلەر ئاۋۇال قۇسۇپ ئاندىن ئىچى سۇرىدۇ. چوڭ تەرەت رەڭگى سەۋەبىگە قارىتا ھەر خىل بولىدۇ. بىمار تېزلا ئورۇقلاپ كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ.

ئىسسىق كۈنلەردە قاتتىق ئىچى سۇرگەندە قورساق قاتتىق ئاغرىش بىلەن بىللە پۇتلىرى تارتىشىپ قالىدۇ ۋە سوۋۇپ كېتىدۇ. بىمار ئورۇقلاپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ ماغدۇرسىزلىنىپ كېتىدۇ. ھەيزە (خولېرا) كېسىلىدە كېسەللىك جىددىي باشلىنىپ قاتتىق قۇسىدۇ. ئىچى سۇيۇقلۇق كېلىدۇ. كېسەل تېز تارقىلىپ كۆپ كىشىلەرنى كېسەللەندۇرىدۇ. ئۇچەي كېزىكىدە شۇ كېسەلنىڭ مەخسۇس بەلگىلىرىدىن باشقا يەنە چوڭ تەرتىپ گۇرۇچ سۈيىدەك كېلىدۇ. تولغاق كېسىلىدە چوڭ تەرەت پات-پات قىستايدۇ. دەسلەپ ئىچى سۇرۇپ، كېيىنچە شىلىمشىق تەرەت قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بەزىدە قان بولىدۇ. قۇرۇق ئىنجىق تۇتىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى چوقۇم ئورۇندا ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش، پۇتۇن بەدەننى ئىسسىق تۇتۇش لازىم.

كېسەل باشلىنىپ بىر كۈن ياكى بىر كېچە-كۈندۈز تامامان بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر توسساش بولسا قاپاق سۇ ياكى توخۇم ئېقى قاينىتىلغان سۈنى سوۋۇتۇپ بېرىش، قايمىقى ئېلىنغان سۈت، قېتىق، قۇرۇت سۈيى بېرىش لازىم. 24 سائەتتىن كېيىن بىمارغا ئىلمان سۈيۈق تاماقلارنى بەرسە بولىدۇ. مەسلەن: ياخشى كالا سۈتىنى قاينىتىپ سوۋۇتۇپ بىر ناز توز ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش، ئەگەر سۈت ئىچكەندىن كېيىن قورساق كۆپۈش كۆرۈلسە سۈت ئورنىغا گۈرۈچ سۈيى (شىپەن)، شوۋىگۈرۈچ، سۈيۈقراق قىلىنغان ئاق ئاشلارنى بېرىش كېرەك. بىمار بىر ناز ساقايغاندىن كېيىن ئادەتتىكى غىزالارنى بېرىش، كۆپلەپ سۇ ۋە سۈتلۈك تاماقلارنى بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ئىچ سۈرۈشنى دىققەت بىلەن كۆزىتىپ، ئىنچىكىلەپ ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبنى ئېنىقلىغاندىن كېيىن داۋالاش، ئالدىراپ ئىچنى توختىتىدىغان دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئەگەر ئوچەيدە غىدىقلىغۇچى ماددىلار يەنى ھەزىم بولمىغان تاماقلار ۋە بۇزغۇچى ماددىلار بولسا يېنىك سۈرگە بېرىلىدۇ. مەسلەن: بىنەپشە، بادىيان، سانا، ئاق لالە يىلتىزىغا ئوخشاش دورىلارنى ئىچكۈزۈپ ئوچەينى تازىلىغاندىن كېيىن ئاندىن ئىچنى توختاتقۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. بۇ دورىلار خىلىت ئېتىبارى بىلەن تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ.

غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش

بۇ، ئوچەي شىلىمشىق پۈزلىرىنىڭ غىدىقلىنىشى ۋە زەخىملىنىشىدىن كېلىپ چىققان ئىچى سۈرۈش بولۇپ، ۋاقتىدا داۋالاپ ساقايتمىسا ئوچەي يارىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋەبى

ئوچەيلەرگە ئوتكۇر خىلتلارنىڭ قۇيۇلۇشى، سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى، لازا ۋە ئوتكۇر خاراكتېرلىك دورا-دەرمەكلەر كۆپ سېلىنغان تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تاماق يەپ تەخمىنەن 2-3 سائەتتىن كېيىن قورساقتا تولغاق خاراكتېرلىك ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

ئاغرىق ئازابىدىن بىمار بىئارام بولىدۇ. دەسلەپكى دەۋرلىرىدە ئادەتتىكى ئىچى سۇرۇشتەك ئىچى سۇرىدۇ. لېكىن چوڭ تەرەتنى دەققەت بىلەن كۆزەتسە ئۇچەي ئىچى سەتەھدىن ئاجرالغان كىپەكسىمان ئاجرالمىلار ياكى كىچىك قەقەشلەرنىڭ بارلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. بىر ئاز تەرەققي قىلسا يىرىڭ، قان ئارىلاش ئىچى سۇرىدۇ. مانا بۇ ئۇچەي يارىلانغانلىقىنىڭ ئېنىق ئىپادىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ چاغدا ئىچى ناھايىتى سۈيۈق سۇرىدۇ.

داۋاسى

ئالدىنى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىپ مۇۋاپىق پەرۋىش قىلىش، ئۇچەيىنى تازىلاشنى ئاساس قىلىش لازىم. بۇ مەقسەتتە 12 م ل ئىنەك پىتى يېغىنى 24 م ل خەشخاش شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، 48 م ل ئارپا بادىيان يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ دورا بىلەن 3-4 قېتىم ئىچنى سۇرۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، ئۇچەي ئىچكى يۈزىنى سىلىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن سىرىق ماي ۋە باشقا قابىز (ئۇتقۇچى) لوئابلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، جەۋارىش ئامىلىدىن 9 گرام ياكى جەۋارىش سەفەر جىلى قابىز (ئىچنى قاتۇرغۇچى بېھى جەۋارىشى)دىن 9 گرام، ھەببۇلئاس شەربىتى ياكى ئۈگۈنەك (ئەنجىباھار) شەربىتىدىن 24 م ل، گاۋزەبان گۈلابىدىن 120 م ل ئىلىپ قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر دورىلار تولۇق تېپىلماي قالسا ياكى ئامبولاتورىيە شارائىتىدا داۋالىنىشقا توغرا كەلسە تۇۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ (كېسەلخانىدىمۇ ئىشلىتىشكە بولىدۇ):

1. قارا ھەلىلە، كۆكنار پوستى، بادىيان (بۇلار كالا يېغىدا قورۇلىدۇ)لارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، جىگدە تالقىنىدىن 24 گرام ئىلىپ سوقۇپ ئەلگەپ، 10 گرامدىن دۇغ ياكى قېتىق سۈزمىسى بىلەن ئىچىلىدۇ.

2. قارا ھەلىلە، بادىيان، زەنجىبىل، كۆكنار پوستىلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئىلىپ كالا يېغىدا قورۇپ ئەلگەپ تالقان قىلىپ، ئەتىگەن ۋە ئاخشام كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 گرام ئىلىپ، 24 گرام كۆكنار شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

3. سۇفوفى قابىز تۈسخىسى: ئىسبەغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، ئۇخمى تەرە تىزە (ئاق قىچا)، قىمۇقۇ ئۇرۇقى (بۇلار قورۇپ سوقماي شۇ پېتى سېلىنىدۇ)، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قۇمچاق يوتقىنى ئۇرۇقى، ياۋا گاۋزەبان ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى، ئاق كۆكنار ئۇرۇقلارنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئىلىپ سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن ئىلىپ خەشخاش شارابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

4. ھەببى قابىز تۈسخىسى: قارا ھەلىلە (سىرىق ياغدا قورۇلىدۇ)، ئەرەب يېلىمى، ئۇزۇم ئۇرۇقى (قورۇلىدۇ)، بېھى ئۇرۇقى، موزا (قورۇپ سارغايتىلىدۇ)، جۈۋىنە، ئانار گۈلى، بوز بۇغى، ئامىلە، ئەپيۇن (ئەپيۇن بولمىسا پوستى خەشخاش سېلىنىدۇ) ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئىلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ سۇ بىلەن نوقۇت چوكىلۇقدا ھەب قىلىپ، ئەتىگەن-كەچتە كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر داندىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئېچىشىش خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش

بۇ، كىچىك ئۇچەيلەرنىڭ ئىچكى يۈزىدىكى بەلغەمسىمان پەردىگە قان توپلىشىۋالغانلىقى ياكى ئۇنىڭدا ئىششىق ياكى قوقاق پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان. تىبابەتسىزدە ئوچەي نەزلىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇيغۇرلار خەلق ئارىسىدا ئوچەي قوقىقى دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى

غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش تېز ساقايمىسا ئېچىشىش (نەزلە) خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشكە تەرەققىي قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق تېگىش، بەدەندىن تەر چىقىش توختاپ قېلىش، بەزگەك كېسىلى زەھەرلىرى زەھەرلەش قاتارلىقلارمۇ بۇ كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

بىر كېچە-كۈندۈزدە 6-7 قېتىم، بەزىدە ئۇندىن نەچچە قېتىم سۇغا ئوخشاش توگۈرچەك هالەتتە ئىچى سۈرىدۇ، بەزىدە ئاق ئۆچكەدەك (ئاقۇش پىشلاقتەك) سۈرىدۇ. قورساقتا تولغاق خاراكتېرلىك ئاغرىش پەيدا بولىدۇ، بىمارنىڭ كۆڭلى ئاينىيدۇ، ئىشتىهاسى يوقلىدۇ، يېنىك دەرىجىدە ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بىر نەچچە كۈندە ياخشىلانمىسا كېسەل سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشكە ئايلىنىپ كېتىدۇ.

ئەگەر مەزكۇر كېسەللىك چوڭ ئوچەيلەردە يۈز بەرسە ، يېپىچىلار ئارىلاش، كىچىك-كىچىك ئاقۇش پىشلاق شەكىللىك، بەلغەمسىمان ئىچ سۈرىدۇ. قانىتىق تولغاق ئۈتۈپ ئىچى سۈرىدۇ. تەرەت بەك قىزىق بولۇپ تېز قۇرۇيدۇ.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەلنىڭ داۋاسى غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش بىلەن ئوخشاش.

سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈش

سەۋەبى

بۇ خىل ئىچ سۈرۈش بەك ئىسسىق جايلاردا كۆپ تۇرۇش، هاۋانىڭ بەك ئىسسىپ كېتىشى،

قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، گۆشلۈك ۋە مايلىق تاماقلارنى كۆپ يېيىش، كۆچلۈك تاماقلارنى كۆپ مىقداردا يەۋېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ خىل ئىچ سۇرۇشتە بىمار قۇسۇش بىلەن بىللە ئىچ سۇرىدۇ. دەسلەپتىلا قۇسۇق ۋە ئارقا تەرەتتە سەپرا ماددىلىرى بولىدۇ. قاتتىق سۇرگەندە تەرەتنىڭ رەڭگى سۇيۇق پېشىل كېلىدۇ، مەقئەت ئېچىشىدۇ ۋە مەقئەتنىڭ ئەتراپى ھالقا شەكىللىك، قىزىل رەڭلىك بولۇپ قالىدۇ. سۇيىدۇكى ئازىيىدۇ، تۆمۈزلۈقى كۆچىيىدۇ، پۇت-قوللىرى تارتىشىدۇ. ئارقا تەرەتتە سەپرا ماددىلىرى بولىدۇ. بۇ كېسەل ھەقىقىي ھەيزە كېسەللىكى بولمىغانلىقتىن قۇسۇش بولمايدۇ ۋە تەرەت گۈرۈچ كۆپىكىدەك كەلمەيدۇ. ياشلاردا كېسەللىك بەلگىلىرى بىر ئاز يېنىكلەشسە ئومۇمەن ساقىيىشقا قاراپ ماڭىدۇ. لېكىن ئەمچەك يېشىدىكى باللار ۋە كەم قۇۋۋەت كىشىلەر ئۆزۈن ئىيتقاندا كۆپىنچە ھاللاردا خەتەرلىك. چۈنكى بۇ كېسەلدە بەدەن سۇۋۇپ ئىسسىمايدۇ. ئەگەر 24 سائەتكىچە بەدەن ئىسسىسا، بولۇپمۇ كىچىك باللاردا ئۆلۈم خەۋپى پەيدا قىلىدۇ. بەزى بىمارلاردا گەرچە بەدەن ئىسسىمۇ قاتتىق سەپرا قۇسۇش ياكى ئىچى سۇرۇش بىلەن بىللە قۇرسىقى كۆپۈپ، يۈزلىرى توپىدەك تۆكۈپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ئارقا تەرەتتىكى سەپرا ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىككى قېتىم تەكرار تارتىلغان قىزىلگۈل گۈلابىدىن 100 م ل ئېلىپ ئىچكۈزۈش ياكى ئۈنى 48 گرام سېرىق ھەلىلە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ دەملەپ سۈزۈغاندىن كېيىن ئىچكۈزۈش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن ئۈچەيدىكى زىيانلىق ماددىلارنى تازىلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. ئۈچەي تازىلاش دورىلىرىنى بىرەر قېتىم ئىشلىتىپلا ئىچىنى توختىتىشقا تۆتۈش قىلماسلىق، بەلكى ئۈچەينىڭ ھەقىقىي تازىلانغانلىقى ۋە زىيانلىق ماددىلارنىڭ تولۇق چىقىپ كەتكەنلىكى بايقالغاندىن كېيىن ئاندىن تەدرىجىي ھالدا ئىچنى قاتۇرۇش تەدبىرلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى تۈسخىلاردىن ئەھلىي ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ:

1. قۇرسى تاباشىر قابزدىن 5 گرام ئېلىپ 24 گرام شەربىتى خەشخاش بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.
2. جەۋاريش سەفەرجىلى قابزدىن 7 گرام ئېلىپ 24 گرام ھەبۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.
3. جەۋاريش ئامىلە ئەنبىرىدىن 6 گرام ئېلىپ 24 م ل تۆكۈنەك شەربىتى بىلەن قوشۇپ

ئىچىلدۇ.

4. سېمىز ئوت تۇرۇقى (قورۇلغان)، كاسىن تۇرۇقلارنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام، توسۇڭ تۇرۇقىدىن 6 گرام، تاباشىر، قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 2 گرام ئىلىپ گۈلابتا دەملەپ سۈزۈپ، 24 م ل ئانار شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ۋە تونۇكىغا يەنە 5 گرام رەيھان تۇرۇقى قوشۇپ ئىچىلدۇ.

5. زەھرى مۇھرە (ئىلىمىزنىڭ كانلىرىدىن چىقىدىغان بىر تۈرلۈك يېشىل سېرىق رەڭلىك تاش) تاباشىر، ئەرەب يىلىمى (قورۇلدۇ)، گىلى مەختۇملارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرام ئىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 12 گرام بېھى مۇرابباسىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېيىشكە بېرىلىدۇ.

6. سېمىز ئوت تۇرۇقى، يۇمغاقسۈت تۇرۇقلارنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، لاچىندانە، ئاق زىرە ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرامدىن ئىلىپ 75 م ل دىن ئىلىنغان گۈلاب ۋە شوخلا ئەرەقىغە چىلاپ دەملەپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

7. مۇۋاپىق مىقداردىكى قىيمىقۇ تۇرۇقنى سوقماي ئانار شەربىتىگە سىلىپ ئىچىلدۇ.

8. جەۋاھىر زەرەشكى (زىرەك جەۋاھىرى) بېرىلىدۇ. تۇنۇڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: زىرەكتىن 75 گرام، سېمىز ئوت تۇرۇقى (قورۇلدۇ)، ھەببۇلئاس، تاباشىر، سوماق، قىزىلگۈل، قورۇلغان يۇمغاقسۈت تۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام ئىلىنىدۇ. زەھرى مۇھەرەدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىلىپ گۈلابتا ئېزىلىدۇ، بېھى تۇرۇقى شىرىسى ۋە ئانار شەربىتىنىڭ ھەربىرىدىن 24 گرام، قەنتتىن 34 گرام ئىلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن تۇتكۈزۈپ، سۈزۈۋتۇلغان قىيامغا سىلىپ، قائىدە بويىچە جەۋاھىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ. ئەتە ۋە ئاخشامدا كۈندە 10كى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن يېيىلىدۇ.

9. ھەببى قابىز: كات ھىندى، موزا، سېرىق ھەلىلە پوستى، ئەپيۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام ئىلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن تۇتكۈزۈپ، ئاق مۇچەتەك چوڭلۇقتا يۇمىلاقلاپ ھەب ياساپ بىر داندىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا مۇرەككەپ تەييار دورىلاردىن جەۋاھىر ئامىلە، جەۋاھىر سىماق، جەۋاھىر تاباشىر، سۇقۇنى تاباشىر، مۇلەييىن، قۇرسى تاباشىر قابىز ۋە ھەببى زەھرى مۇھرە قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىسمۇ مۇشۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ.

ئەسەبىي خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش

بۇ كېسەل بەزى قەدىمكى تىببىي ئەسەرلىرىمىزدە ئاشقازاندىن بولغان ئىچ سۈرۈش (ئىسھالى مەئىدە) دەپ ئاتىلىدۇ. زەرەپ ۋە خىلپە دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشتە نېرۋا سىستېمىسى (نىزامى ئەسەبى) نىڭ مەلۇم تەسىرى تۇپەيلىدىن ئۇچەينىڭ ھەرىكىتى دودىيەسى (ئۇچەي پرىستالتىكا ھەرىكىتى) ۋە تۇنۇكۇدىكى بەزلەرنىڭ ئىشى تېزلىشىپ كېتىدۇ، مەسىلەن: غەم، قايغۇ، ھەسرەت-نادامەت ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئامىللار تەسىرىدىن ئىچ سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ.

بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈش كۆپىنچە ئايالىلار ۋە كىچىك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بولۇپمۇ 4-5 ياشلىق بالىلار ۋە تاماق ياخشى ھەزىم بولمايدىغان ياش كىشىلەر بۇ كېسەل بىلەن كۆپ كېسەللىنىدۇ. بۇ خىل ئىچى سۈرۈشتە ئۇچەيلەرنىڭ ئەسەب (نېرۋا) لىرى شۇ قەدەر سېزىمچانلىققا ئىگە بولىدۇكى، بىمار بىر ئاز تاماق يەپ قويسىلا دەرھال ئىچى سۈرىدۇ. چوڭ تەرەتتە ھەزىم بولمىغان يېمەكلىكلەرنى كۆرگىلى بولىدۇ. بىمارنىڭ پات-پات قورسىقى ئاچىدۇ، لېكىن ناھايىتى كەم ماغدۇر بولىدۇ.

ئەمچەك يېشىدىكى كىچىك بالىلارنىڭ چىشى چىققان مەزگىلدە چىش ئاستىلىق بىلەن چىققانلىقى ۋە يەرلىك ئورۇننى ئاغرىتقانلىقى تۇپەيلىدىن ئۇچەي-ئاشقازان نېرۋىلىرىنى غدىقلاپ بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشنى داۋالاشتا نېرۋىلارنىڭ ئەركىن تەسىرىنى توختىتىش ئۈچۈن كېسەلنىڭ قايسى خىلىتىن ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاپ، شۇنىڭغا قارىتا تەدبىر قىلىش كېرەك. بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشتە ئىچىنى توختاتقۇچى دورىلار بېرىلمەيدۇ. شۇڭا بۇ كېسەل ئۈچۈن تۆۋەنكىدەك بىر نەچچە تۈرلۈك تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئۇسخىلارنى تونۇشتۇرىمىز:

1. جەۋاھىر تاباشىر، جەۋاھىر سەپەرجەلى قابىز، مەجنۇنى سەنگدانە مۇرۋا (توخۇ تاشلىقى سېپلىپ ياسىغان مەجۇن)، سۈقۇفى شىرنىلارنىڭ قايسى بىرسى تېپىلسا، پوستى بىلەن سقىلغان ئانار سۈيى ياكى بېھى سۈيىدىن 24 م ل ئېلىپ قوشۇپ ئىچىلىدۇ ياكى تۆۋەنكى ئۇسخا بېرىلىدۇ:

2. قورۇلغان سېمىز ئوت تۇرۇقى، تاباشىر، گىلى ئەرمىنى، ئانار گۈلى، قىيمىقۇ تۇرۇقىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام، قىزىلگۈل، نىشاستە، خۇنسياۋشان، ھەبىۋلئاسلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرام، كۈندۈزدىن 3 گرام، ئەپيۇندىن 2 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئەتە ئاخشامدا ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 2 گرام ئېلىپ 48 م ل خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

3. ھەبىي قابىز: ئەپيۇن، كەتىرا، مالغۇن مېۋىسى (بىر تۈرلۈك يۇلغۇن مېۋىسى)، بېدە تۇرۇقى، ئاقاقىيا (تىكەنلىك ئاكاتسىيە مېۋىسى)، قىزىلگۈل، ھەبىۋلئاسلارنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن تۆتكۈزۈپ ئەرەب يېلىمى سۈيى بىلەن ماشتەك چوڭلۇقتا ھەب قىلىنىدۇ، ھەر قېتىمدا 2 داندىن ئىچىلىدۇ. بۇ ھەب نېرۋا خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشكە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ، بەرەر سائەت ئىچىدىلا تەسىرى كۆرۈلىدۇ.

4. بۇ تالقان ئۇسخىمۇ ناھايىتى پايدىلىق: توخۇ تاشلىقى پوستىدىن 9 گرام، مەستىكى، قارا

زىرە، قورۇلغان يۇمغاقسۇت تۇرۇقى، لاچىندانە تۇرۇقى، پستە مېۋىسىنىڭ تاشقى پوستى، سېرىق تۇرۇنجى پوستى، ئانار تۇرۇقى، ئامىلە پوستى، قىزىلگۈل غۇنچىلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 7 گرام، تۇد ھىندى، ئۇزۇم تۇرۇقى، بېھى تۇرۇقى، تاباشىر، كەھرىبا، قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام ئېلىپ سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن ئېلىپ 84 م ل لاچىندانە گۈلابى ياكى تومۇر داغمال سۇيى بىلەن ئىچىلىدۇ. ئەگەر كۆچلۈكرەك دورا قىلىشقا توغرا كەلسە تۆۋەندىكى تۈسخىلارنى بەرسە بولىدۇ:

5. سۈپۈنى زەرەپ: كالا يېغىدا قورۇلغان قارا ھەلىلە، قورۇلغان بادىيان، قورۇلغان يۇمغاقسۇت تۇرۇقى، قورۇلغان كۆكنار پوستى، بېھى تۇرۇقى، قوۋزاق دارچىن، قارىغاي يىلمىسى، جۈيۈز، سەئىدى كوفى، ئىسىقغۇللارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ، ئىسىقغۇلدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ئىسىقغۇلنى شۇ پېتى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ سۈپۈف تەييارلاپ، ئەتە-ئاخشامدا كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

6. سۈپۈنى قىننەب: تازىلانغان گۈڭگۈرت، سىماب، زەنجىبىل، ئاق زىرە، قارا زىرە، فىلفىل، قارىمۇچىلارنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام، قورۇلغان كەندىر يوپۇرمىقىدىن 24 گرام، ھىلىك، قارا تۇز، سۇزۇك تاش، تۇزلارنىڭ ھەر بىرىدىن بىر يېرىم گرام ئېلىپ، ئالدى بىلەن سىماب ۋە گۈڭگۈرتنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق تالقانلاپ ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى تالقانلاپ سوقۇف تەييارلىنىدۇ، ھەر قېتىمدا بىر گرامدىن ئىچىلىدۇ.

7. مەئجۇنى سەگدانى مۇرغ (توخۇ تاشلىقى پوستى ئاساس قىلىپ تەييارلانغان مەئجۇن دورا): توخۇ تاشلىقىنىڭ پوستىدىن 9 گرام، پىنىە، تۇرۇنج پوستى، پستىنىڭ تاشقى پوستى، قىزىلگۈل، مەستىكى رۇمى، سەئىدى كوفى، سۇنبۇل، سازەج ھىندىلارنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام، تاباشىردىن 9 گرام، تۇد ھىندى، زىرىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، قەرنىفىلدىن 3 گرام، قارىمۇچتىن 4 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ. ئامىلە مۇرابباسىدىن بىر دانە ئامىلە، ھەلىلە مۇرابباسىدىن 5 دانە ھەلىلە ئېلىپ تۇلارنى 90 م ل گۈلابدا ئېزىپ سۈيۈلدۈرۈپ ئاق شېكەر ياكى قەنتتىن 315 گرام تاتلىق ئانار شەربىتىدىن 150 م ل ئېلىپ يۇقىرىدا تەييارلانغان تالقان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەئجۇن قىلىنىدۇ، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن يېيىلىدۇ. بۇ مەئجۇن دورا يېگەن غىزا ھەزىم بولماي تۇرۇپ سۇرۇپ چىقىپ كېتىدىغان ئىچ سۇرۇشكە ۋە كونارغان ئەسەبىي (نېرۋا) خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇشلەرگە پايدا قىلىدۇ.

8. سۈپۈنى كۆكنار: نەشە كەندىرىنىڭ قورۇلغان يوپۇرمىقىدىن 4 گرام، تۇزۇنچاق فىلفىل، قوقاستا چالا پىشۇرۇلغان زەنجىبىللەردىن 2 گرام، قورۇلغان كۆكنار پوستىدىن 10 گرام، قورۇلغان ئانار تۇرۇقى، قورۇلغان مەستىكى رۇمى، يۇمغاقسۇت تۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، ئەرەب يىلمىدىن بىر يېرىم گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەپ تالقان تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 3.5 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش

بۇ بىر خىل ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان ئىچ سۇرۇش بولۇپ، بۇنىڭدا ئوچەيلەر بارغانسېرى

ئاجزلىشىپ كېتىدۇ ھەمدە تۇنۇك دۇئارى بۇدۇرلىشىپ، بەزىدە زەخىم بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى

بۇ خىلدىكى ئىچ سۇرۇش كۆپىنچە ئىسسىق جايلاردا كۆپ بولىدۇ. لېكىن ھازىرغا قەدەر بۇ كېسەلنىڭ قايسى خىلىنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى قايسى ماددىنىڭ ئوغۇنەتلىنىشىدىن بولىدىغانلىقى ئېنىق ئەمەس.

ئالامىتى

بۇ كېسەلدە بىمارنىڭ ئاغزى ۋە تىلى قىزىل بولۇپ ئاغرىيدۇ. بەزىدە ئېغىز ۋە تىلىنىڭ يۈزىدە زەخمەر ياكى كىچىك-كىچىك قاپارتچۇقلار بولىدۇ. ئاغزىدىن شالۋاق ئېقىپ تۇرىدۇ، بىر نەرسە يېيىش قىيىنلىشىدۇ. كۈندۈزدە بولۇپمۇ ئەتىگەندە 3-4 قېتىم سېسىق پۇراقلىق، كۆپۈكلۈك، ئاق رەڭلىك ياكى كۆكۈش رەڭلىك ئىچ سۇرىدۇ. بىمار كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاپ رەڭگى-روھى تاتىرىپ كېتىدۇ. ئەگەر تۈز ۋاقتىدا مۇناسىپ چارە قىلمىسا ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس.

داۋاسى

ئالدى بىلەن بىمارنى ئورۇندا ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش، ئاندىن كېيىن ئوچەينى تازىلاش كېرەك. بۇ مەقسەت ئۈچۈن مۇدەببەر قىلىنغان ئابدۇلمىلىك (ئىنەك پىتى) دىن 30 گرام ئېلىپ ئىچكۈزمە بەلگىسىنى دەرىجىدە تازىلاش رولىنى ئويناپىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن دېگۈدەك تازىلانمىسا يەنە مۇناسىۋەتلىك چارىلەر بىلەن ئوچەينى تولۇق تازىلاش، قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت قايتا پەيدا بولسا ئىنەك پىتى يېغى ۋە باشقا تېز تەسىر كۆرسەتكۈچى سۇرگە دورىلىرىنى قايتا بەرمەسلىك لازىم.

بۇ كېسەلدە يېمەك-ئىچمەكنى رەتكە سېلىپ مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى دورا بىلەن داۋالاشنىڭ بۇ كېسەلگە ئونۇمى ئانچە كۆرۈنەرلىك بولمايدۇ. ئوزۇقلۇقلار ئىچىدىن كالا سۈتى مۇۋاپىقراق كېلىدۇ. شۇڭا بىمارنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ياخشى بولسىلا 1-3 ئاي ئوزمەي كالا سۈتى ئىچكۈزۈش كېرەك. سۈتنى ھەزىم قىلالمايدىغانلار قېتىق ئىچسىمۇ بولىدۇ. سۈت-قېتىقلارنى ئىچكەندە بىر ئاز ناۋات ياكى شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ياخشىراق. بەزىلەرگە سۈت مۇۋاپىق كەلمەسە، قوي، ئۆچكە ياكى موزاي گۆشلىرىنى ئۆششاق قىيما قىلىپ سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. ئۆش ئارىسىدىكى كىرگىت پەردە گۆشنى ناھايىتى ئۆششاق توغراپ قىيما قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 30 گرامدىن بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا ئازراق شېكەر ئارىلاشتۇرسا تېخىمۇ ياخشى. قوزغاتقۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلىكلەردىن بولۇپمۇ ھاراق

قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

بىمار ئۆزىنى ئىسسىق توتۇپ، سوغۇقتىن ساقلىنىشى، قورسىقىنى كەمەر ياكى پوتا بىلەن چىڭ باغلاپ يۈرۈشى لازىم. ئەگەر شارائىت يار بەرسە بىمار ھاۋالىق جايلارغا بېرىپ دەم ئالسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بۇ كېسەل ئۇچۇن سىناقتىن ئوتكەن نۇسخىلار:

1 ـ نۇسخا: بادىيان، پىنىە، مەستىكى، زەنجىبىل، لاچىندانە، توخۇ تاشلىقىنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ تالقان قىلىپ ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن يېيىلىدۇ.

2 ـ نۇسخا: ئاق لالە يىلتىزىنىڭ پۈرۈچلىرى لوتا بىدىن 6 گرام، ھەبىۋلتاستىن 3 گرام، رىشەر بەرگەد (لىھىيە تىنتوس) تىن 3 گرام، بادىيان گۈلابدىن 96 گرام، مارجان شوخلا گۈلابدىن 85 م ل ئېلىپ، يېرىك دورىلارنى گۈلابلاردا ئېزىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا 25 م ل ئۆكۈزنەك شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ ئوچكە بۆلۈپ، بىر كۈن ئەتىگەن، چۈش، كەچتە ئىچىپ ئوگىتىلىدۇ.

ئىچى قېتىش ـــ قەۋزىيەت

(قەبزىلىك مىثا)

ئىچى قېتىش مەخسۇس بىر خىل كېسەللىك بولماي، بەلكى سەۋەبى مۇرەككەپ بولغان بىر خىل ئالامەتتىن ئىبارەت. بۇنىڭدا ئارقا تەرەت ئاز ۋە قۇرۇق، قاتتىق كېلىدۇ ياكى نەچچە كۈندە بىر قېتىم كېلىدۇ. ئۇ ئىككى خىل بولۇپ، بىرى ئادەتتىكى ئۆيۈقسىز ئىچى قېتىش، يەنە بىرى ئادەتتىن ئىچى قېتىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

ئۇچەي مەلۇم قىسمىنىڭ ھەرىكىتىدە سۇسلۇق پەيدا بولۇش، ئۇچەينىڭ چىقىرىش ھەرىكىتى ئاجىزلىشىش، ئۇچەيلەردىكى جازىبە (غىزا جەۋھەرلىرىنى شۇمۇرۇپ قانغا ئەۋەتكۈچى) كۈچىنىڭ خىزمىتى ئارتىپ كېتىش، ئۇچەيدىكى ھۆللۈك ئازىيىش، جىگەردىكى سەپرا مىقدارى ئازىيىش، ئۇچەي سىپازمىلىنىش، ئۇچەي پالەچلىنىش، تەستە سىكىدىغان تاماقلارنى كۆپ يېيىش، ھورۇنلۇق قىلىش، جىسمانىي ھەرىكەت قىلماسلىق، بەدەننى چېنىقتۇرماسلىق، ئاچچىق، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش، بەك قويۇق چايىنى كۆپ ئىچىش ۋە ئۇندىن باشقا ئاشقازان كېسەللىكلىرى، بۇۋاسىر كېسىلى، سەمرىپ كېتىش، نېرۋا خاراكتېرلىك بالىياتقۇ كېسىلى، تەرەتنى ئۆز ۋاقتىدا قىلماي يىغىپ يۈرۈش، بەزى كىشىلەردە سۈنى كەم ئىچىش قاتارلىقلار توپەيلىدىن قەۋزىيەت كېلىپ

چقىدۇ. بەزىدە كەمەر ۋە پوتىلارنى (بەلبەغ) چىڭ باغلۇالسىمۇ قەۋزىيەتكە سەۋەب بولىدۇ.

ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار (مۇئەللىپلەر، يازغۇچىلار، تەھرىرلەر، مۇئەللىملەر) دا باشقىلارغا قارىغاندا كۆپرەك قەۋزىيەت پەيدا بولىدۇ.

ئەرلەرگە نىسبەتەن ئاياللاردا ، خۇسۇسەن ھامىلدار ئاياللاردا قەۋزىيەت كۆپرەك بولىدۇ. بەزى ئاياللاردا قەۋزىيەت سەۋەبىدىن بالىياتقۇ تۇز جايىدىن قوزغىلىپ ئىگىلىپ قېلىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

چوڭ تەرەت تۇزۇن مۇددەتتە بىر قېتىم كېلىدۇ ياكى نەچچە كۈندە بىر قېتىم قاتتىق، سېسىق پۇراقلىق، قارامتۇل قۇرۇق تەرەت كېلىدۇ. بەزىدە چوڭ تەرەت قاتتىق بولغاچقا مەقئەت يوللىرىنى زەخمىلەندۈرۈپ قان ئارىلاش كېلىدۇ. گەندە ئۆچەيدە تۇزۇن مۇددەت توختاپ قالغاچقا قورساقتا سېسىق يەل پەيدا قىلىپ قورساقنى كۆپۈرىدۇ. ئاشقازان، ئۆچەي، جىگەر ۋە لەبلەبە (ئاشقازان ئاستى بېزى) تۇز خىزمىتىنى ياخشى قىلالمايدۇ. نەتىجىدە ئادەمنىڭ تەبىئىتى (ئومۇمىي مىزاجى) سۇسلىشىدۇ. ئىشتىها بۇزۇلىدۇ، تاماق يېگۈسى كەلمەيدۇ. گەندە بەدەنگە زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىپ كۆپىنچە ھاللاردا باش ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قان غالىپ كەلگەن، تومۇرى قاتقان كىشىلەردىكى قەۋزىيەت تەرەت ۋاقتىدىكى ئىنجىقلاش، كۆچىنىش تۆپەيلىدىن خەتەرلىك ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ئالدىنى ئېلىش

قەۋزىيەتتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش زۆرۈر:

1. بىر ۋاقىتتا چوڭ تەرەت قىلىشقا ئادەتلىنىش لازىم، مۇشۇنداق قىلغاندا بەدەن شۇنىڭغا ئۆگىنىپ قالىدۇ. بۇ ساقلىقنى ساقلاشقا پايدىلىق.

2. تاماقنىڭ مىقدارى ۋە سۈپىتىگە دىققەت قىلىش بىلەن بىللە خالىغان ۋاقىتتا تاماقلانماي، بەلگىلىك ۋاقىتتا تاماقلىنىشقا ئادەتلىنىش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى كۈندە 3 ۋاخ تاماق يېيىش، تاماق مىقدارى بەك ئاز ياكى كۆپ ۋە ھەمىشە بىر خىللا بولۇپ قالماسلىقى، ھەر كۈنى يېتەرلىك مىقداردا سۈيۇقلۇق ئىچىپ تۇرۇش، يېمەك-ئىچمەكلىكلەردە ھايۋانىي ۋە نەباتىي (تۈسۈملۈك) غىزالار، مەسىلەن: تۇخۇم، گۈرۈچ، گۆش، ياغ ۋە ھەر خىل ئوتياش، مېۋە-چېۋە تۇز ۋە باشقىلار يېتەرلىك مىقداردا بولۇش لازىم. ياغسىز، كۆكتاتسىز تاماقلار ئاسانلا قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. ھەر خىل كۆكتات، مېۋە-چېۋىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش ساقلىقنى ساقلاش، قەۋزىيەت بولماسلىقنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى.

3. تەنھەرىكەت قىلىش، مەسىلەن: يۈگۈرۈش، توپ ئويناش، سەيلە قىلىش (يۈرۈش،

مېڭىش) ۆه باشقىلار قەۋزىيەتنى بوقتىشتا پايدىسى بار.

4. تاماكىنى كۆپ چېكىش مېڭە-نەسەب ۆه ئاشقازان، ئۆچەي خىزمىتىگە يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ، قەۋزىيەتكە سەۋەبچى بولىدۇ. شۇڭا تاماكا چەكمەسلىك كېرەك.

داۋاسى

1. ھۆقنە قىلىش: كۈندە ياكى كۈن ئارىلاپ ئىسسىق سۇنى سوپۇن بىلەن ھۆقنە قىلىش لازىم. ھۆقنە سۇيىقى 360 گرام بولسا بولىدۇ.

2. ئۇتۇش (مالىش قىلىش): دائىملىق قەۋزىيەتتە قورساقنى ئۆۋۈلاپ ئوتتۇپ بېرىش ئوسۇلى ئاددىي ۆه ئۈنۈملۈك داۋا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ مۇنداق ئىلىپ بېرىلىدۇ: تاماق يەپ 3-4 سائەتتىن كېيىن ئوڭ چات ئۇستىدىن باشلاپ ئوستى تەرەپكە سىرپ ئوتتۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن كىندىك ئۇستىدىن، قوۋۇرغىلار ئاستىدىن، ئوڭدىن سول تەرەپكە قاراپ سىرپ ئوتتۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سول تەرەپتىن ئاستىنقى تەرەپكە قاراپ سىرپ ئوتتۇلىدۇ. بۇ ئوسۇلنى ئۈچەيلەرنىڭ جايلىشىش ئورنىغا ماسلاشتۇرۇپ قىلىش لازىم.

3. دورىلار بىلەن داۋالاش:

1) ئادەتتىكى قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ئۆۋەندىكى ئوسۇملارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

(1) 36 گرام ئاپتاپى گۈلقەنتنى ھەر ئاخشىمى يەپ يېتىش لازىم.

(2) بىنەپشىدىن 7 گرام، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 7 گرام، تورۇقى ئىلىنغان قارا ئۈزۈمدىن 9 دانە، ئەنجۇردىن 5 دانە، خىيار شەنبەر پۈلۈسىدىن 36 گرام، بادام يېغىدىن 12 م ل ئىلىپ دەملەپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەندە ئىچىلىدۇ.

(3) 30 م ل ئىنەك پېتى يېغىغا 450 م ل كالا سۈتى، 36 گرام تەرەنجىبىن ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ.

(4) قۇرسى مۇلەيىمىدىن 5 دانە ئىلىپ ياتار ۋاقتىدا 250 م ل كالا سۈتىدە ئىزىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ ھەپتىدە ئىككى قېتىم ئىلىپ بېرىلىدۇ.

(5) يېتىشتىن ئىلگىرى 50 م ل ھەسەلنى بىر پىيالە قاينىق سۇدا ئېرىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

2) دائىملىق (ئادەتلەنگەن قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ئۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

(1) بادام مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ چاي سۈتلەپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

(2) 30 گرام بادام مېغىزىنى سوقۇپ ھەر ئاخشىمى قىزىق سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

(3) ياخشى تەيياراڭغان ھەسەلىلە مۇرابباسىدىن 10 م ل ئىلىپ ياتار ۋاقتىدا سۇ ياكى سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ.

(4) كىچىك ھەسەلىنى سوقۇپ تالقانلاپ 6 گرام بادام يېغى ياكى كالا يېغىدا ياغلاپ، ئۇخلاش ئالدىدا 12 گرام ئىلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) چوڭ ھەسەلىنى تالقانلاپ 12 گرام ئىلىپ ئىچىلىدۇ.

(6) 10 گرام سانا يوپۇرمىقنى ساپال قاچىدا قورۇپ، يوپۇرماق بىر ئاز سارغايغاندا ئېلىپ سوقۇپ، بىر ئىككى قوشۇق ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم باتار ۋاقتىدا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

دائىملىق قەۋزىيەت (قەۋزىيەت) نى داۋالاشتا يەنە ئۆۋەندىكى مۇرەككەپ نۇسخىلارنىڭ قايسى بىرنى ئىستېمال قىلسا شېپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ، مەسىلەن: ھەبىي سەبرى، ھەبىي مۇقەل، ھەبىي قەبزى كۈشا، ھەبىي روسۇپ مۇلەييىن، سۇفۇفى مۇلەييىن، شەربىتى مۇلەييىن قاتارلىقلار.

چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش

سەۋەبى

ئاشقازان يارىسى، ئۆچەي قوقىقى، ئۆچەي زەخمى، ئۆچەي سەرتانى (راكى) ۋە بوۋاسىر كېسىلى ياكى باشقا ئەھۋاللار سەۋەبىدىن ئارقا تەرەت بىلەن بىللە قان كېلىدۇ. ئېغىر قەۋزىيەت تۇپەيلىدىن مەقئەت زەخملىنىش، قانلىق تولغاق كېسىلى، بەزى ئاياللاردا ھەيز توسۇلۇش قاتارلىقلاردىن چوڭ تەرەت قان ئارىلاش كېلىدۇ.

ئالامىتى

ئارقا تەرەت قارامتۇل ياكى قان ئارىلاش كېلىدۇ. بەزىدە ساپ يېڭى قان كېلىدۇ. كېسەل كىشى ناھايىتى كەم قۇۋۋەت بولۇپ كېتىدۇ.

تەشخىسى

بوۋاسىردىن بولغان چوڭ تەرەتتىكى قان قىزىل ۋە سۇيۇق بولىدۇ. قان گەندە يوزىدە بولىدۇ. قەۋزىيەتتىن، زەخمىدىن كېلىگەن قانمۇ تەرەتكە ئارىلاشمىغان ھالەتتە بولىدۇ. ئەمما باشقا سەۋەبلەردىن قان كېلىگەن بولسا، قان گەندە بىلەن ئارىلاشقان ھالەتتە كېلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان، ئۆچەي يارىسىدىن كېلىگەن قان بولسا، قاننىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ.

داۋاسى

ئەسلى سەۋەبنى يوقىتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن دەسلىپىدە ئانار سۇيى، بېھى سۇيى، ئۆكۈنەك شەربىتى ۋە ھەبىبۇلئاس شەربەتلىرىگە ئوخشاش مۇناسىۋەتلىك شەربەتلەردىن مۇۋاپىق ھالدا بېرىش ناھايىتى پايدىلىق. ئەگەر زۇرۇر تېپىلغاندا قۇرسى تاباشىر قابىز، قۇرسى كەھربا، قۇرسى گۈل قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرى بولسا 7 گرام ئېلىپ ھەبىبۇلئاس شەربىتى، ئۆكۈنەك شەربىتى، كۆكنار شەربىتىگە ئوخشاش قوربىغۇچى شەربەتلەرگە قوشۇپ يېسە بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا سۇفۇفى

مەقلىياسا ياكى سۈقۇنى تىن، سۈقۇنى تاباشىر ۋە باشقىلارنى بەرسە پايدا قىلىدۇ.

گىل ئەرمىنى، ئانار پوستى، موزىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، 6 گرام ئېلىپ شەربىتى ئەنجىباھار بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. سۈقۇنى تاراسسىن: تاباشىر، ھەبىۋلئاس، گۈلنار (ئانار گۈلى)، كەنىرا، سەمغى ئەرەبى، سېمىز ئوت تۇرۇقى، سىماب، پىستىنىك تاشقى پوستى، گىلى ئەرمىنى، ئۆكۈزنەك، ئاق سەندەل، كەھربالارنىك ھەر بىرىدىن 2 گرام، تاراسسىن (بۇيا سامسىقى) دىن 6 گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئۇچ دانە كومىلاچ ياساپ ئەتىگەندە بىرنى، چۈشتە بىرنى، كەچتە بىرنى يېسە بولىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن تۆسخا: ئاق كات ھىندىدىن 6 گرام، لىچىنداندىن 3 گرام، ئىسىبەغۇلدىن 12 گرام، ئانار گۈلىدىن 12 گرام ئېلىپ، ئىسىبەغۇلدىن باشقىسىنى سوقۇپ تاسقاپ، ئىسىبەغۇلنى قوشۇپ تالقان تەييارلاپ ھەر قېتىمدا 6 گرام ئىستېمال قىلىدۇ.

ئۇچەي يالۇغى

(ۋەرەمۇلئەمنا)

ئۇچەينىك شىللىق پەردىسى (لۈئابدار پەردىسى) دە ئېچىشىش بولسا بۇ ئۇچەي نەزلىسى (نەزلە مەئىۋى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئۇچەينىك ھەممە قەۋىتىدە يالۇغلىنىش (قوقاق) بولسا ئۇچەي يالۇغى (ئۇچەي قوقىقى) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى

ئاشقازان يالۇغىغا سەۋەب بولغان ئامىللار تۆۋەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ ياكى جىددىي باشلانغان ئاشقازان يالۇغلىنىش بىلەن بىللە ئۇچەيمۇ يالۇغلىنىدۇ. ئۇچەيگە زەربە ياكى زەخىم يېتىش ياكى ئۇچەيدە ئۆسمە بولۇش، ئۇچەيدە سەپرا تاشلىرى (ئۆت تاشلىرى) ياكى قاتتىق گەندە يىغىلىپ قېلىش، قورساقتا سوغۇق تېگىش، خولېرا كېسىلى (ھەيزە)، ۋابا كېسىلى (ھۈممەيى نەزلە ۋابائىيە)، سىل كېسىلى ياكى جىگەر يالۇغى، قان تولغاق قاتارلىقلارمۇ بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى

يالۇغلىنىش ئۇچەينىك مەخسۇس شىللىق پەردىسىدىلا بولسا ، قۇلۇنجىغا ئوخشاش ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، ئىنجىق ئۆتىدۇ، بەلغەمي ياكى سەپرايى رەڭلىك ئىچى سۇرىدۇ. ئەگەر ئاشقازانىنىك جىددىي يالۇغنىشى بىلەن بىللە قوشۇلۇپ كەلسە، كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسىدۇ، قورساق ئاغرىيدۇ،

ئىچى سۇرىدۇ. كېسەل ئېغىر بولسا بىماردا ئىسسىتما ۋە تىترەش كېلىپ چىقىدۇ. كۆپ قۇسۇپ، ئىچى سۇرۇپ ماغدۇردىن كېتىدۇ. تىلى قۇرۇق ۋە قىزىل بولىدۇ. ناھايىتى بەك تۇسسايدۇ. تومۇرى ئىتتىك، قاتتىق سوقىدۇ. ئىچى كۆپ سۇرگەچكە سۈيدۈك ئازىيىپ چايدەك قېنىق كېلىدۇ. قورساقنا قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ، كىندىك ئەتراپىنى باسقاندا ئاغرىق كۈچىيىدۇ.

ئەگەر ئۆچەينىڭ ھەممە يېرىنى قوقاق قاپلىغان بولسا، ئىشىشغان ساھە ئاغرىيدۇ. ھەرىكەت قىلسا ياكى تۆتۈپ باسسا شۇ ساھەدە ئاغرىق زىيادىلىشىدۇ، ئىسسىتما تۇرلەيدۇ. بىمار ناھايىتى بىئارام بولۇپ ئەندىشىدە قالىدۇ، ئېغىر دەرىجىدە ماغدۇرسىزلىنىپ كېتىدۇ. ئۆچەينىڭ زەخمىلەنگەن يېرى تارتىشىپ قورۇلىدۇ. تۇندىن كېيىن شۇ جاي پالەچلىنىدۇ ھەمدە شۇ سەۋەبتىن ئۆچەي توسۇلۇپ قاتتىق قەۋزىيەت بولىدۇ. قورساق كۆپۈپ بىمار ناھايىتى يامان ھالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ، ھېچ تۇتىدۇ. بەدبۇي سېسىق پۇراقلىق قۇسۇق كېلىدۇ. ئەگەر يەرلىك ئورۇندا قاتتىق توسۇلۇش بولسا قۇسۇقتا ئارقا تەرەت ماددىسىغا ئوخشاش نەرسىلەر بولىدۇ. بىمارنىڭ تىلى قۇرۇق ۋە رەڭگى قارا بولۇپ، جۆيلۈش ۋە باشقا ئەھۋاللار كۆرۈلۈش بىلەن بىمار كىشى تۆلۈپ كېتىدۇ.

ئون ئىككى بارماق ئۆچەيدە يالىۇغلىنىش بولغاندا تۇنۇك بىلەن بىللە سەپرا يولى (ئۆت يولى) يەنى جىگەردىن ئۆچەيگە سەپرا ماكىدىغان يولىمۇ يالىۇغلىنىپ قوقاقلىنىدۇ. بۇ يول ئىشىشش بىلەن سېپرتق چۈشۈش يۇز بېرىدۇ. قارىغۇ ئۆچەي ۋە تۇنۇك پەردىسى يالىۇغلىنىش بولغاندا ئوك تەرەپتىكى يېرىقتا ئىششىق بارلىقى مەلۇم بولىدۇ، يەرلىك ئورۇننى باسسا قاتتىق ئاغرىيدۇ.

تەشخىسى

ئۆچەي كېسەللىكلىرىدە ئۆچەي يالىۇغى، قۇلۇنجى ئاغرىقى، قورساق پەردە يالىۇغى، قان تولغاق، ئۆچەي يارىلىرىنى بىر-بىرىدىن ئايرىپ تەشخىس قىلىش لازىم.

1. قۇلۇنجى كېسىلىدە ئىسسىتما بولمايدۇ.

2. قورساق پەردىسى جىددىي يالىۇغلانغاندا قورساق قاتتىق ئاغرىپ بىمار پۈتۈنى سۇنالماي يىغىپ يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئىسسىتما بولىدۇ. قورساقنى سىلىسىمۇ قاتتىق ئاغرىيدۇ. نەپەس ئىتتىك ۋە قىسقا كېلىدۇ ھەمدە نەپەس ئالغاندا قورسىقىنى تۆتۈۋىلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. پۈتۈن قورساق قاتتىق ئاغرىش بىلەن بىللە بىمارنىڭ چىرايى تاتىرىپ، تەرلەپ كېتىدۇ.

3. ئادەتتىكى ئىچ سۇرۇشلەردە ئىسسىتما بولمايدۇ.

4. تولغاقتا شىلىمشىق ۋە قان ئارىلاش تەرەت كېلىدۇ، قۇرۇق ئىنجىق تۇتىدۇ.

5. ئۆچەي يارىسىدا ئۆچەينىڭ خىزمەتدە ئانچە چوڭ يېتەرسىزلىك بولمايدۇ.

داۋاسى

بىمارنى ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش كېرەك. تۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئاز-ئازدىن سۇ ئىچكۈزۈش ياكى مۇز پارچىلىرىنى ئېغىزغا سېلىپ قويۇش كېرەك . ئاغرىغان جايىغا قاينىتىلغان كۆكنار پوستى تېڭىلىدۇ. بۇ كېسەلدە ئۆچەينى پاكىزلەش ناھايىتى زۆرۈر بولغىنى ئۈچۈن خاس قايناق سۇ

ئىلمان پېتى ھۆقنە قىلىندۇ. كىچىك ئوچەينى پاكىزلەش ئۈچۈن بېھى تورۇقى، ئىسپەغۇلنىڭ ھەر بىرىدىن 7 گرام ئېلىپ 85 م ل گۈلابقا چىلاپ لوغابنى چىقىرىپ 25 م ل قىزىلگۈل شەربىتى ياكى دىنار شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۈرنىڭ بىلەن ئىچى بىر ئىككى قېتىم ماڭسا ناھايىتى ياخشى. ئەگەر ماڭمىسا تەرەنجىبىندىن 63 گرام، خىيارشەنبەرنىڭ پۈلۈسىدىن 63 گرام ئېلىپ، 85 م ل دىن ئېلىنغان كاسىن گۈلابى ۋە شوخلا گۈلابلىرىغا سېلىپ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىككى م ل بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بىراقلا ئىچكۈزۈلىدۇ. تۇنىكىدىن كېيىن توسۇلۇق تورۇقى، سېمىز ئوت تورۇقى، رەيھان تورۇقى، ئىسپەغۇل، قىيمىقۇ تورۇقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام، قاپاق مېغىزى، تەرخەمەك تورۇقى مېغىزى، قوغۇن تورۇقى مېغىزلارنىڭ ھەربىرىدىن 24 گرام، تاباشىر، گىلى ئەرمىنەرنىڭ ھەر بىرىدىن بىر يېرىم گرام، ئەپيۇندىن بىر گرام ئېلىپ تالقان قىلىپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن مۇۋاپىق مىقداردىكى خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

غىزاسى ئوچۇن ئارپا سۈيىنى ئانار سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، چۈجە گۆشىگە ئانار تورۇقى سېلىپ پۈشۈرۈپ يېگۈزۈلىدۇ.

تەتۇر يەل

بۇ، ئوچەي يوللىرىنىڭ ئېغىر دەرىجىدە توسۇلۇپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئوچەي يالۇغى، ئوچەي يارىسى، ئوچەي راكى سەۋەبىدىن ئوچەي يولى تارىيىپ ياكى توسۇلۇپ قېلىپ ياكى ئوچەي ئىزمىسى بىر-بىرىگە كىرىشىپ قېلىپ ياكى ئوچەيلەر ئالمىشىپ قېلىپ مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پەتەق كېسىلىدە ئوچەي ئاستىغا چۈشۈپ قىسىلىپ قالغانلىقتىن بۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

چوڭ تەرەت كەلمەيدۇ. كۆڭلى ئېلىشىپ، پات-پات قۇسۇدۇ. ئاخىرىقى قەيدە ئارقا تەرەت مادداسىرىدەك نەرسەر يانىدۇ. بۇ، مەزكۇر كېسەللىككە تەشخىس قويۇشتىكى مۇھىم بەلگىلەرنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. قورساق قاتتىق ئاغرىيدۇ، كۆپۈپ ناغرىدەك بولۇپ قالىدۇ. ھېچ تۇتىدۇ. بىمار ناھايىتى بىئارام بولۇپ، سوغۇق تەرلەيدۇ. زەرەرلەنگەن ئوچەي ساھەسىگە قارىسا شۇ ساھە يۇقىرىراق كۆرۈنىدۇ. ئاخىرىدا سېپاق پەردە (قورساقتىكى گۆشكە تۇتاشقان قېلىن پەردە) ئىششىيدۇ. كىچىك ئوچەي توسالغاندا تېزلا قۇسۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. چوڭ ئوچەي توسالغاندا قۇسۇش بىرەر كۈندىن كېيىن ئاندىن كۆرۈلىدۇ. ئەگەر مەزكۇر كېسەل پەتەق سەۋەبىدىن بولسا، ئوچەينىڭ

قىسىلىپ قالغانلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەلدە ھەرگىزمۇ كاشكاب، جۇلاپلار بېرىلمەيدۇ ئەگەر كېسەلنىڭ باشلىنىشىدىلا ئاغرىش، كۆپۈش، بىمارنىڭ قۇۋۇتى ئاجىزلاپ كېتىش ئەھۋاللىرى بولمىسا، ئىلمان سۇ بىلەن ھۆقنە قىلىسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ياخشىسى بۇ خىل كېسەلنى دەرھال غەرب تېبابىتى دوختۇرخانىلىرىغا ئېلىپ بېرىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ داۋالىتىش لازىم.

ئۈچەي سىلى

(قۇرۇھى ئەمئاسىليە)

كۆپىنچە ئۆپكە سىلى بىلەن ئاغرىغانلاردا ئۈچرايدىغان ئۈچەي يولى كېسەللىكلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى

ئۆپكە سىلى بار ئادەملەرنىڭ خەپرۇكنى تۆكۈرۈپ تاشلىمايي يۇتۇۋېتىپ ئادەتلىنىشى ياكى ساغلام كىشىلەرنىڭ ئۆپكە سىلى بار كىشىلەر بىلەن دائىم چىنە-قاچىنى ئايرىمايي بىللە تاماقلىنىشى ياكى ئۆپكە سىلى بار بىمارلاردىن ئاشقان تاماقنى يېيىشى قاتارلىقلاردىن مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئۈچەي سىلى ئۈچەينىڭ ھەرقانداق قىسمىدا پەيدا بولىدۇ، بولۇپمۇ قارىغۇ ئۈچەي، چوڭ ئۈچەينىڭ يۇقىرىغا ماڭغان قىسمى بىلەن يانپاش ئۈچەينىڭ ئاخىرىقى قىسىملىرىدا كۆپرەك ئۈچرايدۇ. چۈنكى بۇ جايلاردا تاماق ماددىلىرى ئۆزاقراق تۇرۇپ قالىدۇ ھەمدە بەزلەرمۇ كۆپ. شۇڭا سىل جەراسىملىرى بۇ جايلاردا ئاسانلا ئۈچەي نېپىز پەردىلىرىگە تاجاۋۇز قىلىپ، بەزلەرگە ئوتىدۇ. ئىششىپ، قۇلۇنجى ھاسىل قىلىدۇ ۋە چىرىتىپ يارا پەيدا قىلىدۇ. كېسەللىك ئېغىر بولسا چوڭ ۋە كىچىك ئۈچەيلەرگە يامرايدۇ. بەزىدە ئۈچەي يولى تارىيىپ قېلىش ھەتتا ئۈچەي توسۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

مۇھىم ئالامەتلىرى شۇڭا قورساق ئاغرىش، ئىچى سۇرۇش ياكى ئىچى قېتىش بىلەن ئىچى سۇرۇش نۆۋەتلىشىپ كېلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭغا يەنە ئىشتىها ئۆتۈلۈش، قورساق كۆپۈش، ھەزىم

ناچارلىشىشلارمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ، ئارىلاپ ئىسسىق ئورلەپ قالىدۇ. بىمار تەدرىجىي ھالدا ئورۇقلاپ كېتىدۇ. ماغدۇرسىزلىنىپ ، كېچىسى تەرلەيدۇ. قورساق ئاغرىش تولاراق قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ تۆۋەنكى قىسمىدا ۋە كىندىك ساھەسىدە يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى

ياخشى دەم ئالدۇرۇش ، ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ بەدەننىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش ھەمدە ئوچەيدىكى جاراھەتنى يوقىتىشنى مەقسەت قىلغان ھالدا دورا بۇيرۇش لازىم. ئۆپكە سىلى كېسەللىكىدە بۇيرۇلغان دورىلاردىن تاللاپ قوللىنىشقا بولىدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن سۇقۇفى قابىزنى ئىچكۈزۈش لازىم. يەنى: تەرەپ يىلىمى، تاباشىر، گىلى تەرمىنى، ھەبۋلئاسلارنىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، كاندۇر، پىرسياۋشانلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام ئىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەپ ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىلىپ گاۋزەبان تەرىقى ياكى كۆكنار شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە قۇرسى مەرۋايىتنىڭ ئۇنۇمى ياخشى بولۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 تال ئىلىپ كاپۇر تەرىقى بىلەن ئىچىلىدۇ.

كۈندىلىك تامقىدا خام سامساقنى بىللە ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇچەي يارىسى

(قۇرۇھى ئەمنا)

بۇ ، ئۇچەي ئىچىدىكى پەردىلەرنىڭ يارىلانغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

تۈرلۈك سەۋەبلەر تۆۋەندىن مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ، مەسىلەن: ئۇچەي سىلى، ئۇچەي كېزىكى، قان تولغاق (زەھەر)، سەرتان (راك) ۋە باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن ئۇچەينىڭ مەلۇم جايلىرى زەخلىنىدۇ، بولۇپمۇ ئۇچەينىڭ كىچىك بەزىمان تېۋىتلىرى زەخلىنىدۇ. بۇ ئەھۋال كىچىك بالىلارغا قىزىل، چېچەك چىققاندىمۇ ھەم يۈز بېرىدۇ. بۇ زەخىم بەزىدە ئۇچەي سەتىھى (يۈزى) دە كېچىكەيمەي تۇرىدۇ، بەزىدە كېچىيىپ كېتىدۇ. كېچىكەيگەن زەخىم قان تولغاقتا يۈز بەرگەن زەخمگە ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما بۇ زەخىم قان تولغاقنىڭ زەھەرلىك ماددىسىدىن بولمايدۇ. قارىغۇ ئۇچەيلەردە ۋە ئەگمە ئۇچەيدە زەخمنىڭ بولۇشى كۆپىنچە ھاللاردا قاتتىق توسالغۇ بولغانلىقتىن بولىدۇ، لېكىن بەزىدە نامەلۇم سەۋەبلەردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. چوڭ ئۇچەيلەردە بولغان زەخىم

كۆپىنچە ئاشقازان زەخمىسىگە ئوخشاش بولۇپ، بەزىدە زەخىم ئۇچەي ئىچكى سەتىسىگە ئوتىدۇ.

ئالامىتى

كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەرنىڭ تۈرلۈك بولۇشى تۈپەيلىدىن گەرچە ئالامەتلىرى ھەر خىل بولسىمۇ، لېكىن ئىچ سۈرۈش، قورساق ئاغرىش ئومۇمىيۈزلۈك يۇز بېرىدۇ. بۇ خىل ئىچ سۈرۈشتىن كەلگەن چوڭ تەرەت ناھايىتى سېسىق بولۇپ، يېرىڭ، بەلغەم ۋە قانمۇ بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئارقا تەرەتتە چىرىگەن ئۇچەي پەردىلىرىنىڭ پارچىلىرىنى كۆرگىلى بولىدۇ. ئەگەر زەخىم چوڭ ئۇچەيدە بولسا، بۇنىڭ بىلەن بىللە تولغاق ۋە ئىچ ئۆتۈش كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بۇ زەخىم تۈپەيلىدىن ئۇچەيدە تېشىلىش يۇز بېرىدۇ، زەخمىگە يېقىن بەزلەردە يېرىڭلىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۇچەي قىبلىلىشىپ ياكى تۈگۈرچەكلىشىپ ئۇچەي توسۇلۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ ياكى ئۇچەي يولى تارىيىپ قالىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى

كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەبى ۋە ئۇچەي يارىلرىنىڭ ئورۇنلاشقان ئەھۋالىغا قاراپ داۋالاش چارىلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. ئۇچەي سىلى، ئۇچەي كېزىكى، زەھەر (دېزىنتېرىيە) لەرنىڭ داۋاسى ئۆز قىسىملىرىدا بايان قىلىندى. ئەگەر ئۇچەي زەخمى قاتتىق توسالغۇلار تۈپەيلىدىن بولغان بولسا، توسالغۇلارنى ئېچىشقا ئاساسلىق ئامال قىلىش كېرەك.

ئەگەر مۇھىمى بىمارنى دىققەت بىلەن كۆزىتىش، قارىغۇ ئۇچەي ۋە سىگماق ئۇچەيلەردىكى زەخمىدە بىمارغا ھۆقنە ئارقىلىق تاماق بېرىش، ئەمما ھەرگىز ئىچى سۈرۈپ كەتمەسلىكى لازىم.

ئەگەر يارا چوڭ ئۇچەي ياكى ئاستىنقى ئۇچەيدە بولسا ئۇچەيگە چاپلاشقۇچى ۋە ئۇچەي دىۋارىنى قاپلىغۇچى ۋە قورىغۇچى، ئۆتقۈچى دورىلارنى ھۆقنە قىلىش ئارقىلىق داۋالاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىچىشكە سۇفۇفى مەقلىياسا، سۇفۇفى تېيىن، قۇرسى تاباشىر قابىز، قۇرسى گۈللەرنىڭ قايسى بىرى بولسا 9 گرام ئېلىپ ھەببۈلئاس شەربىتى ياكى ببەھى شەربىتى ياكى ئالما سۇلىرىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئېچكۈزۈش لازىم.

سۇفۇفى مۇبارەك ئۇچەي جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ: ئىسبەغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، قورۇلغان تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، ھەببۈلئاس، زىرىق يىلتىزى، شاھ بەللۈت (دوب مېۋىسى)، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 4 گرام، قىيمىقۇ ئۇرۇقى، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سەمىغى ئەرەبى، گىلى ئەرمىنى، گىل قەبەرىسى، گىلى قىمولىيا، نىشاستەلەرنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام، شاخى مارجان، كەھرىبا، ئانار گۈلى، تاباشىر، قورۇلغان يۇمغاقسىمان ئۇرۇقى، قىزىلگۈللەرنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، كۆيدۈرۈلگەن سەرتانى بەھرى، كۆيدۈرۈلگەن خەر موھرە، ئاقاقىيا، لىھىيە ئۆتتىس شىرنىسىلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام ئېلىپ، ئۈچ خىل ئۇرۇق دورىدىن باشقىلرىنى سوقۇپ

ئەلگەپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 5 گرام ئىلىپ بېھى تۇرۇقى شىرىسى ياكى ھەبۋلئاس شىرىسى ياكى ھەبۋلئاس شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئوتتا پۈچىلانغان موزنى تالقانلاپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1-2 پۇتكدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. قېتىق، سۈزمىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە تېخىمۇ مەنپەئەتلىك.

رەيھان يوپۇرمىقىدىن 30 گرام، مامىرانچىنىدىن 30 گرام ئىلىپ سوقۇپ ئەلگەپ، كۈندە 2-3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچسە ئوچەيدىكى يارىنىك ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

غىزاسىغا تېز ھەزىم بولىدىغان، ئوچەينى ئېچىشتۇرمايدىغان، قورساق كۆپتۈرمەيدىغان، تەرەت ئاز بولىدىغان يېنىك تاماقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىتما بولسا، كالا سۈتى قېتىقىنى دوغاب قىلىپ ياكى قېتىققا تۇمۇر داغلاپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئايان ياكى قۇرۇت بېرىلسا تېخىمۇ ياخشى، چۈنكى بۇ كېسەلگە سۈت، شورپا ۋە ياغلار زىيان قىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان قۇلۇن ئۇچەي ئىششىقى

(سەھەج بەلغەمى، ۋەرەمى قۇلۇنى بەلغەمى)

بۇ كېسەل گەرچە يۇقىرىقى ۋە تۆۋەنكى ئوچەيلەردە يۈز بەرسىمۇ، ئەمما كۆپىنچە ھاللاردا مەخسۇس قۇلۇن ئۇچەي (يوغان پوكان) گە مەنسۇپ كېسەلدۇر. ئۇنىڭدا يۈز بەرگەن يالۇغلىنىش ئۆزۈن داۋام قىلىدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەل ئومۇمەن دائىملىق قەۋزىيەتتىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە ئوچەيدە چىرىگەن زەھەر ماددىلىرىنىڭ قۇلۇن ئوچەيدە ئورۇنلىشىۋالغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ئەرلەرگە نىسبەتەن ئاياللاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئوستىگە بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلگە گىرىپتار بولىدۇ.

ئالامىتى

كېسەلنىڭ يېنىك ۋە ئېغىرلىقىغا قاراپ ئوخشاشمايدىغان بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئۆتۈش دەۋرى بولۇپ، كېسەللىكنىڭ دەسلەپىدە بىمارنىڭ قورسىقى ئاغرىپ بىئارام بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىچى سۈرىدۇ. بىر كېچە-كۈندۈزدە 3-4 قېتىم تەرەت قىلىدۇ، چوڭ تەرەتتە ئۇگۇر-ئۇگۇر يېپىشىقاق ماددىلار ياكى ئوچەي ئىچكى دىۋارىدىكى شىلىمشىق پەردىلەرنىڭ

بۇزۇلغان پارچىلىرى بولىدۇ. بەزىدە بۇ پارچىلارنىڭ تۈزۈنلۈقى بىر نەچچە سانتىمېتر كېلىدۇ. قورساقتا تولغاقتەك ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بىمار پۇتنى يېغىپ تۆگۈلەپ قالىدۇ، قورسىقى كۆپىدۇ. قورساقنى سىلاپ كۆرگەندە قولغا ئۇچەي قۇلۇنجىسىغا ئوخشاش قاتتىق نەرسىلەر بىلىنىدۇ. بېسىپ كۆرگەندە ئاغرىيدۇ. بىمار ئازابلىنىپ، ناھايىتى بىئارام بولۇپ كېتىدۇ.

يوغان پوكان ئۇچەي زەخمىلەنگەندە كېسەل قاتتىق تۇتىدۇ. ئارقا تەرەت ناھايىتى بەك سېسىق بولۇپ، يېرىڭ ۋە قان ئارىلاش كېلىدۇ. سازائكسىمان تۇسۇمتۇكمۇ ئىششىيدۇ. بىر ئاز ئىسسىتما بولىدۇ، ئىشتىها يوقىلىدۇ. بىمار كۆندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ ۋە ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

تەشخىسى

بۇ كېسەلدە ئارقا تەرەت بىلەن بىللە كۆپىنچە ھاللاردا يېپىشقاق بەلغەمسىمان ماددا ياكى ئۇچەي شىلىمشىق پەردىسىنىڭ بۇزۇلغان پارچىلىرىنىڭ چىقىشى بۇ كېسەلگە تەشخىس قويۇشنىكى چوڭ ئاساس بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئاقىۋىتى

كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى-يامان بولۇشى بىمارنىڭ ئومۇمىي بەدەن قۇۋۋىتىگە باغلىق بولۇپ، بۇ كېسەل ئايلاپ ھەتتا يىللاپ داۋام قىلىشى مۇمكىن، كۆپىنچە ھاللاردا تۈ دەۋر شەكىللىك قوزغىلىپ بارا-بارا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ھەر كۈنى ئەتىگەندە بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: قاپاق تۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز تۇرۇقى مېغىزى، سېمىز ئوت تۇرۇقى، ئاقلانغان تۇسۇلۇك تۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىردىن 3 گرام، گاۋزەبان گۈلابىدىن 120 م ل ئىبلىپ، گاۋزەبان گۈلابىدا شىرىسىنى چىقىرىپ نىلۇپەر شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىمدىلا ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئاخشامدا بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: بېھى تۇرۇقى 3 گرام، ئاق لەيلە يىلتىزىنىڭ كىچىك پۇرۇشلىرىدىن 4 گرام ئىبلىپ 120 م ل گاۋزەبان گۈلابىدا شىرىسىنى چىقىرىپ تۇنۇكىغا بادىيانىدىن 5 گرام، نىلۇپەر شەربىتىدىن 48 م ل، ئىسبەغۇل (بۇنى ھەرگىز سوقماسلىق لازىم) دىن 7 گرام ئىبلىپ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر زۆرۈر تېپىلغاندا ئىسبەغۇل تۇرنىدا قېيمىقۇ ئورۇقى ۋە رەيھان تۇرۇقلىرىنى سىلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ ياكى سۇقۇفى سەھجى بېرىلىدۇ: قورۇلغان رەيھان تۇرۇقى، قورۇلغان چۆل گاۋزەبىنى تۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىردىن 7 گرام، يۇمغاقسۇت تۇرۇقى، شاھ-بەللۇت (بۇ ئىككىسى سىركىگە چىلاپ قۇرۇتىلىدۇ) لارنىڭ ھەربىردىن 11 گرام، ھەببۇلئاس، ئانار

گۈللىرىنىڭ ھەربىرىدىن 4 گرام ئىلىپ سوقۇپ، ئەلگەپ 7 گرام ئىلىپ 36 م ل ھەيۋلىناس شەربىتى، 48 م ل ئالما شەربىتى سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

سۈنئىي مەقلىياسا، قۇرسى تاباشىر قابىزلارنى بەرسمۇ بولىدۇ. زۇرۇر تېپىلغاندا ئىچنى توختاتقۇچى ھۆقنە (كىبلزما) قىلىنىدۇ.

تامىقىغا چۈجە گۆشى ۋە شورپىسى قاتارلىق شورپىلار توتۇر نېنى، پېچىنە، كالا سۈتى، ئاتىلا، بۇغداي ئۇمىچى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. تاماقنى ئۆز ۋاقتىدا يېيىش، ئۆچەينى غىدىقلايدىغان، ئېچىشتۇرىدىغان، قورساقنى كۆپۈرىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

بىمارنىڭ قورسىقىنى داۋاملىق سىلاپ تۇتۇپ بەرسە، بىمارنى ھاۋالىق جايلاردا، دەريا يېكى سۈ بويلىرىدا ئارام ئالدۇرسا تېز ساقىيىشى ئۈچۈن پايدىلىق.

جىگەر كېسەللىكلىرى

جىگەر ئىنسان بەدىنىدىكى مۇھىم رەئىس ئەزا بولۇپ، يىمەكلىكلەرنى پىشىشقىلاپ پۈتۈن بەدەنگە ئوزۇقلۇق قىلىپ بېرىدۇ ۋە ئۇنى ئۆستۈرىدۇ، تەرەققىي قىلدۇرىدۇ. شۇنىڭدەك جىگەر يەنە قاننىڭ ئامبىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تۆت خىلىت (قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا) دەسلەپتە جىگەردە ھاسىل بولىدۇ، بولۇپمۇ سەپرا خىلىتى كۆپرەك جىگەردە پەيدا بولىدۇ. جىگەردە تۇرلۇك خىلدىكى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەر، خىلىت (ماددا) تىن بولغان كېسەللەر، ئەزا پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغاندىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بولغان كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى

گۆش ۋە كۆچلۈك تاماقلارنى كۆپ يېيىش، تېز تەسىر قىلغۇچى ئىسسىقلىق دورىلار سېلىنغان تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، ئاپتاپ تۇتۇپ كېتىش، داۋاملىق قەۋزىيەت بولۇش، ھەرىكەت قىلماسلىق، جىسمانىي ئەمگەك قىلماسلىق، بەزگەك كېسىلىدىن زەھەرلىنىش، ھەيزىنىڭ بۇزۇلۇشى، جىگەر سىرتىدىن بىر نەرسە تېگىپ كېتىپ زەربىلىنىش، سەپرا تاشلىرىنىڭ پەيدا بولۇشى قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامتى

ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغىلىرى ئاربىسىدا ئېغرىلىق سېزىلىدۇ ۋە يېنىك ئاغرىيدۇ. جىگەر بىر ئاز يۇغىنايدۇ. تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، ئىشتىھاسىزلىنىدۇ. ئوڭ تاغاقمۇ ئاغرىيدۇ. قەۋزىيەت بولىدۇ. بەدەن ۋە كۆزنىڭ ئېقى قىسمەن، يېنىك دەرىجىدە سارغىيىدۇ. بەزىدە يېنىك دەرىجىدە بەدەنىدە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سېزىلگەن ھامان تەلتۆكۈس ياخشى داۋالىنىپ ساقايمىسا سوزۇلما جىگەر كېسىلگە ئايلىنىپ قالىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە كېچىسى ئىچى سۇرىدىغان، ئوڭ بېقىنى ئاغرىيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

دەسلىپىدە سۇرگە دورىلار بىلەن قەۋزىيەت بوشىتىلىدۇ. تۇنۇكدىن كېيىن جىگەرنىڭ ھارارىتىنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن بۇ ئوسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ: نېلۇپەر گۈلى، كاسىن يىلتىزى، كاسىن ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، مارجان شوخلا، ئاق سەندەل (ئىكەكدەپ سېلىنىدۇ)، زىرىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام، تەمرى ھىندىدىن 12 گرام ئېلىپ، سۇغا چىلاپ تەمنى چىقىرىپ، زىرىق شەربىتى، ئانار شەربىتى ياكى بۇزۇرى شەربەتلىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە بىرنەچچە قېتىم ئوسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

قۇرسى كاڤۇر سېلىنغان قېيىق بېرىلسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. قۇرسى كاڤۇر ئوسخىسى: قىزىلگۈل، تاباشىر، ئاق سەندەللەرنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، كاسىن ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قاپاق مېغىزى، ئوسۇڭ ئۇرۇقلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، كەتىرادىن 4 گرام، كاڤۇردىن 2 گرام ئېلىپ، 3 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

پەرھىزى

بەك ياغلىق، گۆشلۈك تاماقلار، ئىسسىقلىق دورا-دەرمەكلەرنى كۆپ سالغان تاماقلار، سۈت، قايماق، ناۋات، ھالۋا ۋە كۈچلۈك لازا سېلىنغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئەمگەك بىلەن دەم ئېلىش مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى كېرەك.

جىگەر ئىششىقى

جىگەر ئىششىقى بەزىدە جىگەرنىڭ غىلابى (پەردىسى)دا، بەزىدە ئوت يوللىرىدا پەيدا

بولىدۇ. قۇ، قان، سەپرا، سەۋدادىن ۋە بەلغەم ماددىسىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان جىگەر ئىششىقى دەپ تۇرت خىلغا ئايرىلىدۇ.

سەۋەبى

كۆچلۈك تاماقلارنى كۆپ يېيىش، گۆش، قورما ۋە ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ يېيىش، دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش، قاتتىق ئىسسىق تۆتۈپ كېتىش، هاراقنى كۆپ ئىچىش، بەزگەكتىن زەھەرلىنىش، جىگەرگە بىر نەرسە تېگىپ زەخىملىنىش، قان تولغاق ۋە ئاتىشەك (سىبلىس) كەسىپىنار بولۇش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. 25 ياشتىن 35 ياشقىچە بولغانلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

ئالامتى

ئەگەر ئىششىق جىگەر پەردىسىدە بولسا، جىگەر ساھەسىدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. نەپەس ئىلىشقا دەخلى قىلىپ، چوڭقۇر نەپەس ئالالمايدۇ. لېكىن جىگەر خىزمىتىگە تۇقسان يەتمەيدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ تۈزىدە بولسا، قاتتىق ئىسىتما پەيدا بولىدۇ. جىگەر ساھەسىدە يەنى ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغىلار ئارىسىدىكى مەلۇم جايدا، مەلۇم دەرىجىدە ئېگىزلىك بىلىنىپ ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. تۇ جايىنى باسقاندا ياكى بىمار يۆتەلگەندە ياكى چوڭقۇر نەپەس ئالغاندا ئاغرىش زىيادىلىشىدۇ. ئاغرىش ئوڭ تەرەپ دۇمبىگىچە تارقىلىدۇ. بىمارنىڭ نەپەس ئېلىشى سەل قىينىغا توختايدۇ ۋە يۆتەل پەيدا بولىدۇ. ئاچچىق سۇ يانىدۇ، ھېق تۇتىدۇ. تىلى قۇرۇپ، گەز باغلايدۇ. ئىشتىهاسى تۇتۇلىدۇ، ئىچى قاتىدۇ، بەزىدە ئىچى سۇرىدۇ. كۆزى بىرئاز سارغىيىدۇ. بەزىدە پۇتۇن بەدىنى سارغىيىدۇ.

تەشخىسى

ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئوڭ تەرىپىدە بولسا ئوڭ تاغاق بەكرەك ئاغرىيدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئۈستى (دومباق) تەرىپىدە بولسا، قورساق كىرگىت پەردىسى قىسىلىپ، نەپەس ئېلىش قىينىلىشىدۇ ۋە ئارقا-ئارقىدىن ئىتتىك ۋە ئىنچىكە تىنىدۇ. بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ جىگەر ساھەسىنى سىلاپ كۆرگەندە يېڭى ئاي شەكىللىك ئىششىق ئوڭ قوۋۇرغا ئارىسىدا قولغا بىلىنىدۇ. بىمار قۇرۇق يۆتىلىدۇ. سۇيدۇكى ئاز ۋە قويۇق، رەڭگى قېنىق كېلىدۇ. نەپەس ئالغاندا جىگەر بىلەن گەردەن چەمبىرى ئارىسىدا ئاغرىق سېزىلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئاستىنقى (كاۋاك) تەرىپىدە بولسا، جىگەر ساھەسىنى سىلاپ كۆرگەندە ئىششىق بىلىنمەيدۇ. ئەمما هېق تۇتىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، قۇسىدۇ. قەۋزىيەت بولىدۇ. بەزىدە ئىچى سۇرىدۇ. ئىشتىهاسى يوقىلىدۇ. ئازراق سىقىلىش يۇز بېرىدۇ. نەپەس ئېلىش

تەسلەشمەيدۇ. يۇتەل ئاز بولىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ ئاستى ۋە ئۈستى تەرىپىدە بىردەك ئىششىق بولسا، يۇقىرىدىكى ھەر ئىككى خىل ئالامەتنىڭ ھەممىسى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر تەكشۈرگەندە ئىششىق ئاي شەكىللىك بولماي ياكى ئۆزۈنغا ياكى توغرىسىغا سوزۇلغان بولۇپ، بىر تەرىپى توم، بىر تەرىپى ئىنچىكە بولسا ھەمدە جىگەر ئىششىقىدىكى يۇقىرىقى بەلگىلەر بولمسا، ئىششىقنىڭ جىگەر ئۆدۈلىدىكى مۇسكۇلدا ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

جىگەر ئىششىقىنىڭ ئۆت خىلىت بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغانلىرىنىڭ تەشخىسى ئۆۋەندىكىچە:

1. جىگەر ئىششىقى قانىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولسا، جىگەردە ئاغرىش، ئىچىشىش، بىماردا ئىسسىتما بولىدۇ. جىگەر ئەتراپىدا ئېغرىلىق سېزىلىدۇ. قەۋزىيەت، ھېچ توتۇش، ئاغزىدىن ئاچچىق سۇ يېنىش، قۇسۇش، بەزىدە ئايلىنىپ كېتىش ۋە پۈت-قول سوۋۇپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

2. سەپرادىن بولسا، بىماردا ئۆسسۈزلۈق كۆپ بولىدۇ. ئىچىشىپ ئاغرىيدۇ. ھارارەت (قىزىقلىق) باشقا خىلتلارغا نىسبەتەن ئېغىرراق بولىدۇ.

3. بەلغەم ماددىسىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولسا، بىمارنىڭ تىلى، چىرايى ۋە سۆيدۈكلىرى ئاق بولىدۇ. ئاغرىق ئازراق (يەڭگىلەك) بولۇپ، جىگەر ساھەسىدە ئېغرىلىق زىيادە بولىدۇ. ئىسسىتما بولمايدۇ ياكى ئاز بولىدۇ.

4. سەۋدا ماددىسىدىن بولسا، جىگەر قېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ. تىلى قۇرۇيدۇ. بۇ خىلدىكى جىگەر ئىششىقىدا ئاغرىش دېگۈدەك ئېغىر بولمايدۇ. ئىسسىتما بولمايدۇ. ئەگەر قان ۋە سەپرادىن بولغان ئىششىق جىگەرنىڭ ئاستىنقى يۈزىدە پەيدا بولسا، ئاغرىش، ئىچىشىش، ئىسسىتما بولۇش، جىگەر ئەتراپىدا ئېغرىلىق پەيدا بولۇش، قەۋزىيەت بولۇش، ھېچ تۇتۇش، ئاچچىق سۇ يېنىش، قۇسۇش ئەھۋالىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە ئايلىنىپ كېتىش، پۈت-قول مۇزلاش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

داۋاسى

قاندىن بولغان ئىششىقنى داۋالاشتا توسالغۇ بولمسا، قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇمكىن بولمسا، زۇلۇك قۇرتى قويسا بولىدۇ (14 ياشتىن تۆۋەن، 60 ياشتىن يۇقىرى كىشىلەر بولسا قان ئېلىش مەنئى قىلىنىدۇ). ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ دۆڭ (ئۈستى) تەرىپىدە بولسا، قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن سۆيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بەرسە بولىدۇ. قەۋزىيەت بار بولسا ئىچنى بوشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ، لېكىن سۈرگە دورىلار بېرىلمەيدۇ.

1. مارجان شوخلا كۆك يوپۇرمىقىنىڭ سقىلغان سۈيىدىن 48 م ل، كاسىن يوپۇرمىقىنىڭ سقىلغان سۈيىدىن 48 م ل ئېلىپ، 48 م ل بۇزۇرى شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

2. كاسىن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، ئوغرى

تکەن مېغىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ، 72 م ل دىن ئېلىنغان تاۋۇز مېغىزى شىرىسى، ئوغرى تىكەن مېغىزى شىرىسى، كاسىن تۇرۇقى ۋە شوخلا ئەرەقلىرىدە شىرىسىنى چىقىرىپ 48 م ل شەربىتى بۇزۇرى مۇتىدىلگە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ ھارارىتى يۇقىرى بولسا، ئونى سوۋۇتۇش ئۈچۈن ئەتىگەندە 4 گرام قۇرس زىرىق بىلگۈزۈپ، كەچتە 6 گرامدىن كاسىن تۇرۇقى، مارجان شوخلىسى ئېلىپ 48 م ل كاسىن يوپۇرمىقىنىڭ سقىلغان سۈيى، مارجان شوخلا يوپۇرمقىنىڭ سۈيىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ سۈلارنىڭ ئورنىغا 48 م ل بۇزۇرى شەربىتى ياكى 48 گرام خېمىرى بىنەپشە ياكى 48 م ل دىنار شەربىتى بەرسىمۇ بولىدۇ. ياكى تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ: گۈل بىنەپشىدىن 7 گرام، تۇۋاق ئۇزۇمىدىن 9 دانە، كاسىن يىلتىزىدىن 7 گرام، بادىيانىدىن 7 گرام، گاۋزىباندىن 5 گرام ئېلىپ، ئاخشىمى قاياناق سۈغا چىلاپ قويۇپ ئەتىگەندە بىر تۇرلىتىپ سۈزۈپ 48 گرام مارجان شوخلا ۋە كاسىن يوپۇرماقلىرىنىڭ سقىلغان سۈيى، 48 گرام بىنەپشە گۈلقەنتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەپرادىن بولغان جىگەر ئىششىقدا يۇقىرىقى قاندىن بولغان جىگەر ئىششىقنىڭ دورىلىرىنى ئىستېمال قىلغاندىن تاشقىرى يەنە تاتلىق ئانار، ئاچچىق ئانارلارنىڭ ھەربىرىدىن 42 گرام، ئىسكەنجىبىندىن 48 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ ياكى قۇرسى زىرىقتىن 4 گرام يەپ ئارقىسىدىن مارجان شوخلا، كاسىن يوپۇرماقلىرى سۈيىلرىنىڭ ھەربىرىدىن 8 گرام ئېلىپ، 48 م ل بۇزۇرى شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. ماددىنى يېنىكلەشتۇرۇش ۋە تازىلاش ئۈچۈن دەسلىپىدە ھاراق تنى پەسەيتىش مەقسىتىدە ھۆل كاسىن يوپۇرمقى، ھۆل مارجان شوخلا يوپۇرمقى سۈلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 48 گرام، بىنەپشە گۈلقەنتىدىن 3 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ خىلدىكى جىگەر ئىششىقدا سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلار بېرىلمەيدۇ ۋە ئىچنى بوشاتقۇچى، سۈرگۈچى دورىلار كۆپرەك بېرىلىدۇ. پۇلۇستىن 6 گرام، كاسىن تۇرۇقى، بادىيان تۇرۇقى، مارجان شوخلىلارنىڭ ھەربىرىدىن 144 گرام ئېلىپ شوخلا ئەرىقىدە شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 م ل دىنار شەربىتى ياكى 48 گرام بىنەپشە گۈلقەنتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بىر نەچچە كۈن ماددىلارنى تەكشەش ۋە كېرەكسىز ماددىلارنى بەدەندىن چىقىرىۋېتىش مەقسىتىدە بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: گۈل بىنەپشىدىن 6 گرام، كىشمىش ئۇزۇمىدىن 9 دانە، كاسىن تۇرۇقى، كاسىن يىلتىزى، قىزىلگۈل، ئاق لالە تۇرۇقى، گۈل ھەمشۇا تۇرۇقى، مارجان شوخلىلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ، ئاخشىمى قاياناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەندە سۈزۈپ، 48 گرامدىن ئېلىنغان ھۆل كاسىن ۋە ھۆل مارجان شوخلا يوپۇرماقلىرىنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ 48 گرام گۈلقەنەت بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ نۇسخىنى برقانچە كۈن ئىچكەندىن كېيىن، بۇ نۇسخىغا خىيار شەنبەر پۇلۇسىدىن 6 گرام، تەرەنجىبىن، دىنار شەربىتلەرنىڭ ھەربىرىدىن 48 م ل، بادام مېغىزىدىن 7 دانە ئېلىپ قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ نۇسخا 2-4 كۈن بىر ئارىلاپ بېرىلىدۇ. سۈرگە دورىسىدىن كېيىن بۇ سوۋۇتۇش نۇسخىسى بېرىلىدۇ: داۋا ئىلمىشكى بارىد (سوغۇق داۋا ئىلمىشكى) تىن 5 گرام يەپ ئاندىن كاسىن تۇرۇقى، مارجان شوخلا، تەرخەمەك مېغىزى، بەرگىناي قوغۇن مېغىزلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ، 60 گرام شوخلا ئەرىقىدە شىرىسىنى

چقىرىپ، 24 م ل بىنەفشە شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ، 3 گرام رەيھان تۇرۇقى سېپىپ ئىچىلىدۇ ۋە بىرنەچچە كۈن ھۆل كاسىن يوپۇرماق سۈيى، مارجان شوخلا يوپۇرمىقى سۈيى ۋە بۇزۇرى شەربەتلىرى ئىچىلىدۇ.

يەرلىك ئورۇنغا دەسلىپىدە 12 گرامدىن ئېلىنغان كاسىن ۋە شوخلىلارنى ھۆل كاسىن سۈيىدە يۇغۇرۇپ، ئۈنىكىغا يەنە 24 گرام گۈل يېغى، 6 گرام سىركە، بۇغدايدەك كاپۇر قوشۇپ تاشقىرىدىن زىماد قىلىندۇ.

ئەگەر جىگەرىنىڭ ئىششىقى بەلغەم خىلىتىدىن بولسا بۇنى داۋالاش ھەم يۇقىرىقى قائىدە بويىچە بولىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرىنىڭ دۈمبە تەرىپىدە بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى ھار (ئىسسىق تەبىئەتلىك ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى)، چىكىسەي ئۇرۇقى، رۇم بادىيان، جۈۋىنە، بىخ كاسىن قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىق جىگەرنىڭ ئاستىنقى سەتىھىدە بولسا، ماددىنى تەكشەش ۋە ئىچنى ماكغۇزىدىغان (سۈرىدىغان) دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ھۆقنە قىلىندۇ. ھۆقنىگە 3 گرام ئىيارەنج پەيقىرا، بىر يېرىم گرام غارىقۇن قوشۇپ ھۆقنە قىلىنسا ئونۇمى ياخشىراق بولىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەئجۇنى دەبىدۇلۇەرد، داۋا ئولكۇركۇم ۋە قۇرس زەرەشىك كەبىر قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

ئەگەر جىگەر ئىششىقى سەۋدا خىلىتىدىن بولسا، بۇنى داۋالاشتا سەۋدا خىلتىنى تەكشەيدىغان ۋە چىقىرىۋېتىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. سەۋدا خىلتىنى تەكشەش ئۇسخىسى: كاسىن، قىزىلگۈلله رەڭ ھەربىردىن 7 گرام، ئۇۋاق ئۈزۈمدىن 9 دانە، شاھتەررە، نىلۇپەر گۈللىرىنىڭ ھەربىردىن 6 گرام، مارجان شوخلىدىن 7 گرام ئېلىپ دەملەپ قاينىتىپ، 48 م ل بۇزۇرى شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ 6-7 كۈن ئىچىلىدۇ. 3-كۈنلىرى بۇ ئۇسخىغا يەنە سانادىن 9 گرام، قىزىلگۈل گۈلىقېنىدىن 48 گرام، بىنەپشە گۈلىقېنىدىن 48 گرام، بادام مېغىزىدىن 7 دانە قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇنىكىدىن كېيىن 5 گرام مەئجۇنى دەبىدۇلۇەرد ياكى 24 م ل بۇزۇرى شەربىتى ئىچىلىدۇ ياكى قۇرس زەرەشكى ياكى قۇرس گۈل سەغرىدىن 4 گرام ئېلىپ مۇناسىپ شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

ئىششىقنى ياندۇرۇش ۋە يۇمشىتىش ئۈچۈن بۇ زىماتلار قىلىنىدۇ. ئەپسەنتىن (گۈللۈك ئەمەن) دىن 4 گرام، مۇقەل، ئىكلىلمىلىك، قىزىلگۈل، سۇنبۇل، مەستىكىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، سەبىرىدىن 2 گرام، بابۇنەدىن 2 گرام، قەسبۇززىرىدىن بىر گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كۈك شوخلا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ جىگەر ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر قاتتىقلىق زىيادە بولسا، كالا يىلكىدىن 6 گرام، گۈل يېغىدىن 24 گرام، مومدىن 6 گرام ئېلىپ يۇقىرىقى دورىلارغا قوشۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

تامىقى ئۈچۈن توخۇ گۆشىگە سالغان شوۋېگۇرۇچ، مايسىزراق، سۈيۈق، ئاسان سىڭدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. ياغ ۋە باشقا ئىسسىقلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

جىگەر سانجىقى

(جىگەر قولۇنجىسى. سەپرا تاش كېسىلى)

سەۋەبى

گۆش-ياغ ۋە ھاراق-شارابلارنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىش تۆپەيلىدىن سەپرا ماددىسى كۆپلەپ ئىشلىنىپ ئۆتۈشكى ھارارەت ۋە بېسىم ئارتىپ كېتىش سەۋەبىدىن ئۆت سۈيۈقلۇقى قويۇلۇدۇ، قويۇلغان قىسمى ئۆزئارا بىرىكىپ مۇنەككىلىشىش بىلەن تەدرىجىي ھالدا تاشقا ئايلىنىدۇ ياكى قويۇلغان سەپرا ماددىسى چۆكمە ھاسىل قىلىپ تاشقا ئايلىنىدۇ. بۇ تاشلار ئاساسەن ئۆتتە پەيدا بولىدۇ. سانى بىر نەچچە دانىدىن نەچچە ئون دانىغىچە، ھەتتا ئونىڭدىنمۇ كۆپ بولىدۇ. بۇ تاشلارنىڭ رەڭگى قارامتۇل يېشىل، كۈل رەڭلەردە بولىدۇ. ھەجمى چوڭ-كىچىك ھەر خىل كېلىدۇ. شەكلى يۇمىلاق، سوقۇچاق ياكى ئىككى تەرىپى يۇمىلاق ياكى ياپىلاق ياكى كۆپ بۇرجەكلىك بولىدۇ. يېڭى پەيدا بولغانلىرى ئېغىر، كونىلىرى يېنىك كېلىدۇ. ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىقنى كۆپ قىلىش، گۆش ۋە كاۋاپلارنى كۆپ يېيىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، ھەرىكەت قىلماسلىق، جىسمانىي ئەمگەك قىلماسلىق، بەك سېمىزلىك، ھورۇن ۋە سۈسلۇق قىلىش قاتارلىقلار جىگەردە ھارارەتنى كۆپەيتىدۇ. سەپرا كۆپ ئىشلىنىپ ئۆت خالتىسىنىڭ يالۇغلىنىشىنى پەيدا قىلىدۇ. داۋاملىق قەۋزىيەت بولۇش قاتارلىقلارمۇ بۇ كېسەلنى پەيدا قىلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى

ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغىلار ئاستىدا تۇيۇقسىز قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولۇپ، بىمارنى بىئارام قىلىدۇ. ئاغرىق سانجىقى قورساق، ئاشقازان، دولا ۋە بويۇننىڭ ئوڭ تەرىپىگىچە تارقىلىدۇ. كۆڭلى ئېلىشىپ ئاچچىق سۇ ياندۇرىدۇ ياكى قۇسىدۇ. بەزىدە ھېچ تۇتىدۇ، قورسىقى كۆپىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ. تومۇرى ئاستا سوقىدۇ. چىرايى تۇتۇق بولۇپ، پەرىشان كېلىدۇ. بەزىدە ئاغرىق بەك قاتتىق تۇتسا بىمار ئايلىنىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ تۇتقاقلىق قوزغىلىشىدىكى سەۋەب شۇكى مۇنەككەشكەن سەپرا تاشلىرى مەيلى روھىي ياكى جىسمانىي جەھەتتىكى قوزغىلىشلار تۆپەيلىدىن بولسۇن ئۆت يوللىرىدا تۇرۇۋېلىپ قاتتىق ئاغرىق پەيدا قىلىپ بىمارنى ئازابلايدۇ. سەپرا تېشى يول ئاغزىدىن قايتقاندا ئاغرىش پەسىيىپ قالىدۇ. ئەگەر تاش ئۆت يولىدا توسۇلۇپ قالسا يەرقان (پۈتۈن بەدەنگە سېرىق چۈشۈش) نى پەيدا قىلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئاغرىق ئازابنى پەسەيتىش چارىلىرىنى قىلىش، كېسەلنىڭ تۈتۈش دەۋرى ئۇتۇپ كەتكەندىن كېيىن تاشلارنى پارچىلاپ ئېرىتكۈچى دورىلار بېرىش لازىم. كېسەل تۇنقاندا كۆكنار پوستىنى قاينىتىپ سىرتتىن تېڭىش، مەئجۇنى دەبىدۇلۇەردىتىن 7 گرام ئېلىپ 48 م ل دىن ئېلىنغان كاسىن گۈلابى، شوخلا گۈلابىغا قوشۇپ ياكى 48 م ل دىن ئېلىنغان قۇلماق شەربىتى ياكى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى بۇ تۇسخا بېرىلىدۇ: گاۋزەبان، بابۇنە گۈلى، يۇمىلاق زىراۋەندىلەرنىڭ ھەربىردىن 3 گرام، چاقماق تۇرۇقى، ئاق لالە تۇرۇقى، بادىرەنجى بۇيا، قەنتەرىيونلارنىڭ ھەربىردىن گرام ئېلىپ، 500 م ل دىن ئېلىنغان شوخلا ۋە كاسىن گۈلابلىرىغا چىلاپ، دەملەپ، سۈزۈپ، 36 م ل بۇزۇرى شەربىتىگە قارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

تاش پارچىلايدىغان تالقان: پىرسياۋشان، ئوغرى تىكەنلەرنىڭ ھەربىردىن 7 گرام، ھەببى قۇلت (بىر قىسمى ماش ياكى پۇرچاق)، رەۋەنلەرنىڭ ھەر بىردىن 3 گرام، ھەجرۇلىيە ھۇدتىن 7 گرام، كۆيدۈرۈلگەن چايان گۈلدىن 3 گرام، تەرخەمەك تۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز تۇرۇقى مېغىزلىرىنىڭ ھەربىردىن 36 گرام ئېلىپ تالقانلاپ، بىر قېتىمدا 24 گرامدىن ئېلىپ ئەنجۇر شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ. ئەگەر جىگەردە توسالغۇ بولغانلىقتىن ئاغرىق پەيدا بولسا بۇ تۇسخىنى بەرسە بولىدۇ: جاۋارىش زەرتۇندىن 12 گرام ئېلىپ يەپ ئاندىن كېيىن قۇلماق تۇرۇقى (تۇخۇمى كىشۇش)، رۇم بادىيانلارنىڭ ھەربىردىن 5 گرام، تەرخەمەك تۇرۇقى مېغىزى شىرىسىدىن 3 گرام ئېلىپ بۇلارنىڭ شىرىسىنى قاينىتىپ سۈزىدا چىقىرىپ 48 م ل بۇزۇرى شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

ئالىي دەرىجىلىك مۇجەررەپ تۇسخا: مۇقەلدىن بىر گرام ئېلىپ 36 م ل زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ ئېرىتىپ 24 م ل دىنار شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

ئوزۇقلىنىش

غىزاسى تۇچۇن ئاچچىق-چۇچۇك نەرسەلەر جۇملىدىن ئەينۇلا مۇرابباسى، لىمۇن شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتى، جۇزە شەربىتى، نەشپۈت، ئامۇت قاتارلىق جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتكۈچى نەرسەلەر ئىستېمال قىلىندۇ. چوڭ ھايۋان گۈشلىرى، تۇخۇم، ھالۋا، كاۋاپ قاتارلىق ئېغىر، تەستە سىڭىدىغان نەرسەلەرنى يېمەسلىك لازىم.

جىگەر قۇرت كېسىلى

سەۋەبى

ئاشقازاندىكى ھۆل بەلغەم ھارارىتى غەرىزە (غەيرىي تەبئىي ھارارەت) نىڭ تەسىرىدىن ئوقۇنەتكە ئايلىنىپ، ئوچەيگە ئوتۇپ، ئوت يولى ئارقىلىق جىگەرگە بارسا قۇرت پەيدا قىلىدۇ. بۇ قۇرت قاپلىق كېلىدۇ. سازلىقتىكى زەي سۈلارنى ۋە پاسكىنا سۈلارنى ئىچىمۈ بۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

قۇرت جىگەردە ئانچە كۆپ بولمىغاندا ھېچقانداق بەلگىلەر بىلىنمەيدۇ. ئەمما قۇرتلار كۆپ-سېپ كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا، جىگەر ساھەسىدە ئېغرىلىق سېزىلىدۇ، ئىششىق بىلىنىدۇ. جىگەر ئوپكە تەرەپكە سوزۇلىدۇ. يۆتەل ۋە نەپەس قىسىلىش بولىدۇ. زاتىل جەنبى (ئوپكە پەردىسىنىڭ ئىششىقى)، زاتىررىيە (ئوپكە ئىششىقى) لىرىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە قورساققا سۇ يىغىلىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەل ئەسلى داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. بەزىدە قاپ ئىچىدىكى سۇ ئوز-ئوزىدىن قۇرۇپ قېلىپ ئىچىدىكى قۇرت ئۆلۈپ قالىدۇ-دە كېسەل ئوز-ئوزىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. قۇرت ۋە ئونىڭ يىغلاكىغۇدەك قېپى كۆپ بولغاندا بۇ كېسەل يامان ئاقىۋەت كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سېرىق كېسەل

سېرىق كېسەل تىبابەتسىمزدە يەرقان دەپ ئاتىلىدۇ. مۇستەقىل بىر كېسەل بولماي، بەلكى بەزى جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ چوڭ بىر بەلگىسى. بۇ كېسەل ئۆت يولىدا توسالغۇ پەيدا بولۇپ ئوت سۇيۇقلۇقى ئوزىنىڭ تېگىشلىك ئورنىغا بارالماي تومۇرلاردىكى قان تەركىبىگە مىقدارىدىن كۆپ دەرىجىدە قوشۇلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئومۇمىي بەدەنگە سېرىقلىق چۈشكەنلىك بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ماھىيىتى ھەققىدە تۆۋەندىكى ئىككى خىل قاراش بار: بەزىلەر سەپراۋى ماددا رەڭ قاندا پەيدا بولىدۇ، ئۇنى جىگەر ئايرىيدۇ دەيدۇ. يەنە بەزىلەر سەپراۋى ماددا رەڭ جىگەردە كۆپ ئىشلىنىپ كېتىپ قانغا ئارىلىشىپ قالغان، دەيدۇ.

سېرىق كېسەل ئىككى خىل بولىدۇ: بىرى، تۇغما يولى توسۇلغاندىن بولغان سېرىق كېسەل. يەنە بىرى، تۇغما يولى توسۇلمايمۇ بولغان سېرىق كېسەل.

سەۋەبى

سەپرا يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىغا تۆۋەندىكىدەك ئەھۋاللار سەۋەب بولىدۇ: تۇغما يولدا قۇۋۇۋەت ئاجىزلىغانلىقتىن سەپرا يولى تارىيىپ، قويۇق بەلغەم توسالغۇ بولۇپ، سەپرا جىگەردىن چىقالمايدۇ. دە جىگەرنى تېخىمۇ قىزىتىدۇ ۋە سەپرا تېخىمۇ كۆپ ئىشلىنىدۇ ياكى تۇغما يولنى تۇنۇپ پەيدا بولغان تاش قۇرت ۋە باشقا نەرسىلەر توسۇپ ئالىدۇ ياكى ئون ئىككى بارماق ئۆچەيدە بۇ خارلار يىغىلىپ تۇغما يولنى تارايتىپ ياكى توسۇپ قويىدۇ.

سەپرا يولى توسۇلماي بولغان سېرىق كېسەلنىڭ سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە: يۇقۇملۇق (ۋابا) خاراكتېرلىك سېرىق كېسەل، قوغۇشۇن، سىماب ۋە باشقىلار بىلەن زەھەرلىنىش ياكى زەھەرلىك يىلان چېقىش، بەزى جىگەر كېسەللىكلىرى، داۋاملىق قەۋزىيەت بولۇش، سوغۇق تېگىشتىن كېلىپ چىققان بەزى كېسەللىكلەر، زىيادە غەم قايغۇ قاتارلىقلار.

ئالامىتى

دەسلەپتە كېچىك تەرەت (سۇيدۇك) سېرىق ياكى توپىرەڭ كېلىدۇ. تۇنۇكۈدىن كېيىن كۆز ئېقى سارغىيىدۇ. لەۋلىرى، چىش تۈۋى گۈشلىرى، بېلى ۋە تېرىلىرى يېنىك دەرىجىدە سارغىيىدۇ. بۇ خىل سېرىقلىق توپىرەڭ ياكى قارامتۇل رەڭدە بولىدۇ. تاماق ھەزىم قىلىشى بۇزۇلىدۇ. ئاغزى ئاچچىق بولىدۇ. ئىشتىھاسى يوقلىدۇ. ياغ ۋە ياغلىق تاماقلارنى يېگۈسى كەلمەيدۇ. قورساق كۆپىدۇ. پات-پات كېكىرىدۇ. سەپرا تۇچەيگە چۈشمىگەنلىكتىن ئارقا تەرەت ئاقۇش ۋە سېسىق كېلىدۇ. بىمار بىئارام بولىدۇ. روھسىز، ماغدۇرسىز، مىجەزى ئىتتىك ۋە خۇيلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. تۇت (سەپرا خىلتى) قان ئېقىمى بىلەن ئايلىنىپ ئەسەبلەر تۇچىنى غدىقلىغانلىقتىن بىمارنىڭ بەدىنى قاتتىق قىچىشىدۇ. بەدەنگە كېچىك-كېچىك مۆدۈرلەر چىقىدۇ. بەزى بىمارلارغا ھەرقانداق نەرسە سېرىق كۆرۈنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر كېسەل تۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتسە بىماردا ئايلىنىش، جۆيلۈش، تارتىشىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش باشقا خەتەرلىك بەلگىلەر يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر سەپرا يولىدا تاش ياكى قۇرت قاتارلىق توسالغۇ بولغان نەرسىلەر بولسا تۇنۇك داۋاسى

جىگەر سانجىقى ۋە قولىنجى سەپرائى (سەپرادىن بولغان قولىنجى) لارنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ئەگەر قويۇق بەلغەم سەپرا يولىنىڭ ئېغىزىنى ئېتىپ قويغان ياكى ئوت يولى ياكى ئون ئىككى بارماق ئوچەينىڭ سەپرا قويۇلۇش ئېغىزىدا قوقاق ۋە ئىششىق پەيدا قىلغانلىقتىن سەپرا يولى تارايغان ياكى ئېتىلگەن بولسا، سەپرانى ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلمەيدۇ. بەلكى قايناق سۇغا ئاشتۇزى ئارىلاشتۇرۇپ قۇستۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قويۇق بەلغەم چىقىپ كېتىپ سەپرا يولى ئېچىلىدۇ. لېكىن كېسەلنىڭ دەسلەپىدە 24 سائەتكىچە سۇدا پىشۇرۇلغان گۈرۈچ سۈيى ۋە ئارپا سۈيىدىن باشقا تاماق بېرىلمەيدۇ. ئىسكەنجىبىن ۋە قايناق سۇلار بىلەن قۇستۇرسىمۇ بولىدۇ. تۇنىكىدىن كېيىن ھارارەتنى پەسەيتكۈچى دورىلار بىر نەچچە كۈن بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن چىلاندىن 5 دانە، ئەينۈلىدىن 7 دانە، كاسىن تۇرۇقى، قۇرۇق مارجان شوخللىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، نىلۇپەر گۈلىدىن 6 گرام ئېلىپ قايناق سۇ بىلەن دەملەپ سۈزۈپ 48 گرام بىنەپشە گۈلقېنى قوشۇپ، ھۆل مارجان شوخلا ۋە ھۆل كاسىن يوپۇرمىقى سۈيىدىن 48 گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئېچىلىدۇ ياكى بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: زىرىك، كاسىن تۇرۇقى، تەرخەمەك تۇرۇقى، بەرگناي قوغۇن تۇرۇقى (زەمبرەك ئۇقىسمان قوغۇننىڭ تۇرۇقى) لارنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، گاۋزەبان گۈلىدىن 3 گرام، بىنەپشە گۈلىدىن 6 گرام ئېلىپ دەملەپ سۈزۈپ 48 م ل بۇزۇرى شەربىتى ياكى ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى، 48 م ل كۆك تۇرۇپنىڭ پاكىزلانغان سۈيىگە قوشۇپ ئېچىلىدۇ. بۇ نۇسخىلار بىرنەچچە كۈن ئىچكۈزۈلگەندىن كېيىن ماددا ۋە خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغان قىسمىنى چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە كەلتۈرگۈچى دورىلار (مۇنزىج) نى بېرىپ ئاندىن كېيىن سۈرگە دورىلار بىلەن بەدەن تازىلىنىدۇ. مۇنزىج نۇسخىسى مۇنداق: بىنەپشە گۈلىدىن 6 گرام، تۇرۇقى ئېلىنغان قىزىل ئۈزۈمىدىن 9 دانە، كاسىن يىلتىزى، بادىيان يىلتىزى، كاسىن تۇرۇقلارنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، ئەينۈلىدىن 7 دانە، زىرىقتىن 5 گرام ئېلىپ ئاۋۋال سۇغا چىلاپ ئاندىن دەملەپ 48 گرام گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئېچكۈزۈلىدۇ، مۇشۇ نۇسخا بويىچە 10 كۈن ئىچىلىدۇ. بىمارنى بىر ئىككى كۈن دەم ئالدۇرغاندىن كېيىن 14-كۈنلىرى بۇ نۇسخىغا سانايى مەككىدىن 9 گرام، خىيار شەنبەر ئۇلۇسىدىن 48 گرام، تەمرىھىندىدىن 36 گرام، تەرەنجىبىن، بىنەپشە گۈلقەنتلىرىدىن 48 گرام، بادام مېغىزىدىن 7 دانە ئېلىپ قوشۇپ ئېچىلىدۇ. ئارىلاپ-ئارىلاپ خېمىرى سەندەلدىن 5 گرام ئېلىپ بىر دانە كۈمۈش ۋەرەقكە يۆگەپ يەپ، ئارقىدىن چىلاندىن 5 دانە، كاسىن تۇرۇقى، تەرخەنەك مېغىزى، بەرگناي قوغۇن مېغىزلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام بىنەپشە گۈلقەنتى سېلىپ سۈزۈپ ئاندىن كېيىن 5 گرام رەيھان تۇرۇقىنى سېلىپ ئېچىلىدۇ.

مىزاجنى تەكشىگۈچى ۋە توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ بىرنەچچە كۈن ئۇنىكەندىن كېيىن تۇۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ: قورس زەربىكى ياكى قۇرس تاباشىردىن 4 گرام ئېلىپ يەپ، ئۇستىدىن 45 م ل دىن ئېلىنغان ھۆل شوخلا سۈيى ۋە ھۆل كاسىن سۇلىرىنى 45 م ل بۇزۇرى شەربىتىگە قوشۇپ ئېچكۈزۈلىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا سېرىق كېسەل ئۈچۈن تۇۋەنكى پايدىلىق يالغۇز ۋە مۇرەككەپ

تۆسخىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

1 ـ كاسىن تۇرۇقىدىن 12 گرام، سۇزۇك ئاق تاش تۇزى (لاھۇر تۇزى) دىن بىر گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن ئېزىپ قاينىتىپ سۇزۇپ ئىچىلىدۇ.

2 ـ تۇرۇپ ھۆل يوپۇرمىقىنىڭ سۇيىدىن 84 م ل، قارا شېكەردىن 48 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇزۇپ ئىچىلىدۇ.

3 ـ خىنا گۈلىدىن 6 گرام ئېلىپ بىر چىنە سۇغا چىلاپ دەملەپ سۇزۇپ 24 م ل لىمۇن شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئون كۈن ئىچىلىدۇ ياكى 7 دانە سىياھدانىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىدە ئېزىپ بۇرۇنغا تارتىدۇ. زەھەرلىنىشتىن بولغان سېرىق كېسەلدە تەرياقى كەبىر، قۇرسى كاپۇرلار ئارپا سۇيى، ئېشەك سۈتلىرى بىلەن ئىچىلىدۇ.

قارا يەرقان كېسىلى

بۇ، پۈتۈن بەدەن ياكى كۆز ئېقى قارامتۇل بولۇپ كۆرونۇدىغان بىر خىل كېسەللىك.

سەۋەبى

1. جىگەر بىلەن تال ئوتتۇرىسىدىكى يوللار توسۇلۇپ قالغانلىقتىن جىگەردە ھاسىل بولغان سەۋدا تالغا بارالماي جىگەردە تۇرۇپ قانغا ئارىلىشىپ بەدەنگە تارايدۇ.

2. تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدىكى يوللار توسۇلۇپ تالدىكى سەۋدا ئاشقازانغا قۇيۇلالماي تالدا توپلىشىپ ئاخىرى جىگەرگە ئوتۇپ قان بىلەن بىرلىكتە بەدەنگە تارايدۇ.

3. تالنىڭ تارتىش (شۇمۇرۇش) كۈچى ياكى تالدىكى ئوتۇپ تۇرغۇچى كۈچ ئاجىزلايدۇ ـ دە، سەۋدا جىگەردىن شۇمۇرۇلمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىگەردە توپلىشىپ قان بىلەن بىرگە بەدەنگە تارايدۇ. بۇ ئىككى خىل قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىشىشىنىڭ سەۋەبى مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلغانلىقى (سۇئى مىزاج سازەج) دىن ياكى تالنىڭ ئىششىغانلىقىدىن بولىدۇ.

4. تالدىكى ئىسسىقتىن بولغان يالۇغلىنىش ياكى قاتتىق ئىششىق سەۋەبىدىن تال ئاجىزلىشىپ جىگەردىكى سەۋدانى شۇمۇرۇپ قانىنى تازىلاش خىزمىتى بۇزۇلىدۇ.

5. تال كېسەللىكلىرىنىڭ بۇھرانىدا تەبىئەت ماددىنى سىرتقا چىقارغانلىقتىن بولىدۇ.

6. جىگەردە قاتتىق ئىسسىقلىق پەيدا بولسا قانىنى كۆيدۈرۈپ ئۇنى سەۋداغا ئۆزگەرتىۋېتىدۇ ـ دە، كۆيگەن قان ئەزالارغا تارايدۇ.

7. جىگەرنىڭ مىزاجى ماددىسىز قاتتىق سوغۇقتىن بوزۇلۇپ، جىگەردىكى قان مەلۇم دەرىجىدە ئۆيۈپ قالىدۇ ـ دە، بەدەنگە تارايدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ رەڭگى توم قارا بولىدۇ. ئارقا تەرەت ۋە سۈيدۈكلىرى قارامتۇل كېلىدۇ. بەزىدە سۈيدۈك تېگىدە قارامتۇل چۆكمە ھاسىل بولىدۇ، بەزىدە ھېچقانداق تۈزگىرىش بولمايدۇ. قورساق تېرىلىرىدە تارتىشىپ ئاغرىش، چىڭقىلىش بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئىچى قاتىدۇ، بەزىدە يۇمشايدۇ (سۈرىدۇ). ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ. نەپەس ئېلىش رەتسىز بولىدۇ. سىەۋەبسىز غەم، قايغۇ ۋە بۇزۇق خىياللارنى قىلىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا قارامتۇل تەر چىقىدۇ. تەكشۈرگەندە كۆپىنچە تال يوغىنغان بولىدۇ، قاتتىق كېلىدۇ. كۆزلىرىنىڭ ئېقى ھەم قارامتۇل بولىدۇ.

داۋاسى

كاسىن تۇرۇقى، گۈل بىنەپشىلەردىن 6 گرام، تۆۋاق تۈزۈمدىن 9 دانە، بادىيان، شاھتەررە، تولدا مەگۈللەرنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، چىلاندىن 5 دانە، ئەنجۈردىن 3 دانە ئېلىپ، دەملەپ قاينىتىپ سۈزۈپ 48 گرامىدىن ئېلىنغان شەربىتى بۇزۇرى، مارجان شوخلا سۈيى، تۇرۇپ سۈيىلىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. قەۋزىيەت بولغاندا يۇقىرىقى تۈسخىغا شەربىتى بۇزۇرى ئارىلاشتۇرمای 50 گرام قىزىلگۈل گۈلقەنتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

بەدەننى تازىلاش مەقسىتىدە يۇقىرىدىكى تۈسخىغا سانادىن 4 گرام، قۇلۇستىن 48 گرام، بىنەپشە گۈلقەنتىن 48 گرام، دىنار شەربىتىدىن 36 م ل، بادام مېغىزىدىن 9 دانە ئېلىپ قوشۇپ ئىچىلىدۇ. مۇشۇ تەرتىپ بويىچە 3-4 قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

جىگەرنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن بۇ تۈسخا بېرىلىدۇ: داۋائىلمىشكى مۆتىدىلنى يەپ ئارقىدىن چىلاندىن 5 دانە، شاھتەررە گۈلابى، تولدامە گۈلابلىرىدىن 72 م ل، چىلان شەربىتىدىن 24 م ل ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن كېيىن 5 گرام رەيھان تۇرۇقى سېپىپ ئىچىلىدۇ. ئاندىن كېيىن تۆۋەندىكى نۇسخا بىر نەچچە كۈن ئىچىلىدۇ: كۆك تۇرۇپ سۈيى ياكى كۆك پىننە سۈيىدىن 86 م ل، ئىسكەنجىبىن بۇزۇرىدىن 48 م ل ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. جىگەر ۋە تالنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن قۇرسى زىرىشكى ياكى قۇرسى زەرىشكى كەبىردىن 3 گرام ئېلىپ يېيىلىدۇ.

ماددىلارنى تەڭشەش ۋە بەدەننى تازىلاش مەقسىتىدە مۇنۇ تالقان بېرىلىدۇ: قارا ھەلىلىدىن 10 گرام، ئەپتىمۇن، غارىقۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، سېرىق سەبرى، نېپىت تۈزىلارنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم گرام ئېلىپ، تالقان قىلىپ، ھەرقېتىمدا 9 م ل دىن مائۇلجىبىن بىلەن ياكى قېتىقنىڭ كۆك سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

يۇقىرىقىلارنىڭ باشقا يەنە يەرقان ئۈچۈن ياخشى ئىلاجى شۇكى، نوقۇتنى ساپال قاچىغا چىلاپ سۈيىنى مۆتىدىل بۇزۇرى شەربىتى بىلەن ئىچكۈزىلىدۇ.

جىگەر سەرتانى

جىگەر سەرتانى (راكى) ئاشقازاندا سەۋداۋى خىلىت ئىشپ كەتكەنلىكتىن ئاشقازان ئارقىلىق جىگەردە پەيدا بولىدۇ. ئاشقازان قىزىلتۇڭگەچ راكلىرىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۆرۈكداش ئائىلىلەردىن مىراس قېلىش يولى بىلەنمۇ بولىدۇ.

ئالامتى

جىگەر راكى دەسلەپىدە بىلىنمەيدۇ. رەسمىي بىلىنىشكە باشلىغاندا تەرەققىياتى ئىنتايىن ئاستا بولىدۇ. يېنىك ئىستىما، باش ئاغرىش، تاماق ھەزىم بولماسلىق، قۇسۇش، بەدەن سارغىيىشتەك ئالامەتلەر بولىدۇ. بىمارنىڭ بەدەنلىرى بەك قىچىشىدۇ، جىگىرى بەك جوڭىيىپ كېتىدۇ. جىگەرنىڭ ئاغرىشى كېندىككىچە تارقىلىدۇ. جىگەر قاتتىق ۋە دۆمباق شەكىلدە قولغا ئۆرۈندۇ. جىگەر دەرۋازا كۆك تومۇرى بېسىلغانلىقتىن سېرىقلىق ۋە ئىستقائى زىققى (قورساقتا سۇ يىغىلىش) پەيدا بولىدۇ. بىمار بەك جۈدەپ كېتىدۇ، كەم قانلىق يۈز بېرىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى

بۇ كېسەلنى ئامال بار دەسلەپكى مەزگىللىرىدىلا ئېنىقلاپ بىمارنى ئوبدان كۈتۈش، ئاغرىق ئازابىنى يەڭگىللىتىش، بەلگىلرنى داۋالاش بىلەن بىللە ئاشقازان سەرتانىدا كۆرسىتىلگەن بىر يۈرۈش داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىشى كېرەك. قەۋزىيەت بولسا يېنىك سۈرگە دورىلارنى بەرسە بولىدۇ. قاتتىق ئاغرىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئەپيۇن سېلىنغان مۇرەككەپ دورىلاردىن تاللاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى

جىگەردە ئىسسىقلىقتىن قان جۇغلىشىپ ئىششىدۇ، بۇ ئىششىق يىرىڭغا ئايلىنىدۇ (بۇ دەسلەپتىكى كىچىك-كىچىك قاپارچۇقلار بىرلىشىپ كېيىن چوڭ يىرىڭلىق ئىششىقنى ھاسىل قىلىدۇ)، بۇ قاپارچۇقلار شەكىل جەھەتتىن چوڭ بىر دانە، بەزىدە كىچىك-كىچىك بىر نەچچە دانە بولىدۇ.

سەۋەبى

جىگەر ئىششىقى بولۇپمۇ جىگەرنىڭ قوقاقلىق ئىششىقى بۇ كېسەلنىڭ ئەسلى سەۋەبىدۇر. جىگەرگە بىر نەرسە تېگىش (زەربىلىنىش)، بەزگەك كېسىلى زەھەرلىرىنىڭ تەسىرى، ئىسسىق جايلاردا تۇزۇن ياشاش، هاراقنى كۆپ ئىچىش، قان تولغاقنىڭ تۇغۇنەتلىك خىلىتى جىگەرگە كېلىشى ياكى باشقا ئەزالاردىكى ئۇغۇنەتلىك تېز سەپرا ماددىلىرىنىڭ جىگەرگە تارتىلىپ كېلىشى، ئۆت تېشى ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ جىگەرنى غدىقلىشى قاتارلىقلاردىن بۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىماردا يۇقىرى قىزىتما ۋە تۇسىساش بۇلۇش بىلەن بىللە جىگەر ساھەسىدە ئېغرىلىق ۋە ئاغرىش بولىدۇ. بۇ ئاغرىقنىڭ دەردى ئوڭ تاغاققىچە تارىلىدۇ. چوڭقۇر نەپەس ئالغاندا ياكى يۆتەلگەندە ئاغرىق زىيادىلىشىدۇ. يىرىڭلىق ئىششىق بار جاي ئېگىز بولىدۇ. ئىشتىها تۇتۇلىدۇ، هەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ. بەزىدە قورساق كۆپىدۇ، بەزىدە قەۋزىيەت بولىدۇ. بىمارنىڭ ;ۇتۇن بەدىنى، كۆزلىرى ۋە چىرايى سارغىيىپ، ئورۇقلاپ، كەم ماغدۇر بولۇپ كېتىدۇ. جىگەرگە ·ئاراھەت چىققان دەسلەپكى مەزگىلدە بىماردا تىترەش ۋە ئىسسىتما بولىدۇ. جاراھەت يىرىڭغا ئايلانغاندىن كېيىن ئىسسىتما ۋە تىترەشلەر ئازىلاپ ـ ئازىلاپ بولىدۇ، بىمار تەرلەيدۇ. سىل كېسىلىنىڭ بەلگىلىرىگە ئوخشاش بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

ئاقىۋىتى

ئەگەر جاراھەت چوڭراق بولۇپ بىردانە بولسا، كېسەل 6 ئايغىچە سوزۇلۇپ ئاندىن داۋالاشنى قوبۇل قىلىدۇ. لېكىن جاراھەتلەر كىچىك بولۇپ، نەچچە دانە ياكى كۆپ بولسا خەتەرلىك. ئەگەر يىرىڭلىق جاراھەت ئېغىز ئېلىپ ئاشقازان ياكى ئۆچەيگە چۈشسە ئاقىۋىتى ياخشى. ئەگەر قورساق ·پەردىسىگە چۈشسە ياكى بەدەننىڭ باشقا جايلىرىغا مەسىلەن: يۈرەك پەردىسى، ئۆپكە پەردىلىرىگە يۆتكەلسە ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس.

داۋاسى

ئەگەر ماددا يىرىڭغا ئايلانغان هالدا بولسا ئىششىقنى ياندۇرغۇچى دورىلار قىلىنىدۇ. بۇ تۇسخىلار بېرىلىدۇ: شۇمشا، زەغىرلەرنىڭ هەربىرىدىن 30 گرام، ئەنجۈردىن 2 دانە، پىرسياۋشان، هەمشە باهار

گۈلى ئۇرۇقى، ئاق لاله گۈلى تۇرۇقلرىنىڭ هەربىرىدىن 15 گرام، پىنه دىن 12 گرام، زۇفا، پاراسىيۇن (تاغ كودىسى) لارىنىڭ هەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ 1500 م ل قاينىتىپ، 500 م ل قالغاندا سۈزۈپ 70 گرام هەسەل قوشۇپ (ياكى 70 گرام قەنت قوشۇپ) ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، 6 گرام تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

كاسسىن يوپۇرمىقىنىڭ شەربىتى ياكى كاسىن ئەرىقى بېرىلىدۇ. ئۇشۇدۇر سېلىنمايدۇ. بۇ، تەجرىبىدىن ئوتكەن ئۇسخا بولۇپ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىگەر كېچىكىش

(هەزالۇلكە بىد)

جىگەر تۈز ئەسلىدىكى هالىدىن تۈزگىرىپ قېتىپ كېچىكەپ قالىدۇ.

سەۋەبى

دائىم هاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش ۋە هەر خىل جىگەر كېسەللىكلىرى، بەزگەك، سىل، سىفىلىس كېسەللىكلىرى، دورىلار بىلەن زەهەرلىنىش، جۇملىدىن ئۇزۇنقىلىق دورىلارنى تاماق بىلەن ياكى ئايرىم هالدا كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپتە بىمارنىڭ هەزىم قىلىشى بۇزۇلىدۇ، بەزىدە كۆكۈل ئاينىيدۇ. بەزىدە ئاچچىق سۇ يانداۋرىدۇ. ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغىلار ئارىسىدا ئېغرىلىق بىلىنىدۇ، ئاغرىش بولىدۇ. دەسلىپىدە جىگەر ئازراق يوغىنايدۇ، كېيىنچە ئورۇقلاپ كېچىكەپ كېتىدۇ. يېنىك دەرىجىدە ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. ئاشقازاندا تاماق هەزىم بولماسلىق، قورساق كۆپۈش ئەهۋاللىرى يۈز بېرىدۇ ۋە قەۋزىيەت كۆرۈلىدۇ ياكى اتسم ئىچى سۇرۇپ تۇرىدىغان بولۇپ قالىدۇ. تېرە قۇرۇق، بەدەنىڭ رەڭگى ساغۇچ بولۇپ، بىمار كۈندىن-كۈنگە ماغدۇرسىزلىنىپ ئورۇقلاپ كېتىدۇ. بەزىدە يەرقان (سېرىق كېسەل) ياكى ئىسسىقا بولۇپ قورساققا سۇ چۈشىدۇ، بەزى بىمارلار قان قۇسىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى

بىمارنى ياتقۇزۇپ تولۇق دەم ئالدۇرۇش لازىم. بىمارنىڭ قۇۋۇتىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن ئوڭاي هەزىم بولىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. سۈت بىلەن قىلىنغان شىپەن، تۇخۇم ئېقى، توخۇ گۆشى، بېلىق گۆشى ۋە بىمارنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئوتياشلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. هەجمى ئاز، قۇۋۇتى كۆپ، بەك مايلىق بولمىغان تاماقلار بېرىلىدۇ.

دورىلاردىن سۈيدۈك ماكىدۇرغۇچى، جىگەرنىڭ توسالغۇلرىنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ، مەسىلەن: كاسىن تورۇقى، پىرسىياۋشان، قۇلماق (كىشنۇش)، چىكسەپي تورۇقى، شەربىتى بۈزۈرى، ماتۇل توسۇل، ئىيارەنج پەيقىرالارغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ.

سىبرىتق چۈشۈش، ئىستىسقا كېسەللىكلىرى ۋە قان قوسۇش ئەھۋاللىرى بولسا، شۇ تېمىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر بويىچە داۋالىسا بولىدۇ.

ئىسسىقلىق دورىلارنى ئىچمەسلىك، بەك مايلىق گۆشلەرنى كۆپ يېمەسلىك، لازىا ۋە ھەر خىل ئاچچىق نەرسىلەرنى، قويۇق چاي قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلماسلىق، ھاراق-شاراپ ئىچمەسلىك لازىم.

تالدا قان جۇغلىشىش

مەلۇم سەۋەبلەر بىلەن بەدەن ئىستىمسى تۇرلەپ كېتىپ تۇزۇن مۇددەت چۈشمىكەنلىكتىن قىزىل قان تومۇرى (شىريان) دا قان جۇغلىشىپ، جىگەر دەرۋازىسىدىكى كۆك قان تومۇرى (ۋەرىدى بۈيۈلكىبەد) نى بېسىپ قويىدۇ-دە، كۆك قان تومۇرىدا قان جۇغلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ. تۇنىكۈدىن باشقا بەزگەك كېسىلىنىڭ زەھەرلىرى تال ھۈجەيرىلىرىنى زەخىملەندۈرگەنلىكتىن قان قويۇلىدۇ. تالغا زەربە يېتىش، ئايالارنىڭ ھەيز توسۇلۇش قاتارلىقلارمۇ بۇ كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

ئالامتى

تەكشۈرۈشتە تال ئۆز ھەجمىدىن بىر ئاز يوغىنغانلىقى بىلىنىدۇ ۋە قاتىدۇ. باسقاندا ئاغرىيدۇ. بەدەنىنىڭ رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ. كىچىككىنە سەۋەبلەردىنلا قان چىقىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ ياكى تالدا يېرىڭلىق جاراھەت پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەلنى داۋالاشتا جىگەر يېرىڭلىق ئىششىقىنى داۋالاشتا قوللانغان بارلىق چارىلەرنى قوللانسا بولىدۇ. تۇنىكۈدىن باشتا يەنە بۇ مۇجەررەپ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) نۇسخىنى بەرسەمۇ بولىدۇ: تۇرۇپ سۈيىدىن بىرگرام ئېلىپ 24 گرام ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بىلەن بىللە ئىچىلىدۇ.

تال چۈشىيش

بۇ، تالنىڭ كېسەللىك سەۋەبىدىن زورىيىپ يوغىناپ كەتكەنلىكىگە قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇ كېسەل ئومۇمەن بەزگەك كېسىلى سەۋەبىدىن تالنىڭ مزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولىدۇ، تال يوغىناپ كېتىدۇ. بەزىدە تالنىڭ توقۇلمىلىرى بۇزۇلىدۇ. بەزىدە جىگەر دەرۋازا كۆك قان تومۇرىدىكى قان ئېقىمىدا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تالنىڭ ھەجمى ۋە ۋەزنى يوغىنايدۇ. تالنى تۈتۈپ كۆرگەندە قولغا ئۇرۇنىدۇ. قورساق چوڭىيىدۇ. تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ، بىمارنىڭ رەڭگى-روھى كۆپچىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ ۋە بىمار كۆندىن-كۈنگە كەم ماغدۇر بولۇپ ئورۇقلايدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە كېسەللىك ماددىسىنى تەڭشەش ئۈچۈن بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: گۈل بىنەپشىدىن 7 گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان قىزىل ئۈزۈمدىن 9 دانە، كاسىن يىلتىزىدىن 7 گرام، گاۋزەباندىن 5 گرام، بادىيانىدىن 7 گرام، ئەنجۈردىن 5 دانە ئېلىپ، قايناق سۇدا دەملەپ، سۈزۈپ 40 گرام بىنەپشە گۈلقەنتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

ماددا تەڭشىلىپ ئۈزۈ ھالىتىگە كەلگەندىن كېيىن بۇ سۈرگە دورىسى بېرىلىدۇ: سىرىق ھەلىلىدىن 24 گرام، قۇلماق ئۇرۇقى، كاسىن ئۇرۇقى، مارجان شوخلا، شاھتەررە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقلارنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، ئەيتۇلدىن 9 دانە، تەمرىھىندىدىن 36 گرام، تەرەنجىبىندىن 60 گرام، پۇلۇس خىيار شەنبەردىن 48 گرام ئېلىپ، كېيىنكى ئۈچ خىل دورىنى قىزىلگۈل گۈلابىدا تېتقىنى چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى كاسىن گۈلابىغا چىلاپ، سۈزۈپ ھەممىنى بىر قېلىپ بىرنەچچە كۈن ئىچىلىدۇ. بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن بىر نەچچە كۈن قۇرسى زەرشىك، سۇقۇنى زەرشىك، ھەببى ئەشخار، ھەببى تىھال، سۇقۇنى مۇپىد ئەزىم تىھال، ھەببى مۇپىد تىھال، ھەببى كىبرت قاتارلىق دورىلار مۇناسىۋەتلىك شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

بەرلىك ئورۇنغا (تال ساھەسىگە) بۇ نۇسخىلار تېگىلىدۇ، 1-نۇسخا: مارجان شوخلىدىن 12 گرام، مېغىزى پۇلۇس خىيار شەنبەردىن 9 گرام، ئارپا ئۇنىدىن 6 گرام ئېلىپ، ئۇلارنى ئىزىپ شوخلا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ تال ساھەسىگە تېگىلىدۇ. 2-نۇسخا: يۇلغۇن ياغىچى، شوخلا، ئاق لالە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، رەۋەن، ئاقاقىيالارنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئىزىپ سىركا بىلەن يۇغۇرۇپ تال ساھەسىگە تېگىلىدۇ.

يالغۇز دورىلار بىلەن داۋالاشتا بىرنەچچە كۈن ھەر ئەتىگەندە تۆۋەنكى دورىلارنى ئىچسە بولىدۇ:

1. سېمىز ئوت تورۇقىدىن 7 گرام ئېلىپ 12 گرام سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىندۇ.

2. تازىلانغان گۈڭگۈرت تالقىسىدىن يېرىم گرام ئېلىپ قىزىلگۈل گۈلابى بىلەن ئىچىلىدۇ.

3. تۈشۈدىردىن بىر گرام ئېلىپ تورۇپ سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

4. دانىكاردىن 1 گرام ئېلىپ كاسىن سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

5. جۈۋىننى سەبرى سۈيىگە چىلاپ، قورۇتۇپ تالقانلاپ، كۈندە 3 گرامدىن يېيىلىدۇ.

6. ئەنجۈرنى سىركىگە چىلاپ يېيىلىندۇ.

7. يۇلغۇن يوپۇرمىقىدىن 72 گرام ئېلىپ 500 م ل قاينىق سۈغا چىلاپ تەمنى چىقىرىپ، سۈزۈپ كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 50 م ل ئىچىلىدۇ.

قولۇنجى

قولۇنجى قەدىمكى تۈيغۇر تىبابىتىدىكى يوغان پوكان ئۇچەينىڭ تارتىشىپ ئاغرىشى دېگەن كېسەللىككە قارىتىلغان بولۇپ، كېيىنكى تۈيغۇر ھۆكۈمالىرى تۇنى ئىچكى ئەزادىكى گۈشلەرنىڭ تارتىشىپ ئاغرىشى دەپ قارايدۇ.

بۇ ئاغرىقنىڭ ھەر خىل ئەزالاردىكى ئورۇنلاشقان جايىغا ئاساسەن ئۈچ خىل بولىدۇ:

1 ـ ئۇچەي مۇسكۇللىرىنىڭ تالالىرى تارتىشىپ قېلىشىدىن بولىدىغىنى ئۇچەي قولۇنجىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

2 ـ ئوت يولىنىڭ (سەپرا يولىنىڭ) تارتىشىپ قېلىشىدىن بولغانلىرى جىگەر قولۇنجىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

3 ـ بۈرەك ۋە سۈيدۈكلۈك ئوتتۇرىسىدىكى سۈيدۈك يول (قانال) لىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىدىن بولغانلىرى گۇردە قولۇنجىسى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرى ئايرىم ـ ئايرىم ئۆز قىسمىدا سۈزۈلىنىدۇ.

ئۇچەي قولۇنجىسى

بۇ كېسەلدە ئۇچەيلەر تەرتىپسىز تارتىشىپ قالىدۇ. خۇسۇسەن كىندىك ئەتراپىدىكى چوڭ

تۆچەيلەر تارتىشىپ ئاغرىيدۇ. تۇ بەش تۈرلۈك بولىدۇ:

1 ـ يەل قولۇنجىسى (قولۇنجى رەھى يەنى بەلغىمى)، 2 ـ سەپرا قولۇنجىسى (قولۇنجى سەپراۋى)، 3 ـ تارتىشىپ قبلىش خاراكتېرلىك قولۇنجى (قولۇنجى تەشەننۇج ياكى ئەسەبىي قولۇنجى ياكى قولۇنجى سەۋداۋى)، 4 ـ قوغۇشۇن زەھەرلىنىش بولغان قولۇنجى (قولۇنجى سەرىي)، مىس، تۆچ زەھەرلىنىش بولغان قولۇنجى (قولۇنجى تىخاس).

يەل قولۇنجىسى

بۇ كېسەل ئاساسەن تاماقنى قالايمىقان يېيىش، ئاشقازاندا تاماق بۇزۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن غىدىقلىنىش پەيدا بولۇپ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

قورساق كۆپىدۇ، كىندىك ئەتراپى تۈرۈپ ـ تۈرۈپ ئاغرىيدۇ. قول بىلەن باسقاندا بىر ئاز ئارام بېرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بىمار دۇم يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ ياكى قولى بىلەن ئاغرىغان جايىنى تۈتۈپ ياكى بېسىپ تۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. بىمار كۆپىنچە ھاللاردا بىئارام بولۇپ، بىر جايدا جىم ياتالماي تۇ تۇرۇندىن بۇ تۇرۇنغا يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. قاتتىق ئاغرىق سەۋەبتىن ناھايىتى دەرمانسىزلىنىپ كېتىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، ئارقا تەرەت ماكىمايدۇ. كۆكۈل ئاينىيدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، قۇسسا بىر ئاز ئارام بېرىدۇ. لېكىن بۇ كېسەلدە ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ئىسسىتما (قىزىتما) بولمايدۇ. كېسەل تۈتقاقلىق ھالدا تۇتىدۇ، تۈتۈش ئارىلىقى ئوخشاش بولمايدۇ. ئەگەر ئارقا تەرەت كەلسە ياكى يۇرۇشسە، بىمار ئارام ئالغاندەك بولىدۇ ياكى ساقىيىپ كېتىدۇ ئەگەر كېسەل تۈزۈنغا سوزۇلسا، بىمارنىڭ چىرايى پەرىشان، غەمكىن كۆرۈنىدۇ، پۈتۈن بەدەن سوۋۇپ كېتىدۇ. تومۇرى ناھايىتى ئاستا تۇرىدۇ. بەزى بىمارلار ئايلىنىپمۇ كېتىدۇ.

تەشخىسى

قولۇنجى كېسىلىنى ئاشقازان ئاغرىقى، تۆچەي ئىششىقى، بۆرەك ئاغرىقىدىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك:

1. ئاشقازان ئاغرىقىدا كىندىكىنىڭ ئۈستى، تۆشۈكنىڭ ئاستى ئاغرىيدۇ.
2. تۆچەي ئىششىقىدا بىماردا ئىسسىتما بولىدۇ.
3. بۆرەك ئاغرىقىدا بۆرەك تۇدۇلىنى باسسا ئىنچىكە بەل، ئىككى تاغاق، يوتا، يېرىق ۋە

تاشقى بۇرەككىچە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئالدى پىشاپ تامچىلاپ ياكى ئاز-ئازدىن كېلىدۇ.

بىلىش لازىمكى، يەل قولۇنجىسىدا قوينۇق يەللەر قولۇن ئوچەيدە توپلىشىدۇ. بۇ يەللەرنىڭ ئاساسىي ماددىسى قوينۇق بەلغەم ماددىسى بولغانلىقى ئوچۇن قولۇنجى بەلغىمى بىلەن يەل قولۇنجىسىنىڭ داۋاسى ئاساسەن ئوخشاش بولىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر قورساق ئادەتتىكىدەك كۈپۈپ ئاغرىق پېنىك بولسا، قورساق كۈپۈش قىسمىدا سۈزلەنگەن چارىلەرنى قىلسىلا بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا، شىشە ياكى باشقا نەرسىلەرگە قايناق سۇ ئېلىپ لۆڭگە ياكى ماتا بىلەن يۆگەپ ئاغرىق جايغا قويسا بولىدۇ.

ئىچكى تەرەپتىن دەسلىپىدە بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش، بۇنىڭ ئوچۇن ھۆقنە (كلىزما) قىلىش ياكى سۈرگە دورىلارنى بېرىش لازىم: 36.1 گرام ئىنەك پىتى يېغىغا مۇۋاپىق مىقداردا سوپۇن سۈيى ۋە سۈت ئارىلاشتۇرۇپ كلىزما قىلىنىدۇ. ئەگەر سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلسە، ئىنەك پىتى يېغىدىن 48 گرام ئېلىپ، 260 گرام گۈلاب ياكى بادىيان گۈلابى ياكى بادىيان چېيى بىلەن ئىچىلىدۇ. 2. ھەبىي نىل (ھەشقىپىچەك تۇرۇقى) دىن 12 گرام ئېلىپ سوقۇپ تالغان قىلىپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئىچى مېكىپ ئاشقازان، ئوچەي تازىلانسا، يەنمۇ ئاشقازان ئوچەينى تېخىمۇ ياخشى تازىلاش ئوچۇن ھەبىي مۇسھىل بېرىلىدۇ: سقمۇنىيادىن بىر گرام، ئاچچىق تاۋۇز (شەھمى ھەنزەل) لېشىدىن 4 گرام، مەستەكىدىن بىر گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن يوغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىب، زۇرۇر تېپىلغاندا 2-3 گرام ئېلىپ قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئاشقازان-ئوچەيلەرنى ئوبدان تازىلاپ بولغاندىن كېيىن جاۋارىش كۆمۈنى ياكى جاۋارىش مەستەكىدىن 7 گرام ئېلىپ ئارقىدىن بادىيان، زاراڭزا مېغىزلىرىدىن 6 گرام، رۇم بادىيانىدىن 3 گرام ئېلىپ، بۇلارنى 120 گرام بادىيان ئەرىقىدە دەملەپ شىرىنى چقىرىپ 24 گرام گۈلقەنت سېلىپ سۈزۈپ ئىچىلىدۇ.

بۇ مەئجۇن بۇ كېسەل ئوچۇن ناھايىتى پايدىلىق: سۇزاپ يوپۇرمىقى، پىنە يوپۇرمىقى، قارىمۇچ، جۇۋىنە، رۇم بادىيان، زەنجىبىل، دورا پىلپىللارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام، تازىلانغان ھەسەلدىن 262 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەئجۇن ياساپ ھەرقېتىمدا 12 گرامدىن يەپ ئارقىدىن 120 گرام بادىيان گۈلابى ياكى بادىيان چېيى ئىچىلىدۇ. ئوبدان ساقىيىپ ئىشتىھا ياخشى ئېچىلغاندىن كېيىن تېز سىكىدىغان سۇيۇق تاماقلار بېرىلىدۇ. تەستە سىكىدىغان تاماقلاردىن بىر نەچچە كۈن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ئەگەر قولۇنجى تۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتسە جاۋارىش جالىتۇس ئەسلىنى 40 كۈن، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلسا ئېغىر قولۇنجى بولغان تەقدىردىمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ.

سەپرادىن بولغان قولۇنجى

بۇ، سەپرا ماددىسى سەۋەبىدىن ئۆچەيىنىڭ تارتىشىپ ئاغرىغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

كۆپ مىقداردىكى قويۇق سەپرا ماددىسى ئۆچەيگە قۇيۇلۇپ، غىدىقلاش پەيدا قىلغانلىقى سەۋەبىدىن ئۆچەيدە تارتىشچ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ قىسىم قولۇنجىدا كېسەللىك دەۋرى ئاستا-ئاستا باشلىنىدۇ. كۆڭۈل ئاينىش، قۇسۇش كۆپەيگە بولىدۇ. قورساقتا كۆك ياكى ساغۇچ رەڭلىك سەپرا ماددىلىرى بولىدۇ. ئارقا تەرەت قاتىدۇ (قەۋزىيەت بولىدۇ). ئەگەر قورساقتا ئاغرىش، كۆپۈش بولۇپ، قەۋزىيەت ئۆزۈنغا سوزۇلسا يەرقان كۆرۈلىدۇ (بەدەنده سېرىقلىق پەيدا بولىدۇ). بۇ كېسەلنىڭ ئۇتقاقلىق ئوتۇشى برنەچچە سائەتتىن برنەچچە كۈنگىچە داۋام قىلىدۇ. لېكىن ئاغرىش ئاز-تولا بولۇپ پات-پات ئوتۇشى ئۆزۈنغا سوزۇلۇپ كەتسە، ئۆچەيدىكى ئىششىپ قېلىش ئېھتىمالدىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بەزى كەم ماغدۇر بىمارلار ئاغرىق قاتتىق ئوتقاندا ئايلىنىپمۇ كېتىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە 15 — 20 كۈن ياكى بىر ئايغىچە داۋام قىلىشى مۇمكىن، بەزى ۋاقىتلاردا بۇ كېسەل نەچچە يىللارغىچە سوزۇلۇپ، ئاندىن كېيىن دەۋرى قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

بۇ كېسەلنى بەزى تېۋىپلار ئۆت تېشى كېسىلىنىڭ يېنىك دەرىجىدىكى بىر تۈرى دەپ قارايدۇ.

داۋاسى

دەسلىپىدە سەپرا ماددىسىنى تازىلاش ياكى پاكىزلەش مەقسىتىدە ھۆل مارجان شوخلا سۇيىدىن 120 گرام، خىيار شەنبەرىنىڭ پۇلۇسىدىن 48 گرام ئېلىپ دەملەپ، سۇزۇپ، ئۆچ گرام بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ ياكى بۇ ئۇسۇلنى بېرىلىدۇ: ئەنجۈردىن 3 دانە، چىلاندىن 7 دانە، سەرپىستاندىن 11 دانە، ئەينۈلدىن 7 دانە، ئاق لالە ئۇرۇقى، ھەمشە باھارگۈلى ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، 60 گرام خىيارشەنبەر پۇلۇسىنى

چىلاپ شىربىسنى چقىرىپ 6 گرام بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ ياكى بۇ دورىلارنى قاينىتىپ 36 گرام بىنەپشە يېغى قوشۇپ ھۆقنە (كلىزما) قىلىنىدۇ.

ئاشقازان، ئۆچەي تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن بىرنەچچە كۈن بۇ تۇسخا بېرىلىدۇ: ئەينۇلدىن 5 دانە، تەمرى ھىندىدىن 36 گرام ئېلىپ قاياق سۈغا چىلاپ، شىربىسنى چقىرىپ، 24 گرام نىلۈپەر شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر كۆكۈل ئاينىش ۋە قوسۇش بولسا، 36 گرام ئىسكەنجىبىن تارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. 36 گرام زەيتۇن يېغىنى 200 گرام پاكىز سۈت بىلەن تارىلاشتۇرۇپ ئاخشامدا تۇخلاشتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ.

بەزى بىمارلاردا كۆكۈل ئاينىش، قوسۇش بولۇپ ئاشقازاندا بىر نەرسە توختىماي قالغان بولسا، ئاشقازانغا ئىسسىق تۇتكۇزۇش ياكى ئىسكەنجىبىن ئىچىش ياكى ئانار دانىسىنى شۇمۇشلەر پايدا قىلىدۇ.

ئۇزۇقلىنىشى

ئاغرىق توختاپ ئىشتىھا ئوبدان ئېچىلغاندىن كېيىن پالەك، قاپاق ۋە باشقا سەيلەرنى چۇچىمەل نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. تۇنىكدىن كېيىن توخۇ، چۇجە گۆشى شورپىلىرى ئىچىلىدۇ.

ئەسەبىي قولۇنجى

بۇ، قەدىمكى كىتابلاردىكى ئۆچەي سانجىقى، سەۋدا قولۇنجىسى (قولۇنجى سەۋداۋى) دېگەن كېسەللىكلەرگە قارىتىلغان.

سەۋەبى

قورقۇش، سوغۇق تۇتۇش، مۇز سۇيى ياكى مۇز چوكىلرىنى كۆپ يېيىش، مارۇزنىلارنى كۆپ ئىچىش، بوغۇم ئاغرىقلىرى، نىقرىس ماددىلىرىنىڭ بەدەنگە قايتىق ئورۇنلىشىشى، ئىھتىناقۇررەھەي (ھىستېرىيە) ۋە باشقىلار تۇيۇلدىن كېيىن چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ قىسىم قولۇنجىدا قورساق كۆپۈش ناھايىتى ئاز بولىدۇ. ئاغرىق بىرتەرەپ قوزۇرغىدىن يەنە بىر تەرەپ قوزۇرغىچە تارقىلىدۇ. ئاغرىق بەزىدە دولا تەرەپكە، بەزىدە كۆكرەك تەرەپكە يۆتكىلىدۇ.

قورساقنی بېسىپ بېرىپ يەل چىقسا، ئاغرىق پەسەيدۇ.

داۋاسى

ئەگەر سوغۇقلۇق ۋە سوغۇق نەرسىلەردىن بولغان بولسا، سىرتتىن ئىسسىقلىق ئوتكۈزۈلىدۇ، مەسىلەن: قايناق سۇنى رېزىنكە خالتا ياكى شىشە ئىچىگە ئېلىپ ئاغرىق جايغا قويۇلىدۇ.

بۇ خىل قولۇنجى ئاغرىقى ئوچەينىڭ ئەسەب تالالىرى تەسىرىگە ئوچراش تۈپەيلىدىن تارتىشىپ قالغانلىقتىن تارتىشىپ قېلىشنى بوشاتقۇچى، ئەسەبلەردىكى جىددىيلىكنى پەسەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ: مىڭدۇانە ئورۇقى، زەنجىبىللارنىڭ ھەربىرىدىن 2 گرام، قوۋزاق دارچىندىن 4 گرام ئېلىپ، تالقانلاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن-ئاخشامدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ. ئەگەر ئاغرىش قاتتىق بولسا، ئاغرىقنى پەسەيتىش ئوچۇن مەئجۇنى بەرگىشادىن بىر گرام ئېلىپ يېيىشكە بېرىلىدۇ ياكى تەرياقى پارۇقتىن 4 گرام ياكى ھەببى شىپا ۋە باشقا دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بەرگە بولسا، ئىچنى بوشاتقۇچى دورىلار بىلەن ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار بىرگە قوشۇپ بېرىلىدۇ، مەسىلەن: ئىيارەنج پەيقرادىن 4 گرام ئېلىپ يەپ ئارقىدىن بادىيان، شوخلا، زاراڭزا مېغىزى، سۇزاپ ئورۇقى، چىكسەي ئورۇقلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، جۇۋىنە، سېرىق چېچەك ئورۇقى، رۇم بادىيانلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام ئېلىپ، 150 م ل سۇ بىلەن دەملەپ سوزۇپ 24 گرام گۈلقەنت سېلىپ ئىچىلىدۇ.

ئەگەر مۇشۇ تەدبىرلەر بىلەن ئاغرىش ئوزۇل-كېسىل ساقايسا مەئجۇنى مۇسەككىنى نەچچە كۈن بېرىش كېرەك: قارامۇچ، جۇۋىنە، سۇزاپ يوپۇرمىقى، پىنىە، قۇندۇز قەھرى، زىرە، ھەببۇلغارلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، ئەپيۇن، مىڭدۇانە ئورۇقى، يەبرۇج سەنەم (بىللا دوننا يىلتىزى)، سقمۇنيالارنىڭ ھەربىرىدىن 2 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەرقېتىمدا 3 گرامدىن يېيىلىدۇ.

بۇ مەئجۇن ئەسەبىي قولۇنجىلاردىكى ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. بىمارغا راھەت بېغىشلاپ ئويقۇسىنى كەلتۈرىدۇ.

پەرھىزى

يەل قولۇنجى قىسمىدا سۇزلەپ ئوتكەن يەل قولۇنجىغا زىيان قىلىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

مىس قولۇنجى

مىس، تۇج، ئالىيۇمىن قاتارلىق مېتاللار بىلەن دائىم ئوچرىشىپ ئورىدىغان ئىشلىگۈچىلەر

ياكى شۇ مېتاللاردا ياسالغان قاچا-قۇچىلاردا يېمەك-ئىچمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ياكى شۇ مېتاللارنىڭ زەھەرلىرى بۇاستە بەدەنگە كىرىپ زەھەرلىك تەسىرلەرنى پەيدا قىلىش ئارقىلىق مەزكۇر قۇلۇنجى كېسىپ چىقىدۇ، بۇ خىل زەھەرلىنىش تەدرىجىي پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

قورساقتا تۇيۇقسىز قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولىدۇ، كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. نەپەس سىقىلىدۇ. لېكىن قەۋزىيەت بولمايدۇ. بەدەن رەڭگى ساغۇچ، چىرايى كۆكۈشكە مايىل بولۇپ كۆرۈنىدۇ. لەۋلىرى كۆكىرىپ قالىدۇ. چىش مىلكىلىرىدە پېتىنگان رەڭلىك بىر سىزىق بولۇپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى

ئاشقازاننى ئىسلاھ قىلىش ئۈچۈن جاۋارىش كومۇندىن 9 گرام، ياكى جاۋارىش شەھرىياندىن 12 گرام ئېلىپ 120 گرام بادىيان گۈلابى بىلەن ئىچىلىدۇ. قالغان داۋالىرى قوغۇشۇن قۇلۇنجىسىنىڭ داۋاسى بىلەن ئوخشاش.

ئالدىنى ئېلىش

تاماقتىن بۇرۇن قولنى پاكىز يۇيۇش، ئىش ئورنىدا تاماقلانماسلىق، تاماقلارنى مەزكۇر مېتاللاردا ياسالغان قاچا-قومۇچلاردا يېمەسلىك كېرەك.

قوغۇشۇن قولۇنجىسى

سەۋەبى

قوغۇشۇن سانائىتىدە ئىشلىگۈچىلەر، بوياق بويىغۇچىلار، قوغۇشۇن قاچا ياكى قوغۇشۇن ھەرپ ياسىغۇچىلار، قوغۇشۇن ھەرپ تىزغۇچىلار، قوغۇشۇن قاچىدا تاماق يېگۈچىلەر ۋە ئىچكۈچىلەر (بەزى ئادەملەر ئەسلىق مەزگىللەردە قوغۇشۇن قاچىدا سۇ ساقلاپ ئىچىدۇ)، قوغۇشۇن سانائىتى مەيدانلىرىدا تۇرغۇچىلار قوغۇشۇن بىلەن زەھەرلىنىپ مەزكۇر قولۇنجى يۇز بېرىدۇ.

ئالامىتى

قولۇنجى كېسىللىكىنىڭ بەلگىلىرى بولغاندىن تاشقىرى، قوشۇمچە قورساق تارتىشىپ

قالىدۇ. دولا، قول، پۈت ئاغرىيدۇ. ئىشتىهاسىزلىنىدۇ. تامىقى ئازىيىدۇ. تەدرىجىي ئورۇقلايدۇ. خۇسۇسەن بىلەك مۇسكۇللىرى پالەچلىنىدۇ. چىش مىلكىلىرىدە نىل رەڭ بىر خىل سىزىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. كەم ماغدۇر، كەمقان بولىدۇ. كۆپىنچە ئاسانلا ئىچى سۇرىدۇ. ئايالىلاردا بولسا ھەيز قالايمىقانلىشىدۇ.

داۋاسى

كېسەلنىڭ دەسلەپىدە ئىچىنى تازىلاش ئۈچۈن سۇرگە دورىسى بېرىلىدۇ: تورىبۇت، سۇرۇنجان، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام، سانا، سېرىق ھەلىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ 5 گرام بادام يېغىدا ياغلاپ قاينىاق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئىچىنى تولۇق تازىلاپ بولغاندىن كېيىن بىرنەچچە كۈنگىچە نىقرىس كېسىلى قىسمىدا سۇزلەپ ئۈتكەن سۇرۇنجان تالقىنى ئۇسخىنى بېرىلىدۇ ياكى مەئجۇنى سۇرۇنجان ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئاغرىق قاتتىق بولغاندا ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، قورساققا ئىسسىق ئۈتكۈزۈش، سوپۇن بىلەن ھۆقنە قىلىش لازىم.

ئالدىنى ئېلىش

كارخانا تازىلىقى ۋە شەخسىي تازىلىققا رىئايە قىلىش، ھاۋا ئالماشتۇرۇشنى ياخشى ئېلىپ بېرىش، ئىش ئورنىدا تاماقلانماسلىق، تاماقتىن بۇرۇن قولنى سوپۇنداپ پاكىز يۇيۇش لازىم. ئەگەر زەھەرلىنىش بەلگىلىرى كۆرۈلسە بۇنداق كىشىلەرگە كەسپىنى ئالماشتۇرۇشنى دەۋەت قىلىش لازىم.

قارىغۇ ئۈچەي يالۇغى

سەۋەبى

دائىم قەۋزىيەت بولۇش، ئۈچەيدە دائىم توسالغۇ ھاسىل بولۇش، مەددە قۇرت پەيدا بولۇش، مېۋە-چېۋىلەرنىڭ ئۇرۇقى ياكى قاتتىق پوستلىق نەرسىلەرنىڭ سازاكسىمان ئوسۇكچە ئۈچەي ئىچىگە كىرىۋېلىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمار يېنىك دەرىجىدە ئىستىمداپ، ناھايىتى بىئارام بولىدۇ. بىمارنىڭ ئۆيقۇسى قاچىدۇ،

كۆڭلى ئاينىيدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ. تىلىنى گەز باغلايدۇ. تورسىقى كۆپۈپ، ئوڭ تەرىپى قاتتىق ئاغرىيدۇ. باسقاندا ئاغرىق ناھايىتى كۈچىيىدۇ. سىلاپ كۆرگەندە قولغا قاتتىق بىرنەرسە تۇرۇنىدۇ. ئەگەر مەزكۇر كېسەللىك مەددە قۇرت سەۋەبىدىن بولغان بولسا، بىماردا ئىچىدىن قۇرت چۈشكەنلىك تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى چوقۇم ئوز ئورنىدا ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش، ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق لازىم.

داۋالاشتا كاشكاپ، شەربەت ۋە باشقا دورىلارنى ھەرگىز بېرىشكە بولمايدۇ. 10 گرام زەيتۇن يېغىنى 230 م ل قاينىاق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يىلمان قىلىپ ياكى سوپۇن سۇيۇقە ئارىلاشتۇرۇپ ھۇقنە قىلىنىدۇ. ئاغرىغان جايغا ئىسسىق ئوسكۇزۇلىدۇ ياكى بىمار 30 — 40 مىنۇت ئىسسىق سۇدا ياتقۇزۇلىدۇ ياكى لۆڭگىدەك بىرەر نەرسىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، تېشىدىن قۇرۇق لۆڭگە بىلەن ئوراپ ئىسسىق ئوتكۇزۇلىدۇ ياكى ئىسسىق سۇ ئېلىنغان گىرىلكا قويۇلىدۇ. ئەگەر قۇسقىسى كەلسە مۇزدەك سۇ ئېلىنغان گىرىلكا قويۇلىدۇ.

مەددە قۇرت (يىلان مەددە ياكى قاپاق ئۇرۇقى مەددە) كېسىلدىن بولغان بولسا، قۇرت چۈشۈرۈش چارىلىرىنى قوللىنىپ داۋالىسا بولىدۇ.

سازاڭسىمان ئوسۇكچە يالۇغى

بۇ، قارىغۇ ئۇچەي ئاستىغا ئوتاشقان سازاڭسىمان ئوسۇكچىنەك ئىششىقى ياكى يىرىڭلىشىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇ ئوسۇكچە ئىچىگە تەرەت كاللەكلىرى، ئۇزۇم ئۇرۇقلىرى ياكى گۈرۈچ قاسراقلىرىغا ئوخشاش نەرسىلەر كىرىپ قېلىپ چىقالمىسا ئوسۇكچىنى غدىقلاپ يالۇغلىنىش پەيدا قىلىدۇ.

مەزكۇر كېسەللىك ئۇزۇنىڭ تەرەققىيات جەريانىدىكى ئالامەتلىرىگە ئاساسەن ئۈچ خىل بولىدۇ:

1. يېڭى يالۇغلىنىش: بۇ خىلدىكىسىدە ئىچكى پەردە ئىششىپ، كۆپۈپ ئوتتۇرىدىكى يول ئوسۇلۇپ قالىدۇ. ئىششىق قايتقاندىن كېيىنمۇ بۇ يول ھەمىشە ئوسۇلۇپ قالىدۇ. يەنە تەكرار ئىششىپ ساقىيىدۇ ياكى بۇنىڭدا قاتتىقلىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇ خىلى يەڭگىل دەرىجىدىكىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

2. ئۆتكۈر ياللۇغلىنىش: بۇنىڭدا كېسەل جەددىي باشلىنىپ، قورساق ئوڭ تەرەپ تۆۋەن قىسمى جەددىي ئاغرىش، قۇسۇش، ئىستىمداش قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ.

3. كېڭىيىش خاراكتېرلىك ياللۇغلىنىش: سازاڭسىمان ئۆسۈكچە يىرىلىپ كەتسە، قورساق پەردە ۋە قورساقنىڭ ئىچكى يۈزىگە تارىلىپ پۈتۈن قورساق ساھەسىنىڭ ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئىستىما پەيدا بولىدۇ. بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى ناھايىتى يامانلىشىدۇ.

ئالامىتى

ئۆتكۈر ياللۇغلىنىشتا قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ ئاستىنقى قىسمى تۈيۈقسىز ئاغرىشقا باشلايدۇ. ئاغرىش پىچاقتا كەسكەندەك بولىدۇ. بىمار بۇ ئاغرىقتىن قاتتىق بىئارام بولىدۇ ھەمدە كۆڭلى ئاينيدۇ. بىمار بىرنەرسە يېسە ياكى ئىچسە دەرھال قۇسىدۇ. تىترەش بىلەن بىللە ئىستىما پەيدا بولىدۇ. قورساق ئوڭ تەرەپ ئۆۋەن قىسمىنى بېسىپ كۆرگەندە قولغا قاتتىق ياكى ئۆسمىدەك نەرسە تۇرۇنىدۇ. ئاغرىق قاتتىق بولغانلىقتىن بىمار تىزىنى يېغىپ مۇكچىيىپ قالىدۇ. تومۇرى ناھايىتى يۇمشاق، تېز تۇرىدۇ. بەزىدە سۇيىدۇك خالتىسى غىدىقلانغانلىقتىن پات-پات سۇيىدۇك قىستايدۇ. بەزىدە سۇيىدۇك بىلەن بىللە تۇخۇم ئېقىغا ئوخشاش سۇزۇك سۇيۇقلۇق كېلىدۇ. ئەگەر ئۆسۈكچە زەخمىدىن يىرىلسا، يېيىلىدىغان ئىشىققا ئايلىنىپ كېتىدۇ. بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ، پۈتۈن قورساقنىڭ ھەممە يېرى قاتتىق ئاغرىيدۇ. قورساق گۆشلىرى تارتىشىپ چىڭئۇالىدۇ. بىمارنىڭ چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ، مۇزدەك تەرلەيدۇ ھەتتا ھوشىدىن كېتىشتەك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. يەڭگىل ياللۇغلىنىشتا كېسەل باشلىنىپ ئۈچ كۈندىن كېيىن بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى پەيدىنپەي ياخشىلىنىپ، قورساق ئاغرىشى توگەپ ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

تەشخىسى

بۇ كېسەلنى تۆۋەندىكىدەك كېسەللەردىن پەرقلەندۈرۈشكە دىققەت قىلىش لازىم: 1. ئۈچەي قولۇنجىسى، 2. ئۈچەي ئالمىشىپ قېلىش، 3. سەپرادىن بولغان قولۇنجى، بۆرەك قولۇنجىسى.

ئۈچەي قولۇنجىسىدا كىندىك ئەتراپىدا قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ، ئىستىما بولمايدۇ.

سەپرادىن بولغان قولۇنجىدا ئىستىما بولمايدۇ، ھۆ بولۇش، كۆڭۈل ئاينىش، قۇسۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. قۇسۇقتا كۆكۈش ياكى سېرىققا مايىل سەپرا ماددىلىرى بولىدۇ. بەزىدە بىمارنىڭ قورسىقى قاتتىق ئاغرىغانلىقتىن ئايلىنىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىدۇ. جىگەر ساھەسىدە قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

ئۈچەي ئالمىشىپ قالغاندا تەرەت كەلمەيدۇ. ئېغىر دەرىجىدە قەۋزىيەت بولىدۇ. قورساق قاتتىق ئاغرىيدۇ. قورساق ناغرىدەك كۆپىدۇ. بىمار پات-پات قۇسۇپ، ئاخىرىدا قۇسۇق بىلەن

تەرەت كېلىدۇ. بىمارنىڭ رەڭگى تۇلۇكسىڭ چىرايىدەك كۆكۈرۈپ كېتىدۇ.

بۇرەك قولۇنجىسىدا بىمارنىڭ بۇرەك ساھەسى ئاغرىيدۇ. ئاغرىق تاغاق، يوتا ۋە تاشقى بۇرەكلەرگىچە تارىلىدۇ. پات-پات كىچىك تەرەت قىستايدۇ، لېكىن سۈيدۈك ئاز كېلىدۇ ياكى كەلمەيدۇ، بەزىدە تامچىلاپ قان كېلىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى ياتقۇزۇپ ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ دىققەت بىلەن كۆزىتىش، ۋاقتىدا دىئاگنوزىنى بېكىتىش لازىم. ئەھۋال ئېغىر بولسا دەرھال توپىراتسىيگە يوللاش لازىم. ئەھۋال ئېغىر بولماي، يەڭگىل دەرىجىدىكى ياللۇغلىنىش بولسا يەرلىك تورۇنغا ئىسسىق تۇتكۈزۈش، سوپۇن سۈيىنى كېلىزما قىلىپ ئۆچەينى تازىلاش ۋە ياللۇغنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى بۇيرۇش لازىم. سۈيۈق، تېز سىڭدۈرگۈچ تاماقلارنى، مەسىلەن: سۈت ياكى ئانار سۈيىگە ئارپا سۈيى ئارىلاشتۇرغان جۇلالىلارنى بېرىش كېرەك.

ئۆچەي مەددە قۇرتلىرى

مەددە قۇرتلارنىڭ كۆپەيگەن ئۇچرايدىغانلىرى يىلانسىمان مەددە، ياپىلاق مەددە ۋە تۈتۈن مەددىلەردىن ئىبارەت بولۇپ، باللار، چوڭلار جۈملىدىن ئەرلەر ۋە ئاياللاردىمۇ كۆرۈلىدۇ. تۈتۈن مەددە كۆپەيگەن باللاردا تۇچرايدۇ.

يىلانسىمان مەددە

سەۋەبى

يىلانسىمان مەددە قۇرت كېسىلى ئاساسەن كېسەل كىشىلەردىن يۇقۇش ئارقىلىق پەيدا بولىدۇ. تازىلىقا رىئايە قىلماسلىق، خۇسۇسەن يېمەك-ئىچمەك تازىلىقىغا رىئايە قىلماي خام كۆكتاتلارنى، مەسىلەن: سەۋزە، تۇرۇپ، پەمىدۇر، تەرخەمەكلەرنى خام ئىستېمال قىلىش، ئوبدان پىشمىغان جىگەر قاتارلىق نەرسىلەرنى يېيىش، قاياناتمىغان سۈلارنى ئىچىش، تەرەتتىن كېيىن ۋە تاماقتىن بۇرۇن قول يۇماسلىق ئادەتلىرى قاتارلىقلار مەزكۇر كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

ئالامتى

چوڭ تەرەت ياكى قۇسۇق بىلەن توزۇنلۇقى 15 — 20 س م كېلىدىغان مەددە قۇرت چۈشىدۇ. ياكى بىمارلاردا بۇرۇنلا مەددە قۇرت چۈشكەنلىك تارىخى بولىدۇ. قۇرتنىڭ ئاساسىي جايلاشقان ئورنى ئىنچىكە ئۆچەيدە، بەزىدە چوڭ ئۆچەيلەردە بولىدۇ. بەزىدە قورساق تولغاپ ئاغرىيدۇ، قورساق كۆپىدۇ. چوڭ تەرەت بىلەن بىللە ئاچ قىزىل رەڭلىك، بىر ياكى بىرقانچە پىلانسىمان قۇرت چۈشىدۇ. بەزىدە بىمار كۆڭلى ئېلىشىپ، ئاشقازىنى بىئارام بولۇپ 1 ـ 2 دانە پىلانسىمان مەددە قۇسىدۇ. بۇنداق ئەھۋال بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بەزى كىچىك بالىلارنىڭ بىردىنلا قورسىقى قاتتىق ئاغرىپ، كۆپۈپ، ناھايىتى بىئارام بولىدۇ. قورسىقىنى سىلاپ كۆرگەندە قولغا قاتتىق مۇنەك، توزۇنچاق بىر نەرسىلەر تۇرۇنىدۇ. مەددە قۇرت بار بالىلارنىڭ ئىچى كۆپىنچە ھاللاردا ئېغىر دەرىجىدە قەۋزىيەت بولىدۇ. قورسىقى ئېچىپ تۇرىدۇ. كۆپ يېسىمۇ بەدىنى ئورۇق كېلىدۇ. تۇخلىغاندا ئاغزىدىن شالۋاق ئاقىدۇ، بەزىدە چىشلىرىنى غۇچۇرلىتىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال تۇنج كۈن داۋاملىق يېگەن ساغقان سۈت ئىچىلىدۇ. 4 ـ كۈندىن باشلاپ سۈپۈپى مەددە بېرىلىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. بىمار دورىنى پۈرىمايلا ئىچىشى، ئەگەر ياخشىسى بۇرۇنىنى ئېتىۋېلىپ تۇرۇپ ئىچىشى، ئىلاجى بار قۇسۇپ تاشلىماسلىقى لازىم. ئىچكۈزۈش مۇمكىن بولمىسا ياكى قۇسۇپ تاشلىسا، مەددە ھۆقنەسى (تۇسخىلار قىسمىغا قارالسۇن) بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ ياكى مۇرەككەپ سەرخەس قاينىتمىسىدىن يېرىم چىنە ئېلىپ ئاخشىمى يېتىشتىن بۇرۇن بىراقلا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەتىسى ئەتىگەندە ئاچ قورساقتا 15 گرام توز سۈيى بېرىلىدۇ ۋە كۆپرەك قاياق سۇ ئىچىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بۇ دورىنى بىمارغا بېرىشتىن 1 ـ 2 كۈن بۇرۇن مايسىز تاماق يېيىش، دورا ئىچكەندىن كېيىن بىرەر كۈنگىچە مايلىق تاماق يېمەسلىك لازىم. بۇ دورىنى ھامىلدار ئاياللارغا ئىشلەتمەسلىك كېرەك. يۈرىقىلاردىن باشقا يەنە مەئجۇنى سەرخەس كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىم 6 گرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاچچىق ئانار يىلتىزى قاينىتمىسى، شاپتۇل يوپۇرمىقى قاينىتمىسى، شاپتۇل چېچىكى قاينىتمىسى، ئانار پوستى قاينىتمىسى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق پىلانسىمان مەددىنى چۈشۈرۈۋېتىشكە بولىدۇ (بۇ جەھەتتە دورا ئىشلىتىش دورا تۇسخا قىسمىغا قارالسا بولىدۇ).

قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە

سەۋەبى

ئاساسىي جەھەتتىن پىلانسىمان مەددە بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ، يەنى تازىلىقىغا رىئايە

قىلماسلىق، خام كۆكتات، خام جىگەر قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

چوڭ تەرەتتىن ياپىلاق لېنتىدەك مەددە قۇرت چۈشىدۇ ياكى قاپاق تورۇقىدەك پارچە-پارچە ياپىلاق مەددە چۈشىدۇ. تەرەت بىلەن ياكى تەرەتسىز كېلىدۇ. بەزىدە مەددىنىڭ يېرىمى سوڭدىن چىقىپ، يېرىمى سوڭ ئىچىدە بولىدۇ. بۇ خىلدىكى مەددە قۇرتىدىمۇ بىمار دائىم قورسىقى ئېچىپ تورغاندەك ھېس قىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل باللاردا بولسا تېرىلىرى قۇرغاقلىشىدۇ، تۈزى ئورۇقلاپ كېتىدۇ. كېچىسى ئاغزى قۇرۇيدۇ، بەزىدە چوڭ تەرىتى قارامتۇل كېلىدۇ.

داۋاسى

يۇقىرىدا ئېيتىلغان سۈپۈپى مەددە، مۇرەككەپ سەرخەس قاينىتمىسى، مەددە قاينىتمىسى، كاۋا ئۇرۇقى قاينىتمىسى، شاپتۇل چېچىكى قاينىتمىسى، شاپتۇل يوپۇرمىقى قاينىتمىسى، ئاچچىق ئانار پىلتىزى قاينىتمىسى، مەئجۇنى سەرخەس، مەددە شامچىسى قاتارلىقلار بىلەن داۋالىسا بولىدۇ (دورا نۇسخىلىرىنىڭ تەركىبى، ئىشلىتىش تۈسۈلى ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلىرى ھەققىدە دورا نۇسخا قىسمىغا قارالسا بولىدۇ).

ھۇقنە قىلىپ داۋالاشتا مۇرەككەپ ھۇقنە، ئانار پوستى ھۇقنىسى ئىشلىتىلىدۇ. ھەر كۈنى ئاخشىمى سىركە ئېچىپ بەرسىمۇ ئونۇم بېرىدۇ.

تۈتۈ مەددە

سەۋەبى

سەۋەبى ئاساسىي جەھەتتىن يۇقىرىقىلارغا ئوخشاش بولسىمۇ، لېكىن كۆپىنچە ھاللاردا كىچىك بالىلارنىڭ شەخسىي تازىلىقى ياخشى بولماسلىق، ئارقا چىقىرىش تۈشكىنى قولى بىلەن تۈتۈپ ياكى قاشلاپ شۇ قول بىلەن بىر نەرسە يېيىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن تېخىمۇ ئەۋج ئالىدۇ.

ئالامىتى

بۇ خىل مەددە كۆپىنچە كىچىك بالىلارنىڭ مەقئەت ئاغزىدا بولىدۇ. مەددە مەقەتنى

قىچىشتۇرغانلىقتىن كىچىك بالا مەقەتنى تاتلاپ قىزارتىۋېتىدۇ. تەرىتىدىن يېپ ئۇچىدەك ناھايىتى كىچىك، ئاق رەڭلىك مەددە قۇرتلار چۈشىدۇ. بالىنىڭ مەقىتىنى تەكشۈرگەندە يېپ ئۇچىدەك ئاپئاق كىچىك قۇرتلارنى بايقىغىلى بولىدۇ، قۇرتلارنىڭ بەزىلىرىنىڭ مەقەت لىچىدىن تېشىغا مىدىراپ چىقىۋاتقانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. بىمار بالىنى بولۇپمۇ ئاخشاملىرى ۋە ئۇيقۇدا بەكمۇ بىئارام قىلىدۇ.

داۋاسى

بالىنىڭ ئومۇمىي بەدەن تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، تىرناقلىرىنى دائىم ئېلىپ تۇرۇش، ئېغىز بار ئىشتان كىيگۈزۈش، چوڭ تەرەتتىن كېيىن، تاماقتىن بۇرۇن قوللىرىنى ياخشى يۇيۇشقا ئادەتلەندۈرۈش لازىم. دورىلاردىن توتۇ قۇرت شامچىسى، مەددە شامچىسى، ئانار پوستى ھۆقنىسى، مەددە ھۆقنىسى ئىشلىتىش، سۈگەت يىلتىزى قاينىتمىسىنى ئىچكۈزۈپ داۋالاش كېرەك.

ئىستىسقا كېسىلىگە

ئىستىسقا بەدەندە سۇيۇقلۇق ئالمىشىش بۇزۇلۇش تۈپەيلىدىن توقۇلما ۋە ئەزالارغا سۇ چۈشۈپ، ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بەدەندىكى ئىششىقلارنىڭ ئومۇمىي ئاتىلىشى. تۈپئۇر تىبابەتچىلىكىدە بۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەپ، ئىششىقنىڭ ئورنى ۋە ئۆنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ماددا ئېتىبارى بىلەن بىر قانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

سۇلۇق ئىششىق

(ئىستىسقا ئىلەھمى - گۆش سۇلۇق ئىششىقى)

بۇ خىل ئىششىقنىڭ ئاساسىي ماددىسى غەيرىي تەبىئىي ھۆللۈك بولۇپ، ئۇ بەدەندىكى گۆشلەرنىڭ ئارىلىرىدا توختاپ قالغانلىقتىن بەدەننى باسقاندا خېمىرىدەك ئىز قالدىغان ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى

بەدەندە ھارارىتى غەرىزىيەنىڭ سۇسلۇقى، جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى،

جىگەر قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشى نەتىجىسىدە جىگەر خىزمىتىگە تەسىر يېتىپ پەيدا بولىدۇ. دېمەك، جىگەرنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە تۇچرىشى بۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەب بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تۇنۇكدىن قالسا قىسمەن سەۋەبلەر يەنى، جىگەر بىلەن شېرىنكىچىلىكى بولغان مەيدە، يۇرەك، بۆرەك، تال، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالاردىكى كېسەللىكلەر، كەم قانلىق، ئاچلىق، توزاق مۇددەت تولۇق تۇزۇقلۇققا ئىگە بولالماسلىق ياكى ئىسھال بولۇش، ھامىلىدارلىق قاتارلىق سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن ئۇزۇقلۇق ماددىلار بەدەنگە تۇزلەشمەي مەزكۇر كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۆلارنىڭ تۇزىگە خاس ئالامەتلىرى تۆۋەندىكىچە:

جىگەردىن بولغان سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئالامىتى

ئىششىقنىڭ شەكىللىنىپ راۋاجلىنىشى ئاستىراق بولۇپ، كۆپىنچە ھاللاردا قورساقتا سۇ چۆشۈش (ئىستىسقائى زىققى) روشەنرەك بولىدۇ. شۇڭا ئاۋۋال قورساق (كىندىك ئەتراپى) ۋە پۇت ئىششىپ ئاندىن باشقا ئەزالار ئىششىيدۇ. جىگەر كېچىكەپ قېتىش ۋە تۇنۇك زەئىپلەشكەنلىكىگە ئائىت باشقا ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

يۈرەكتىن بولغان سولۇق ئىششىقنىڭ ئالامىتى

يۈرەك كېسىلى بارلىقى مەلۇم بولىدۇ. ئىششىق دەسلەپتە ئوشۇق ئەتراپىدىن باشلىنىدۇ. يۈرەك زەئىپلەشكەن بولسا، تەدرىجىي ھالدا پۇتۇن بەدەنگە تارقايدۇ. يۈرەك زەئىپلىشىش باسقۇچىدا بىمارداردەم سەقىپ نەپەس قىينىلىشىش، جىگەر يۇغىناش، لەۋلىرى كۆكۈرۈش، ھالسىزلىنىشتەك ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

بۆرەكتىن بولغان سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئالامىتى

بۆرەك كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلىقى مەلۇم بولىدۇ. كونىراپ قالغان سوزۇلما بۆرەك كېسەللىكلىرىدە بىمار ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرغاندا قاپاقلىرى ئىششىپ قالىدۇ. ئىششىق بىرەدەمدىن كېيىن يوقلىپمۇ كېتىدۇ، بەزىلەرنىڭ ئاياغ ۋە باشقا ئەزالىرىدا ھەر خىل دەرىجىدە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇشى مۇمكىن. بۆرەكنىڭ جىددىي خاراكتېرلىك ۋەرەمى قاتارلىق كېسەللىكلىرىدە سۇلۇق ئىششىق ناھايىتى تېز پەيدا بولۇپ پۇتۇن بەدەننى قاپلاپ كېتىشى مۇمكىن. دېمەك، بۆرەكتىن بولغان ئىششىق كېسەللىرىدە بۆرەكنىڭ خىزمىتى بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئىپادىلىرى بولىدۇ. نەتىجىدە بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك سۇيۇقلۇقلار بەدەندە يىغىلىپ قېلىپ سۇلۇق ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

باشقا سەۋەبلەردىن بولغان سۇلۇق ئىششىقلارنىڭ ئالامىتى

ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىك ۋە بەدەن ئاچ قىلىشتىن بولغان سولۇق ئىششىقتا پۇتۇن بەدەن

ئىشىشىدۇ. يېڭى باشلانغاندا ئاۋۋال ئاياغلىرى ئىشىشىدۇ، بىمار ماغدۇرسىزلىنىدۇ، چىرايى سارغىيىدۇ. ئاياغلىرى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. ئىشىش، ئېغرلاشقاندا پۈتۈن بەدەننى قاپلايدۇ. بۇ خىل ئىشىشقىنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئوزۇقلۇقنى ياخشىلىسا ئىشىش تەدرىجىي ھالدا يوقىلىدۇ، باشقا ئالامەتلىرىمۇ يوقايدۇ.

كېسەل قانلىقىدىن بولغان سۇلۇق ئىشىشقا بىماردا قان يوقىتىش ياكى كېسەل قانلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر بارلىقى مەلۇم بولىدۇ ياكى ماغدۇرسىزلىنىپ، چىرايى تاتارغان، كالپۇكلىرى ۋە قاپاق ئىچى ئاغرىغان، بەدىنى ئورۇقلاپ، يۈرىكى پات-پات ئېغىپ تۇرىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئىشتىهاسى ناچارلاپ، ئارىلاپ توتىدىغان قورساق سانجىقى پەيدا بولىدۇ.

ھامىلدارلىق تۇپەيلىدىن ئاياللارنىڭ ئاياغلىرى ئىشىشىدۇ، بەزىدە بەدىنى ئىشىشىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ كېيىنكى باسقۇچلىرىدا سولۇق ئىشىش ئاياغ تەرەپتە كۆچىيىدۇ. كېسەل قان ۋە ھامىلدارلىقتىكى سۇلۇق ئىشىشلاردا كېسەل قانلىق يوقالسا، ئاياللار توغسا ئىشىشمۇ ئۆنىڭغا ئەگىشىپ يوقىلىدۇ.

ئۆنىكدىن باشقا بالىياتقۇ، تۆپكىدىكى ھەر خىل ئۆسمە يارىلار، (كۆك تومۇر) لاردىكى توسۇلۇش، ئەزا ۋە توقۇلمىلاردىكى توسۇلۇشلاردىمۇ سۇلۇق ئىشىشقلار پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

سۇلۇق ئىشىش (ئىستىسقائى لەھمى) نىڭ سەۋەبى ھەر خىل بولغانلىقى ئۈچۈن، داۋالاشتىن ئىلگىرى ياخشى تەشخىس قىلىپ، ئىشىشقنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاساسىي سەۋەبنى تېپىپ چىقىقاندىن كېيىن ئاندىن چارە قىلىش لازىم. بەدەندە ئارتۇقچە ھۆللۇك پەيدا قىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ ۋە سۇلۇق ئىشىشقنىڭ سەۋەبى ۋە دەرىجىسگە قاراپ، توز ئىستېمال قىلىشنى چەكلەش، تۇزسىز ياكى تۇزى كەم تاماق يېيىش، سۇنى ئاز ئىچىشنى چەكلەش لازىم. بۇ بەلگىلىك ئەمەلىي ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى توز سۇيدۇكنىڭ راۋان بولۇشقا دەخلى قىلىپ، ئىشىشقنىڭ قايتىشىغا تەسىر قىلىدۇ. ئىشىشقنىڭ سەۋەبى دەرىجىسگە قاراپ ئارتۇقچە ھۆللۇكنى بەدەندىن چىقىرىش، تازىلاشقا چارە قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن توسالغۇنى ئاچقۇچى، سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش، بەزىدە سۇرگە دورىلرنى بېرىپ ئىچنى سۈردۈرۈش ياكى تەرلىتىش لازىم. مەسىلەن، ئىيىرەج پەيقىرانى بېرىش ۋە شەربىتى ئەپسەنتىن، شەربىتى دىنار، قىزىلگۈلنىڭ مۇرەككەپ شەربىتى (شەربىتى ۋەرد) قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش مۇمكىن. يەنە كاسىن ئەرىقى، بادىيان ئەرىقى ۋە باشقا سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى قوللىنىشقا بولىدۇ.

يۇقىرىندا ئېيتىلغان سۇيدۇكنى ئاچقۇچى، چوڭ-كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى قاتارلىق چارىلەرنى قوللانغاندا مۇھىمى سۇلۇق ئىشىشقنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەبنى يوقاتقۇچى چارىلەرنى قوشۇمچە قىلىپ قوللىنىش كېرەك. مىزاجنىڭ ئىسسىق سوغۇقلۇقىغا قاراپ ئەزالارنىڭ جۈملىدىن جىگەر، بۆرەكلەرنىڭ مىزاجنى تەڭشەشنى ئۈنۈملۈك زۆرۈر. چوڭ تەرەتنى يەڭگىل سۇردۇرۇش ئۈچۈن ھەببى رەۋەن بېرىلسە ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ بىر گرامدىن 3 گرامغىچە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجى سوغۇقراق

بولۇپ سۇلۇق ئىشىش سوغۇقلاۋقتىن كېلىپ چىققان بولسا، جىگەر ۋە ئاشقازاننى قىزىتىپ مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن مەنجۈنى داۋالىنىل كۆرسەتكۈم. تەرىياقى ئەرىبەنە لەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەنجۈنى داۋالىنىل كۆرسەتكۈم كېسەللىك ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن 6 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. مەنجۈنى تەرىياقى ئەرىبەنە كۈنىگە بىر قېتىم، 3 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىلگەن ئىسسىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بىراق بەك ئىسسىق دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئەگەر ئىستىسقا ئىسسىقتىن بولۇپ قىزىتمىسى بولسا، ئالدى بىلەن ھارارەتنى پەسەيتىش چارىلىرىدىن جىگەر كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەر قوللىنىلىدۇ. كاسىن سۈيى بىلەن تۇگە سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. ھۆل كاسىن يوپۇرمقىنىڭ سۈيى بۇ جەھەتتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. سۇ ئورنىغا كاسىن ئەرىقى، بادىيان ئەرىقى، جۇۋىنە ئەرىقى ۋە قوناق ساقلىنى قاينىتىقان سۈلارنى بېرىش مۇمكىن. بۇلار ھەم تۇسسۈزلۇقنى باسىدۇ ھەم سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. ئەگەر بىماردا يۇتەل قوشۇلۇپ كەلسە زۇپا شەربىتى، شەربىتى بۇزۇرلەرنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. شەربىتى بۇزۇرنى بۇيرۇشنا بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ سوغۇق بولغان ئىستىسقىغا ياكى ئىسقىتىن بولغان ئىستىسقىغا لايىق دورىلارنى تاللاپ بۇيرۇشنى تۈنۈماسلىق لازىم. بىمارغا ئانار بېرىش تەشنالىقنى پەسەيتىپلا قالماي، بەلكى ئىستىسقا كېسەللىرىنىڭ ساقىيىشىغمۇ پايدىلىق.

تېشىدىن دورا چېپىش ۋە تەرلىتىش چارىلىرى لايىق كۆرۈلسە مۇۋاپىق كورگەن چارىنىڭ بىرىنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. بۇنىڭدا توغرىغۇنى بابۇنە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركسە بولىدۇ. تۈزنى يۇمشاق سۇقۇپ كالىنىڭ چاۋا يېغى، بادام يېغى، دارچىن، زىراۋەن، سەلىخە، قەسبۇسزە زىرە، گۈل سوسەن يېغىنى بىرلەشتۇرۇپ ماي تەييارلاپ سۈركسە بولىدۇ. شۇمشە تالقىنى، كەپتەر مايىقى، كۆپكى دەريا، مەستىكنى سىركىدە ئىزىپ پۈتۈن بەدەنگە چاپسا بولىدۇ. يەنە بىر تۈسۈل: كالا تېزىكى، قوي مايىقى، تال ئۈزۈم ياغاچلىرىنىڭ كۈلى، توغرىغۇلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سىركە بىلەن قوشۇپ بەدەنگە سۈركىسمۇ بولىدۇ.

تەرلىتىش چارىسىدىن قىزىق قۇمغا كۆمۈش (قۇم بىلەن داۋالاش) يەنى باشنى ئاپتاپتىن دالدا قىلىپ، ئاپتاپقا ئارقىسىنى توغرىلاپ پۈتۈن بەدەننى ياكى ئىشىشق بار ئورۇننى كۆمۈش ياكى ئىسسىق مۇنچىدا تەرلىنىش (سۇ قۇيماسلىق)، شور سۇلۇق دەريا، گۈڭگۈرتلۇك ئارىشاكلاردا يۇيۇنۇش ئارقىلىق بەدەنده يىغىلىپ قالغان ئارتۇقچە ھۆللۈك (سۇيۇقلۇق) لەرنى بەدەندىن قوغلاپ چىقىرىشقا بولىدۇ.

تامىقى ئۈچۈن توخۇ، كەپتەر، پاخلان گۈشلىرىنى نوقۇت بىلەن پۇشۇرۇپ بېرىش مۇمكىن. ئاچچىق تەملىك غىدىقلىغۇچى، ئېچىشتۇرغۇچى، تەركىبىدە تۇز كۆپ بولغان يېمەكلىكلەردىن ۋە سۇدىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ يەنە شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، ھەرقانداق سۈلۇق ئىشىشق كېسىلىدە سۇيىدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندىن كېيىن جىگەرنى قوۋۇزەتلەندۇرىدىغان قۇرسى ئەنبەرى بارس قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم.

ئىستىسقا تالىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، داۋالاشتا بەدەندىن سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش، ئاندىن تالىنى قۇۋۇزەتلەش دورىلىرى ئىشلىتىش لازىم. ئىستىسقا كۆپ قان يوقاتقانلىقتىن، كەمقانلىقتىن بولغان بولسا، سەۋەبىنى يوقىتىش بىلەن تەڭ ئۈزۈقلىنىشنى كۈچەيتىش، مەيدە (ئاشقازان) نىڭ ۋە

ئۇچەينىك، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، شەربىتى مەيىسى، ئۇزۇم شەربىتى بېرىش، تۇخۇم سېرىقىنى شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش، پاقلان گۈشى، توخۇ، كەكلىك گۈشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ يېيىشكە بۇيرۇش ۋە سۈت ئىچىشنى تەۋسىيە قىلىش لازىم.

ئىستىسقا تۇپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە ئالاقىدار بولسا، بىماردا ھەمىشە قىزىتما بولىدۇ، يۆتىلىدۇ. كېسەلنىڭ پۈتى ئىششىدۇ، بۇنىڭدا تۇپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنى ئونتۇماسلىق، زوپا شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى ۋە گۈلقەنت بېرىش لازىم.

قورساققا سۇ يىغىلىش

(ئىستىسقائى زىققى)

ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ قەدىمكى كىتابلىرىدا قورساققا سۇ يىغىلىشنى ئىستىسقائى زىققى ۋە ئىستىسقائى تەبەلى (يەل ۋە سۇ يىغىلىش) دەپ ئىككىگە ئايرىيدۇ.

ئىستىسقائى زىققىدا قورساققا خاسلا سۇ يىغىلغان بولىدۇ، سۇيۇقلۇق قورساق پەردىسى بىلەن قورساق ئىچكى تېرىسى ئارىلىقىدا ياكى ئۇچەي بىلەن چاۋا ئارىلىقىدا بولىدۇ. نەپەسنى سەكىپ قويىدۇ.

ئىستىسقائى تەبەلىدە قورساققا سۇغا قارىغاندا تولاراق يەل يىغىلۇالىدۇ. قورساقنى چېكىپ كۆرسە ناغرا (تەبەل) نى چەككەندەك ئاۋازى كېلىدۇ.

سەۋەبى

يۇقىرىدىكى ئىككى خىل ئىستىسقانىڭ سەۋەبى ئاساسەن ئوخشاش، جىگەر، بۆرەكلەرنىڭ مىزاجلىرى بۇزۇلۇش ۋە قاتتىق ئىششىقلار پەيدا بولۇش، سۇددە (توسۇلۇش) پەيدا بولۇش، جىگەرگە باردىغان كۆك تومۇردا سۇددە پەيدا بولۇپ قان قېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن قورساققا سۇ يىغىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا يەنە، جىگەرنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقان، بۆرەكنىڭ جىگەردىن چىققان سۇيۇقلۇق ۋە قانىنى تولۇق تارتىۋالالمايدىغان ۋە سىرتقا ھەيدەپ چىقىرالمايدىغان، يۆرەك زەئىپلەشكەن ۋاقتىدا قورساقتىكى كۆك تومۇرلار قان تەركىبىدىكى سۇ قورساق بوشلۇقىغا سىرغىپ تۆتىدۇ، قان خىلتىنىڭ تەركىبى تۈزگىرىش ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرى قاتارلىق تۇپەيلىدىن بۆرەكنىڭ سۈيدۈك يوللىرىدا سۇددە (توسالغۇ) پەيدا بولۇپ دوڭسۇنغا كېلىدىغان سۇيۇقلۇق (سۈيدۈك) ۋە قان تەركىبىدىكى سۇيۇقلۇق سۈيدۈك يولى بىلەن كېلەلمەي قورساق بوشلۇقىغا سىزىپ چىقىپ قورساققا سۇ يىغىلىدۇ. ئىچكى قىسمىدىكى سۇيۇقلۇق يوللىرى تېشىلىپ قېلىشتىن تەدرىجىي ھالدا قورساققا سۇ يىغىلىدۇ. قورساق پەردىسىدە سىل كېسىلى پەيدا بولغاندىمۇ تەدرىجىي ھالدا قورساققا سۇ چۈشىدۇ.

قورساققا سۇ يىغىلىش كۆپىنچە ھاللاردا يەككە بىر خىل سەۋەبتىنلا بولماي، بەلكى بىرقانچە

ئالامىتى

قورساقتا سۇ يىغىلىشنىڭ سەۋەبلىرى ھەر خىل بولغاچقا، ئالامەتلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. كېسەل-سىنىڭ تەرەققىي قىلىش ئەھۋالى، ئاشكارىلىنىشىنىڭ بالدۇر-كېيىنلىكىگە قاراپ ئوخشاشمىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مەسىلەن، قورساق پەردىسىنىڭ سەل كېسەللىكى تۈپەيلىدىن قورساقتا سۇ يىغىلسا، بىماردا ماغدۇرسىزلىنىش، قىزىتما بولۇش، ئىشتىهاسى تۈتۈلۈش، قورسىقى يوغىناش، تۈزى ئورۇقلاشتەك تەپى دىق (سەل) نىڭ ئالامەتلىرى بىللە كېلىدۇ. يۇرەكتىن بولغان قورساقتا سۇ يىغىلىشتا، يۇرەك ئېغىش، دەم سىقىش، ھاسىراش، يۇرەك ساھەسىدە بىئارامچىلىق بولۇشتەك ئالامەتلەر بىللە كېلىدۇ. ئاياغلىرىدىمۇ سۇلۇق ئىششىقلار كۆرۈلىدۇ ياكى ئاۋۇال ئاياغلىرى ئىششىپ ئاندىن كېيىن قورسىقىغا سۇ چۆشىدۇ.

قورساقتا سۇ چۆشكەندە سۇ مىقدارى ئازراق بولسا قورساق ئانچە چوڭ بولمايدۇ، بەزىدە دەرھاللا بىلىنمەيدۇ. قورساقتا سۇ كۆپەيگەندە سۇ تولدۇرۇلغان تۇلۇمدەك بولۇپ قالىدۇ. تۇرە تۈرسا سۇ پەس تەرەپكە، ياتسا قورساقنىڭ ئىككى تەرىپىگە ئاقىدۇ، قورساقنىڭ بىر تەرىپىگە ئالقانچە قويۇپ يەنە بىر تەرەپنى شاپىلاقلىسا، قولغا سۇ دولقۇنى بىلىنىدۇ. قورساق تېرىسى تارتىشىپ، قورساق تومۇرلىرى كۆكۈرۈپ كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. سۇ كۆپ بولسا كوندىلەڭ پاسىل كىرگىت گۆش پەردىنى يۇقىرىغا كۆتىرىپ بىمارنىڭ ھەرىكىتىنى چەكلىگە تۇچرىتىپ، تۇپكىنى قىسىپ نەپەسلىنىشگە دەخلى يەتكۈزىدۇ.

بەدەندە ھارارەت يۇقىرى بولمىسا ۋە تۇسسىسا، چىرايى، تىلى، كۆز ئېقى ئاقىرىپ، سۈيدۈك ئاق كەلسە ئىستىسقانىڭ سوغۇقتىن بولغانلىقىغا، قىزىتما بولۇپ، تەشنالىق بولسا ۋە سۈيدۈك سېرىق ياكى قىزىل كەلسە، چىرايى، كۆزىنىڭ ئېقى، تىلى قىزىلغا مايىل كەلسە ئىسسىقتىن بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

تەشخىس قىلىشتا قورساقتا سۇ ياكى يەللىك ئىششىق، تۇسمە قاتارلىقلارنىڭ بار-يوقلۇقى، ئىچكى ئەزالارنىڭ بىراقلا تۇغۇلۇشىگە چۆشكەن-چۆشمىگەنلىكى قاتارلىقلارنى تەپسىلىي ئېنىقلاش لازىم. قورساقتىكى سۇنىڭ مىقدارى، رەڭگى، تەركىبىنى بىلىشمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە، مەسىلەن: بەزى بىمارلارنىڭ قورسىقىدا سۈزۈك ساغۇچ سۇيۇقلۇق يىغىلسا، بەزىلەردە مەسىلەن، قورساقتا سەرتان بولۇش سەۋەبىدىن سۇ يىغىلغاندا سۇ قان زەردابىغا ئوخشاش بولىدۇ، بەلگەم يوللىرىدا سۈددە بولغاندا سۇ سۈتكە ئوخشاش بولىدۇ، ھەتتا يىرىڭلىق بولۇشمۇ مۇمكىن.

قورساق يوغىناشنىڭ ھەممىسى قورساقتا سۇ يىغىلىشتىن بولمايدۇ. قورساقتا يەل پەيدا بولۇپ كۆپكەندە، بالىياتقۇ تۇخۇمدان خالتىلىق چوڭ ئىششىقلىرىدا، ھامىلدارلىقتا، بەزى كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن دوڭساقتىكى سۈيدۈكنى چىقىرىۋېتىش دەخلىگە تۇچراپ، سۈيدۈك يىغىلىپ سۈيدۈكلۈك بەك تولۇپ كەتكەندە، سېمىزلىكتە قورساق يوغىناپ كېتىدۇ. لېكىن ھەرقايسىسىنى تۈز

ئالاھىدىلىكلىرىگە ئاساسەن پەرقلەندۈرۈۋالغىلى بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. سىل كېسەللىكى تۆپەيلىدىن قورساق پەردىسى ۋە رەملىنىپ سۇ يىغىلغان بولسا، سىلىنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش كېرەك. يۇرەك زەئىپلىشىش ۋە يۇرەك كېسەللىكلىرى تۆپەيلىدىن قورساققا سۇ چۈشكەن بولسا، ئاۋۋال يۇرەك كېسىلىنى تەشخىس قىلىپ يۇرەك كېسىلىنى داۋالاش، يۇرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىش تەدبىرلىرىنى قىلىش، ئاندىن كېيىن قورساق سۇيىنى بىر تەرەپ قىلىش چارىلىرىنى قوللىنىش لازىم ھەمدە بىمارغا تۆز ئىستېمال قىلىشنى چەكلەش، سۇ ئىستېمال قىلىش مىقدارىنى ئازايتىشنى تەكتلەش لازىم. ئەگەر بىماردا تەشنالىق بولسا، سۇ ئورنىغا سۇيىدۇك ھەيدىگۈچى ئەرەق ۋە قاينىتىلمىلاردىن بەرسە بولىدۇ.

ئىستېسقىنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە جىگەرگە ئالاقىدار بولغان كۆك تومۇرلاردىكى توسالغۇ ۋە قان قېيىشلاردىن بولغانلىقى ئۈچۈن جىگەر مىزاجىنى نورمال ھالەتكە كەلتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. ئىستىسقا بىلەن بىللە بەدەندە قىزىتما بولسا، مەتبۇخى ھەلىلە، تەمرى ھىندى ۋە شاھتەرىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، سۇيىدۈكنى راۋان قىلىش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش چارىلىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئاددىي ئىسكەنجىبىنگە كاسىن سۇيى قوشۇپ ئىچىشكە بۇيرۇش، سوغۇق بۇزۇرى شەربىتى، كەلكىلانەچ بارىدىلەرنى بېرىش مۇمكىن. ئىسسىقتىن بولغان قورساققا سۇ يىغىلىشقا سەۋەب ھەلىلە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. تۈنى تالقان، مۇرابا ۋە قاينىتىما شەكىللىرىدە ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئاددىي ئىسكەنجىبىنى كاسىن سۇيى، تەرخەمەك، قوغۇن، سېمىز ئوت تورۇقلىرىنىڭ شىرىلىرى بىلەن بىللە ئىچىشكە بەرسە تېخىمۇ ياخشى. جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئانار شەربىتى، ئالما شەربىتى بېرىش مۇمكىن. سۇيىدۈكنى ھەيدەش ئۈچۈن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەنلەردىن باشقا يەنە قۇرسى مازەرىيۇن بەرسىمۇ بولىدۇ. تۇ كۈندە بىر يېرىم گرامدىن 3 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەگەر كېسەل سوغۇقتىن بولغان بولسا، جىگەر مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن بۇزۇرى ئىسكەنجىبىن، دىنار شەربىتى، بۇزۇرى ھار كەلكىلانەچ ھارلەرنى بېرىشكە بولىدۇ ياكى ئاسارۇن، ئارپا بەدىيان، جۇۋىنە، چىكسەي تورۇقى، سۇنبۇل، ئىگىر، پىننە تورۇقى ۋە مارجان شۇخلىلارنىڭ بىر قانچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ ئىچىشكە بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئۈمۈمەن، ئىستىسقائى لەھمى، ئىستىسقائى زىققىلەردە قورساقتىكى سۇنى يوقىتىش ئۈچۈن چوڭ تەرەتنى كۆپەيتىش چارىسى قوللىنىشقا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى رەۋەننىڭ ئۈنۈمى ياخشى ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا ئەھۋالىغا قاراپ 3 گرامدىن 6 گرامغىچە بېرىشكە بولىدۇ. ئوسسۇزلۇقى ئۈچۈن بادىيان ئەرىقى، كاسىن ئەرىقى بەرسە بولىدۇ. لېكىن بەدەندىن چىققان سۇيىدۈك ياكى چوڭ

تەرەتتىكى سۈنئاك مىقدارىغا قاراپ بېرىشنى تۈلچەم قىلىش كېرەك. ئەگەر بەدەندىن چىقىدىغان سۈيۈقلۇق، ئىچكەن سۈيۈقلۇقلاردىن ئازىيىپ كەتسە تۇ چاغدا كۆپ بېرىشكە بولمايدۇ. ئىششىق ۋە قورساقتىكى سۇ ئازايمىسا ياكى ئەكسىچە كۆپەيسىمۇ كۆپ بېرىشكە بولمايدۇ. مېۋىلەردىن ئانارنى قانچە كۆپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئاشلىقتىن گۈرۈچ ئىستېمال قىلغان ياخشى. تامىقى ئۇچۇن پاقلان گۆشى، تۇخۇ، قىرغول، كەكلىك گۆشلىرىنى قورۇپ بېرىشكە بولىدۇ. قىزىتمىسى بولمىسا مەزكۇر گۆشكە زىرە، دارچىن سېلىپ بېرىش مۇمكىن. ئەگەر كېسەلدە قىزىتما بولۇپ، يۆتىلى بولمىسا، مەزكۇر گۆشكە زىرىق سۇيى، سىركە ياكى قېتىقنىك بىرنى قوشۇپ بېرىش لازىم. بۇ كېسەلگە تۇگە سۈتى ياخشى داۋا بولىدۇ. چۇنكى تۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىپلا قالماي، بەلكى بەدەنگە ئۇزۇق بولىدۇ، تۇنى قىزىتىپ سەل هور چىققاندىن كېيىن بېرىش ۋە بەدەن قوبۇل قىلالىغىدەك مىقداردا بېرىش كېرەك. جىگەر قېتىش سەۋەبىدىن قورساقتا سۇ چۈشكەن بولسا، ئېشەك سۈتىنى ئىچىشكە بەرسە تېخىمۇ پايدىلىق. تۇنۇك جىگەرنى ياشارتىپ، يۇمشىتىش، قورساق سۈيىنى ئازايتىش ئۇنۇمى تۇگە سۈتىگە قارىغاندا كۈچلۈك. تۇنى سەل كېسەللىكىدە كۆرسىتىلگەن تۆسۇل بويىچە مىقتدارىنى تەدرىجي ئاشۇرۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. بىمارنى ياخشى كۆزىتىش، يۈز بېرىۋاتقان ئۆزگىرىشلەرگە داۋاملىق دىققەت قىلىش زۆرۈر. تېشىدىن ئىشلىتىشكە ئىستىقانى لەھمىدە كۆرسىتىگەن چارىلەردىن تاللاپ قوللىنىشقا بولىدۇ.

قورساققا يەل ۋە سۇ يىغىلىش

(ئىستىسقائى تەبەلى)

بۇ، قورساققا قويۇق يەل ۋە ئاز مىقداردا سۇيۇقلۇق يىغىلغانلىقتا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇ كۆپىنچە جىگەر، ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەر مىزاجىنىڭ بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇقتا ئۆزگەرگەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە جىگەرنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى ۋە ئاشقازان، ئۇچەي خىزمەتلىرىنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنە مەيدىدە سۇيۇقلۇق بەك زىيادە بولۇپ هەزىمگە دەخلى يەتكەندە، ياخشى هەزىم بولمىغان ئۆزۈقلۇقلار جىگەرگە كېلىپ ئىسسىقلىقنىڭ بەك ئېشىپ كېتىش ياكى سوغۇقلۇقنىڭ ئۇستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەنلىكى تۈپەيلىدىن جىگەرنىڭ هەزىم خىزمىتى ياخشى بولماي مەزكۇر ئۆزۈقلۇق ماددىلىرى يەلگە ئايلىنىپ قورساققا يەل تولىدۇ.

ئالامتى

قورساق پۈلىگەن تۈلۈمدەك كۆپۈپ كېتىدۇ. قورساق تېرىسى چىڭقىلىپ تارتىلغاچقا كىندىك سىرتقا پۈلتىيىپ چىقىدۇ. قورساقنى چەكسە ناغرىدەك ئاۋاز چىقىدۇ. كىندىكنىڭ پۈلتىيىپ چىقىشى ۋە چەكسە تاغرا ئاۋازى چىقىشى بۇ كېسەللىكنىڭ ئالاھىدە بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋاسى

سەۋەبىنى ئەتراپلىق ئېنىقلاپ، تۈنى داۋالاشنى بىرىنچى ئورۇنغا قويۇش بىلەن بىللە جىگەر، بۆرەكىلەردىكى سۇددە (توسالغۇ) نى ئېچىش، بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆللۈك (سۇيۇقلۇق) لەرنى يەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىش، سۈيدۈك ھەيدەش، سۈرگە بېرىش چارىلىرى ۋە مۇناسىۋەتلىك ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، قۇۋۋەتلەش تۈسۈللىرىنى قوللىنىشنى داۋالاش پىرىنسىپى قىلىش لازىم. شۇنىڭدەك مىزاجنىڭ ئىسسىق-سوغۇقلۇقى، ئىسسىتما بار-يوقلۇقى، چوڭ-كىچىك تەرەت ۋە ئۆزۈقلىنىش ئەھۋالى جۈملىدىن كېسەلگە زىيانلىق يېمەك-ئىچمەك ئىستېمال قىلغان-قىلمىغانلىق ئەھۋاللىرىغا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش لازىم. چۈنكى بۇ جەھەتلەرنى نەزەردە تۇتۇپ داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ۋە دورا بۇيرۇش ئالاھىدە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇ جەھەتتە يۇقىرىقى كېسەللەرنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەردىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ. مۇھىمى جىگەر ۋە باشقا ئەزالارنىڭ مىزاجىغا دىققەت قىلىش، تۆلارنىڭ مىزاجىنىڭ تۈز مىزاجلىرىغا تۇيغۇن كېلىشىنى ئۇنتۇماسلىق لازىم. شۇنىڭدەك ئىسقلىق چارىلىرىنى بەك كۈپ قىلماسلىق ۋە ئىسقلىقى بەك يۇقىرى بولۇپ كەتمەسلىككە دىققەت قىلىش لازىم. چۈنكى ئىسسىقلىق يۇقىرى بولۇپ كەتسە ئۇسساشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۈندۈز ۋە زىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ دائىم ئېغىزدا چايناپ سۈيىنى يۇتۇش لازىم، ئىستىسقا لەھمىدە كۆرسىتىلگەن سىرتتىن چاپىدىغان دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن ھەببى سەكبىنەج كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىم ئەھۋالغا قاراپ 3 گرامدىن 5 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. مەئجۇنى سەنجىرىنانى كۈنىگە بىر قېتىم بىر يېرىم گرامدىن 3 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تۇۋەندىكى شامچىنى تەييارلاپ ئارقا تەرەپ يولىغا سېلىپ قويسا بولىدۇ. سوزاپ يوپۇرمىقى، ئادراسمان، ئارپا بادىيان، چىكسەي تۇرۇقى، توغرىنۇ، قارا شېكەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ بىرلەشتۇرۇپ شامچە ياساش قائىدىسى بويىچە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ھەك، قۇندۇز قەھرى زىرە، خولىنجان دارچىنلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەممە دورا باراۋەردە شېكەر قوشۇپ كۈنىگە 1-2 قېتىم، ھەر قېتىم 6 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تۈگە مايىقىنى سوقۇپ سىرگە بىلەن ھۆللەپ قورساققا سىرتتىن چاپسا بولىدۇ.

تۆمۈرچىنىڭ تۆمۈر داغلىغان تاپ سۈيىنى سۈزۈپ كۈنىگە بىر-ئىككى قېتىم، ھەرقېتىم يېرىم پىيالىدىن ئىچسە ياكى يېڭى قىزدۇرۇلغان پولات تۆمۈرنى سۈغا سېلىپ بىرقانچە قېتىم سۈغۇرغاندىن كېيىن ئىچىشكە بەرسەڭ مەلۇم دەرىجىدە قورساقتىكى يەلنى يوقىتىش رولىنى ئويناپدۇ. ياغاچ ئوتۇن چوغىنى چىندىكى سۈدا تۇچۇرۇپ شۇ سۈنى ئىچسەڭ بولىدۇ.

چوڭ تەرەتنى بوشىتىش ئۈچۈن ھەببى رەۋەننى ياكى تۇۋەندىكى قاپاتمىنى بەرسە بولىدۇ: سانادىن 21 گرام، بىنەپشە، نېلۇپەر، كاسىن تورۇقلارنىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، سېرىق ھەلىلە، بەلىلە، ئامىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام، قۇرۇق ئۈزۈمدىن 45 گرام، قارا تۇرۇك، چىلانلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 دانە، سەرپىستاندىن 20 دانە، قۇلۇس، خىيار شەنبەر، تەرەنجىبىنلەرنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام ئېلىپ، قۇلۇس بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم ھالدا قاپاق سۈغا چىلاپ تەمنى چىقىرىپ تەرەنجىبىننى سۈزۈپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ قاينىتىپ يۇقىرىقىلارنىڭ سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ، يالغۇز ياكى ئىسكەنجىبىن بىلەن بىللە ئىچكۈزۈلىدۇ.

تاماقنى چەكلەش، بىمارنىڭ ئەھۋالى ياخشى ۋاقىتدا تامىقىنىڭ يېرىمى ياكى ئۈچتىن بىر ھەسسە تاماق بىلەن قانائەت قىلدۇرۇش، تۇسسۇزلۇق بېرىشكە توغرا كەلسە مارجان شوخلا ئەرىقى، بادىيان ئەرىقلىرىنى ئاز-ئازدىن بېرىش، سېرىق ئوت تۇرۇقنى سوقۇپ سۇ قۇيۇپ شىرەسىنى چىقىرىپ، شەربىتى بۇزۇرى بىلەن بىللە بېرىش، گۈلقەنىي كۈپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. يەل پەيدا قىلغۇچى تاماقلار، پىياز، ماش، كالا گۆشى، ياخشى پىشمىغان تاماقلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

تەپلەر

(قىزىتمىلار)

بەزگەك

بەزگەك كېسىلى پاشا ئارقىلىق يۇقىدىغان بىر خىل يامان ئاقۇەتلىك كېسەل بولۇپ، ئۇ، ئادەمگە يۇققاندىن كېيىن قان تەركىبىدە بىر خىل نورمالسىز ھالەت ياكى ئۆزگىرەت پەيدا قىلىدۇ ھەمدە بەلگىلىك مۇددەتتە تىترەك پەيدا قىلىش بىلەن بىللە قىزىتمىنى ئورلىتىدۇ. تال، جىگەرلەر چوڭىيىپ، بىمارداڭ ماغدۇرسىزلىق ۋە باشقا بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. ئاخىرى قان ئازلىق يۈز بېرىپ ياخشى داۋالانمىسا ھالسىراپ بىمارنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

سەۋەبى

بەزگەك كېسىلى بۇرۇندىن تارتىپ زەھەرلىك ھاۋادىن پەيدا بولىدۇ، دەپ توتۇلغاندى. لېكىن

ئەمەلىيەتتە سازلىق، كۆل، توختام سۈلار ۋە زەيكەش، نەم بەرلەردە پەيدا بولىدىغان بىر خىل بەزگەك پاششىنىك چاققانلىقىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. بۇقىرىدا ئېيتىلغان ئاساسىي سەۋەبتىن باشقا تۈنۈگۈنى يارەمچىلىك رول ئويناپىدىغان ۋە شارائىت ھازىرلاپ بېرىدىغان بىرقانچە خىل سەۋەبلەر بار، تۆلار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1. ئورۇن: بەزگەك كېسىلى كۆپرەك ئىسسىق بەلباغ ۋە ئىسسىق رايونلاردا بولىدۇ. سوغۇق ھاۋالىق رايونلاردا نىسبەتەن كەم تۇچرايدۇ، تۇچرىغاندىمۇ خەتىرى چوڭ بولمايدۇ. توزلەكلىك، سازلىقلاردا ياشىغۇچىلاردا ئېگىز ئورۇن ۋە تاغلىق رايونلاردا ياشىغۇچىلارغا قارىغاندا كۆپ تۇچرايدۇ. دەريا بويلىرى، دېڭىز ياقىلىرى ۋە نەم جايلاردا ياشىغۇچىلاردىمۇ كۆپ تۇچرايدۇ.

2. مەۋسۇم: پەسىل بىراقلا يۇتكەلگەن مەزگىللەردە بەزگەك كېسىلى كۆپىيىدۇ؛ مەسىلەن: بەزى ئىسسىق رايونلاردا، ئەتىيازدا، لېكىن ئومۇمەن كۈز پەسىللىرىدە نىسبەتەن كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

3. قەۋمىيەت (تۇرۇقداشلىق): بەزگەك كېسىلى گەرچە ھەر خىل تەبەئەدىكى كىشىلەردە تۇچرايدىغان كېسەللىك بولسىمۇ، لېكىن قارا تەنلىكلەر ۋە جۇڭگولۇقلاردا نىسبەتەن كەم تۇچرايدۇ.

4. جىنسىيەت: ئەرلەرگە نىسبەتەن ئاياللاردا كۆپرەك تۇچرايدۇ.

5. تۇمۇر: چوڭ ياشلىق كىشىلەرگە نىسبەتەن ياشلاردا كۆپ تۇچرايدۇ. بالىلاردا تالىنك چوڭىيىپ قېلىشى شۇ بالىغا بەزگەك كېسىلى يۇقىنلىقىدىن بەلگە بېرىدۇ.

6. تەن قۇرۇلۇشى ۋە ئادىتى: تەن قۇرۇلۇشى ئاجىز كىشىلەردە كۆچلۈك كىشىلەرگە نىسبەتەن كۆپ تۇچرايدۇ. ئاپىتاتا كۆپ تۇرۇپ ئادەتتىكىدەك نەرسىمۇ نىسبەتەن كۆپ تۇچرايدىغان بولۇپ، تۆلاردا ناھايىتى تۇتقۇر داۋام قىلىدۇ.

بەزگەك كېسىلى كىشىلەرنى بەكمۇ ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدىغانلىقى تۈچۈن بۇ دەۋردە بىرقانچىلىغان كېسەللىكلەرگە شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تۆۋەندىكىدەك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ: باش ئاغرىش، قاش ئاغرىش، ئېرقوننەسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى)، يېرىم پالەچ، پالەچ، قان ئازلىق، يۈرەك ئاجىزلىق، خەپقان، تال چوڭىيىش، تال ئىشىش، قورساق مۇجۇپ ئاغرىش، جىگەر چوڭىيىپ قېلىش، ھەزىم خىزمىتى بۇزۇلۇشى، ئاشقازان ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، قەۋزىيەت، ھۆل قىچىشقاق، شەلۋەرەيدىغان تەمرەتكە، كونا يۆتەل، سوزۇلما خاراكتېرلىك زاتىلجەنبى، كۆز ئاجىزلىشىش، تاشاق ۋەرەمى، جىنسىي ئاجىزلىق، ئادەت توختاپ قېلىش، بالا تاشلاش ۋە باشقىلار.

سوزۇلما خاراكتېرلىك بەزگەك كېسىلى بولغانلاردا بىمار بەكمۇ ئاجىزلاپ كېتىدىغانلىقى تۈچۈن تۇرلۈك كېسەللەرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ، مەسىلەن: يۆتەل، سىل، ئىسھال (ئىچى سۈرۈش) ئىستىسقا (قورساق سۇيى) ۋە باشقىلار، بەزىدە مېڭە ياكى يۇلۇن ئىششىقىغا ئېلىپ بارىدۇ. قان ئازلىق كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە يۈز بېرىدۇ. پۈت ۋە قورساقلاردا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. تال ۋە جىگىرى يۇغىنايدۇ.

ئالدىنى ئەلىش

بۇ كېسەللىك ئەسلىدە بەزگەك پاششىدىن يۇقىدىغانلىقى ۋە بۇ خىل پاشا توختاپ قالغان سېسىق سۈلاردا تۇخۇم سېلىپ كۆپەيىدىغانلىقى تۇچۇن، ئۇي ئەترابىدا سېسىق سۈلارنى ساقلىماسلىق. كۆل سۈلىرىنمۇ يېڭىلاپ تۇرۇش، ھەر خىل چارىلەر بىلەن پاشىنى يوقىتىش، مۇھىت تازىلىقىغا ياخشى دىققەت قىلىش، پاشا چېقىشتىن ساقلىنىش لازىم. بەزگەك كېسىلى تارقالغان مەزگىللەردە ياكى بەزگەك كېسىلىدىن بىر ئاز گۇمان بولغان كىشىلەردە سوغۇققا تۇتۇپ قېلىش، ھېرىپ-چارچاشلاردىن قاتتىق ساقلىنىش، ھەزىم خىزمىتىنى ياخشىلاش، قەۋزىيەت بولسا ئىچنى بوشىتىش، يەيدىغان تامىقنا قىزىلمۇچ ئورنىغا قارامۇچ ئىستېمال قىلىش لازىم.

مەزكۇر كېسەل بەلگىسى ۋە ئېغىر يەڭگىللىكىگە قاراپ چوڭ 2 تۈرگە بۆلۈنىدۇ: 1. يەڭگىل دەرىجىلىك بەزگەك، 2. تۇتقاقلىق بەزگەك.

تۇتقانلىق بەزگەك ئۇتكۇر خاراكتېرلىك بەزگەك بولۇپ تۇتۇش ئەھۋالىغا قاراپ تۆۋەندىكىدەك 3 خىلغا بۆلۈنىدۇ:

1. كۈنلۈك بەزگەك بولۇپ 24 سائەتتە بىر تۇتىدۇ.
2. كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان بەزگەك بولۇپ 48 سائەتتە بىر تۇتىدۇ.
3. 4 كۈندە بىر تۇتىدىغان بەزگەك بولۇپ 3 كۈن تۇتماي 4-كۈنى تۇتىدۇ.

كۈنلۈك بەزگەك

بۇ خىل بەزگەك 24 سائەتتە بىر دەۋر قىلىدىغان بەزگەك بولۇپ، ھەر 24 سائەتتە بىر تۇتىدۇ. يوشۇرۇن دەۋرى: بۇ خىل بەزگەكنىڭ كېسەللىك ماددىسى بەدەنگە تۇتكەندىن كېيىن ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 3 — 12 كۈنگە قەدەر يوشۇرۇن دەۋرىنى تۇتكۇزىدۇ. ئايرىم ئەھۋاللاردا بىرقانچە سائەتتىن كېيىن ئاشكارىلىنىشىمۇ مۇمكىن.

ئالامىتى

يوشۇرۇن دەۋرلىرىدە قىزىتما باشلىنىشتىن بۇرۇن بىمارنىڭ تەبىئىتى سۈسلاپ ھورۇنلىشىدۇ، پۇت-قوللىرى سىقىراپ بەللىرى ئاغرىيدۇ، بەزىدە بېشى قايىدۇ. تۇيقۇسى كەلمەيدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ.

بۇ خىل بەزگەك ئاۋۋال سوغۇققا توڭۇش، ئاندىن كېيىن قىزىش، ئاندىن تەرلەش بىلەن قىزىتقا قايتىشتەك 3 باسقۇچنى بېشىدىن كەچۈرىدۇ:

1. سوغۇققا توڭلاش باسقۇچى: بۇ باسقۇچتا بەزگەك پەيدا قىلغۇچى جاراسىم نېرۋا گۇشلەر ۋە

قان تومۇرلارغا تەسىر كۆرسەتكەنلىكى ئۈچۈن، بىماردا ئاۋۇال سۇسلىشىپ، ھورۇنلىشىپ قېلىش، ئاندىن كېيىن سوغۇققا توڭلاپ كېتىش ئەھۋالى سېزىلىدۇ. سوغۇققا توڭۇش ئاۋۇال تۇچا تەرەپتىن باشلىنىپ تەدرىجىي ھالدا پۈتۈن بەدەننى قاپلايدۇ. بەزىدە يەڭگىل دەرىجىدە يۈتىلىش، بەدەن تىترەشكە باشلايدۇ، ھەتتا تىترەش سەۋەبىدىن چىشلىرى كاسىلداپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمار ئۆزلۈكسىدىن ئورنىدا تۇرغۇلۇپ يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئۇستىدىن قانچە كۆپ يېپىنچا ياپسىمۇ يەنە ئىسسىماي تۇڭۇۋېرىدۇ. بەزى بىمارلارنىڭ تىرناق، كالپۇكلىرى كۆكۈرۈپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋال كىچىك بالىلاردا يۈز بەرسە تارتىشىپ قالىدۇ. ئىچكى ئەزالاردا كۆپىنچە قان قېيىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: ئەگەر مېڭىدە قان قاتسا باشتا ئېغرىلىق ياكى ئاغرىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. قان بەكرەك قايغان بولسا ئەس-ھوشىنى يوقىتىپ قويۇش، جۆيلۈش، قالايمىقان سۆزلەش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. تۆپكىدە قان قايسا نەپەس قىستايدۇ ۋە تېزلەيدۇ. ئاشقازان، جىگەرلەردە قان قايسا كۆكۈل ئاينىش، قۇسۇش بولىدۇ. بۇ باسقۇچتا گەرچە بىمار تۆزىنىڭ سوغۇققا توڭلاۋاتقانلىقىنى ھېس قىلسىمۇ ئەمەلىيەتتە قىزىتما بولىدۇ ھەتتا بەك ئىسسىتمداپ كەتكەن بولىدۇ. شۇڭا ئاغزى قۇرۇپ قاتتىق تۇسسايدۇ. بۇ باسقۇچ كۆپىنچە ھاللاردا 1 — 1.5 سائەت داۋاملىشىدۇ، ئەگەر ئىچكى ئەزالاردا قان قېيىش بولسا 4-5 سائەت داۋام قىلىشى مۇمكىن. بەدەندىكى زەھەرلىك ماددىلار قانچە ئاز بولسا سوغۇققا توڭۇش باسقۇچى شۇنچە قىسقرايدۇ.

2-قىزىپ كېتىش باسقۇچى: سوغۇققا توڭۇش باسقۇچى ئاياغلىشىپ بىمار ئازراق ئارام ئالغاندىن كېيىن تۇيۇقسىزلا قىزىش باشلىنىدۇ، يەنى بەدەندىكى نورمال ھارارەت بۇزۇلۇپ پۈتۈن بەدەن قىزىپ كېتىدۇ. بىمار قىزىقلىقا بەرداشلىق بېرەلمەي بىئارام بولىدۇ. ھەتتا بىرەر قەۋەت كىيىمىمۇ زىيادىلىك قىلىدۇ. تومۇرى توشۇپ، تۆنكۈر سوقىدۇ. ئىشتىھاسى پۈتۈنلەي تۆتۆلىدۇ، لېكىن تۇسسۇزلۇقى ناھايىتى تۆتكۈر بولىدۇ. تىل ئۇستى قۇرۇق، ئاق گەز باغلىغان بولىدۇ. كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. كىچىك تەرتى قىزىل بولۇپ ئاز كېلىدۇ. چېكە تومۇرىنىڭ سوقۇۋاتقانلىقى ئېنىق كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. بېشى قاتتىق ئاغرىيدۇ. بىمار تۆزىنى ھەددىدىن ئارتۇق بىئارام ھېس قىلىدۇ. قىزىتمىسى بەك يۇقىرى بولۇپ، 3-4 سائەت داۋام قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بارغانسېرى تەرلەش باسقۇچىغا تۆتۈپ قىزىتما پەسلەشكە باشلايدۇ.

3-تەرلەش باسقۇچى: بۇ باسقۇچتا باراسسىلارنىڭ زەھەرلىك تەسىرى ئاجىزلاپ بەدەننىڭ كېسەللىگە قارشى كۈچى ئاشقاچقا، قىزىتما باسقۇچى تۆۋەنلەپ تەرلەش باسقۇچى باشلىنىدۇ. تەرلەشتە ئاۋۇال پېشانە ۋە يۈزلىرى تەرلەپ ئارقىدىن پۈتۈن بەدىنى چىلىق-چىلىق تەرگە چۆمىدۇ. باشقا بىئارامسىلارمۇ تەدرىجىي يوقلىش بىلەن قىزىتما پۈتۈنلەي چۈشىدۇ. تەرلەش باسقۇچىنىڭ مۇددىتى قالغان ئىككى باسقۇچنىڭ مۇددىتىگە قارىغاندا ناھايىتى قىسقا بولىدۇ. دېمەك بۇ ئۈچ باسقۇچنى بىرلەشتۈرگەندە كۈنلۈك بەزگەكنىڭ بىر دەۋرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، بۇ دەۋر ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 11-12 سائەت بولىدۇ. شۇڭا بۇ خىل بەزگەككە كۈنلۈك بەزگەك دەپ نام بېرىلگەن، لېكىن بەزى ئايرىم ئەھۋاللاردا يۇقىرىقى تەرتىپ بويىچە بولماي، بەلكى ئوخشىمىغان ھاللاردا تۆتۈشمۇ مۇمكىن.

2-3 كۈنده بىرده‌ۈر قىلىدىغان به‌زگه‌ك 48 سائه‌تته بىر ده‌ۈر قىلىدىغان به‌زگه‌ك بولۇپ، بۇنىڭ به‌لگىلىرىمۇ ئاساسه‌ن كۈندىلىك به‌زگه‌ككه ئوخشىشىپ كېتىدۇ، لېكىن بۇنىڭدا سوغۇقتا توڭۇش، قىزىش، ته‌رله‌ش باشقۇچلىرى كۈندىلىك به‌زگه‌ك بىله‌ن 4 كۈنلۈك به‌زگه‌ك ئارىلىقىدا بولۇپ 6-8 سائه‌ت داۋام قىلىدۇ.

3-4 كۈنده بىر ده‌ۈر قىلىدىغان به‌زگه‌كمۇ بار بولۇپ، تۇنۇك به‌لگىلىرىمۇ ئاساسه‌ن كۈندىلىك به‌زگه‌كگه ئوخشىشىپ كېتىدۇ، لېكىن بۇنىڭدا ئارام ئېلىش باسقۇچى هه‌ممىدىن تۆزۈن، قىزىش مۇددىتى قىسقا بولىدۇ. ئومۇمىي مۇددىتى ئوتتۇرا هېساب بىله‌ن 5 سائه‌تكىچه بولىدۇ.

قوشۇمچه كېسه‌للكله‌ر

هه‌ر خىل به‌زگه‌كله‌رنىڭ ئاقۇتىده تال ۋه جىگه‌ر چوڭىيىپ كېتىش، يه‌رقان پەيدا بولۇش، كه‌م قانلىق ۋه باشقىلار كېلىپ چىقىدۇ. به‌زىده بۆره‌كله‌رده ئىششىق بولۇپ سۈيدۈكى تۇخۇم ئېقىسمان كېلىدۇ ياكى قان ئارىلاشقان بولىدۇ. به‌زىده يۆته‌ل، ده‌م سقىش ۋه باشقىلار كۆرۈلىدۇ. ئه‌گه‌ر ئىسسىق جايلاردا تۇرۇپ به‌زگه‌ك كېسىلى بولغان بىمارلار بولسا سوغۇق جايلارغا بارسا زاتىل كېسه‌للكلىرى بولۇپ قېلىش خه‌ۋپى بولىدۇ.

ئاقۇتىتى

بۇ كېسه‌لنىڭ ئاقۇتىتى ئاساسىي جه‌هه‌تته ياخشىلىق بىله‌ن ئاياغلىشىدۇ. لېكىن بۇ كېسه‌ل بىله‌ن ئاغرىنۇچى كىشىله‌ر سوغۇق رايونلارغا بارسا زاتىل بولۇپ قېلىش خه‌ۋپى بولىدۇ. بىمار به‌كمۇ ماغدۇرسىزلانغان ياكى ياشانغان كىشى بولۇپ قائىدىلىك داۋالىنالمىسا يامان ئاقىۋه‌ت كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى

ئومۇمىي داۋاسى: يۇقىرىقى ئالدىنى ئېلىش قىسمىلىرىدا سۆزله‌نگه‌ن تازىلىق ۋه مۇهىت شارائىتلىرىغا دىققه‌ت قىلىش لازىم. به‌دىنىنى قىچا يېغى بىله‌ن ياغلاش، كېچه ۋه ئه‌تىگه‌ندىكى سوغۇقلاردىن، شه‌بنه‌مدىن، كۈندۈزلۈك تۇتكۇر ئاپتاپلىرىدىن ساقلىنىش، هه‌زىم خىزمىتىنى ياخشىلاش، به‌ده‌ن قۇۋۋىتىنى ساقلاش، قه‌ۋزىيه‌ت بولسا ئىچنى بوشىتىش كېره‌ك.

مه‌خسۇس داۋاسى: ده‌سله‌پ ئۇچ كۈنگىچه قىزىتما پەسه‌يتىش مه‌قسىتىده بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: 3 گرام تۇخۇمى كوشۇشتىن 3 گرام، بادىياندىن 5 گرام، تۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۇزۇمدىن 9 دانه ئېلىپ، 72 م ل دىن ئېلىنغان بادىيان ئه‌رىقى، مارجان شوخلا ئه‌رىقلىرىده شىرىنىنى چىقىرىپ 48 گرام گۈلقه‌نت ياكى خېمىرى بىنه‌پشه قوشۇپ ئه‌ته‌-ئاخشامدا سوۋۇتۇلغان

قاپناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر تونۇك بىلەنمۇ قىزىتما پەسەيمسە بۇ تۇسخا بېرىلىدۇ: گۈلبىنەپشە، بادىيان، كاسىن يىلتىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، تۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۇزۇمدىن 9 گرام، گاۋزەباندىن 5 گرام ئېلىپ بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىگىنى سقىپ، سۈزۈپ، 48 گرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ئالتىنچى كۈنى بۇ تۇسخىغا 40 گرامدىن ئېلىنغان تەرەنجىبىن، فۇلۇس، گۈلقەنت قوشۇپ سۈرگە قىلىپ بېرىلىدۇ. سۈرگە بېرىلگەندىن كېيىن تۆۋەندىكى سوۋۇتۇش تۇسخىسىنى بەرسە بولىدۇ: ئاۋۋال 12 گرام خېمىرى گاۋزەباننى بىر تال كۆمۈش ۋە رەخت بىلەن ئوراپ يېگۈزۈپ ئارقىدىن 7 دانە چىلانىنى 12 م ل دىن ئېلىنغان گاۋزەبان ئەرىقى، كاسىن ئەرەقلىرىدە شىرىسىنى چىقىرىپ 24 م ل بىنەپشە شەربىتىگە قوشۇپ 5 گرام رەيھان تۇرۇقى تالقىنىنى سېپىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇشۇ تۇسۇل بىلەن كۈن ئارىلاپ 2 قېتىم سۈرگە بېرىپ بولغاندىن كېيىن مەخسۇس بەزگەك جاراسمىنى يوقىتىش مەقسىتىدە يەككە ۋە مۇرەككەپ ياسالما دورىلاردىن تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. تۆتقاقلىق بەزگەك سوزۇلما خاراكتېرىغا ئايلىنىۋالغاندا سۈرگە بېرىپ بولغاندىن كېيىن بۇ تۇسخا بىر قانچە كۈن بېرىلىدۇ: بىر خىل ئاق تىكەن (شۇكائى)، قامقاق، ئەمەنلەرنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام ئېلىپ كەچتە قاپناق سۇغا چىلاپ ئەتىسى سقىپ، سۈزۈپ سۈيىگە 24 م ل بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كېيىن ئەھۋالغا قاراپ بۇ تۇسخا بېرىلىدۇ: فادىزەھرى، تاباشىر، لاچىندانە، كۆچكى دەريا، ناندار جەۋھىرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، ناۋاتتىن دورىلارنىڭ ئومۇمىي ئېغىرلىقى مقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

قىزىش توختىغاندىن كېيىن بەدىننى كۆچىلەندۇرۇش ئۈچۈن تەركىبىگە جاۋاھىرات چۈشكەن خېمىرى گاۋزەباندىن 5 گرام ئېلىپ كۆشتە قىلىنغان خۇب سولھەدىتتىن بىر گۈرۈچ مقدارى، جاۋارىش جالىۋىستىن 7 گرام، جاۋاھىرات چۈشكەن داۋايى مىشكىدىن 5 گرام ئېلىپ قوشۇپ كەچتە يېگۈزۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ خىل بەزگەك تۇزۇن مۇددەت ياكى بىرەر مەزگىل داۋام قىلىندىغانلىقى ئۈچۈن تال چوڭىيىپ كېتىش، ھەزىم ئەزالرى ناچارلىشىش خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا ھەزىم قىلىش، تاماق سىڭدۈرۈش مەسلىسىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش. تەس سىڭدىغان غەلىز تاماقلاردىن ۋە بەلغەم كۆپەيتىدىغان ھۆل-سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ئاسان سىڭدىغان تاماقلارنى، مەسىلەن: ئوغلاق، پاقلان، تۇچار قاناتلىرىنى ئېلىپ ھۆل زەنجىبىل ۋە پىنىلەر بىلەن قوشۇپ بېرىش كېرەك.

تۆتقاقلىق بەزگەككە پايدا قىلىدىغان يەككە دورىلار:

1. 9 گرام غافەس گۈلىنى قاينىتىپ يالغۇز پېتى ياكى 36 م ل ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بېرىلسە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.
2. 5 گرام ئىزخىز يىلتىزىنى قاينىتىپ تۇنۇكىغا 24 م ل ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بېرىلسە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.
3. 2 گرام رەيھان تۇرۇقىنى ئېلىپ شىرىسىنى چىقىرىپ بېرىشمۇ پايدىلىق.

4. 7 گرام جۇننىڭ ئەلپ قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

تۇتقاقلىق بەزگەككە پايدا قىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار:

1. كونا، يېڭى تۇتقاقلىق بەزگەكلەرگە پايدا قىلىدىغان ھەبىە شىپا تۇسخىسى: ۋاڭ تورۇقى 12 گرام، رەۋەن 8 گرام، زەنجبىل 7 گرام، ئاقاقىيا 4 گرام. ئاۋۋالقى تۇنج خىل دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاقاقىيانى سۇدا شالۇسىنى چىقىرىپ تۇنۇك بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر دانە ھەبنى 24 م ل ئىلۇپەر شەربىتى، 84 م ل گاۋزەبان ئەرەقلىرى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

2. ھەبىە بەلغىي: بەڭگى رىۋانە، قورۇلغان زەمچە، قورۇلغان تەنكار، تاش تورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەپ، ئىت پاڭقى (ۋاڭ) غازىكىنىڭ سۈيىدە نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ. بەزگەك تۇتۇشتىن 2 سائەت بۇرۇن 1-2 دانە ھەبنى قاياناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ. ئادەتتە ھەبنى بىر نەچچە كۈن يىسە ساقىيىپ كېتىدۇ.

3. ھەبىي رەيھان: ياۋا رەيھانىنىڭ كۆك غازىكى (يوپۇرمىقى) بىلەن قارىمۇچنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، تالقانلاپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، كېسەل تۇتۇشتىن 4 سائەت بۇرۇن 1-2 دانە ئىچىلىدۇ.

4. ھەببىي سەبرى: ئابدىمىلىك چېچىكىدىن 36 گرام، قارىمۇچتىن 2 گرام، ئاشتۇزىدىن 12 گرام ئېلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، كېسەل تۇتۇشتىن 2 سائەت بۇرۇن بىر دانە ئىچىلىدۇ، كېسەل تۇتۇپ قويۇپ بەرگەندىن كېيىن 2 سائەت تۇتكۈزۈپ يەنە بىر دانە ئىچىلىدۇ.

5. كۈندىلىك بەزگەككە پايدا قىلىدىغان تۇسخا:

ياۋا رەيھان غازىكىدىن 6 گرام، قارىمۇچتىن 7 دانە، فىلفىلدىن بىر دانە، ئاق ناۋاتتىن 12 گرام ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ بەزگەك تۇتۇشتىن 4 سائەت بۇرۇن يېگۈزۈلىدۇ.

6. كۈندىلىك بەزگەككە پايدا قىلىدىغان بەزرۇلبەنجى سۈپۈيى: قارىمۇچ، فىلفىل، خولۇنجان، قەسىۋۇززەزىرە، قىزىلگۈلەرەنگ ھەربىرىدىن، كەندىر غازىكىدىن 2 گرام ئېلىپ، سۈپۈپ تەييارلاپ كېسەل تۇتۇشتىن 4 سائەت بۇرۇن بىر گرام ئىچىلىدۇ.

7. كۈندىلىك تەپكە پايدا قىلىدىغان شەربەت تۇسخىسى: بادىيان يىلتىزى، كاسنى يىلتىزى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، شاھتەررە، قامىقاق، شۇكائى، غانەس گۈللىرىنىڭ ھەربىرىدىن 17 گرام، كاسنى تورۇقى، ئەپتىمۇن تورۇقى، بادىيان، تەرخەمەك تورۇقى، قوغۇن تورۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، ناۋات ياكى ئاق شېكەردىن 360 گرام ئېلىپ، بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى قاينىتىپ سىقىپ، سۈزۈپ، ناۋاتنى قوشۇپ شەربەت قىلىپ، ھەر قېتىمدا 36 م ل دىن ئىچىلىدۇ.

8. بەدەننى تەنەسىپە قىلىشقا توغرا كەلگەندە بېرىلىدىغان مۇنجى سەپرا تۇسخىسى: ئىلۇپەر گۈلى، قىزىلگۈل، چالا سوقۇلغان كاسنى تورۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، ئەينۈلدىن 5 دانە، تەمرىھىندىن 12 گرام ئېلىپ، يېرىم كاتر سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى سىقىپ، سۈزۈپ 24 م ل ئىلۇپەر شەربىتىگە قوشۇپ بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ، بەش كۈنگىچە بۇ خىل مۇسھىل (سۈرگە) تۇسخىسى ئىچكۈزۈلىدۇ: مېغىزى قۇلۇس خىيار شەنبەردىن 60 گرام، تەرەنجىبىندىن 48 گرام، گۈلقەنتىن 48 گرام، ئەينۈلدىن 10 دانە ئېلىپ، 150 م ل دىن

ئېلىنغان بادىيان ئەرىقى، مارجان شوخلا ئەرىقى، شاھتەررە ئەرەقلىرىگە چىلاپ سىقىپ، سۈزۈپ، تۇنۇكۇغا 6 گرام بادام يېغى ياكى 7 دانە بادام شىرىسى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەنمۇ ھارارەت پەسەيمىسە ئەنگەندە 5 گرام قۇرسى تاباشىر يېگۈزۈپ ئۈستىدىن كۆك كاسىنى سىقىپ سۈزۈلگەن سۈيىدىن 60 م ل ئېلىپ، 48 م ل بۈزۈرى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. مۇسھىل بېرىپ بولغاندىن كېيىن 3-4 كۈنگىچە بەدەننى سوۋۇتۇش مەقسىتىدە بۇ تۇسخا بېرىلىدۇ: ئاۋۋال 12 گرام خېمىرى گاۋزەباننى يېگۈزۈپ ئۈستىدىن 5 دانە ئەينۈلا، 5 گرام زىرىخ، 5 دانە كاسنى تۇرۇقى ئېلىپ، 120 م ل دىن ئېلىنغان گاۋزەبان ئەرىقى، كاسنى ئەرەقلىرىدە شىرىسىنى چىقىرىپ تۇنۇكۇغا 36 گرام نېلۇپەر شەربىتى قوشۇپ 5 گرام رەيھان تۇرۇقى تالقىنى بار شوكىنى سىپىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئىككى كۈندە بىر تۇتىدىغان بەزگەككە پايدا قىلدىغان يەككە دورىلار:

1. 36 — 48 گرام تەمرىھىندىنى 500 م ل سۇغا چىلاپ قويۇپ ھەر كۈنى 3-4 قېتىم، ھەرقېتىمدا يېرىم پىيالە سۈيىگە شىكەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.
2. 18 دانە ئەينۈلنى سۇغا چىلاپ قويۇپ سىقىپ، سۈزۈپ ئاق شىكەر ياكى ناۋات قوشۇپ ئىچىشمۇ پايدا قىلىدۇ.
3. ھەر كۈنى توك غورا تۈزۈمنىك سۈيىدىن 84 م ل ئېلىپ ئىچسىمۇ پايدا قىلىدۇ، لېكىن ئارقا تەرەت يۇمشاق بولۇشى كېرەك.
4. 7 دانە تۇرۇكنى چىلاپ قويۇپ سۈيىگە شىكەر قوشۇپ ئىچىشمۇ پايدىلىق.
5. خام قاپاقنى تونۇردىكى قوقاسقا كۆمۈپ ئوبدان پىشقاندىن كېيىن تۇنۇك سۈيىدىن 84 م ل ئېلىپ سوۋۇتۇپ 144 م ل نېلۇپەر شەربىتىگە قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

يۇقىرىقىلار بىلەن كېسەل ساقايمىسا ھەبىي فادىزەھرى بېرىلىدۇ: فادىزەھرە، سەت گۈلۈ، كۆك تاباشىر، لاچىندانىلەرنىك ھەربىرىدىن 12 گرام، كافۇردىن 3 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەپ ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن نوقۇت چوكىلۇقىدا ھەب ياساپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 تال ئېلىپ، 24 گرامدىن ئېلىنغان ئانار شەربىتى ياكى نېلۇپەر شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بارلىق ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. تۇخۇم، خورما، گۈلە، نوقۇت قاتارلىقلار بېرىلمەيدۇ.

تامىقىغا ئانار تۇرۇقى، ئەينۈلا سېلىپ چۈچۈمەللەشتۇرۇلگەن ئارپا ئېشى، پالەك، سېمىز ئوت، قاپاق ، چۈجە گۈشلىرى بىلەن تەييارلانغان شورپا ياكى كۆك يۇمغاقسۇت بىلەن ئەينۈلا سېلىنغان پاقلان بويۇن گۈشى شورپىسى بېرىلىدۇ.

ئۈچ كۈندە بىر تۇتىدىغان بەزگەكنىك داۋاسى: دەسلەپ 3 كۈنگىچە ھەر كۈنى ئەتىگەندە 24 گرام گۈلقەنت يېگۈزۈپ، ئۈستىدىن 48 م ل دىن ئېلىنغان شاھتەررە ئەرىقى، كاسنى ئەرىقى، سۈگەت گۈل ئەرىقى، گاۋزەبان ئەرىقى، مارجان شوخلا ئەرەقلىرىنى 24 م ل، ئىسكەنجىبىنگە قوشۇپ ئىچكۈزگەندىن كېيىن 9 كۈنگىچە بۇ مۇنزىچ بېرىلىدۇ: 7 گرام گۈل بىنەپشە، 9 دانە تۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان تۈزۈم، 7 گرام بادىيان، 7 گرام كاسنى يىلتىزى، 5 گرام گاۋزەبان، 5 گرام سېرىق ئوت تۇرۇقى، 6 دانە ئەنجۈرلەرنى ئېلىپ بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتسى سىقىپ، سۈزۈپ

تەييارلاپ، 48 گرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر سەپرا ماددىسىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى سېزىلسە 5-كۈنلىرى 5 گرام تەرخەمەك تۇرۇقى، 7-كۈنى 5 گرام كاسىن تۇرۇقى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر يۇتەلمۇ بولۇپ، قويۇق ماددىلار توپۇۋېلىش ئالدىدا تۇرغان بولسا 5 گرام ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يېتىزى، 7 گرام پىرسياۋشان قوشۇپ قويۇلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ۋە باشقا تۇرۇنلاردا شىلىمشىق سۈيۈقلۇقلار يىغىلىۋالغان بولسا 7 گرام بادىيان قوشۇلىدۇ. نەزلە قوشۇلۇپ قالغان بولسا 7 گرام ئاق لەيلى تۇرۇقى، 7 گرام ھەمىشە باھارگۈلى تۇرۇقى قوشۇلىدۇ. ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ مۇنزىج مۇسھىل بېرىشكە توغرا كەلسە تۆۋەندىكى مۇنزىج، مۇسھىللار بېرىلىدۇ:

1. مۇنزىج: شاھتەررە، تۇ ستىخۇددۇس، گاۋزەبان، كاسىن يىلتىزى، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سېرىق ئوت (خالتىغا قاچلىنىدۇ) لارنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، بىستىپايەجدىن 4 گرام، تۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۇزۇمدىن 11 دانە، ئەنجۈردىن 4 دانە، سەرپىستاندىن 17 دانە، گۈلقەنتىن 24 گرام ئېلىپ، ھەممىنى بىر كېچە 500 م ل قاينىق سۇغا چىلاپ ئەتىگىنى 10 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ سۈزۈۋېتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ گۈلقەنت قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 10-كۈنى ئەگەر كېسەل تۆتىدىغان كۈن بولۇپلا قالمىسا بۇ مۇسھىل بېرىلىدۇ: 12 گرام سانائى مەككە، 6 گرام ئاق تۇربۇت، 60 گرام مېغىزى قۇلۇس خيار شەنبەرلەرنى ئېلىپ، 120 م ل دىن ئېلىنغان بادىيان ئەرىقى، مارجان شوخلا ئەرەقلىرىدە قاينىتىپ سىقىپ، سۈزۈپ، 12 گرام گۈلقەنت قوشۇپ 6 گرام بادام يېغى ياكى 7 دانە بادام مېغىزى شىرىسى بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىر ئىككى كۈندىن كېيىن بۇ مۇسھىل يەنە تەكرار بېرىلىدۇ.

تۇت كۈندە بىر تۆتىدىغان بەزگەككە قوللىنىلىدىغان يەككە دورىلار:

1. بەزگەك تۆتۈشتىن 2 سائەت بۇرۇن بىر گرام مىقدارىدىكى ھېكنى يېسە كۆپىنچە ھاللاردا مەنپەئەت قىلىدۇ.
2. ياۋا سەۋزە تۇرۇقىدىن 2 گرامنى ئېلىپ سۇدا ئېرىتىپ ئىچسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.
3. 9 گرام پاقا يوپۇرمىقى يىلتىزى قاينىتىلمىسىنى ئىچىشمۇ پايدىلىق.

تۇت كۈندە بىر تۆتىدىغان بەزگەككە بېرىلىدىغان ياسالمىلار:

1. ھەبىي ھىلتىت: ھېكىدىن 5 گرام، غافەس ئۇسارسىدىن 7 گرام، سېرىق ھەلىلە پوستىدىن 7 گرام، زاغۇت (ھالۇن) دىن 21 گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەپ سۇ بىلەن ھەب ياساپ، ھەر قېتىم 3 گرامدىن قاينىق سۇ بىلەن يەيدۇ.
2. ھەبىي شىفا: قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى، زەپەر، زەنجىبىللەرنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، رەۋەندىن 36 گرام، ئەپيۇن، ۋالۇ تۇرۇقىلارنىڭ ھەربىرىدىن 4 گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەپ شەرخەست سۈيى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ بەزگەك تۆتمىغان كۈنلەردە ھەر كۈنى

ئەتىگەندە بىر دانە ئېلىپ قاپناق سۇ بىلەن ئىچىلدۇ، تۈتقان كۈنلەردە ئۇچ دانە يېيىلدۇ.

ئاسارەت قالدۇرغان تېرە قاربيپ كېتىشىنى يوقىتىش ئۈچۈن خېمىرى گاۋزەبان ئەنبەر ئەرىقى زەردەك ئولۇخانى بىلەن بىللە يېگۈزۈلىدۇ.

قارا تەپ كېسىلى

(ھىمى ئەسۋەرد)

بۇ كېسەل كۆپىنچە ئىسسىق جايلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئۇ بىر خىل يۇقۇملۇق، قىزىتما كېسەللىك بولۇپ، جىگەر، بولۇپمۇ تالىنىڭ چوڭىيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قىزىتما يەڭگىل، ئۇراقسىز ھالدا بولىدۇ. بىمار كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ. پۈتۈن بەدىنىڭ رەڭگى قارامتۇللىشىپ كېتىدۇ، شۇڭا ئۇ قارا تەپ دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەلنىڭ ئەسلى سەۋەبچىسى خىلتلارنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتە ئۆزگىرىشى بولۇپ، سەۋدا ۋە سەپرا خىلتلرىنىڭ مۇرەككەپ ھالدا كۆپىيىشى ۋە ئۆزگىرىشى نەتىجىسىدە پەيدا بولغان جاراسىملاردۇر. ئۇ قان سۇيۇقلۇقىدا بولۇپمۇ تال، جىگەر ۋە سۆڭەك ئىچىدىكى يىلىكلەردە بولىدۇ.

مەزكۇر كېسەلنىڭ يۇقۇش يولى كۆپىنچە قارا تەپ كېسىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىنى بىر خىل كومۇتا ياكى چۈسىغا ئوخشاش نەرسە چېقىپ بولۇپ يەنە بىر ساغلام كىشىنى چاققانلىقىدىن بولىدۇ. يەنە بەزىلەرنىڭ كۆزىتىشچە بۇ كېسەل ئىتلاردىمۇ بولىدۇ. بۇ خىل ئىت يەنە بىر ساق ئىتنى چىشلىسە ئۇ ئىت ئادەمنى چىشلىگەنلىكتىن يۇقۇپ پەيدا بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. ياش ئېتىبارىدىن ئېيتقاندا كۆپىنچە 20 ياش ئەتراپىدىكىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ، كىچىك باللاردىمۇ كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ جاراسىمى ئادەم تېنىگە ئۆتكەندىن كېيىن قان ئارقىلىق قىل تومۇرلار ياكى تارتقۇچى تومۇرلارغا يېتىپ بېرىپ ئۇ يەردە چوڭىيىشقا باشلايدۇ. سان جەھەتتىمۇ ناھايىتى كۆپىيىدۇ-دە، نەتىجىدە پۈتۈن بەدەنگە ئالاھىدە تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. جىگەر، تال، يىلىك، تارتقۇچى بەزىلەرنى چوڭايتىدۇ، ئۇچەيلەرنى يارا قىلىدۇ.

ئالامتى

دەسلەپتە بىماردا ئۇدا 2-4 ھەپتىگىچە قىزىتما بولىدۇ. بۇ جەريانىدا قان ئازلىق يۈز بېرىش بىلەن بىللە تېرە تومۇر رەڭگە كىرىدۇ. بىمار ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بىمارنىڭ جىگىرى چوڭىيىدۇ، تېلى ھەم چوڭىيىپ، كىندىككىچە يېتىپ بارىدۇ. بەزىدە بۇرنى ۋە چىش مىلكىلىرىدىن قان چىقىدۇ. چوڭ سۆڭەكلەر بوغۇملىرىدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. يۈزى ھەتتا ئوشۇقلىرىغىچە ئىششىق

پەيدا بولىدۇ. ئەگەر تال ۋە جىگەر بەك چوڭىيىپ كەتسە قورساقتا سۇ يىغىلىش (ئىستىسقا) كېلىپ چىقىدۇ. قول-پۇتلىرى ئىششىيدۇ ۋە باشقىلار.

بۇ كېسەل بىرقانچە ئايدىن بىر ئىككى يىلغىچە داۋام قىلىدۇ.

قوشۇمچە كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

ئېغىز ۋە باشقا ئورۇنلاردىن قان كېلىش، ئىستىسقا بولۇش، كۆپىنچە ھاللاردا ئىچى سۇرۇش ۋە قورسىقى مۇجۇپ ئاغرىش، ئوچەيلەر ياكى مەقئەت ساھەسىدە زەخىم پەيدا بولۇش، بەزى كىشىلەردە زاتىل ياكى سىلدەك خەتەرلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولۇش، باللاردا ئېغىزنى يەيدىغان يەل يارىسى كېلىپ چىقىشتەك قوشۇمچە كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ.

تەشخىسى

كېسەلنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە بەزگەك ۋە ئوچەي كېزىكلىرىدىن پەرقلەندۇرۇشكە دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى بىر قىسىم بەلگىلىرى ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. لېكىن بۇ خىل تەپتە كۆندە ئىككى قېتىم قىزىتما توختايدۇ. تال ناھايىتى بەك چوڭىيىدۇ، تېرىلەر قارىيىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۇ كېسەل بۇرۇن خەتەرلىك كېسەل بولۇپ، كۆپىنچە ھاللاردا ئۆلۈم بىلەن ئاياقلىشاتتى. لېكىن يېقىندىن بۇيانقى تەجرىبىلەردىن قارىغاندا بالدۇرراق، قائىدىلىك ھالدا داۋالاش ئېلىپ بارسا كۆپىنچە ھاللاردا ساقىيىشتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى پاكىز سۇ ۋە ياخشى ھاۋا بىلەن تەمىنلەش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، بەدەننى كۈچلەندۇرىدىغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. دەسلەپتە ئۈچ كۈنگىچە ھەر كۈنى ئەتىگەندە بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: گۈلقەنتىن 24 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلىپ ئارقىدىن 48 گرامدىن ئېلىنغان كاسىن ئەرىقى، شوخلا ئەرىقى، شاھتەررە ئەرىقى، قارا سۇگەت چېچىكى ئەرىقى، بادىيان ئەرىقىلەرنى 24 گرام ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۈنىڭدىن كېيىن ئىككى ھەپتىگىچە ئۆۋەندىكى قۇرس بېرىلىدۇ: قىزىلگۈلدىن 24 گرام، زىرىختىن 12 گرام، خىيارەبىن ئورۇقى، سېمىز ئوت ئورۇقلارنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، رەۋەن، تاباشىر، يۇيۇلغان لۈك،

كافۇر، ئەفسەنتىن ئوساري، زەپەر، يۇلغۇن مېۋىسى، ئىرسا سۈنبۈللارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، غافەس ئوسارىسىدىن 2 گرام ئېلىپ ھەممىنى تالقانلاپ بېھى ئورۇقى لوئابى بىلەن قۇرس قىلىپ، ھەرقېتىمدا 5 گرام قۇرسىنى 60 م ل دىن ئېلىنغان كۆك كاسىن سۇيى، كۆك شاھتەررە سۇيى ۋە 24 م ل دىن ئېلىنغان ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بىر مەزگىل بۇ قۇرسىنى يېگەندىن كېيىن بىرقانچە كۈنگىچە ھەبىي سەمغۇلپارنى مۇرەككەپكە ئەرىقى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر بۇ مەزگىلدە ئىچى سۇرۇپ كەتسە قۇرسى تاباشىر قابزىنى ھەببولسان شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

تەپى ۋابائى (يۇقۇملۇق قىزىتمىلار)

تائۇن ۋابائى

بۇ، ئىتايىن ئۆتكۈر يۇقىدىغان ۋە ناھايىتى تېز تارقىلىدىغان بىر خىل ۋابا كېسەللىكى بولۇپ، باشلىنىشى جىددىي بولىدۇ، ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ. قولتۇق ئاستى ۋە قۇلاق ئارقىسىدىكى بويۇن بەزلىرى ئىششىش بىلەن بىللە بىمار ناھايىتى ھالسىزلىنىدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەللىك ئەسلى غاجىلغۇچى ھايۋانلاردىن، مەسىلەن: سوغۇر، چاشقانغا ئوخشاش ھايۋانلاردىن ئادەمگە يۇقىدۇ. ئەسلى كېسەللىك چاشقان ۋاباسىدىن ئىبارەت بولىدۇ. تائۇن كېسىلى بىلەن ئاغرىغان چاشقانلار ئىنسانلارنىڭ ئۆرمۇش ۋاستىلىرىنى بۇلغاش ياكى بۇرگە ساق ئادەمنى چېقىش بىلەن يۇقىدۇ. تائۇن كېسەللىكى ئۆزىنىڭ ئېغىر-يەڭگىللىكى ۋە چوشكەن ئورۇنلىرىغا قاراپ ئۆۋەندىكى ئورلەرگە بۆلۈنىدۇ.

1 - يەڭگىل دەرىجىلىك تائۇن

بۇ خىل تائۇندا كېسەللىك بەلگىلىرى ناھايىتى يەڭگىل ئۆتىدۇ. بىر، ئىككى خىل بەلگىلەر كۆرۈلگەندىن باشقا ھېچقانداق ئېغىر بەلگىلەر كۆرۈلمەيدۇ. بەلگىلەرنىڭ يەڭگىللىكى تۇپەيلىدىن كېسەل كىشى ئۆزىمۇ تائۇن كېسەللىكىگە دۇچار بولغىنىنى سېزەلمەيدۇ. گەدەن، قولتۇق، يېرىقلىرىدىكى بەزلەرنىڭ ئىششىشىنى نورمال ھالەت دەپ قارايدۇ، ئانچە پەرۋا قىلمايدۇ ھەمدە بەزلەر كۆرۈنەرلىك ھالدا ئىششىمايدۇ. ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ئىككى ھەپتىدىن كېيىن كېسەللىك ئەھۋالى پەسىيىپ كېتىدۇ ياكى بەزلەر يېرىڭلاپ، بىمار يەڭگىل قىزىيدۇ. بۇ خىل

تاتۇن تۈزى ئانچه خه‌تەرلىك ئەمەس، لېكىن تۇنىڭدىن پەيدا بولغان كېسەللىك خه‌تەرلىك بولىدۇ.

2-بەز تاتۇنى (تۇتكۇر تاتۇن)

بۇ خىل تاتۇن تۇتكۇر خاراكتېرلىك تاتۇنلار ئىچىدە ئەڭ كۆپ تۇچرايدىغان بىر خىلى تاتۇن بولۇپ، باشقا خىللىرىغا قارىغاندا نىسبەتەن كۆپرەك تۇچرايدۇ.

كېسەل يۇقۇپ ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 2 — 5 كۈندىن كېيىن يەنى كېسەل رەسمىي ھۇجۇم قىلىشتىن 2-4 كۈن بۇرۇن باش ۋە بوغۇملىرى يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىيدۇ. روھىي ھالىتى پەسىيىپ كېسەللىك ئالامەتلىرى ئارقا-ئارقىدىن رەسمىي باشلىنىدۇ، مەسىلەن: جۇغ-جۇغ بولۇپ قىزىتمىسى خېلى يۇقىرى دەرىجىدە تۇرلەيدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، بەدەن گۈشلىرىمۇ ئاغرىيدۇ. بىئارام بولۇپ ئۇيقۇسىزلىنىدۇ. قىزىتما بەك يۇقىرى بولسا جۆيلۈش ۋە خۇددىنى يوقىتىشتەك مېڭگە مۇناسىۋەتلىك بەلگىلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. قاتتىق تۇسايدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش بىلەن بىللە كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. تومۇرى تېزلىشىپ مىنۇتىغا 120 — 140 قېتىم سوقىدۇ. كۆزلىرى سېرىققا مايىللىشىپ ئەتراپىدا دائىرە پەيدا بولىدۇ. بەزىدە كېسەل باشلىنىپ 2-4 كۈندىن كېيىن يېرىق قولتۇق، گەدەن بەزلىرى ئىششىپ پولتىيىپ چىقىش بىلەن بىللە قاتتىق كۆيۈشۈپ ئاغرىيدۇ. 1-2 كۈندىن كېيىن ئېغىز ئېلىپ قىزىتما پەسىيىشكە باشلايدۇ، كېيىن يەنە كۆتۈرۈلىدۇ. پۇتۇن بەدەندىكى تارتقۇچى بەزلەر چوڭىيىدۇ. كېسەل تۇتكۇرلەشكەندە قىزىتما ھەمىشە تۇرلەپلا تۇرىدۇ. بىمار ئىنتايىن ئېغىر دەرىجىدە ماغدۇرسىزلىنىدۇ، كۆزلىرى يۇمۇلۇپ كېتىدۇ، چىرايى تۇزگىرىپ كېتىدۇ، بەزىدە سۇيدۇكى تۇتۇلىدۇ. بەزىدە ئېغىزدىن، بۇرنىدىن ۋە چوڭ تەرىتىدىن قان كېلىدۇ. بەزىدە تېرە ئاستى قاناپ تېرە ۋە يۇزىگە قارا داغلار پەيدا بولىدۇ. بۇ داغلارنىڭ كۆپۈكىدىن بەدەن قارامتۇللىشىدۇ. ئەگەر ھاملىدار ئايال بولسا بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

3-تۇقۇنەتلىك تاتۇن

بۇ خىل تاتۇندا كېسەل زەھەرى بەزلەر ياكى مەلۇم ئورۇنلاردىلا تۇرماستىن پۈتۈن قانغا تارقىغان بولىدۇ. بۇ خىلى ئىنتايىن خەتەرلىك. باش ئاغرىش، پۈتۈن بەدەن گۈشلىرى ئاغرىش، باش قېيىش، بىئارام‌لىق، تۇيقۇسىزلىق، جۆيلۈش، خۇددىنى يوقىتىشلاردەك ئېغىر بەلگىلەر كۆرۈلۈش بىلەن بىللە يۇرەك ئاجىزلىقىمۇ كۆرۈلىدۇ. قۇسىدۇ، ئىچى سۇرۇدۇ. تېرە ياكى شىللىق پەردىلەر ئاستىدا قاناش بولىدۇ. بۇ خىلى ئىنتايىن تۇتكۇر خەتەرلىك قىسمى بولۇپ كېسەل كىشى 24 — 36 سائەت ئىچىدىلا ھاياتىدىن ئايرىلىدۇ.

4-زاتىل خاراكتېرلىك تاتۇن

بۇ خىل تاتۇن تۇپكىدە بولىدىغان بىر خىل تاتۇن بولۇپ ناھايىتى تۇتكۇر يۇقۇملۇق ۋە خەتەرلىك كېلىدۇ، بىر قىسىم تۇپكە ئاجىزلىقى ياكى تۇپكە كېسىلى بارلاردا كۆپ تۇچرايدۇ. نەپەس ئارقىلىق

يۇقىدۇ، قىزىتما يۇقىرى بولىدۇ. بىئاراملىق، ماغدۇرسىزلىق، يۈتىلىشلەر كۆرۈلىدۇ، دەسلەپ قۇرۇق يۆتىلىدۇ، كېيىن بەلغەم تاشلايدۇ. ئارقىدىن قان ئارىلاش بەلغەم كېلىدۇ، كۆكرەكنى ئاغرىيدۇ. تومۇرى تېزلەپ، نەپەس سەسلىش بىلەن بىللە بىمار ناھايىتى بەك ھالسىزلىنىدۇ. ئاخىرىدا كۆپىنچە ھاللاردا تۆلۈپ كېتىدۇ.

5 ـ قورساق تاتۇنى

بۇ خىل تاتۇندا ئاشقازان، ئۆچەي، جىگەرلەرگە تاتۇن زەھىرى تۆتۈپ كەتكەنلىكتىن بىماردا قان ئارىلاش ئېچ سۇرۇش ۋە قۇسۇشلار كۆرۈلىدۇ. بۇ چىقىرىندى ماددىلار ناھايىتى سېسىق پۇرايدۇ. باشقا خىلدىكى تاتۇنلارغا نىسبەتەن بۇ خىل تاتۇن ناھايىتى كەم ئۇچرايدۇ.

6 ـ مېڭە تاتۇنى

بۇ خىل تاتۇندا مېڭە پەردىلىرىدە ئىششىق پەيدا بولىدىغانلىقى ئۈچۈن مېڭە پەردە يالليۇغى خاراكتېرلىك تاتۇن (تاتۇنى سەرسامى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدا باش ئاغرىش، باش قېيىش، بىئارام بولۇش ئۈيقۇسىزلىق، يۈقىرى ھارارەت بولۇش، جۆيلۈشتەك سەرسامنىڭ بەلگىلىرى ۋە تارتىشىپ قېلىش، خۇددىنى يوقىتىشتەك باشقا ئېغىر بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە يۈرەك ئاجىزلىقى ناھايىتى قاتتىق ئەۋج ئالىدۇ.

ئاقۇتى

تاتۇن ۋابائىنىڭ ئاقۇتى ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا خەتەرلىك ئەمەس. ئۇنكۇر تاتۇن ناھايىتى خەتەرلىك بولۇپ، كۆپ قىسمى بىمارنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

ئۇنكۇز خاراكتېرلىك بەز تاتۇندا بىمارلارنىڭ ئۆلۈم نىسبىتى 50 پىرسەنتتىن ئاشمايدۇ. ئەگەر قىزىتما قاتتىق بولۇپ، كەم ماغدۇرلۇق ئېغىر بولۇش بىلەن بىللە ئىششىغان بەزلەر ئېغىز ئالمايى پەيسىپ كەتسە جۆيلۈش، خۇددىنى يوقىتىش ياكى يىغلىپ قېلىش ياكى ئارقا ـ ئارقىدىن قۇسۇش ياكى سۈيدۈك تۇتۇلۇش ياكى ئېغىز، بۇرۇن ۋە ئارقا يوللاردىن قان كېلىشتەك ئېغىر بەلگىلەر كۆرۈلسە ئاقۇتى خەتەر بىلەن ئايالغلىشىدۇ. ئەگەر بەزلەرنىڭ ئىششىقى ئاسانلا مەلۇم بولۇپ ماددىسى ئاسانلا پىشسا، 7 ــ 10 كۈن ۋاقتىنى ئۇنكۇزەلسە ياخشىلىقتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش

بۇ كېسەل ئەڭ دەھشەتلىك ۋە قىسقا مۇددەتلىك بولغىنى ئۈچۈن بۇنداق كېسەللىدىن گۇمان قىلغان ھامان ياكى تارقىلىش ئېھتىمالى بولسىلا ئەڭ ئالدى بىلەن دەرھال سەھىيە كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئورۇنلىرىغا خەۋەر قىلىش كېرەك ھەمدە دەرھال بىمارنى ۋە بىمارنىڭ ئائىلە تاۋابىتلىرىنى ئايرىش،

ئائىلە ۋە مەھەللەر ئارا بېرىش-كېلىش ئالاقىلىرىنى قەتئىي ئۆزگۈرتىپ قاتتىق نازارەت قىلىش شەرت. زامانىۋى ئالدىنى ئېلىش-داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىش، باشقۇرۇشنى كۈچەيتىش، ئىدىيىۋى تەربىيە ۋە تازىلىق تەشۋىقاتىنى كۈچەيتىش، چاشقان، سوغۇر يوقىتىش، قانىنى قىزىتىدىغان يېمەك-ئىچمەك ۋە دورا داۋالاردىن، چىرىگەن يېمەك-ئىچمەكلەر ۋە پاسكىنا سۇلاردىن قەتئىي ھالدا ساقلىنىش، قاينىتىلمىغان سۈنى ھەرگىز ئىچمەسلىك لازىم. كاۋۇر، بىنەپشىلەرنى پۈرتىش، سىركىگە سەندەل، كاۋۇرنى سۇرۇپ ھەپتىدە 2 قېتىم بەدەننى مايلاش، تامشىغا بىر تاز ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەر، سامساق، پىياز، سىركە، پىننە ۋە باشقىلارنى سېلىپ ئىستېمال قىلىندۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئازراق ناشتا قىلىپ بولۇپ تۆۋەندىكى شەربەتتىن 36 — 48 گرام ئېلىپ بىر تاز سۇ قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ: رەۋەن كۆكى (رىباس) نىڭ سۈيى، توك غورا، ئۈزۈم سۈيى، ھۆممماز (زۇۋ) سۈيى، كۈچلۈك كونا سىركىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 500 م ل دىن، كاۋۇردىن 4 گرام، رەۋەندىن 9 گرام، ئەپيۇندىن 3 گرام ئېلىپ، ئاۋۋال ئۈچ خىل يىرىك دورىنى كىچىك خالتىغا قاچىلاپ تۆت خىل سۈيۈقلۇق ئىچىگە سېلىپ خالتا ئىچىدىكى دورىلارنىڭ تاتلىقى پۈتۈنلەي چىقىپ بولغانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن قالغان سۇنىڭ ھەربىر لىترىغا يېرىم كىلوگرام ئالما رۇيبۇسى، 500 گرام ئاق شېكەر، 4 گرام زەپەر قوشۇپ قېيمام قىلىندۇ ياكى تۆۋەندىكى ھەيىي جەدۋالنى ھەر ھەپتىدە 2-3 كۈن ئىستېمال قىلدۇ: قارا پارفا، دۇرنەچ ئەقرەبى، كاۋۇر، گۈل ئەرمىنەرنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، مۇرمەككى زەپەرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام ئېلىپ چالما گۈرا (نىيم) دەرىخىنىڭ كوك غازاڭ سۈيىدە ماش چۆگۈلۈقىدا ھەپ ياساپ، ھەر قېتىم 2-3 دانە ئېلىپ ئەرىقى بىدىمىشىك ياكى باشقىلار بىلەن ئىستېمال قىلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە خام سامساق ۋە پىيازنى ئىستېمال قىلىش، سامساق سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتىش، تۈز چىلغان قاچىغا سامساق ۋە ئىگىر سېلىپ قويۇشتەك ھەر خىل يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرىدىغان تەدبىرلەرنى قوللانسا بولىدۇ.

داۋاسى

مۇمكىن قەدەر غەرب تېبابىتى تۈسۈللىرىنى قوللىنىپ ئانتىبىئوتىك دورىلار ۋە ھەر خىل قۇتقۇزۇش چارىلىرى بىلەن داۋالىغان ياخشى. بىمارنى ئايرىپ ھاۋالىق، يورۇق تۆيدە بېقىش، يوتقان-كۆرپىلىرىگە بىنەپشە يوپۇرمىقى ياكى سۈگەت يوپۇرمىقى ياكى قىزىلگۈل يېيىتىپ قويۇش، بىمارغا سەندەل ۋە كاۋۇرلارنى پۈرتىپ تۇرۇش كېرەك. بەزىلەر ئۈستىگە تۆۋەندىكى دورىلارنى سۈرۈش لازىم: ئاق سەڭگىيا (ئارسىنىك)، قارىمۇچ، ئەپيۇن، كاۋۇرلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، ئاق پارىچە، سۇ تەگمىگەن ئاھاك، قارا پارىچە، ۋاڭ تۇرۇقىلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، كوچۇلدىن 6 دانە ئېلىپ سىركىگە سۈرۈپ تاشقىنى چىقىرىپ يىلمان ھالدا سۈزۈپ ئۈستىدىن ئىسسىتىلغان تاش بىلەن ئىسسىق ئۈتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. ئىچىدىن تەرياق (زەھەرگە قارشى دورىلار) ۋە يۇرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى، خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ، مەسىلەن: كاۋۇرلۇق ياسالمىلار، ياقۇتلۇق مۇففەررەھلار، سوغۇق تەبىئەتلىك داۋايى مىشكىلار ۋە شۇڭىكغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. كېسەل دەسلەپ باشلانغاندا فادىزەھرى مەئدەننىڭ ئارقىدىن بۇ ئۈسخا بېرىلىدۇ:

گرام پارچە، 0.4 گرام مەرۋايىت، 0.3 گرام فادىزەھرى مەئدەنى، 0.2 گرام كافۇرنى ئېلىپ 6 م ل گۈلابقا چىلاپ بىر قېتىملا ئىچكۈزۈلىدۇ.

تاتۇن كېسەللىكىنى داۋالاشتا ياخشى رول ئويناپدىغان نۇسخا: فادىزەھرى، كۈك تاباشىرلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرام، كافۇردىن 0.2 گرام ئېلىپ ئىككى رەت سوقۇپ 5 گرام خېمىرى مەرۋايىت بىلەن ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئارقىدىن 5 دانە چىلان، 3 گرام ئاقلانغان قارا سونا ئۇرۇقى، 11 دانە چالما گۈرا دەرىخىنىڭ غازىكى قاتارلىقلارنى 60 گرام ئەرىقى بىدىمشكى بىلەن شىرنىسىنى چىقىرىپ 24 گرامدىن ئېلىنغان سەندەل شەربىتى ياكى ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. تۇسسۇزلۇق ۋە قۇرۇقلۇق ئېغىر بولغاندا يۇقىرىقى دورىلارغا 5 گرام زىرىڭ، 5 گرام قاپاق مېغىزىنىڭ شىرەسى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ھەبە تاتۇن

قارا پارچە، فادىزەھرى، تاباشىر، دورنەچ ئەقرەبى، كافۇرلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، كۈندە 2-3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1-2 دانىدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

تاتۇننى داۋالىغۇچى ھەب

قارا پارچە، زۇرەمبات، زەرچۇبە، ئاق سەندەل، گىلى مەختۇم، كافۇر، فادىزەھرلەرنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كافۇر ۋە فادىزەھرەلەرنى بىرئاز گۈلابقا چىلان قالغانلىرىنى يۇمشاق تالقانلاپ ئىسپەغۇل لۇئابى بىلەن ھەب ياساپ ئەتە ۋە ئاخشامدا 15 گرامدىن يەيدۇ. سوغۇق پەسسىللەردە قاينىاق سۇ بىلەن، ئىسسىق پەسسىللەردە گۈلاب بىلەن بېرىلىدۇ. تۇسسۇزلۇقى ۋە يۇقىرى قىزىتمىسىنى يەڭگىللىتىش ئۈچۈن ئەرىقى كاسنى، ئەرىقى گاۋزەبان، ئەرىقى سەندەل، لىمۇن، ئانار، ئالما ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ. يۇرەك چالغۇش ۋە يۇرەكنىڭ ئاجىزلىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن سەندەل ۋە كافۇرنى گۈلابقا چىلاپ لۆڭگىنى ھۆللەپ يۇرەك ساھەسىگە قويۇش كېرەك. ئىچىدىن ياقۇتلۇق موھەررىباتلار ياكى داۋايىمشكى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. باش ئاغرىش ۋە جۈيلۇشنى توختىتىش ئۈچۈن سوۋۇتۇلغان سىركە گۈلاب، گۈل ياغلىرىدا لۆڭگىنى ھۆلدەپ باش ساھەسىگە قويۇش كېرەك. ئەقرە، سەندەل ۋە كافۇرغا ئوخشاش دورىلار پۈرىتىلىدۇ.

ھېيزە ۋابائى

(خولېرا)

بۇ بىر خىل كۈچلۈك تارقىلىچان يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە ۋابا تەرىقىسىدە

تارقىلىدۇ. بىمار ئىچى سۇرۇش ۋە قۇسۇش بىلەن قاتتىق بىئارام بولىدۇ، ئاسانلا ماغدۇرىدىن كېتىدۇ. بۇ كېسەل ئادەمدىن باشقا ھايۋانلاردا كۆرۈلمەيدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەللىكنىڭ ئەسلى سەۋەبى ھېزە كېسەللىكنىڭ زەھەرلىرى (جاراسىملىرى) ھەر خىل تۇرمۇش ۋاسىتىلىرى ئارقىلىق كىشىلەرنىڭ ئوچەيلىرىگە كىرىپ تو كىشىنى قۇسۇرۇپ، ئىچىنى سۇردۇرىدۇ. بۇ بىمارلارنىڭ قۇسۇق ۋە ئارقا تەرەتلىرى بىلەن ئىچىدىغان سۇ ياكى يېمەكلىكلەر بۇلغانسا، مەسىلەن: كۆل، ئېرىق-ئوستەڭ سۇلىرى بۇلغانسا، بۇ كېسەللىك ناھايىتى تېز تارقايدۇ. يازنىڭ ئىسسىق كۈنلىرىدە بولۇپمۇ يەر شارائىتى توزلەڭ، سۇلۇق جايلاردا ياشىغۇچى كىشىلەردە بۇ كېسەل ناھايىتى ئوتكۇر داۋام قىلىدۇ. تاغلىق جايلاردا ياشىغۇچىلاردا نىسبەتەن كەمرەك ئوچرايدۇ. مىزاجى نازۇك، قۇۋۇتى ئاجىز، ھەزىم كۈچى تۆۋەن كىشىلەردە بۇ كېسەللىك كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. ئارتۇق ھېرىپ چارچاش، كەم ماغدۇر بولۇش، ئوزۇقلىنىشتا دىققەت قىلماسلىق، غەم-قايغۇنى كۆپ قىلىدىغانلاردا بۇ كېسەل كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. ئارتۇق ھېرىپ چارچاش، كەم ماغدۇر بولۇش، ئوزۇقلىنىشتا دىققەت قىلماسلىق، غەم قايغۇنى كۆپ قىلىشلار بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە پارەمچىلىك رولنى ئويناپدۇ. كېسەل رەسمىي باشلىنىشتىن بۇرۇن بىمارنىڭ تەبىئىي سۈسلايدۇ. كىشى ھورۇنلىشىدۇ، بىئارام، قورقۇنچاق بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە يېنىك دەرىجىدە بېشى ئاغرىش، بېشى قېيىش كۆرۈلىدۇ. بەدىنى قىزىق بىلىنىدۇ. ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ. ئومۇمەن، كېسەللىك باشلىنىشتىن بىر كۈن ئىلگىرى بىمارنىڭ 3-4 قېتىم ئىچى سۈرىدۇ. كۆپىنچە ئۇخلاۋاتقاندا ئۇيۇقسىزلا باشلىنىدۇ. بەزىدە ئالدىن بۇ بەلگىلەر كۆرۈلمەي ئوشۇمئوتلا كېسەللىك باشلىنىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەل ئوۋەندىكىدەك بىرقانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ:

1. ئىسھال خاراكتېرلىك ھېزە: بۇ خىل ھېزىدە سېرىق ياكى قىزغۇچ رەڭلىك ئىچى سۈرۈش ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. سۈرگەن تەرەتتە ھېزە ماددىلىرى بولىدۇ. بەزىدە قۇسىدۇ، تارتىشىدۇ. لېكىن ئوغرا داۋالسا ساقىيىپ كېتىدۇ. ئوغرا داۋالانمىغان ئەھۋالدا ئوتكۇر خاراكتېرلىك ھېزىگە ئايلىنىپ كېتىدۇ.

2. ۋابا خاراكتېرلىك ھېزە (خولېرا) بۇ خىل ھېزىدە كېسەللىك بىراقلا باشلىنىدۇ ۋە بىمارنىڭ دەسلەپتە قورسىقى قاتتىق ئاغرىپ ئارقىدىن ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ. سۈرۈكنىڭ دەسلىپىدە گەندە چېقىپ ئارقىدىن گۈرۈچ يۇغان سۇغا ئوخشاش سۈيۇقلۇقلار كېلىدۇ. قۇسۇپ ۋە كۆپ ئىچى سۈرۈپ بىمار ناھايىتى ئاجىزلايدۇ. بىمارنىڭ پۇتۇن بەدەنىدىكى ھوللۇك تېز ئازايغانلىقتىن بەدەننىڭ ھاياتىي ئەھمىيىتى بولغان ئوقسىي بەدەندە ھالسىزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ، جىددىي قۇتقۇزۇلمىسا ئولۇپ كېتىدۇ.

3. قۇرۇق ھېزە: بۇ خىل ھېزىدە ئىچى سۈرۈش، قۇسۇش بولمايدۇ، لېكىن بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۇتىنى ناھايىتى بەك ئاجىزلىتىپ پۇتۇن بەدىنىنى سوۋۇتۇپ ئولۇمگە ئېلىپ بارىدۇ.

ئالامتى

بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرىنى دەرىجىگە ئايرىپ قارىغاندا تۆتكە بۆلگىلى بولىدۇ:
1 ـ دەرىجىدىكى ھېزىنده دەسلەپ قورساقتا بىر ئاز ئاغرىق بولۇپ ئىچى سۇرىدۇ، قوسىدۇ. ئىچى سۇرۇش، قۇسۇشلار كۆپىنچە ئەتىگەندە كۆرۈلىدۇ. ئىچ سۇرگەنلىكى دەسلىپىده گەندە چىقىپ ئارقىدىن گۆرۈچ سۇيىدەك سۇيۇقلۇقلار چىقىدۇ. ئىچى سۇرۇش بىلەن تەڭ ياكى بىر ئازدىن كېيىن قۇسىدۇ. قۇسۇقىدا دەسلەپتە تاماق پارچىلىرى چىقىپ ئارقىدىن سېرىق سۇ يانىدۇ. ئاندىن كېيىن گۆرۈچ يۇغان سۇدەك قوسۇق كېلىدۇ.
2 ـ دەرىجىگە بارغاندا ئىچى سۇرۇش، قۇسۇشلار كۆپىيىدۇ، پۇت ـ قوللىرى تىترەيدۇ. بېشى ۋە قورسىقى ئاغرىيدۇ، قانىتىق تۇسسايدۇ. تۇسسۇلۇق ئىچسە ئىچكەن پېتى قۇسۇۋېتىدۇ. بىئاراملىق كۈچىيىدۇ. بۇ خىل ھالەت 2 ـ 10 ـ 12 سائەتكىچە داۋام قىلىپ بىمار قانىتىق ئاجىزلىشىشقا قاراپ ماڭىدۇ.
3 ـ دەرىجىگە بارغاندا ئىچى سۇرۇش ۋە قۇسۇش كۆپ بولۇپ كېتىش تۆپەيلىدىن قان قويۇلىدۇ، قان ئايلىنىش سۇسلايىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمارنىڭ بەدەنلىرى سوۋۇپ ھارارىتى چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇ دەرىجىگە يەتكەنده بىمار ناھايىتمۇ بەك ئاجىزلىشىدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ ۋە بەدىنى مۇزلاپ كېتىدۇ. قېيىندا تىنىدۇ، پەقەتلا سۆزلىيەلمەيدۇ. يۈزلىرى تاتىرىپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. كۆز ئەتراپىدا قارامتۇل دائىرىلەر پەيدا بولىدۇ. قانىتىق تۇسسايدۇ. پەقەتلا سۇيىدۇك كەلمەيدۇ (سۇيىدۇك كەلمەسلىك تېپىك بەلگە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ). تومۇرى بەك ئاجىز سوقىدۇ. كالپۇكلىرى كۆكىرىدۇ. ھەددىدىن زىيادە بىئاراملىنىدۇ. لېكىن قۇسۇش 2 ـ 3 سائەتتىن ئاشمايدۇ. بىمار 3 ـــ 18 سائەت ئارىلىقىدا ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر مۇشۇ مەزگىلدىن ئۆتۈپ كەتسە ساقىيىشتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولىدۇ ۋە كېسەللىك 4 ـ دەرىجىگە ئۆتىدۇ.
4 ـ دەرىجە تۆۋەنلەش باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا كېسەللىك بەلگىلىرى بارغانسېرى يەڭگىللەشكە باشلايدۇ. مەسلەن، قۇسۇش توختايدۇ، ئىچى سۇرۇشمۇ ئازىيىدۇ. سۇيىدۇك مىقدارى كۆپىيىدۇ. قورساق ئاغرىقى پەسلەيدۇ. قۇرۇقلۇقمۇ سەل يوقلىدۇ. تومۇر سوقۇشى تىزلەيدۇ (ئەسلى ھالىتىگە يۆزلىنىدۇ). بەدىنى نورمال ئىسسىقىغا باشلايدۇ ۋە باشقا ھەر جەھەتلەردە ياخشىلىققا قاراپ ماڭىدۇ. لېكىن بەزىدە ئەنە شۇنداق ياخشىلىق بەلگىلىرى كۆرۈلۈپ بولغاندىن كېيىنمۇ بىمارنىڭ ئىچى سۇرۇپ كېتىپ ئۆلۈپمۇ قالىدۇ ياكى ناھايىتى ئېغىر بەلگىلەر كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. مەسلەن، قالايمىقان سۆزلەش، تومۇرى تىزلەش، قىزىتىپ كېتىش، ئاخىرىدا ھوشسىزلىنىش قاتارلىقلار.
ئۆتكۈر ھېزىنده 2 ـ 4 قېتىم ئىچى سۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قول، پۇتلىرى تىترەش قاتارلىق ئېغىر بەلگىلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. بەزى ئەھۋاللاردا كېسەللىك باشلىنىش دەۋرىدىلا بىمارنىڭ پۇتۇن بەدىنى توڭلاپ كېتىش، ئىچى سۇرۇش قاتارلىق باشقا ئەھۋاللار كۆرۈلمەيلا ئۆلۈپ كېتىدۇ. بەزىدە ئەسلى كېسەللىك بەلگىلىرى يوقلىپ بولغاندىن كېيىن ناھايىتى قاتتىق بىر ئۇيقۇ بېسىش بىلەنلا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

تونۇش ۋە پەرقلەندۇرۇش

ھىيزە كېسەللىكنى تونۇشتا يۇقىرىقى بەلگىلەرگە ئاساسلانغانلىقتىن سەرتىدا تۇنى سەپرادىن بولغان ئىچى سۇرۇش، ھىيزەسىمان ئىچى سۇرۇش ۋە بەزى تەپلەردىن پەرقلەندۇرۇش زۆرۈر. مەسىلەن، سەپرادىن بولغان ئىسھالدىمۇ قۇسۇش ۋە ئىچى سۇرۇشلەر بولىدۇ، لېكىن باشقا بەلگىلەردە پەرقلىنىدۇ. ھىيزە سىمان ئىسھالدا مەلۇم بەلگىلەر گەرچە ھىيزەگە ئوخشاپ كەتسىمۇ بەزى جايلىرى پەرقلىنىدۇ. بۇ، ھىيزە كېسەللىكنىڭ قورقۇنچلۇق بىشارەت خاراكتېرلىك بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، مەسىلەن: ۋابالىق ھىيزە تارالغان كۈنلەردە بەزى كىشىلەردە دەسلەپ سۇيۇق ئىچى سۇرۇپ، قۇسۇپ تارتىشىپ قالىدۇ. بىر قىسىملىرى رەسمىي ھىيزەگە ئايلىنىپ كېتىدۇ. كۆپ قىسمى مۇناسىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش بىلەن ياخشىلىنىپمۇ كېتىدۇ.

ئاقۇبىتى

بۇ كېسەل كۆپىنچە خەتەر بىلەن ئايالغىشىدۇ. ئەگەر تۆتكۈر خاراكتېرلىك ۋابا تارقالغان بولسا تۇلۇم نىسبىتى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. يەككىللىرىدە تۆۋەن بولىدۇ. بۆرەك كېسىلى بارلارنىڭ بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالسا ساقىيىشى ناھايىتى قىيىن بولىدۇ. تۆۋەنلەش باسقۇچىدا كېتىۋاتقانلارىمۇ ھالاكەت خەۋپى بولىدۇ. لېكىن كۆپلەپ سۇيۇقلۇق كىرگۈزۈپ ئومۇمىي بەدەن ھۆللۈكنى ئاشۇرغاندا ساقىيىشتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش

ۋابا خاراكتېرلىك ھىيزە تارالغان كۈنلەردە تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش لازىم:

1. تازىلىقتا قانتىق رىئايە قىلىش، بەدەنى، كىيىم-كېچەكى، قاچا-قۇچا، يېمەك-ئىچمىكى، سۇ، ھاۋا، ئورۇن تازىلىقىغا ۋە باشقا تازىلىقلارغا قانتىق ئەھمىيەت بېرىش، چۈرۈن يوقتىش لازىم.

2. بۇ كېسەلنىڭ تارىلىش ئېھتىمالى بولغاندا ئاساسەن سۇ ۋە يېمەك-ئىچمەك ئارقىلىق يۇقىدىغانلىقى ئۈچۈن قاينىمىغان سۇ ئىچمەسلىك، بەلكى قول-يۈزلىرىنى يۇيىدىغان سۇنىمۇ قاينىتىپ سوۋۇتۇپ ئىشلىتىش لازىم. ھۆل مېۋە يېمەسلىك، بازارلاردا سېتىلىدىغان تاماق ۋە باشقا يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك، سۈت ئىچكەندىمۇ قاينىتىپ ئىچىش، ھەرگىزمۇ خام پېتى ئىچمەسلىك كېرەك.

3. لەتىپ ۋە سىكىشلىق تاماقلارنى يېيىش، قورساق ئوبدان ئاچقاندىن كېيىن يېيىش، تاماق ئۈستىگە تاماق يېمەسلىك، يېگەن ۋاقتىدىمۇ بەك تويغۇزۇپ يېمەسلىك لازىم.

4. ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەكلەردە بەك ھېرىپ-چارچاشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم.

5. ھىيزە تارقالغان كۈنلەردە ھىيزە بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرنى مۇمكىن قەدەر مەخسۇس ئورۇندا ئايرىپ بېقىش، كىشىلەرگە تارىلاشتۇرماسلىق، قاتناش ئالاقىلىرىنى، تۆزۈتارا بېرىش-كېلىشلەرنى

قەتئي چەكلەش كېرەك.

6. تەرەت، قۇسۇقلارنى ھاكلاپ چوڭقۇر كۆمۈش ۋە باشقۇرۇشنى كۈچەيتىش لازىم.

7. كېسەل بار تۆيدىن ئېلىپ چىققان نەرسە-كېسەكلەرنى مۇمكىن قەدەر ئىشلەتمەسلىك، كېرەكسىز نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈش، لازىملىرىنى قاينىق سۇ بىلەن تازىلاپ ئىشلىتىش لازىم.

8. كەلگە ئاممىغا كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تازىلىق تەشۋىقاتى تەربىيىسىنى كەلگە تۇرغۇزۇپ ئېلىپ بېرىش، بۇ ھەقتە ئىلمىي ساۋاتلارغا ئىگە قىلىش لازىم.

داۋاسى

بەك ئېغىرلىرىنى دەرھال غەرب تېبابىتى دوختۇرخانىلىرىغا يوللاپ تېز قۇتقۇزۇشقا تاپشۇرۇش، ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ئارقىلىق قۇتقۇزۇشقا بولىدىغانلىرىنى ئەستايىدىللىق بىلەن داۋالاپ قۇتقۇزۇش كېرەك.

كېسەل باشلىنىش دەۋرىدىكى قۇسۇش ۋە ئىچى سۇرۇشلەرنى ئالدىراپ توختاتماسلىق كېرەك. چۈنكى بىراقلا توختىتىپ قويۇلغاندا زەھەرلىك ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشىنى توسۇپ قويۇپ يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. شۇڭا ئەھۋالغا قاراپ قەي ۋە سۇرگە دورىلىرىنى بېرىپ ئاشقازان ۋە ئوچەيلەرنى زەھەرلىك ماددىلاردىن تازىلاش كېرەك، مەسىلەن: سىركە، تۇزلارغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىچكۈزۈپ بېرەر ئىككى قېتىم قۇستۇرۇپ بولۇپ ئارقىدىن بىر قېتىمدىن جاۋارىش كومۇنى ياكى ئىيارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ ياكى تۇزەندىكى ئوچەي تازىلاش نۇسخىسى بېرىلىدۇ: تەكرارلانغان گۈل شەربىتى، ئىسكەنجىبىن ساددە، بادىيان ئەرىقى، يالپۇز ئەرىقى، قىزىلگۈل، گۈلقەنتەلەرنىڭ ھەربىرىدىن 36 گرام ئېلىپ ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ 2-3 قېتىم دەملەپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاشقازان ئوچەيلەر پاكىزلەنگەندىن كېيىن تۇزەندىكى نۇسخىلاردىن ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ:

1. پادىزەھەرىدىن 0.2—0.3 گرام ئېلىپ 2-3 قېتىم گۈلاب ۋە ئەرىقى بىدەمشكىگە چىلاپ ئۈنىكىغا 24 گرام پىننە چۈشكەن ئانار شەربىتى ياكى 24 گرام لىمۇن سېلىنغان ئىسكەنجىبىنگە قوشۇپ ئاز-ئازدىن بېرەر سائەتتە بىر قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ.

2. پادىزەھىرە، تاباشىر، زىرىق شىرىسى، لىمۇن شەربىتى، گۈلاب، يالپۇز ئەرىقى ئېلىپ، پادىزەھەرنى گۈلابقا چىلاپ تاباشىرنى يۇمشاق سوقۇپ ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەر 2-3 سائەتتە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

3. ئەرىقى شىفا يەنى لىچىندانە، دارچىنلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، زىرىق، ئاق سەندەل، ئاچچىق ئانار تۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 180 گرام، ئەينۇلا، بادىيانلارنىڭ ھەربىرىدىن 500 گرام، پىننەدىن بىر كىلو گرام، تاباشىردىن 84 گرام، كافۇر 4 گرام ئېلىپ، كافۇردىن باشقىلىرىنى بىر كىلوگرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

4. ھەببە ھىلتىت ئىچى سۇرۇش ۋە قۇسۇقنى توختىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. يەنى ھىلگ، ئەپيۇن، كافۇر، قارىمۇچلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرام ئېلىپ، ھەممىنى تالقانلاپ نوقۇت چوكىلۇقىدا ھەب ياساپ 1-2 داندىن يېگۈزۈلىدۇ.

5. ھىزە كېسەللىكىدە كۆرۈنەرلىك ئۆزگىرىش بار ئوسخا تۇزەندىكىدەك: پادىزەھىرى، نارجىل دەرىياسى، ئاقمۇچ، ئاق سەندەل، ماندار يىلتىزى پوستىلارىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ 3 ـ 4 كۈن گۈلاب ۋە ئەرەقى بىلەنمىشكىدە بىر قېتىم ياخشى سالايە قىلىپ ھەب ياساپ ھەر-بىر سائەتتە بىر ھەب گۈلاب بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئوسسۇلۇق ئەۋج ئېلىپ كەتكەندە بىلەنمىشكى ئەرەقى، گۈلابلارغا مۇز ياكى قار سېلىپ بىر يۇتومدىن بېرىلىدۇ ياكى لىمۇن سۈيى، ئانار سۈيى. زىرىك سۈيى، ئىسكەنجىبىلەردىن قايسى بىرى بولسا ئاز ـ ئازدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاشقازان ئاغرىقى كۈچەيگەندە ئاقاقىيا، سۈممىاق، ئانارگۈلى، زىرە گۈل ئەرمىنى ئانار پوستى، ئەدەس ئونى، ئارپا ئونى قاتارلىقلارنى ئېلىپ ھەبىۋلئاس سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ئاشقازان ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

ھىق ئۇتقاندا قەلەمپۇر چۈشكەن گۈلابتىن 24 گرام، ماتوللە ھىمدىن 24 گرام ئېلىپ ئىچكۈزۈپ سىرتتىن تۇز، بۇغداي كېپەكلىرى قىزىتىپ تېڭىلىدۇ. تارتىشىپ قېلىش ۋە پۇت-قوللىرى سوۋۇپ كېتىش كۆرۈلگەندە جۈيۈز ۋە قەلەمپۇرلارنى ئېلىپ كۈنجۈت يېغىدا قاينىتىپ (كۆيدۈرۈپ) سۈزۈپ يىلمان پېتى پۇتۇن بەدەنگە سۈرتۈلىدۇ. ئاجىزلاپ ماغدۇرسىزلانغاندا تەرياقى مەسىرىتۇس، تەرياقى پارۇقلاردىن 0.4 گرام ئېلىپ گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ياكى ئىپار شەربىتى، داۋاتولمىشكىلارنىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام ئېلىپ ماتوللەھىمدە ئىزىپ ياكى مۇرەككەپ ماتوللە ھىمدىن 60 م ل ئېلىپ 60 گرام شەربىتى رەيھان بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈيدۈك تۇتۇلغاندا بۇرەك ساھەسىگە ئىسسىق تۇتكۈزۈپ، ئىسىتلغان قۇرۇتى دوۋساققا سۈرتۈلىدۇ. ئاپتاپپەرەس، كەندىر غازاكىلرىنى قاينىتىپ ئىسسىق ھالدا بۇرەك ۋە دوۋساق ساھەسىگە تاكسا بولىدۇ. 5 گرام كاۋاۋىچىن، 5 گرام ئوغرى تىكەننى 180 م ل سۈدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا 0.5 گرام شۇرا قەلەمى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھوشىدىن كەتكەندە مۇناسىۋەتلىك خۇش پۇراقلارنى پۇرۇتۇش، پاشۇيە قىلىش، لەخلەخە قىلىش لازىم. قورسىقى كۆپكەندە قورساققا ئىسسىق تۇتكۈزۈلىدۇ. ئارقىدىن 9 گرام بادىيان، 6 گرام پىنىە، 5 دانە قەلەمپۇر، 5 دانە لىچىدانە ئېلىپ، 180 م ل سۈدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگ ياخشىسى غەرب تىبابىتى بىلەن تۇيغۇر تىبابىتىنى بىرلەشتۇرۇپ جىددىي قۇتقۇزۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ بىمارنى قۇتقۇزۇش، كېسەللىكنىڭ كەگ تۇرده تارقاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش زۆرۈر.

كېزىك

بۇ، يۇقىرى ھارارەت بىلەن تۇتىدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەل بولۇپ، بۇنىڭدا قان كۆيۈكسىمان كەپىياتقا تۇزگىرىدۇ، سەپرا خىلتىنىڭ مىقدارى ئاشىدۇ.

سەۋەبى

خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقى، بولۇپمۇ سەپرا خىلتىنىڭ ئىشلىنىشى ئارتىپ كېتىپ ئومۇمىي قان سۈيۈقلۇقىنى قاينىتىپ ھالەتكە كەلتۈرگەنلىكىدىن قاندا تۇقۇنەت پەيدا بولىدۇ ياكى

باشقا كېزىك كېسەللىكى بىمارلار بىلەن تۇرمۇشتا بىۋاستە مۇناسىۋەتلىشىش ئارقىلىق يۇقىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ماددىسى (زەھەرى) كۆپىنچە جىگەر، تال ۋە يىلىكىلەردە تورۇنلىشىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەلدە قىزىتمىنىڭ بەك يۇقىرى بولغانلىقى ۋە كۆيۈچانلىقى تۈپەيلىدىن بەدەن خۇددى كۆيۈشكەندەك سېزىلىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ، كۆيدۈرگۈچى قىزىتما دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكتە جىگەر ئىشىشىدۇ. يېشىل، سېرىق ۋە قارا رەڭلىك قۇسىدۇ، ئىچى سۇرىدۇ، قورسىقى ئاغرىيدۇ. يەرقان كېلىپ چىقىدۇ. تىل قۇرۇيدۇ، ناھايىتى بەك تۇسىايدۇ. كۆڭلى ئاينىش ئېغىر بولىدۇ. قىزىتما ئىتتايىن يۇقىرى بولىدۇ. بىمار ئاشقازان ئاغزى ۋە جىگەر ساھەسى ئاغرىغانلىقىدىن زارلىنىدۇ. بىمار ئۆلۈپلا كەتمەسە بىرقانچە كۈن تۇتكەندىن كېيىن ئالامەتلەر يەڭگىللەپ قىزىتمىسى پەسىيدۇ ياكى ئەكسىچە قىزىتمىسى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ، ھۇش تۇتۇشقا باشلايدۇ. بۇرۇن قانايدۇ ياكى قان قۇسۇپ، ھوشسىزلىنىپ تۆلۈپ كېتىدۇ. بەزىدە قىزىتما پەسىيدۇ، بەزىدە تۇيۇقسىزلا تۇرلەپ كېتىدۇ.

سېلىشتۇرما تەشخىسى

كېزىك كېسەللىكىنى ئۇچەي كېزىكى، مېڭە كېزىكى، سۇيدۇكلۇك كېزىكلىرىدىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك، مەسىلەن: ئۇچەي كېزىكىدە ئىچى سۇرگەن ماددىلار كۆپىنچە ئۇفۇنەتلەنگەن (چىرىگەن)، سېسىغان بولىدۇ. تېرە يۈزىگە قىزىلگۈل رەڭلىك چېكىتلەر پەيدا بولىدۇ. مېڭە كېزىكىدە ناھايىتى قاتتىق جۆيلۈش، قالايمىغان سۆزلەش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. سۇيدۇك خاراكتېرلىك كېزىكتە سۇيدۇك قارا رەڭدە كېلىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۇ كېسەل خەتەرلىك بولۇپ، بېپەرۋالىق قىلىنسا بىمار تۇلۇپ كېتىدۇ. لېكىن قائىدىلىك داۋالاش ئېلىپ بېرىپ تەبىئەتكە ياخشى ياردەم بېرىلسە، كۆڭۈل قويۇپ داۋالاپ ياخشى پەرۋىش قىلسا ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

داۋالاشتا بىمارنى ئايرىم تۆيدە ياتقۇزۇپ، شەخسىي ۋە مۇھىت تازىلىقىغا ئېتىبار بېرىش، ئىسسىق قاينۇرۇش، بەدەننى سوۋۇتۇش، ھارارەت پەسەيتىش چارىلىرى قوللىنىش كېرەك. كېزىك كېسەللىكىدە ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە سوۋۇتۇش ئىتتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئەگەر بۇ

تۇقتىغا ياخشى دىققەت قىلىنمىسا بىمار ھارارەتكە بەرداشلىق بېرەلمەي كۆپىنچە ھاللاردا يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ ياكى چۈدەتكۈچى قېزىتما (تەپى دىق) غا ئايلىنىپ كېتىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىش، سوۋۇتۇش مەقسىتىدە بۇ دورا تەييارلاپ بېرىلسە ئىنتايىن مۇۋاپىق كېلىدۇ: خۇش پۇراقلىق ئوسۇك ياكى قارا سۇنادىن 12 گرامنى 84 گرامدىن ئېلىنغان قىزىلگۈل ئەرىقى، سۈگەت پوتلا ئەرىقى، نېلۇپەر ئەرىقىلىرىگە چىلاپ سۈزۈپ ئوستىگە 3 گرام بېھى تۇرۇقىنىك لوئابى، 12 گرامدىن ئېلىنغان نېلۇپەر شەربىتى، تامچىلانغان ئىسكەنجىبىلەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى تۇۋەندىكى ئوسۇك بېرىلىدۇ: ئوسۇك ياكى قارا سونا تۇرۇقىنىك لوئابىدىن 24 گرام ئېلىپ، مارجان شوخلا ئەرىقى، قارا سۈگەت پوتلىسىنىك ئەرىقى، كاسىن ئەرىقى ۋە گۈلابلارغا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر قىزىتمىسى ئېغىر بولۇپ پات-پات ئوسىساپ، مۈگدەپ، قەۋزىيەت بولۇپ سۈيدۈك كەلمىسە تۇۋەندىكى ئوسۇل بېرىلىدۇ: بېھى تۇرۇقى لوئابى، قارا سونا تۇرۇقى شىرىسى، خىيارەيىن تۇرۇقى شىرىلىرىنىك ھەربىرىدىن 5 گرام، ئەيزۇلدىن 5 دانە، شوخلا ئەرىقى، شاھتەررە ئەرىقىلەرنىك ھەربىرىدىن 60 گرام (يۇقىرىقى شىرىلەر مەزكۇر ئەرەقلەردە چىقىرىلىدۇ)، ئېلىپ ئونىكىغا نېلۇپەر شەربىتىدىن 24 گرام، خاكىشىدىن 5 گرام قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 5-6-كۈنلىرى بەك بىئارام بولۇپ ئوسۇزلۇق كۆچىيىپ كەتسە يۇقىرىقى ئوسۇخنا ئوسۇك ياكى قارا سونا تۇرۇقى شىرىسى، تاۋۇز تۇرۇقى مېغىزلىنىك شىرىسى، سېمىز ئوت تۇرۇقى شىرىلىرىنىك ھەربىرىدىن 9 گرام ئېلىپ قوشۇپ خىيارەيىن تۇرۇقى شىرىسى ئېلىۋېتىلىدۇ. 7-كۈنى بۇ مۇسھىل (سۈرگە) بېرىلىدۇ: شاھتەررە، مارجان شوخلا، قىزىلگۈللەرنىك ھەربىرىدىن 7 گرام، نېلۇپەر گۈلىدىن 2 گرام، خىيارەيىن تۇرۇقى، كاسىن ئۇرۇقلىرىنىك ھەربىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، چىلاپ ئەتسى سۈزۈپ تاتلىقىغا 48 گرام مېغىزى ۋۇلۇس، 48 گرام تەمرى ھىندى، 24 گرام تەرەنجىبىن، 36 گرام گۈلقەنت قوشۇپ يەنە سىقىپ سۈزۈپ سۈزۈلگەن سۈيىگە 5 گرام بادام يېغى، 12 گرام ئىسبەغۇل لوئابى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مەزكۇر مۇسھىلنى بېرىشنىك ئالدىنقى كۈنىدە مۇتۇ سوۋۇتۇش تۇسخىسى بېرىلىدۇ: بىر گرام تاباشىرنى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ 12 گرام خېمىرى سەندەل سادەگە ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ. سۈرگە بېرىپ 1-2 كۈن ئۇتكەندىن كېيىن قۇرسى تاباشىر كاۋۇرى بېرىلىدۇ: رۇبىبەسۇس، ئاق سەندەل كەتىرا، سەمىغى ئەرەبلەرنىك ھەربىرىدىن 7 گرام، كاسىن تۇرۇقى، سېمىز ئوت تۇرۇقى، قارا سۇنا تۇرۇقى، گىل ئەرمىنلەرنىك ھەربىرىدىن 10 گرام، قاپاق تۇرۇقى مېغىزى، خىيارەيىن ئۇرۇقى، مېغىزى، قىزىلگىل، سۇماقلارنىك ھەربىرىدىن 132 گرام، زىرىخ، تاباشىرلارنىك ھەربىرىدىن 24 گرام، تەرەنجىبىندىن 36 گرام، كاۋۇردىن 3 گرام، زەپەردىن بىر گرام ئېلىپ قائىدە بويىچە قورس (تابلېت) ياسىلىدۇ.

كېزىك كېسىلگە ياخشى ئونۇم بېرىدىغان يەنە بىر خىل ئوسخا: سەت گۈلو (تازىلانغان بىر نەۋئى چىگگىلىك جەۋھرى)، تاباشىر، پادىزەھرى، ئاق سەندەل، ئاق كەتىھىندى، توشۇك ئېچىلمىغان مەرۋايىتلارنىك ھەربىرىدىن 4 گرام، كاۋۇر، زەپەرلەرنىك ھەربىرىدىن 2 گرام ئېلىپ تالقانلاپ، 2-3 گرام مىقدارىدا ئېلىپ نېلۇپەر شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

تامىقنا ھۆل تەبىئەتلىك نەرسىلەر بېرىلىدۇ، مەسىلەن: ئارپا سۈيى، فالەك، سېمىز ئوت،

تەرخەمەك، ھەر خىل كۆكتاتلار، تاۋۇز ئالما، ئەينۈلا، نەشپۈت، ماش قاتارلىقلار.

پەرھىز: ھەرقانداق ئىسسىقلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، مەسىلەن: لازا، قارا شېكەر، سۇماي، تۇخۇم، خورما، سۈت قاتارلىقلار.

ئۈچەي كېزىكى

بۇ، بىر خىل يۇقۇملۇق قىزىتما كېسەللىك بولۇپ، بىمارنىڭ كۆپىنچە سېسىق پۇراقلىق ئىچى سۇرىدۇ، تېلى چوڭىيىدۇ. بەدەنگە قىزىلگۈل رەڭلىك ئەسۇە چىقىدۇ، ئىسسىتمىدايدۇ. كېسەلنى پەيدا قىلغۇچى ماددا تال، جىگەر. تۈت، يىلكىلەردە ئورۇنلىشۇالغان بولىدۇ، ئاساسلىق كېچىك ئۈچەيلەرنىڭ خەشخاشسىمان بەزىلىرىدە ئورۇنلىشۇالىدۇ. بۇ كېسەل ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كۆپرەك ئۈچرايدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەل ئاساسەن بۈلغانغان يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەر ئارقىلىق ساق كىشىلەرنىڭ ئىچىگە كىرىپ قانغا ئۆتۈپ قانىنى ئۆفۈنەتلەندۈرۈش ئارقىلىق ياكى خىلىتلارنىڭ بولۇپمۇ قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتە ئۆزگىرىپ ئۆفۈنەتلەنگەتلىكىدىن پەيدا بولىدۇ، يەنى ئۈچەي كېزىكى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ تەرەتلىرىگە چۈرۈن قاتارلىق جانلىقلار قونۇپ ئاندىن كېيىن يېمەكلىكلەرگە قونغانلىقتىن يېمەكلىكلەر بۈلغىنىپ، ئادەملەر بۇ يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقىدىن يۇقىدۇ. بولۇپمۇ خام سۈلارنى ئىچىش، خام سۈت ياكى خام سۈتتىن ئېلىنغان خام قايماقلارنى ئىچىش كۆكتاتلارنى خام ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: سەۋزە، تۈرۈپ، تەرخەمەك، شوخلا قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق يۇقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەلنىڭ يوشۇرۇن دەۋرى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 10 — 14 كۈن ئەتراپىدا بولىدۇ، لېكىن بەزىدە 5 كۈن، بەزىدە 21 كۈندىن كېيىنمۇ ئاشكارىلىنىدۇ. ئالدىن بېرىلىدىغان بېشارەتچى بەلگىلىرى مۇنداق: ئادەم تۇيۇقسىزلا ھورۇنلىشىپ ۋە ماغدۇرسىزلىنىدۇ. پۈتۈن بەدىنىدە يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. تۇزنى پەرىشانلىق باسىدۇ. قورسىقى ئاغرىيدۇ، ئىچى سۈيۈق كېلىدۇ. كېسەل باشلانغاندا جۇغ-جۇغ بىلەن باشلىنىپ بىمارنىڭ تەبىئىتى سۈسلىشىدۇ، تۇزى ھورۇن بولۇپ قالىدۇ. ئىشتىھاسى كېمىيىپ، تۇسسۈلۈقى كۆپىيىدۇ،

كۆڭلى ئاينىدۇ. پىشانىسى ئاغرىيدۇ. بۇرنى قانايدۇ. كۈندۈزى مۈگدەپ، كېچىسى توختىلىمايدۇ. توختىلسا قارا باسىدۇ. تىلى گەز باغلايدۇ، ئېغزى قۇرۇيدۇ. ئىچى سۈرىدۇ. بەزىدە ئىچى قەۋزىيەت بولىدۇ. بىمارنىڭ ئەھۋالى بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ يېتىپ قىلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. قىزىتمىسى بارغانسېرى كۈچىيىدۇ.

1 ـ ھەپتىدە قىزىتما كۈندىن ـ كۈنگە ئۆرلەيدۇ، قىزىتما ئەتىگەنگە قارىغاندا كەچتە يۇقىرى بولىدۇ. تومۇرى مىنۇتىغا 110 غا قەدەر سوقىدۇ. تىلى ئاق گەز باغلايدۇ. لېكىن تىلىنىڭ تۈچى ۋە ئىككى يان تەرىپى سۈزۈك ۋە قىزىل رەڭدە بولىدۇ. قۇرسىقى كۆپۈپ ئاغرىيدۇ. بولۇپمۇ كىندىك ئاستى ۋە ئوڭ يان تەرەپ بەل ساھەسىدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بەزىدە قەۋزىيەت بولىدۇ. شۇ ھەپتىنىڭ ئاخىرلىرىدا كۆكرەك ۋە قورساق ساھەسىگە تارقاق ھالدا قىزىلگۈل رەتلىك كىچىك ـ كىچىك يۇمىلاق چېكىت ياكى ئەسۈلەر چىقىدۇ. چىققان ئەسۈلەر تېرىدىن سەللا كۆتۈرۈلگەن بولىدۇ. قول بىلەن باسقاندا يوقىلىپ كېتىپ يەنە پەيدا بولىدۇ. بۇ ئەسۈلەر بىرلا ۋاقىتتا 4 ـــ 20 دانە چىقىدۇ. 2 ـ 3 كۈنچە بىر جايدا تۇرۇپ ئاندىن كېيىن باشقا جايلارغا يۆتكىلىدۇ. 10 كۈندىن 30 كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتا ھەر 3 ـ 4 كۈندە بىر يوقىلىپ يېڭىدىن پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ. لېكىن بەزى بىمارلاردا بولۇپمۇ قارا ئەتلىك كىشىلەردە پەقەتلا ئەسۈە چىقمايدۇ. سۈيدۈكى قىزىل، قويۇق كېلىدۇ. تېرىسى قۇرغاقلىشىدۇ، ئۇسسايدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ. تىلى چوڭىيىدۇ، قىزىتمىنىڭ يۇقىرىلىقىدىن كېچىسى قالايمىقان سۆزلەيدۇ.

2 ـ ھەپتىدە يۇقىرىدا ئېيتىلغان بەلگىلەر تەرەققىي قىلىپ ئەھۋال ئېغىرلىشىدۇ. قىزىتما تېخىمۇ يۇقىرىلايدۇ. سەھەر ۋاقىتلىرىدىمۇ يەڭگىللىمەيدۇ. تومۇرى تېزلەيدۇ. مېڭە خىزمەتلىرىدە ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. چىرايى سېرىق ۋە بىر ئاز قارامتۇللىشىدۇ، لېكىن ئاق ئەتلىك كىشىلەرنىڭ مەڭىزىدە بىرئاز قىزىللىق پەيدا بولغاندەك سېزىلىدۇ. لەۋلىرى ۋە تاللىرى قۇرۇق، تىل ئوتتۇرىسى گەز باغلىغان، تۈچى ۋە ئىككى يان قىسمى قىزىلراق كېلىدۇ. كىچىك ئۈچەيلەر ئاستى قىسمىدىكى خەشخاشسىمان بەزلەر زەخمىلىنىپ بۇزۇلىدۇ. ئومۇمەن 10 ـ كۈنلىرىگە كەلگەندە قورسىقى كۆپىدۇ. كىندىك ئاستى ئوڭ تەرەپنى باسقاندا ئاغرىيدۇ ۋە غولدۇرلايدۇ. سېرىق رەڭلىك، بەزىدە قان ئارىلاش قىزىل رەڭلىك ئىچى سۈرىدۇ. تال ناھايىتى چوڭىيىدۇ، تومۇرى مىنۇتىغا 112 ـ 40 قېتىم سوقىدۇ. يۈرەك ئاۋازى ناھايىتى سۇسلىشىدۇ. ئۆپكىدە قان قېيىپ قالغان بەلگەلەر كۆرۈلىدۇ. نەپەس ناھايىتى تېزلەيدۇ. لەۋلىرى ۋە چىرايى قىزىرىدۇ، كېچىلەردە جۆيلىيىدۇ. ماغدۇرسىزلىق ئېنىق نامايان بولۇپ تېزلا ئورۇقلايدۇ. شۇ ھەپتىنىڭ ئاخىرلىرىدا ئۈچەيلەرنىڭ زىددىلەنگەن جايلىرىدىن قان كېتىدۇ ياكى زەخمىلەنگەن ئۈچەي تېشىلىپ سىفاق پەردىسىدە ئېچىشىش پەيدا بولۇش بىلەن بىللە ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئۈچەيدىن قان كېتىشتىن بۇرۇن ئايلىنىش بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. قان كېتىش بىلەن بىللە قىزىتما كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە تۆۋەنلەيدۇ.

3 ـ ھەپتىگە بارغاندا قىزىتما تەدرىجىي تۆۋەنلەپ يۇقىلىدۇ. لېكىن ئورۇقلاش ۋە كەم ماغدۇرلۇق ئېغىرلىشىدۇ. ئەگەر مۇشۇ ھەپتىدە قورساق كۆپۈش ۋە ئاغرىش بىلەن ئىچى بەك سۈرۈپ كەتسە ھەمدە ماغدۇرسىزلىق ئېغىر دەرىجىدە ئەۋج ئالسا ھەم جۆيلىسە، ناچار بەلگە دەپ قاراپ

ئۆچه‌يله‌ردىن قان كېتىش ياكى تېشىلىشىدىن ئېهتىيات قىلىش كېره‌ك.

4-هه‌پتىگه بارغاندا قىزىتما پۈتۈنله‌ي يوقىلىش بىله‌ن بىللە ئىسهالمۇ توختايدۇ. كېسه‌ل ئورنىدىن قوپۇش هالىتىگه كېلىدۇ. تىلى سوزۇلۇپ بىر ئاز ئىشتىهامۇ پەيدا بولىدۇ، لېكىن ساقىيىشقا يۈز تۇتقانلاردا ئەكسىچه يۇقىرىقى به‌لگىله‌ر تېخىمۇ ئۆتكۈرلىشىدۇ. قۇلقى غۇڭۇلدايدۇ، به‌زىده ئېتىلىپ قالىدۇ. تىل قۇرۇق قارا گه‌زباغلايدۇ. قاتتىق جۈيلىيدۇ. هىق ئۆتۈشقا باشلايدۇ. بىمار ناهايىتى ماغدۇرسىزلىنىپ بىر نه‌رسه يېگۈچىلىك ماغدۇرى قالمايدۇ. ئىچى سۈرۈش ئوخشاشلا داۋام قىلىدۇ، هوشسىزلىنىدۇ. قول-پۇتلىرىدا ئىشره‌ش پەيدا بولىدۇ. ئالدى-ئارقا ته‌ره‌تلىرىنى باشقۇرالمايدۇ. تومۇرى بارغانسېرى ناهايىتى ئىنچىكه ۋه تېز سېلىپ ئاخىرىدا يۈره‌ك هه‌ركىتى توختاش بىله‌ن بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ.

مۇددىتى ۋه دەۋرى

1-هه‌پتىده قىزىتما كۈندىن-كۈنگه ئۆرله‌يدۇ. 2-هه‌پتىده ته‌دريجىي هالدا چۈشۈشكه باشلايدۇ. 4-هه‌پتىده تېخىمۇ چۈشىدۇ، لېكىن به‌زىده 3-4 هه‌پتىله‌رده ته‌رله‌ش، ئىچى سۈرۈش ياكى قۇسۇش بىله‌ن قىزىتمىسى بىر-بىرله‌پ پەسله‌يدۇ. ئومۇمه‌ن 20—30 كۈنده ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. ئه‌گه‌ر ئۆپكىگه ته‌سىر قىلغان بولسا 40 كۈنله‌رده ياخشىلىنىشى مۇمكىن. ساقايغاندىن كېيىن بىپه‌رۋالىق قىلىپ يىمه‌ك-ئىچمه‌كىكه دىققه‌ت قىلمىسا قايتىلاپمۇ قالىدۇ.

قوشۇمچه كېسه‌للىكلىرى

بۇ كېسه‌لنىڭ جه‌ريانىدا يۈته‌ل، قۇۋۇرغا ئاغرىقى، زاتىل، بۆره‌ك ۋه‌ره‌مى ساراڭلىق، ماخولىيا قاتارلىق كېسه‌للىكله‌ر كېلىپ چىقىدۇ. به‌زىده ئۆچه‌ي تېشىلىپ كېتىپ خه‌ته‌رلىك ئه‌هۋاللارمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئاقىۋىتى

ئه‌گه‌ر قىزىتما به‌ك يۇقىرى بولسا ياكى ئىچى سۈرۈش به‌ك كۆپ بولۇپ كه‌تسه ياكى ئۆچه‌ي تېشىلسه ياكى سىقاق پەيدا ئىششىسا، ئۆپكه ياكى مېڭىگىمۇ بۇ كېسه‌للىك ته‌سىر قىلسا، سۇيىدۇكى ئۆتۈلسا، بىمار به‌ك ماغدۇرسىزلىنىپ كه‌تسه ئاقىۋىتى خه‌ته‌ر بىله‌ن ئايالاشىدۇ. ئه‌گه‌ر كېسه‌ل باشلانغاندىلا به‌لگىله‌ر ئۆتكۈر بولسا ياكى ئاخىرىقى ده‌ۋرىجگه بارغاندا قىزىتما يۇقىرىلاپ كه‌تسه ياكى بىردىنلا چۈشۈپ كه‌تسه يامان ئاقىۋه‌ت كېلىپ چىقىدىغانلىقىدىن دېره‌ك بېرىدۇ. ئۆلۈپ قېلىش ئه‌هۋالى ئومۇمه‌ن 20—30 كۈن ئارىلىقىدا كېلىپ چىقىدۇ. هاراقكه‌ش-له‌ر، هامىلدار ئاياللار، ئاجىز كىشىله‌ر بۇ كېسه‌لگه مۇپتىلا بولۇپ قالسا كۆپىنچه هاللاردا هالاكه‌ت بىله‌ن ئايالاشىدۇ. ئه‌گه‌ر بۇ كېسه‌لگه گىرىپتار بولغان كىشى سېمىز بولۇپ هاراقنى كۆپ ئىچسه

ئۇلۇشىگە تۇرتكە بولىدۇ. تومۇرنىڭ تېزلىشى جۈيلىشىنىڭ كۈچىيىشى، نېسھالىنىڭ ئاخىرىغا قەدەر داۋام قىلىشى، قورساقنىڭ كۆپۈشى، سۈيدۈكنىڭ تېمىپ كېلىشى خەتەرلىك بەلگىلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇچەيدىن قان كېتىش تېخىمۇ خەتەرلىك. ياشانغان كىشىلەردىمۇ بۇ كېسەل خەتەرلىك ھېسابلىنىدۇ. ھامىلدارلارنىڭ كۆپىنچىسىدە بويىدىن ئاجراش كېلىپ چىقىدۇ.

سېلىشتۇرما تەشخىسى

بۇ كېسەلنى مېڭە پەردە ئىششىقى (مېنىنگىت)، ئۆتكۈر سەل، زاتىل، ئاشقازان ئۇچەيلەرنىڭ نەزلىدىن بولغان ئىششىقى ۋە باشقىلاردىن پەرقلەندۈرۈش زۆرۈر، مەسىلەن: مېڭە پەردە ئىششىقىدا قىزىتما كېزىك كېسىلىدىكى يۇقىرى بولمايدۇ. ئۆپكە سەل كېسەللىكىدە دەسلەپتىن تارتىپلا يۆتەل ۋە يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ. زاتىلدا قان ئارىلاش بەلغەم كېلىدۇ. نەزلىدىن بولغان ئاشقازان، ئۇچەي ئىششىقلىرىدا قىزىتما بەزىدە پەقەتلا يوقلىپ كېتىدۇ. لېكىن ئۇچەي كېزىكىدە بولسا قىزىتمىنىڭ يۇقىرى بولۇشى، تومۇرنىڭ ئاستىلىشىشى، كۆپ ھاللاردا ئوقۇنەتلىك ئىچ سۈرۈش ياكى ئىچى قېتىشىش، تال چوڭىيىپ كېتىش، تېرىگە قىزىلگۈل رەڭلىك ئەسۋە چىقىش قاتارلىقلار بۇ كېسەلگە تەشخىس قىلىشتا يېتەرلىك يارەدەم بېرىدىغان بەلگىلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش

بۇ، بىمارنىڭ گەندىلىرى، پاسكىنا سۇ، خام سۈت، چۈنلەر. ئارقىلىق يۇقىدىغانلىقى ئۈچۈن ئالدىنى ئېلىشتا ئەنە شۇ نەرسىلەردىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىش كېرەك. قاينىتىلمىغان سۈنى ئىچمەسلىك، سۈنىڭ تازىلىقىغا قاتتىق دىققەت قىلىش، توختاپ قالغان، رەڭگى، پۇرىقى ئۆزگەرگەن پاسكىنا سۈلاردىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. ئوندىق سۈلاردا يۈيۈنماسلىق ۋە ئوندىق سۈلاردىن چىققان بېلىقلارنىمۇ يېمەسلىك كېرەك. سۈت ئىچكەندە قاينىتىپ ئىچىش، ھەرگىزمۇ خام پېتى ئىچمەسلىك لازىم. يېمەك-ئىچمەكلەرگە چۈشۈن قونۇشتىن قاتتىق ساقلىنىش، بازارلاردا ساتىدىغان ئاماقلارنى يېمەسلىك، بولۇپمۇ دۇغاپ، سۈت، قېتىقلارنى ئىچمەسلىك لازىم. خام كۆكتاتلارنى، مەسىلەن: تەرخەمەك، ئۇرۇپ، شوخلا، سەۋزە قاتارلىقلارنى خام پېتى يېمەسلىك لازىم. ئەگەر سوغۇق سەي يېمەكچى بولسا ئالدى بىلەن پاكىز يۇيۇپ ئاندىن قايناق سۇغا بېسىپ، سامساق پىيازلار بىلەن بىللە قوشۇپ ئىستېمال قىلغان ياخشىراق. بىمارنى ھاۋالىق ئۆيدە بېقىش، بىمارغا قارىغۇچىدىن باشقا ھېچقانداق كىشىنى كىرگۈزمەسلىك لازىم. بىمارنىڭ بەدەن تازىلىقى، ياتاق تازىلىقى، كىيىم-كېچەك تازىلىقىنى ياخشىلاش كېرەك.

بىمارنى ئاممىۋى ھاجەتخانىلاردا تەرەت قىلدۇرماسلىق، ئايرىم قاچىغا تەرەت قىلدۇرۇپ ئاھاك ۋە باشقا ئوقۇنەتكە قارشى ئورغۇچى نەرسىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرەر سائەت ئوتكەندىن كېيىن كۆل، ئېرىق ئوستەكلەردىن يىراق بولغان ئورۇنلارغا كۆمۈش لازىم. بىمارنىڭ بۇرۇن ۋە ئېغىزىدىن

كەلگەن بەلغەمەلەرنى سۈرتكەن ياغلىق، لۆڭگە قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈپ تاشلاش، بىمار بار ئۆيگە ھەرگىز چۈشۈن كىرگۈزمەسلىك كېرەك. چۈنكى تۆ ئۆيگە چۈشۈن كىرسە كېسەللىكنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىپ سرتقا چىققاندىن كېيىن باشقىلارغا تارقىتىدۇ. بىمارنى سەندەل، كۈندۈز ياكى قەلەمپۇر ئوخشاش دورىلار بىلەن يۇيۇشمۇ بۇ كېسەللىك ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئالىدۇ. سۈغا سىركە گۈلاب قوشۇپ ئۆينىڭ تام تورۇسلىرى ۋە ئورۇن كۆرپىلەرگە چېچىشمۇ ئالاھىدە رولغا ئىگە. نارەنجى، لىمۇنلارنى پۈراشمۇ پايدىلىق. تامىقىغا چۈچۈمەل نەرسىلەرنى بولۇپمۇ سىركە، سامساق، پىياز قاتارلىقلارنى قوشۇپ يېيىشمۇ پايدىلىق.

ياسالمىلاردىن ھەركۈنى ياكى 2 كۈندە بىر قېتىم برگرام مىقداردا تەرياقى ئەفتا يەپ تۇرۇشمۇ پايدىلىق. بىمار ساقايغاندىن كېيىنمۇ بىر-ئىككى ئايغىچە يەنە قاتتىق دىققەت قىلىش، بولۇپمۇ تەرتىپكە ئاھاك سېلىپ برتەرەپ قىلىپ تۇرۇش كېرەك.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەللىك قوشۇمچە كېسەللىكلىرى ۋە بەلگىلىرىگە قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىپ بىمارنىڭ تەبىئىتىگە ياردەم قىلىش كېرەك. مۇھىت تازىلىقىغا ياخشى ئەھمىيەت بېرىپ، بىمارنى ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش، تۇرىنىڭ ئىسسىق-سوغۇقلۇق دەرىجىسىنى دائىم بىر خىل تۇتۇش، پات-پات بىمارنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپ چىرايى ۋە ئومۇمىي ئەھۋالىغا نەزەر سېلىپ مىزاجنى كۆزىتىپ تۇرۇش لازىم.

مەخسۇس داۋالاشتا ئالدى بىلەن تۇبھەل ياكى باسىلىق تومۇرىدىن بىمارنىڭ قۇۋۋەت ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىش لازىم. لېكىن كېسەل باشلىنىپ 4 كۈن تۇتكەندىن كېيىن قان ئېلىشنىڭ ئانچە پايدىسى يوق. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن 3 خىل مەقسەتنى نەزەردە تۇتۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ: 1-قىزىتما قايتۇرۇش، 2-ئۇفۇنەتكە قارشى تۇرۇش، 3-ئىچنى سۈرۈپ كېسەل ماددىلىرىنى تازىلاش.

1. قىزىتما قايتۇرۇش: بۇنىڭدا تەرلەتكۈچ دورىلارنى ئىستېمال قىلىشقا بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى تەرلەتكۈچى دورىلار بىلەن ئىسسىتمىنى پەسەيتكەندە مەلۇم ۋاقىت پەسەيسىمۇ يەنىلا تۇرلەيدۇ. ئانچە كۆرۈنەرلىك ئۆنۈمى بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سوغۇق سۇدا يۇيۇش، رۇمالنى ھۆللەپ بەدەنگە قويۇش قاتارلىق چارىلەرنى قىلىش كېرەك. مۇنداق قىلغاندا ھارارەتنى پەسەيتكىلى، تومۇر تېزلىكىنى نورماللاشتۇرغىلى بولىدۇ. زەھەرلىك ماددىلار سۈرگە، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن سرتقا چىقىرىلىدۇ. قىزىتما چۈشسە جۆيلىشنى ئازايتقىلى، ياتاق يارىسىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. بىمارنى كارىۋاتتا ياتقۇزۇپ ئەتراپىغا جۆيزە ياپرىقى، لىمۇن ياپرىقى، ئالما ياپرىقى، رەيھان، پىنىە، بېدىمشكى ئادەتتىكى سۈگەت غازىڭى قاتارلىقلاردىن قايسىسى بولسا شۇنى سېلىپ بېرىش كېرەك. خۇش پۇراقلىق ئەتىرلەرنى چېچىپ تۇرۇش لازىم. ئەگەر يۇقىرىقى چارىلەر بىلەنمۇ ھارارەتنى باسقىلى بولمىسا ياسالمىلاردىن قۇرسى تاباشىر، كافۇر قاتارلىق دورىلارنى ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ

تاللاپ ئشلتىش كېرەك.

2. ئۇقۇنەتكە قارشى تۇرۇش: بىر گرام پادىزەھرنى گۈلاب بىلەن ئېزىپ، بىر گرام ئاق تاباشىرنى تالقان قىلىپ بىرلەشتۇرۇپ 24 گرام ئالما شەربىتىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈپ ئوستىدىن تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق مېغىزلارنىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام ئېلىپ شىرىسنى چقىرىپ 3 گرامدىن ئىسپەغۈل ۋە بېھى تۇرۇقلىرىنىڭ لوئابىنى ئېلىپ يۇقىرىقىلار بىلەن بىرلەشتۇرۇپ 7 گرام فەرەنجمىشكى تۇرۇقى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. تۇندىن باشقا توقۇنەتكە قارشى دورىلاردىن تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

3. ئىچىنى بوشىتىپ كېسەل ماددىلىرىنى تازىلاپ چقىرىش: بۇ تەدبىرنى ئەھۋالغا قاراپ قوللىنىش كېرەك. چۈنكى كېسەلنىڭ ئەسلىدە ئىچى سۇرۇۋاتقان بولماچقا يەنە سۇرگە بېرىلسە ئوچەينى غدىقلاپ تېزرەك زەخىملىنىشى ھەتتا تېشىلىشكە سەۋەبچى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىچى بوش كېلىۋاتقان بولسا سۇرگە بەرمەسلىك كېرەك. قەۋزىيەت بولسا مۇنۇ يەڭگىل سۇرگە بېرىلىدۇ: قىزىلگۈل، گۈل بىنەپشىلەرەڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىنلەرەڭ ھەربىرىدىن 36 گرام، چىلاندىن 9 دانە ئېلىپ 36 م ل دىن ئېلىنغان ئەرەقى شاتەررە ئەرەقى بىرىدىمشكى، ئەرەقى گاۋزەبان، 60 م ل دىن ئېلىنغان مارجان شوخلا ئەرەقى. كاسىن ئەرەقى ۋە گۈلابلارغا چىلاپ تاتلىقنى ئېلىپ تۈنىكىغا 36 گرام گۈلقەنت، 36 گرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

قوشۇمچە بەلگىلىرىنى داۋالاش

1. ئىچى سۇرۇش بەك ھەددىدىن ئارتۇق كۆچىپ كەتكەندە بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: ئاق تاباشىر، گۈلنار، كەتىرا، سەمىغى ئەرەبى، سېمىز ئوت تۇرۇقى، تازىلانغان سامساق، پوستىنىڭ تاشقى پوستى، گىل ئەرمىنى، ئەنجباھار يىلتىزى، گۈلابقا سۇرۇلگەن ئاق سەندەل، كەھربالارنىڭ ھەربىرىدىن 2 گرام، تاتلىق تەرەسىستىن 6 گرام ئېلىپ سوقۇپ ئەلگەكتىن تۈتكۈزۈپ سۇغۇق تەيارلاپ، ئەتە ئاخشامدا 3 گرام ئېلىپ 36 م ل ئەنجباھار شەربىتى ياكى بېھى شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

2. تىللىرى قۇرۇپ كەتكەندە ئەينۇلا شۇموگۈزۈلىدۇ ياكى ئىسپەغۈل لوئابى بىلەن كالپۇك ھۆللەپ تۇرۇلىدۇ. سىركە، گۈلابنى بىر ئاز سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ بىر كېچە كۈندۈزدە بىرقانچە قېتىم غەر-غەرە ئېغىز قىلىنىدۇ.

3. باش ئاغرىش ئەۋج ئالغاندا 3 گرامدىن ئاق سەندەل، قارا سونا تۇرۇقى، يۇمغاقسۇت تۇرۇقى، گىل ئەرمنى قاتارلىقلارنى ئېلىپ گۈلابقا چىلاپ، سۇرۇپ چېپىلىدۇ.

4. تۇيقۇسىزلىق ئەۋج ئالغاندا 36 گرام خەشخاش شەربىتىنى قاياناق سۇدا تەڭشەپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 12 گرامدىن كاھو يېغى، خەشخاش يېغى، قاپاق تۇرۇقى ياغلىرىنى ئېلىپ قوشۇپ چېكىگە سۇرۇلىدۇ.

5. يۇرىكى ئېغىپ چالغىپ ئاۋارە قىلسا سەندەل ۋە كافئورنى گۈلابقا سۈرۈپ داكنى شۇنىڭدا ھۆللەپ بىمارنىڭ يۈرەك ساھەسىگە قويۇلىدۇ.

6. يۈرەك ئاجىزلىقى ئەۋج ئالغاندا 3 گرام مىقداردىكى داۋا ئىلمىشكى باردىئەنبەر ئەرىقى گاۋزەبانغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۈرەك ئاجىزلىقى بەكمۇ ئېغىرلىشىپ ئايلىنىش، قول، پۇتلىرى سوۋۇپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە بىر گرام داۋا ئىلمىشكى ھار ياكى سىرىددىتوس ياكى تەرياقى پاراۋقلارنى ئۆزۈم ھارىقى ياكى گاۋزەبان ئەرىقى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى 3 گرام خېمىرى مەرۋايىتنى 120 گرام ئەرىقى گاۋزەبان، 24 گرام نىلۇپەر شەربەتلىرىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

7. ئوسساش ھەددىدىن زىيادە بولغاندا تاۋۇز سۇيى ياكى تونۇرغا كۆمۈپ ئېلىنغان خام قاپاق سۇيىگە ئىسكەنجىبىن قوشۇپ ياكى كاسىن سۇيىگە ئىسكەنجىبىن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر سوغۇق سۇ ئىچىشنى تەلەپ قىلسا سۇنى قايىنىتىپ سوۋۇتۇپ بەرسە بولىدۇ. بەزىدە ئانار سۇيىگە سەندەل شەربىتى، گاۋزەبان ئەرەقلىرى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ خىل ئوسۇل ئوسسۇزلۇقنى پەسەيتىشتە ئىنتايىن ياخشى.

شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ئىچى سۇرۇۋاتقان مەزگىلدە ئىسكەنجىبىنى قەتئىي بەرمەسلىك، ئوننىڭ ئورنىغا نىلۇپەر شەربىتى بېرىش لازىم.

8. ئەگەر ئۇچەي تېشىلگەنلىكىدىن گۇمان قىلىنسا دەرھال تېز قۇتقۇزۇش تەدبىرلىرىنى ئويلىشىش، تاشقى كېسەللىكەر مۇتەخەسىسلىرىگە يوللاش زۆرۈر.

تامىقىغا ئارپا ئېشى قىلىپ بېرىپ، تاتلىق ئانار سۇيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىمار بەك ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا چوجە شورپىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ ياكى شورپىغا ئەينۇلا ياكى قارا ئورۇك ياكى زىرىڭ قوشۇپ بېرىلىدۇ. تەدرىجىي ھالدا ئادەتتىكى تاماقلارغا كۆندۈرۈلىدۇ. لېكىن بۇ كېسەلدە ئۇچەي تېشىلگەندىن باشقا ئەھۋاللاردا قورساقنى بەك ئاچۇرۇۋەتمەسلىك، بىمارنى بەك ئوسسۇتۇۋەتمەسلىك كېرەك. ئىچىشتۇرغۇچى يېمەكلىكلەردىن، مەسەلەن: لازا ۋە قارىمۇچقا ئوخشاش ئۇچەينى غدىقلىغۇچى نەرسىلەردىن چەكلەش لازىم.

ئورۇقلاپ كېتىش

ئادەم ئىنتايىن بەك ئورۇقلاپ كەتسە نورمال ئىشلەپچىقىرىش ۋە تۇرمۇشقا تەسىر يېتىپلا قالماي، بەلكى ئاخىرىقى ھېسابتا ھايات ياشاشقىمۇ تەسىر يېتىدۇ.

سەۋەبى

ئورۇقلاش ئادەتتە تۆۋەندىكىدەك 6 خىل بولىدۇ:

1. بەزى كىشىلەر تاماقنى داۋاملىق ئاز يېيىش ياكى تولۇق ئوزۇقلىنالماسلىق تۈپەيلىدىن بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەي كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

2. تۇرمۇش شارائىتىدا داۋاملىق ئوزى يۇمشاق، سۇيۇق-سەلەك، ئوزۇقلۇقى ئاز بولغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىپ ئادەتلەنگەن كىشىلەر كۆپىنچە هاللاردا ئورۇق كېلىدۇ.

3. كۆپىنچە بۇزۇق تاماقلار ياكى تەبىئەت خالىمايدىغان، كۆڭۈل تارتمىغان هەر خىل نەرسىلەرنى ئىلاجسىز ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن ناچار ئوزۇقلۇق قانىنى بۇزۇپ بەدەنگە ئوزۇقلۇق ئوزلەشمىگەنلىكتىن ئاستا-ئاستا ئورۇقلايدۇ.

4. هەر خىل ئوتكۇر ۋە سوزۇلما يۇقۇملۇق كېسەللەر، مەسىلەن: كېزىك، سىل كېسەللىكلىرى، تەپ، بەزگەك، قەنت سېيىش راك قاتارلىق كېسەللەرنىڭ تەسىرىدىن ئومۇمىي بەدەننىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ بەدەننىڭ چىقىمى كۆپ بولۇش ياكى ئوزنىگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇقنى تولۇق شۇمۇرەلمەسلىك تۈپەيلىدىن كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

5. هەر خىل ئاشقازان، ئوچەي كېسەللىكلىرى ۋە قۇرت پەيدا بولۇش، جىگەر، تالدا توسالغۇ بولۇش ۋە ئۆلار قېتىش، ماسارىقا تومۇردا توسالغۇ پەيدا بولۇش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن ئىستېمال قىلغان نەرسىلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىسمى بەدەنگە تولۇق تارقالماي بەدەن ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

6. هەر خىل ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرى بىلەن مەسىلەن: ئوزۇنغىچە غەم، ئەندىشە، پىكىر-خىياللارنى تولا ئويلاش، بىرەر ئەھۋالغا هەددىدىن زىيادە ئىچى ئاغرىش، ئوخلىيالماسلىق، ئوزۇنغىچە دەم ئالماي جاپا مۇشەققەتلىك ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر كۆپلەپ چىقىم بولۇپ ئاخىرى ئومۇمىي بەدەن ئورۇقلاشقا باشلايدۇ.

ئالامىتى

ئوزى ئىنتايىن ئورۇق كېلىدۇ، چىرايى ۋە رەڭگى تاتارغان بولىدۇ. تاماقلىنىشى ئازبىدۇ، كۆپىنچە هاللاردا قەۋزىيەت بولىدۇ. سۇيدۇكى ئاز، ئويقۇسى كەم، ئەرزىمەس ئىشلارغا ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئوندىن باشقا ئازراق روهىي ۋە جىسمانىي ئامىللارغا دۇچ كەلسە ئاسانلا قوزغىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ، مەسىلەن: بەك ئورۇقلاپ كەتكەن كىشىلەردە ئازراق غەم-ئەندىشە قىلىش، جىنسىي ئالاقىدە بولۇش، مۇنچىغا چۈشۈش، جىسمانىي هەرىكەت قىلىش ياكى بەك ئىسسىق ياكى سوغۇق هاۋادا ئوزۇپ قىلىشتەك ئەهۋاللار سادىر بولسىلا بەرداشلىق بېرەلمەي ئاسانلا ئوزگىرىپ بىئارام بولۇش، قالايمىغان سۆزلەش هەتتا هوشىدىن كېتىشتەك ئەهۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئورۇقلاشقا سەۋەب بولغان ئىچكى، تاشقى ئامىللارنى ئېنىقلاپ، كېسەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنى تۈگىتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن بەدەننى سەمرىتكۈچى هەر خىل يېمەك-ئىچمەك

ۋە دورىلارنى ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ تەدرىجىي ھالدا ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئوزۇقلۇقلارنى بەدەنگە سىڭدۈرۈپ قول، پۈت ۋە بەدەن تېرىلىرىنىچە يەتكۈزۈش ئۈچۈن كۈن ئارىلاپ يۈيۈندۇرۇپ تۇرۇش لازىم. بەزى كۈنلىرى بەدەننى يۇمشىتىپ ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىق ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياغلار بىلەن ئاز-ئاز ياغلىنىپ تۇرۇش لازىم. تۇرمۇش ۋە روھىي جەھەتتە يۇمشاق، پاكىز كىيىملەرنى كېيىش، خۇش پۇراقلىق، ھاۋالىق جايلاردا ئولتۇرۇش، ئارام ئېلىش، دامكا، شاھمات، قەرت قاتارلىق يەڭگىل كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش لازىم.

بەدەننى سەمرىتكۈچى دورىلاردىن پوستى ئاقلانغان دادۇر، ماش، مانتا كاۋا تۇرۇقى، بادام مېغىزلارنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئەھۋالغا قاراپ 10 گرامدىن 15 گرامغىچە كۈندە 3 قېتىم يېيىلىدۇ. مۇشۇ دورىغا ماسلاشتۇرۇپ 500 گرام پاكىز كېپەكنى چىلاشقۇدەك قايناق سۇغا چىلاپ شىرىسنى چىقىرىپ باراۋەر مىقداردىكى تاتلىق ئانار سۇيى بىلەن قاينىتىپ 50 گرامدىن 3 قېتىم ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل سەۋەبلەر بىلەن ئورۇقلاپ كەتكەن كىشىلەرگە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

بەدەننى سەمرىتكۈچى بىر خىل ھالۋا تۈسخىسى: چىلاندىن 100 گرام، تۇرۇقى يوق ئۈزۈمدىن 300 گرام، بادام مېغىزىدىن 300 گرام، كۆكنار تۇرۇقىدىن 100 گرام، مانتا كاۋا تۇرۇقىنىڭ مېغىزىدىن 150 گرام، سەمغى ئەرەبى (ئەرەب يىلىمى) دىن 100 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 150 گرام، ئېرىتىلگەن توخۇ يېغىدىن 100 گرام ئېلىپ، چىلان بىلەن ئۈزۈمنى بىر لىتر سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سقىپ سۈزۈپ، قۇرۇق مېغىزلارنى يۇمشاق سوقۇپ مۇشۇ سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ياغلارنى قوشۇپ ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ يۇمشاق ئوت بىلەن قاينىتىپ سۇيى پارغا ئايلىنىپ ھالۋىغا ئوخشاش قويۇق ھالغا كەلگەندە 10 گرامدىن 15 گرامغىچە، كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

يەنە بىر خىل ھالۋا تۈسخىسى: ئاق نوقۇتتىن 100 گرام (سۈتكە چىلاپ پوستى تازىلانغان)، گۈرۈچ ئۇنى، ئارپا، بۇغداي كېپىكى، قۇرۇتقان بۇغداي نان پارچىسىلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، ھەسەل ياكى ئاق شېكەرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 150 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 50 گرام، يېڭى سۈتتىن 500 م ل ئېلىپ، ئالدى بىلەن قۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئاندىن سۈت، شېكەر، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلارنى قازانغا قۇيۇپ يۇمشاق ئوت بىلەن پىشۇرۇپ، ھەر خىل سەۋەبلەردىن ئورۇقلاپ كەتكەن كىشىلەرگە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 قېتىم، 10 گرامدىن 15 گرامغىچە يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنسا، روھىي ۋە تۇرمۇش شارائىتىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرسا تېزلا سەمرىپ كېتىدۇ.

بەدەننى سەمرىتكۈچى ھالۋا: ئاق تۇدىرىدىن 15 گرام، قىزىل تۇدىرىدىن 15 گرام، ئاق كۆكنار تۇرۇقىدىن 15 گرام، توم زەنجىبىلدىن 30 گرام، قوۋزاق دارچىندىن 15 گرام، سۇ ئىلەب مىسرىدىن 15 گرام، شاقاقۇل مىسرىدىن 30 گرام، بادام مېغىزىدىن 60 گرام، پىستە مېغىزىدىن 30 گرام، پىندۇق مېغىزىدىن 30 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 90 گرام، نوقۇتتىن 60 گرام، دادۇر، ماشتىن 30 گرام، كەتىراڭدىن 30 گرام، كۆكناردىن 30 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن

150 گرام، گۈرۈچتىن 30 گرام، زەپەردىن 6 گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ۋەزىننىڭ تۇج ھەسسىچىلىك مىقداردا ئېلىپ، ئالدى بىلەن قۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ھەسەلنى ئىرىتىپ كۈنجۈت يېغى قوشۇپ قانىدە بويىچە مەنجۈن تەييارلىنىدۇ. 3 ئاي ياكى 6 ئايدىن كېيىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 5 گرامدىن 10گرامغىچە كۈنىگە 2 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورىنى ئىستېمال قىلغاندا غىزاسى ئۇچۇن گۈرۈچ شىرىسى، ئارپا شىرىسى، ئاتىلا، كاللا پاقالچەك شورپىسى ۋە گۈشلىرى، ياش توخۇ گۈشى، ئۇردەك گۈشى، كەكلىك گۈشى، پاقلان گۈشى، كۈك كەپتەر باچكىسى گۈشى قاتارلىق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. قانچىلىك ئوزۇقلاندۇرۇشنى بىمارنىڭ كۈتۈرەلىشى، ھەزىم قىلىپ سىڭدۈرۈش ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش لازىم.

سەمرىپ كېتىش

ئادەم بەك سەمرىپ كەتكەندە نورمال تۇرمۇش، جىسمانىي ھەرىكەت ۋە خىزمەتلەرگە تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماي، بەلكى خەتەرلىك ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. چۈنكى ئىنتايىن بەك سەمرىپ كەتكەن كىشىلەر ھامان بەزى خەتەرلىك كېسەللەردىن خالىي بولالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن پىشقەدەم ھۆكۈمالار پەۋقۇلئاددە سېمىزلىكتە كۆپىنچە ھاللاردا ياخشىلىق يوق، دەپ قارايدۇ.

سەۋەبى

1. بەزى كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش شارائىتى ياخشى بولغانلىقتىن داۋاملىق ھالدا گۆشلۈك ۋە ئوزۇقلۇقى يۇقىرى بولغان نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتلەردە ئارتۇقچە ھەرىكەت قىلماي ئارام ئېلىش، تۇخلاش ۋە سۈيۇقلۇقلارنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن مىزاجى تۇزگىرىپ بارا-بارا سەمرىپ كېتىدۇ.

2. بەزى كىشىلەرنىڭ ئەسلى تەبىئىي مىزاجى ھۆل بولۇش، بىلەن بىللە ئاشقازان، ئۇچەي، جىگەر، يۈرەك، ئۆپكە قاتارلىق ئىچكى ئەزالىرىنىڭ نورمالليقى، ماددا ئالمىشىش كۈچلۈك بولغانلىقى، ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلىرى تولۇق تۇزلەشكەنلىكى ئۈچۈن كۈندىن-كۈنگە سەمرىپ كېتىدۇ. بۇنداق كىشىلەر كۆپ تۇسسايدۇ. تۇسسۇزلۇقنى كۆپ ئىستېمال قىلغانسېرى ھۆللۈكى ئېشىپ تېخىمۇ تېز سەمرىدۇ.

3. بەزى كىشىلەردە ياشىنىڭ تۇزگىرىشى تۇپەيلىدىن مىزاجى ھۆللۈككە ئايلىنىشى ياكى تۇرغان جاينىڭ ھاۋا كىلىماتىدا ھۆل-يېغىن، نەملىكنىڭ كۆپ بولۇشىغا شۇ كىشىنىڭ مىزاجى ماس كېلىپ ئاستا-ئاستا سەمرىپ ئاخىرى بەك سەمرىپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل سەمرىش ئايالىلاردا كۆپرەك تۇچرايدۇ.

4. بەك سەمرىش بەزى كىشلەرنىڭ تۈرمۇش ياكى خىزمەت شارائىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ، مەسىلەن: بەزى كىشلەر تاماق ۋاقتى ۋە تاماق تۈرلىرىنى خالىغانچە تۈرۈنلاشتۇرۇپ تۇزى خالىغان تاماقلارنى ۋە مايلىق، گۆشلۈك تۇزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بىللە مۇسەللەس، بۇزا، ھاراق، شارابلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئاشپەزلەر قۇلايلىق شارائىتتىن پايدىلىنىپ دائىم ھەر خىل كۈچلۈك تاماقلار بىلەن تۇزۇقلىنىش تۈپەيلىدىن كۆپ تۈسساپ سۇيۇقلۇقنى كۆپ ئىچىپ، ھەربىكەت قىلماسلىق بىلەن بەدەنده غەيرىي تەبىئي ھۆللۈك كۆپىيىپ سەمرىپ كېتىدۇ.

بەك سەمرىپ كەتكەن كىشىلەردە كۆرۈلىدىغان مۇھىم كېسەللىكلەر تۆۋەندىكىچە:

1. سېمىزلىكنىڭ تەسىرىدىن نەپەس يوللىرى تارىيىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ. ئىنتايىن بەك سەمرىپ كەتكەنلىك تەسىرىدىن تۇشۇشاق قان تومۇرلاردا قېتىش ۋە كاۋاك پەيلەردە قىسمەن توسۇلۇش ۋە سۇقلىش پەيدا بولىدۇ. بەدەن چىڭقىلىپ بىر ئاز ئىششىغاندەك بولۇپ ئاخىرى نەپەس يوللىرىنى سۇقىپ نورمال نەپەس ئېلىش، ئولتۇرۇپ-قوپۇش، يول مېڭىشلارنىڭ كۆندىن-كۈنگە قىيىنلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. ئىنتايىن بەك سەمرىپ كەتكەنلىكنىڭ تەسىرىدىن ئۇمۇمىي بەدەندىكى قان تومۇرلار سۇقىلىپ ئاخىرى مېڭە ۋە يۈرەك قان تومۇرلىرىدا توسۇلۇش ياكى تارىيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، نەتىجىدە ئارتۇقچە توسۇلغان ماددا تۇشۇشاق تومۇرلار ئارقىلىق مېڭىگە ياكى يۈرەككە قۇيۇلۇپ قان بېسىمى ئۆرلەش، تۇشتۇمتۇت كۆڭلى ئاينىپ يىقىلىش، ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

3. پەۋقۇلئاددە سەمرىپ كەتسە تۇشۇشاق قان تومۇرلار سۇقىلىپ ۋە چىڭقىلىپ ئاخىرى ئازغىنە سەۋەبلەردىنلا قان تومۇرلارنىڭ بىرەر جايىدىن يىرتىلىش ياكى ئۇزۇلۇش ھادىسىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئېغىز، بۇرۇن ۋە ئۆچەيلەرنىڭ بىرەرسىدىن قان كېلىپ كۆپ قان يوقىتىش بىلەن خەتەرلىك ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ.

4. سېمىزلىك ئۇزۇن داۋام قىلسا يۈرەك، ئۆپكە ۋە مېڭە قان تومۇرلىرى سۇقىلىپ قىسمەن توسۇلۇش بىلەن بىللە ساپ ھاۋا تولۇق ئالمىشالماي قانىنىڭ تەركىبىدە گاز پەيدا قىلىدۇ-دە باش قېيىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، يۈرەك سۇقىلىش ۋە تۇتقاقلىق خاپىقان كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىپ، ئاخىرى بىرەر ئەزادىكى تومۇرلارنىڭ قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. ھەددىدىن ئارتۇق سەمرىپ كېتىش مەيلى ئەرلەردە بولسۇن ياكى ئاياللاردا بولسۇن ئوخشاشلا تۇغماسلىققا سەۋەب بولىدۇ، مەسىلەن: بەك سېمىزلىك ئەرلەردە كۆرۈلسە ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكى تەسىرىدىن جىنسىي تۇرۇقلۇق تولۇق پېتىشە لمەيدۇ، شۇ سەۋەبتىن پەرزەنت بولماسلىقى مۇمكىن. ئەگەر بەك سېمىزلىك ئاياللاردا كۆرۈلسە مىزاجى تېخىمۇ ھۆللىشىپ كېتىپ ئۇرۇقسىز تۇرالمايدۇ ياكى تۇخۇم تولۇق پىشىپ يېتىلەلمىگەنلىكىدىن ئەرلىك تۇرۇق بىلەن بىرلىشەلمەيدۇ ياكى بالىياتقۇ بوينى ماي قاپلاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن ئەرلەردىن كەلگەن تۇرۇق بالىياتقۇ ئىچىگە تۇتەلمەيدۇ ياكى تۇرۇق تۇتۇپ ھامىلە بولغان تەقدىردىمۇ كۆپىنچە ھاللاردا بالا چۈشۈپ كېتىدۇ.

6. ئىنتايىن بەك سەمرىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ مىزاجىدا كۆپىنچە ھاللاردا ھۆللۇك ئېشىپ كەتكەنلىكتىن سېزىم ئەسەبلىرى ۋە بوغۇم پەيلىرى كۈندىن كۈنگە ئاجىزلاپ ئاخىرى پالەچ، لەقۋا ۋە ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

7. بەك سېمىزلىك ۋە ھۆللۈكنىڭ تەسىرىدىن ئىچكى ئەزا ۋە ئوچەيلەرنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئوچەينىڭ توتۇش كۈچى ئاجىزلاشقانلىقتىن ئارقا تەرەت داۋاملىق ھالدا سۇيۇق كېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

سەمرىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ مىزاجىنى تەكشۈرۈپ سەمرىپ كېتىشنىڭ سەۋەبلىرىنى ۋە قايسى خىلىت ئارتۇق ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاپ سەۋەبىنى توختاتقاندىن كېيىن شۇ كىشىنىڭ مىزاجىنى تەكشۈرگۈچى ۋە ئارتۇق ماددىنى تازىلاپ چىقارغۇچى ۋە ئورۇقلاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىللە پەرھىز تۈتۈشقا دىققەت قىلىش لازىم.

يۇقىرىقى ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان ھەددىدىن ئارتۇق سەمرىپ كەتكەن كىشىلەرنى ئورۇقلاتقۇچى چارە-تۈسۈللار ۋە ئورۇقلاتقۇچى دورىلار تۆۋەندىكىچە: ئالدى بىلەن بەك سەمرىپ كېتىشكە سەۋەبچى بولغان ئامىللارنى توگىتىپ، ئاندىن كېيىن بەدەننى قۇرۇتۇپ ئورۇقلىتىش ئۈچۈن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ۋە ئارقا تەرەتنى ماكىدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىللە تاماقنى ئاز يېيىش، تۈسسۈلۈقنى كېمەيتىش، ئاز تۈخلاش، جىسمانىي ھەرىكەتنى كۈپەيتىش، پات-پات پارلىق مۇنچىدا تەرلىتىش لازىم ھەمدە ھەر خىل ئىسسىقلىق دورىلار ۋە ماددىلارنى تارقاتقۇچى ياغلاردىن سېرىق چېچەك يېغى، قۇستە يېغىلار بىلەن بەدەننى ياغلاش لازىم. سېمىزلىكنى ئورۇقلاتقۇچى ئىتربىيفىبلى كەبىر، ئىتربىيفىبلى سەغىر، مەئجۇنى لىمۇن، مەئجۇنى سىنجىربىنا، داۋا ئول لۈك قاتارلىق قۇرۇق ئىسسىق دورىلارنى بېرىش، مىزاجنى ياخشىلاپ ماددا ئالمىشىشنى تېزلىتىپ، بەدەننى قۇرۇتقۇچى دورىلاردىن قايسى بىرى بولسا شۇنى ئىشلىتىش لازىم. شۇنداقلا بىمار كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاپ نورمال ھالەتكە كېلىدۇ. قاتتىق جايدا يېتىش، بەك يۇمشاق كۆرپىدە ياتماسلىق ھەمدە بەدەننى سەمرىتىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. بەدەننى ئورۇقلاتقۇچى سۇپۇپى نانخۇانىڭ تەركىبى مۇنداق: نانخۇا، بادىيان، سوزاپ، زىرەكىرمانىلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، مەرزەنجۇش، توغرىنۇ يېغىلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، لەك مەغسۇلدىن 6 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ 3 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

يەنە بىر خىل نۇسخا تەركىبى: لەك مەغسۇل، سۇندۇرۇسلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرام، مەرزەنجۇش، زىراۋەن، جىنتىيانە ھەربىرىدىن يېرىم گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ كۈنىگە 2 قېتىم ھەرقېتىمدا يېرىم گرام بېرىلىدۇ.

يەنە بىر خىل نۇسخا تەركىبى: لەك مەغسۇلدىن بىر گرام ئېلىپ سىركىگە چىلاپ،

يۇمشاق سوقۇپ 0.1 گرامدىن ئونغا بۆلۈپ، ئەتىگەندە بىر ئۇلۇش، ئاخشامدا بىر ئۇلۇش ئىستېمال قىلىدۇ. بىر ئاز تۇسساتسىمۇ تۇسسۇزلۇققا چىدىسا تېزلا ئورۇقلىتىدۇ.

يۇقىرىقى ئورۇقلاتقۇچى چارە-تەدبىرلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىللە بىمارنىڭ غىزاسىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، شۇنىڭدەك بەدەننى سەمرىتىدىغان ئىشلاردىن ساقلىنىش، تامىقى تۇچۇن ھەر خىل ھۆللۈك ۋە كۆچلۈك تاماقلارنى بېرىشتىن ساقلىنىش لازىم.

غىزاسى تۇچۇن ئورۇقراق تۇچكە گۆشى ۋە قېرىراق خوراز گۆشىگە زىرە ۋە قارامۇچلارنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. بەزى ھۆكۈمالار ئاق يەرىلنى تۇتۇپ تازىلاپ، تۇزلاپ قۇرۇتۇپ، سۇقۇپ تاسقاپ 0.5 گرامدىن، كۈنىگە 2 قېتىم ئىستېمال قىلسا ئاسانلا ئورۇقلايدۇ، دەپ قارايدۇ. بىمار پات-پات ئاچ قورساق پېتى پارلىق مۇنچىدا تەرلىنىشى، تۇنىكىدىن باشقا تاماقنى ئاز يېيىش: سۇيۇقلۇقنى كەم ئىچىشى، تاماقنى كۈندىن-كۈنىگە ئازايتىپ يېيىشكە ئادەتلىنىشى، ئاز تۇخلىشى، ئازدەم ئېلىش، جىسمانىي ھەرىكەتلەرنى كۆپەرتىش قىلىشى لازىم.

ئالدىنى ئېلىش

تۇرمۇشنى رەتكە سېلىش ۋە نورمال ئوزۇقلىنىش، تەنتەربىيە، بەدەن چىنىقتۇرۇشقا ئادەتلىنىش، ھاراق-شاراب ئىچمەسلىك، گۆشلۈك، مايلىق تاماقلار، قايماق، سېرىق ياغ، تۇخۇم، سۈت، شېكەر، كەمپۇت، ياڭاق مېغىزى، بادام، ئۇزۇم، ئوجمە، تەنجۇر، قوغۇن قاتارلىقلارنى ئاز ئىستېمال قىلىش، كەچتە يەڭگىل ئوزۇقلىنىش، ھەرقانداق چاغدا تاماقتىن كېيىنلا تۇخلىماسلىق، بولۇپمۇ سەمرىپ كېتىش ئېھتىمالى كۆرۈلسە سوتكىسىغا 7 سائەتتىن كۆپ تۇخلىماسلىق، ئالما، تۇرۇك، شاپتۇل، ناۋۇز، كۆكتاتلارنى كۆپەرتىپ ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق گۆش، ياغ، تۇن، گۈرۈچلۈك تاماقلارنىڭ مىقدارىنى ئازايتىش، ئاز تاماق يېيىش، تۇسسۇزلۇقنى ئازايتىش، چوڭ-كىچىك تەرەت ئازىيىپ كەتسە ياكى قەۋزىيەت بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشى لازىم.

سۈيدۈكلۈك ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرى

سۈيدۈكلۈكنىڭ ئىششىقلىرى

سەۋەبى

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى گەرچە بۆرەك ئىششىقى بىلەن ئوخشاش بولسىمۇ، ئەمما ئىسسىقلىقنىڭ تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەردە بولۇپمۇ قىزىتمىلىق كېسەللەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. تاشقى تەرەپتىن زەخمىلەنگەنلىكتىنمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل برقانچە خىل بولىدۇ:

ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق

ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتا ئىسسىق دەسلەپتىلا پەيدا بولىدۇ ياكى سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭ، ئۇششاق تاشلار تەسىرىدىن ياكى تاياق تەگكەن ياكى يىقىلغاندىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ خىلدىكى ئىششىقتا ئوت خىل ئالامەت كۆرۈلىدۇ:

1. دوڭسۇنىدا قاتتىق ئاغرىش، سانجىلىش بولىدۇ. ئېغرىلىق ۋە چىڭقىلىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ.

2. قىزىتما، تەپ، ئۆسمۈزلۈق پەيدا بولىدۇ. قول-پۇتلىرى مۇزلايدۇ، تىل ئوستىدە قارا گەز پەيدا بولىدۇ.

3. سۈيدۈك تامچىلاپ تەسلىكتە چىقىدۇ، ئىششىقنىڭ چوڭلۇقى تەسىرىدىن ھەتتا سۈيدۈك چىقمايمۇ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال ئۆرە ئۆرغاندا سۈيدۈك يولى چوڭىيىپ، يەڭگىللىشىپ قالىدۇ.

4. ئىششىق بەك چوڭ بولسا ئۆچەيلەرنى سىقىپ قويىدۇ-دە ئارقا تەرەت توختاپ قالىدۇ.

دوڭسۇنىنىڭ ئوستىدە قىزىللىقنىڭ پەيدا بولۇشى بۇ ئىششىقنىڭ ئالدى تەرەپكە مايىللاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپىدە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ماددا قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، بولۇپمۇ قاندىن بولغان ئىششىقتا تېخىمۇ شۇنداق قىلىنىدۇ، مەسىلەن: بىنەپشە، خەيبازى، ھەمشە باھار قاتارلىقلارنى قاينىتىپ دوۋسۇنغا قۇيۇش ۋە ۋاننا قىلىش، ئاق نان، پوستى ئېلىنغان كۆنجۈتلەرنى يۇمشاق سوقۇپ سۈت ۋە بىنەپشە يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ چېپىش ۋە تېڭىش لازىم.

چامغۇر، چەلەڭ يوپۇرمىقى، بابۇنە، ئوغرى تىكەنلەرنى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش، ئارپا ئۇنى، بىنەپشە ۋە خېتمىلارنى كاسىن سۈيى، مارجان شوخلىنىڭ سۈيى قاتارلىقلار بىلەن خېمىر قىلىپ تاڭسا مەنپەئەت قىلىدۇ. تاڭىدىغان دورىلارنىڭ تەبىئىي سوغۇق بولغاچقا تاڭغاندىن كېيىن ئارقىدىن مۇم يېغى چېپىش لازىم، چۈنكى بۇ ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ. سوۋۇتقۇچى سوغۇق دورىلار يۇقۇملىنىش ۋە قاتتىقلىقنى يوقىتىدۇ. بىنەپشە يېغىنى بىرئاز بابۇنە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق دوۋسۇننى ياغلىسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. كېسەللىك پەسەيش تەرەپكە يۆز تۇتۇپ بىر ھەپتە تۇتكەندىن كېيىن سوغۇق نەرسىلەرنى تاڭماي، بەلكى ھارارەت جەھەتتە كۆچلۈك بولمىغان تارقاتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى (موھەللىل ۋە مۇلەيىن) نەرسىلەرنى، مەسىلەن: بابۇنە، زنغىر، باقلا ئۇنى قاتارلىقلارنى مۇسەللەسى تېيىي بىلەن يۇغۇرۇپ تېڭىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، ماددا تارقاپ كەتسە ناھايىتى ياخشى. ئەگەر تارقىماي يىرىڭ يېغىشقا يۆز تۇتسا تۇ ھالدا ئۇنى پىشۇرۇش، ئېغىز ئالدۇرۇش، يىرىڭنى تازىلاش ئۈچۈن چارە قىلىش كېرەك (تەپسىلىي داۋالاش ئەھۋالى بۆرەك ئىششىقىغا قارالسا بولىدۇ).

سۈيدۈك توختاپ قالسا ئىككى خىل تەرخەمەكنىڭ ئۇرۇقى مېغىزى (ئۇخمى خىبارىن) نىڭ شىرنىسىنى ئىسپەغۇل لوئابى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خەيبازى ئۇرۇقلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ سۇقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. بۇ ۋاقىتتا كالا سۈتى بىلەن كۆنجۈتنى قاينىتىپ چېپىش ۋە تېڭىشنىڭمۇ مەنپەئىتى چوڭ. ئىسپەغۇل لوئابىنى كالا سۈتى بىلەن قوشۇپ جىنسىي ئەزا ئۆشكىدىن كىرگۈزۈشنىڭمۇ پايدىسى كۆپ، چۈنكى دورا باردىغان ئورۇن يېقىندۇر. ئەگەر ئاغرىق كۆچلۈك بولسا تىنچلاندۇرغۇچى دورىلاردىن ئۆسۈكنى سوقۇپ ئۇنىڭغا 0.1 گرام ئەپيۇن، 0.05 گرام زەپەر قوشۇپ بادام يېغى بىلەن تېڭىش، ئاغرىق توختىغان ھامان دەرھال ئېلىۋېتىش كېرەك. سۈتنى يىلمان ھالدا دوۋسۇنغا قويسىمۇ ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى ئىسسىق ئىششىقنىڭ قان ياكى سەپرادىن بولغانلىقىنىڭ پەرقى ئېنىق بولىدۇ: مەسىلەن، ئۆسسۇزلۇق بولۇپ، تىل ئۆستىنى سارغۇچ گەز باغلاشتا ئوخشاش ئەھۋاللار سەپرادىن ئىكەنلىكىنى؛ سۈيدۈكلۈكتىكى ئېغرىلىق ۋە كۆپۈشنىڭ كۆچلۈك بولۇشى ۋە باشقا قانغا ئائىت بەلگىلەرنىڭ مەۋجۇت بولۇشى قاندىن بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

هۆل به‌لغه‌مدىن بولغان ئىششىق

ئالامىتى

سۈيدۈكلۈكته ئېغرىلىق بولىدۇ، سۈيدۈك ته‌سلىكته چىقىدۇ. بىمارنىڭ ئاياغلىرىدا ئاجىزلىق، كه‌م ماغدۇرلۇق كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ده‌سله‌پتىلا قه‌ي قىلدۇرۇش، ئىسسىق دورىلار بىله‌ن هه‌مه‌لچه قىلىش، مه‌رزه‌نجۈش، بابۇنه، نه‌مه‌مام، غارده‌ربىخىنىڭ غازىكى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىده ئولتۇرغۇزۇش (ۋاننا قىلىش)، بۇزۇرى شه‌ربىتى ئىچكۈزۈش، سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى هه‌سه‌ل سۈيى، خىيارى شه‌نبه‌رله‌ر بىله‌ن ئىچكۈزۈش لازىم. سۈيدۈك ته‌سلىكته چىقسا چىكسه‌ي تۇرۇقى، قوغۇن تۇرۇقى مېغىزى، روبىۇسۇس، قه‌نتله‌رنى ئېلىپ تالقان قىلىپ، هه‌ر كۈنى 19 گرامدىن يه‌پ ئارقىدىن ئىسكه‌نجبىن ياكى بىنه‌پشه شه‌ربىتىنى يىلمان سۇ بىله‌ن ئىچىش هه‌مده ماددىنى تارقاتقۇچى دورا ۋه ياغلارنى جىنسىي ئه‌زانىڭ تۇشۇكىدىن تېمىتىش كېره‌ك.

ئۇزۇقلىنىش

توخۇ كاۋاپى، نوقۇت سۈيى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى ئېغىر ئىشىش

سه‌ۋه‌بى

سۈيدۈكلۈكتىكى ئېغىر ئىششىقنىڭ بىرىنچى بولۇپ په‌يدا بولۇشى ناھايىتى كه‌م تۇچرايدۇ. كۆپىنچه ئىسسىق ئىششىقتىن ياكى تۇرۇلۇپ-سوقۇلۇشتىن كېيىن يۈز بېرىدۇ.

به‌زىده سۈيدۈكلۈكته تاش په‌يدا بولۇپ سۈيدۈك توسۇلۇش، سىزلام كېسىلى، نېفره‌س كېسىلى، بۆره‌ك كېسه‌للىرى، سۈيدۈكته غدىقلىغۇچى ماددىلارنىڭ په‌يدا بولۇشى، مه‌قىه‌ت ياكى بالىياتقۇ ئىششىقى قاتارلىقلار بۇ كېسه‌للىكنى كه‌لتۈرۈپ چىقارغۇچى سه‌ۋه‌بله‌ر بولۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى

دوڭسۇن ئېغىر بىلىنىدۇ، سۈيدۈك ۋه ئارقا ته‌ره‌ت ته‌سته كېلىدۇ. تۇرۇلغان، سوقۇلغانلىق ياكى

يۇقىرىقى سەۋەبچى كېسەللىكلەر بىلەن كېسەللەنگەنلىك تارىخى بولىدۇ. ئىششىق چوڭراق بولسا سىيىلاپ تەكشۈرگەندە قولغا بىلىنىدۇ. سۈيدۈك رەڭگى بۇزۇلغان، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ. ئاز-ئازدىن تامچىلاپ كېلىدۇ. دوۋسۇن تۈدۈلى ئاغرىيدۇ. سۈيدۈكتە يىرىڭ ياكى شىلىمشىق چۈكمە پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

خىيارنى تۈرۈقى، ھىلىۇن تۈرۈقى، رۇم بادىيان، پىرسياۋشان، فولۇس خىيارى شەنبەرلەردىن ئېلىپ جۇللاپ قىلىپ، بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. سۈيدۈكنى بەك ماڭدۇرۇۋەتمەسلىك لازىم، چۈنكى سۈيدۈكنىڭ سۈزۈك قىسمى چىقىپ كېتىپ قالدۇقى تېخىمۇ قويۇقلىشىپ قېلىشى مۇمكىن. سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش بىلەن بىللە ماددىنى پىشۇرۇش ۋە يۇمشىتىشنى كۆزدە تۇتۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن چەلەڭ سۈيى، نوقۇت سۇلىرىنى ئىچكۈزۈش، بابۇنە، ئىكلىل مىلىك، زىنجىر، شۇمشە، ئاق لەيلە تۈرۈقى، زاراڭزا تۈرۈقى، پىرسياۋشان، ئوغرى تىكەنلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ژاننا قىلىش، سۈيىنى دوۋسۇن ساھەسىگە قۇيۇش كېرەك.

غاز يېغى، زەنبەق يېغى، مېكىيان يېغى، تۈردەك ياغلىرىنى دوۋسۇنغا سۈرۈش، بابۇنە، زىنجىر، ئوشۇشەق، موقىللارنى كالا پاچىقى يىلىكى ياكى قۇسىتە يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ دوۋسۇنغا تېڭىش لازىم.

سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭلىق يارىلار

سەۋەبى

1. سەپرا خاراكتېرلىك گۈش يېگۈچى (گۈشخور) ماددا سۈيدۈكلۈككە كېلىپ تۈزىنىڭ تېز ۋە تۈتكۈرلۈكى ئارقىلىق سۈيدۈكلۈكنى غدىقلاپ يارا قىلىدۇ.
2. سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭ ۋە تۈشۈك تاشلارنىڭ غدىقلىغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.
3. سۈيدۈكلۈكتىكى ئىششىق ئېغىز ئالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى

بۇنىڭدا ئومۇمىي بەدەنده يېقىمسىزلىق يۈز بېرىدۇ. كۆڭلى بىر نەرسىنى تارتمايدۇ. بەدىنى جۇغ-جۇغ قىلىپ سوغۇققا توڭىدۇ، ئىسسىتمىدايدۇ. سۈيدۈك كۆيۈشۈپ، تەستە كېلىدۇ. پۇرىقى سېسىق

بولىدۇ. سۈيدۈكتە قەغەز ۆە كېپەككە ئوخشاش نەرسىلەرنى كۆرگىلى بولىدۇ. تولاسىگۈسى كېلىدۇ (بۆرەكتىكى يارىلار بىلەن سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭلىق يارىنىڭ پەرقى بۆرەكتىكى يىرىڭلىق يارىلار قىسمىدا ئېيتىپ ئوتتۇلدى). سۈيدۈكلۈكتىكى يارىلارنىڭ ئاغرىقى قاتتىق ۆە بەكرەك بولىدۇ. چۈنكى سۈيدۈكلۈك شىللىق خاراكتېردىكى ئەزا بولغىنى ئۈچۈن ئۇنىڭ سېزىش قۇۋۋىتى كۈچلۈك كېلىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە خىلىت ئېتىبارى بىلەن تەڭشەش ۆە تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بۆرەكتىكى يىرىڭلىق يارىدا ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن بەدەندىكى خىلتلارنى تازىلاپ ۆە نورماللاشتۇرغاندىن كېيىن سۈيدۈكلۈكتىكى كىر ۆە يىرىڭلارنى تازىلاش ئۈچۈن ھەسەل سۈيى، شېكەر سۈيى (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىدا سۆزلەندى) ۆە بۇنىڭدىن باشقا شۇ جايدىكى يارىنى تازىلىغۇچى نەرسىلەرنى بېرىش لازىم (بۆرەكتىكى يىرىڭلىق يارىدا سۆزلەندى). يىرىڭ تازىلىنىپ، يارا پۈتۈپ سۈيدۈك سۆزۈلگەندىن كېيىن قۇرسى تاباشىر، قۇرسى كەھرىبا، قۇرسى كاكنەچلەرنى غىدىقلىشنى توساش مەقسىتىدە خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم.

ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا يارىنىڭ كىر ۆە يىرىڭلىرىنى تازىلاش ئۈچۈن شىيافىي ئەبىيەزنى ئايالارنىڭ سۈتى بىلەن ياكى كالا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزا تۇشۇكىدىن كىرگۈزۈش لازىم. مۇررەككەپ دورا تۇسخىلرىدىن قۇرسى كاكنەچ ئوبدان ئونۇم بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن ئەھۋالغا قاراپ 3 گرامدىن 4 گرامغىچە ئىشلەتسە بولىدۇ.

خەشخاش شەربىتى بىلەن بۆرەكتىكى يارىلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان چارىلەرنى بۇ كېسەللىكتە قوللىنىشقا بولىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى غىدىقلىنىش

سەۋەبى

بۇنىڭ سەۋەبى بۆرەكتىكى قىچىشىش كېسەللىكىدە ئېيتىلغان سەۋەبلەرگە ئوخشاش بولىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈك كۆپۈشۈپ، بەدبۇي كېلىدۇ. سۈيدۈك تېگىگە كېپەك ۆە دۇغسىمان نەرسىلەر ئولتۇرۇپ قالىدۇ. سۈيدۈكلۈك قاتتىق ئاغرىيدۇ ۆە غىدىقلىنىدۇ. بەدەن ئورۇقلايدۇ. بەزىدە سۈيدۈكتىن

يىرىلىڭ ياكى زەرداپ خاراكتېردىكى سۈيۈقلۇق داۋاملىق تامچىلاپ، ئېقىپ تۇرىدۇ ۋە بەزىدە سۈيدۈكىدىن قان كېلىدۇ. بۇ، مۇدۇرلار پىششىتىن ئىلگىرى ئېغىز ئالغانلىقتىن ياكى مۇدۇرلار گۇشخۇرلاشقانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

سۈيدۈك خالتىسىنىڭ مىزاجنى ياخشىلاش ۋە نورماللاشتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن، بېھى تۇرۇقى، ئىسپەغۇللارنىڭ لوغابىنى نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرالار بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئارپا سۈيى، بادام يېغى، ياغلىق شورپىلارنى ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ. بېھى تۇرۇقىنىڭ لوغايى، ئاياللار سۈتى (ياكى كالا سۈتى)، بادام يېغى قاتارلىقلارنى جىنسىي ئەزانىڭ تۇشۇكىدىن تېمىتىسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلاردىن سۈيدۈكلۈككە نەيچە ئارقىلىق كىرگۈزسە تېخىمۇ ياخشى. قۇيرۇق سۆڭىكىگە بانكا قويۇش، سۈرگە بېرىش، قەي قىلدۇرۇش قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ ئېلىپ بېرىش كېرەك.

ئەگەر مىزاجنى ياخشىلاش ۋە نورماللاشتۇرۇش بىلەن ھەل بولمىسا سۈرگە بەرمەسلىمۇ بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى

كاللا-پاچاق، باغ سېلىنغان نوقۇت شورپىسى، توخۇ گۆشى بىلەن قىلىنغان يېمەكلىكلەر، يېلىستىلغان توخۇ تۇخۇمى ۋە شېكەر بىلەن تەييارلانغان سۈت، بادام ياغلىرى مىلەنگەن بۇغداي يارما ئېشى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتە قان تۇيۇش كېسىلى

سەۋەبى

بۇ كېسەللىك قان سىيىش كېسىلىدىن كېيىن ياكى تاياق تەگكەن ۋە يىقىلغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى

بىمار ھوشىدىن كېتىدۇ، ئەگەر ھوشىدىن كەتمىسە ئىچى پۇشۇپ قاتتىق بىئارام بولىدۇ. تومۇرى

ئىنچىكە، چۈكمە سوقىدۇ. نەپەسى كىچىك، قىسقا بولىدۇ. قول، پۇتلىرى سوزۇلۇپ، سوغۇق تەر چىقىدۇ. بەزىدە بەدىنى تىترەيدۇ، پۇنداق بولۇشى كۆپ قان كەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋاسى

ياۋا پىياز ئىسكەنجىبىنى ياكى تۇنى برىئاز تال ياغچىنىڭ كۆلى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئەگەر بىرىنجاسپ، چىكسەي تۇرۇقى، تۇرۇپ تۇرۇقى، ياۋا سوزاپلارغا ئوخشاش ماددىنى كېسىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ ئىسكەنجىبىنگە ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە تېخىمۇ تېزرەك تەسىر قىلىدۇ.

توشقانىنىڭ ئوغۇز سۈتىنى ئۈزۈم ياغچى (تال ياغچى) نىڭ كۆلى سۈيىدە ئېرىتىپ ئىچكۈزۈش ۋە دوۋسۇنغا قويۇش كېرەك.

ئىكلىل مىلىك، ھاشا، ئىزخىر، ئەنجۈدان، بابۇنە، پۇدىنە، سوزاپلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ۋاننا قىلىپ تېرىنى دوۋسۇنغا قويسا ياكى تاكسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈزۈن ۋاقىت مۇنچىدا ئولتۇرۇش، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ سۈيىنى دوۋسۇن ساھەسىگە قويسا، بابۇنە، تۇرۇپ، سېرىق چېچەك ۋە باشقىلارنىڭ ياغلىرىنى دوۋسۇنغا سۈرۈپ ياغلىسا ئۈيدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن سۈيدۈكلۈكتە تۈيۈپ قالغان قان ئېرىمسە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ۋە تۇشۇق تاشلارنى ئەزگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

شارائىت يار بەرسە ئېشەكنىڭ قۇرۇتۇلغان جىگىرى، تاشقى ۋە تۇتىنى ئىچسە تۈيۈپ قالغان قانىنى ئېرىتىپ ماكىدۇرىدۇ.

قارا نوقۇت، سوزاپلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھېچقانداق چارە مەنپەئەت قىلماي بىمار ھالاك بولۇش خەۋپى بولسا، سۈيدۈكلۈكتىكى تۈيۈپ قالغان قانىنى ئوپېراتسىيە قىلىپ چىقىرىۋېتىش لازىم.

ئۈزۈقلىنىشى

قارا نوقۇت، قوۋزاق دارچىنلارنى سېلىپ تەييارلىغان توخۇ شورپىسىنى ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈيدۈكلۈك ئاغرىش ۋە سىيگەندە ئېچىشىش كېسىلى

سەۋەبى

بۇ كېسەل ئومۇمەن 8 خىل سەۋەبتىن بولىدۇ:

1. سۈيدۈكلۈكتكى ئىششىققتىن كېلىپ چىقىدۇ.
2. سۈيدۈكلۈكتكى يىرىڭلىق جاراھەت سەۋەبىدىن بولىدۇ.
3. سۈيدۈكلۈكتىكى تۇشۇق تاشلارنىڭ غىدىقلىشىدىن بولىدۇ.
4. سۈيدۈكلۈكتكى غىدىقلىنىشتىن بولىدۇ.
5. سۈيدۈكلۈكتكى يەلدىن بولىدۇ.

يۇقىرىقى 5 خىل سەۋەبتىن بولغان سۈيدۈكلۈكنىڭ ئاغرىشى ۋە تۇنى داۋالاش تۈسۈللىرى يۇقىرىقى قىسىملاردا سۆزلەندى.

6. سۈيدۈكلۈكتە ئىسىق ياكى سوغۇقتىن تۇزگىرىش پەيدا بولۇپ ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى ۋە ئىسىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن سۈيدۈكلۈكتە ئىسىق تۇزگىرىش پەيدا بولۇپ ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

كۆپ تۇسسايدۇ. سۈيدۈكلۈك ئاغرىيدۇ، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سېرىق بولۇپ كۆيۈشۈپ كېلىدۇ.

داۋاسى

سۈيدۈكنى سوۋۇتۇش، غىدىقلىنىشنى ئازايتىش مەقسىتىدە پەتەڭگان تۇرۇقى، سېمىز ئوت تۇرۇقى، كاۋا تۇرۇقى، ئوسۇك تۇرۇقى، كاسىن تۇرۇقلارنىڭ شىرىسىنى ئېلىپ، بىنەپشە شەربىتى ۋە خەشخاش شەربەتلىرى بىلەن قوشۇپ بېرىش لازىم ۋە شۇ شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ سوغۇق ئۇرۇقلارنى ئېچىش، خام قاپاقنىڭ سىقىپ چىقارغان سۈيىنى ئىسكەنجىبىن بىلەن ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

كېپەك، سەندەل، قۇپىل، ئارپا تۈنلىرىنى مارجان شوخلىسى، كاسىن سۈلىرى بىلەن خېمىر قىلىپ دوۋسۇنغا تېڭىش لازىم. بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، نېلۇپەر ياغلىرىدا دوۋسۇننى ياغلاش ۋە بىنەپشە نېلۇپەر، گۈلخەيرىلارنىڭ تۇرۇقى، مارجان شوخلىسىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ۋاننا قىلىش لازىم.

ئوزۇقلىنىشى

پالەك شورپىسى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، پەتەڭگان شورپىسى ۋە ئانار سۈيى قوشقان توخۇ گۆشلىرى ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. سوغۇق شەربەت ۋە سوغۇق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن سۈيدۈكلۈك مىزاجى سوغۇققا تۇزگىرىپ ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامتى

سۈيدۈك رەڭگى ئاق بولىدۇ. كۆيۈشۈش، ئېچىشىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ.

داۋاسى

بادىيان تۇرۇقى، چىڭسەي تۇرۇقى، پودىنە (پىنىە)، رومبادىيان، سەۋزە تۇرۇقى، سوزاپلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ ئۈنىڭغا دىنار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. قىزىتقۇچى دورىلاردىن سوزاپ، بىرىنجاسىپ، سېرىق چېچەك، پودىنەلەرگە ئوخشاشلارنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ بىر ئاز قۇندۇز قەھرى، ھېكلار بىلەن قوشۇپ دوۋسۈنغا تېڭىش، بابۇنە، قەيسۇم (بىرىنجاسپىنىڭ بىرقىسمى) بىنەپشە، ئىكلىل مىلىك، مەرزەنجۇشلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ۋاتنا قىلىش، نوقۇت شورپىسى، نوقۇت قورمىسى، كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى، ئۈزۈم، ئەنجۈر قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم. گۈلقەنت ھەسىلى، ئىستېپىل سەغرى، تەرياقى كەبىر قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ. سۈسۈن، نەرگەس، پەرىيۈن ياغلىرىنى دوۋسۈنغا سۈرۈپ ياغلاش، يىلمان سۈنى قۇيۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش مەنپەئەتلىك.

8. تەبىئەت (بەدەننى باشقۇرغۇچى قۇۋۋەت) تۆپەيلىدىن بولىدۇ. يەنى كېسەل پەيدا قىلغۇچى بوھران تەرىقىسىدە سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ.

ئالامتى

سۈيدۈكنىڭ بىراقلا ئۆلگۈنىچە كېتىشى بوھران كۈنلىرىگە ئۇدۇل كېلىدۇ.

داۋاسى

سۈيدۈك ھەيدەشكە ياردەم بېرىش ئاساسىدا چارە قىلىنىدۇ.

سۈيدۈكلۈكنىڭ كۆيۈشىشى

بۇ قارىماققا ئىششىقا ئوخشاپ كېتىدۇ، ئەمما ئىششىق ئەمەس.

سەۋەبى

1. قىزىل پۇرچاق (لوبيا)، ئاق پۇرچاققا ئوخشاش يەل پەيدا قىلدىغان نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولىدۇ.
2. تاماق ھەزىم قىلىش كۈچىنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.
3. سۈيدۈكلۈكتە ھۆللۈك كۆپىيىپ، سۈيدۈكلۈكنىڭ ئۈنى پىشۇرۇشقا كۆچى يەتمىگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈكلۈك تارتىشقاندەك بىلىنىدۇ. سۈيدۈكلۈكتە تاماقلاردىن پەيدا بولغان كۆپۈش، يۆتكىلىش ۋە ئېغرىلاشماسلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ھۆللۈكتىن بولسا ئېغرىلىشىش بىلەن بىللە تارتىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. كۆپۈش يۆتكەلمەيدۇ.

داۋاسى

ئىككى ياكى ئۈچ كۈندىن ئارتۇقراق ۋاقىتغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىسسىق ماتۇل تۇسۇلنى يالغۇز ياكى بىر ئاز ئابدىلمەلىك يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن ئابدىلمەلىك يېغىنى ھەر كۈنى داۋاملىق 6 گرامدىن ئېچىش، بان يېغى، زەنبەق يېغىنى، ھىلە، مامىسا بىلەن قوشۇپ دوۋسۇنغا سۈركەپ ياغلاش لازىم. سوزاپ، پودىنە سېرىق چېچەك، ئادىراسمان ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھرىگە ئوخشاش يەلنى يوقاتقۇچى دورىلارنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ دوۋسۇنغا تېڭىش ھەمدە يەلنى قوزغىغۇچى ۋە پەيلەرنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. زەپەر يېغىنى ئېچىش ۋە دوۋسۇنغا سۈركەپ ياغلاشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈيدۈك تەسلىكتە كەلسە قوغۇنىنىڭ قۇرۇق شاپىقىنى ئازراق ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ قەنت بىلەن ئىچىش ۋە سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن يۇيۇنۇش لازىم.

ھۆللۈك بەك غالىپ بولسا ئارقىمۇ ئارقا قەي قىلدۇرسا قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەرياقى سىنجىرىنا، مەسىدە دېتۇس، ئەنجۇر قاتارلىقلارمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى تۇششاق تاشلار

بۇ كېسەل كىچىك بالىلاردا كۆپ تۇچرايدۇ، ئاياللاردا ئەرلەرگە قارىغاندا ئاز كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى

بۆرەكتە پەيدا بولغان تاشلارنىڭ سۈيدۈكلۈككە چۈشۈشىدىن پەيدا بولىدۇ ياكى سۈيدۈكلۈكنىڭ ئۆزىدە قۇم تاشلار پەيدا بولۇش، سۈيدۈكلۈككە يىغىلغان سۈيدۈكتىكى ماددىلارنىڭ تەبىئىي ئۆزگىرىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامتى

سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق ۋە سۈيۈق كېلىدۇ. بىمار ئاسانلىقچە سىيەلمەيدۇ. ئىنجىقلايدۇ، جىنسىي ئەزانىڭ ئۆزى قىچىشىدۇ، سىيىپ بولغاندىن كېيىن يەنە سېگۈسى كېلىدۇ. سۈيدۈكتىكى قۇم كۈل رەڭ هالەتتە بولىدۇ. هارارەتنىڭ كۆپ ۋە ئازالمىقا قاراپ كۆپىنچە هاللاردا سۈيىدۈكنىڭ رەڭگى ئېقىش بولىدۇ. تاش سۈيدۈكلۈكنىڭ ئاغزىغا چۈشۈپ قالسا سۈيدۈك توسۇلۇپ قالىدۇ ياكى تەستە كېلىدۇ.

دائىم دېگۈدەك بەل ئاغرىيدۇ. بۇ خىلدىكى بەل ئاغرىش تۇتقاقلىق خاراكتېردە بولۇپ، بۆرەككە بىر تال يىپ تارتىپ قويغاندەك تارتىشپ ئاغرىيدۇ. ئاغرىش بىلەن تەڭ قان سىيدۇ. ئاغرىشنىڭ سەۋەبى تاشنىڭ تۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

بۆرەكتىكى تاش بىلەن سۈيدۈكلۈكتىكى تاشنىڭ سۈيدۈك چۆكمىسىدىكى پەرقى: بۆرەكتىكى تاشتا: سۈيدۈك چۆكمىسى سېرىق ياكى قىزىل بولىدۇ. سۈيدۈكلۈكتىكى تاشتا: سۈيدۈك چۆكمىسى گۈش رەڭ ياكى ئاق كېلىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى تاشتا سۈيدۈك تەسلىكتە كەلسە ياكى سىيەلمىسە، بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ ئىككى پۇتىنى ئېگىز كۆتۈرۈپ دوۋسۇن ئۈستىگە قىزىق سۇنى قۇيۇپ سۈيدۈكلۈكنى تۆۋەندىن يۇقىرىغا سۈرۈپ تۆۋۈلاپ بەرسە، تاش سۈيدۈكلۈك ئاغزىدىن يۆتكىلىپ سۈيدۈك راۋانلىشىدۇ.

داۋاسى

بۆرەكتىكى تۇشۇق تاشلارنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن تۆسۇل-چارە ۋە دورىلارنى بۇ يەردىمۇ ئىشلىتىشكە بولىدۇ، چۈنكى سۈيدۈكلۈكنىڭ ئورنى جىگەردىن يىراق بولغانلىقى ئۈچۈن تۇنۇق مىزاجى سوغۇق كېلىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى تاشلار كۆپىنچە هاللاردا چوڭراق كېلىدۇ، شۇڭا كۆچلۈكرەك دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. سۈيدۈكلۈكتىكى تاشلارنىڭ چوڭى تۇخۇمدەكمۇ بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا بۇ كېسەللىككە هەممىدىن پايدىلىقراق بولغان تۇشۇق تاشلارنى ئەزگۈچى ياغلارنى يەنى چايان يېغى، ئوغرى تىكەن يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىقلارنى دوۋسۇنغا سۈرۈش ۋە جىنسىي ئەزا تۇشۇكىگە

كىرگۈزۈش ياكى پاختىنى مەزكۇر ياغلارغا چىلاپ، ئارقا چىقىرىش يولىغا قويۇش لازىم.

تاشنى ئەزگۈچى دورىلاردىن تەرياقى مەسىدە دىتوس، سەنجىربيان، داۋالىيەدوللا، مەنجۈنى مۇپەققە تول ھاسات، مەنجۈنى ھەجەرۇل يەھودلەرگە ئوخشاش دورىلارنى بېرىش لازىم. مەنجۈنى مۇپەتتە تول ھاساتنىڭ تەركىبى مۇنداق: ھەبىي بىلسان، نەبىۋلقولىت، ھەجەرۇل ئىسپەنجى (بۇلۇت قېشى)، چايانىڭ كۈلى، كاكىنەچ يىلتىزى.

سۈيدۈكنىڭ كۆيۈشۈپ ئېچىشىپ كېلىشى

سەۋەبى

بۇ كېسەللىك 4 خىل سەۋەبتىن بولىدۇ:

1. بۈرەك ياكى سۈيدۈك خالتىسىنىڭ قىچىشىش كېسىلى سەۋەبىدىن سۈيدۈكنىڭ كۆيۈشۈپ، ئېچىشىپ كېلىشى پەيدا بولىدۇ.

2. جىگەردە ئىسسىقلىق ياكى سەپرانىڭ غالىپ بولۇشى سەۋەبىدىن سەپرا ئۆتكۈرلۈككە ۋە شورلۇققا مايىل بولۇپ، سۈيدۈك كۆيۈشۈپ ۋە ئېچىشىپ كېلىش ئەھۋالىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈك سېرىق رەڭلىك كېلىدۇ، ئەمما يېرىڭ ۋە قان سېيىش ئەھۋالى بولمايدۇ، ھارارەتكە مۇناسىۋەتلىك بارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، سەپرانى تەڭشەش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىسپەغۇل، بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ لوئابى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئوسۇكلارنىڭ شىرىسى، خەشخاش شەربىتى، بەنەپشە شەربىتى، بىنادىق بوزۇرى سوغۇق، ئارپا سۈيى، خىيارنى ئۇرۇقنىڭ شىرىسىغا ئوخشاشلارنى ئىچكۈزۈش لازىم. بىنادىق بوزۇرى سوغۇقتىن 3 كۈملاچ ئېلىپ خەشخاش شەربىتى ياكى بەنەپشە شەربىتى بىلەن قوشۇپ يەيدۇ. ئەگەر قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقنى سۇ ۋە گۈلابقا چىلاپ بىر كېچە-كۈندۈز ئۇرغۇزغاندىن كېيىن سۈزۈپ بەنەپشە شەربىتى ياكى ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ بىنادىق بۇزۇرى سوغۇقتىن 3 كۈملاچ ئېلىپ ئىستېمال قىلسا تېخىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

يىلىستىلغان ئۆخۈم، بادام يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، بۇلاردىن باشقا

يەنە تەمسىز نەرسلەرنى يېيىش، شور، ئاچچىق، بەك سېسىق نەرسلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. جىنسىي مۇناسىۋەت زىيان قىلىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ بەك كونىراپ قالماسلىقى ئۈچۈن ناھايىتى كۆڭۈل بۆلۈپ داۋالاش لازىم، چۈنكى ئۇنداق قىلمىغاندا ئەگەر بۇ كېسەل بەك كونىراپ قالسا سۈيدۈكلۈك ۋە جىنسىي ئەزالارغا يارا پەيدا بولۇش كېسەللىكىگە ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنى پەيدا قىلغان ماددىنى تەكشەش كۆپايە قىلمىسا، ئېھتىياجغا قاراپ قەيي قىلدۇرۇش ۋە تەرەتنى يۇمشىتىپ ماكىدۇرۇش ئۈچۈن يەكگىل سۈرگە بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر شىيافى ئەبيەزنى كالا ياكى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئېرىتىپ گۈل يېغى بىلەن ياكى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ جىنسىي ئەزانى ياغلىسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق بەك قاتتىق بولسا ئەپيۇن ياكى بەزۇرۇل بەنجىدىن ئاز مىقداردا ئېلىپ بىنادىق بۈزۈرى ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

3. سۈيدۈك ماكىدۇرغۇچى ئىسسىق ۋە كۈچلۈك نەرسلەرنى كۆپ ئىچكەنلىك سەۋەبىدىن سۈيدۈك يوللىرىدىكى ھۈللۈكلەر يوقىلىدۇ ياكى بۇ ھۈللۈكنى تارقاتقۇچى بىرەر سەۋەب پەيدا قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار.

ئالامىتى

كېسەل تارىخىنى تەكشۈرگەندە يوقىرىقى سەۋەبلەر ئىلگىرى بولۇپ ئوتكەن بولىدۇ. بەدىنى قۇرغاقلىشىپ، مىزاجىدا ھارارەتنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال سەۋەبنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن سۈيدۈك يولىنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن شىيافىي ئەبيەزنى ئايال سۈتى ياكى كالا سۈتى بىلەن ئېرىتىپ جىنسىي ئەزاغا سىرتىدىن سۈركەش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىدا ئېيتىلغان لوئابلارنى ۋە چاپلاشقا دورىلارنى ئىچكۈزۈش لازىم.

4. جىنسىي ئەزا يولىدىكى يېرىڭلىق يارىلار توپەيلىدىن سۈيدۈكتە ئېچىشىش، كۆيۈشۈش يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە سۈيدۈكتە يېرىڭ بولىدۇ. جىنسىي ئەزادىكى يارىلار داۋاملىق ئاغرىيدۇ. جىنسىي ئەزا يولىدىكى يېرىڭلىق يارا بىلەن سۈيدۈكلۈكىدىكى يېرىڭلىق يارىنىڭ پەرقى شۈكى، ئەگەر يارا سۈيدۈكلۈكتە بولسا سۈيدۈك مىقدارى ئاز، قېتىم سانى كۆپ بولىدۇ. جىنسىي ئەزادىكى

ياردا بۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى

جىنسىي ئەزادىكى يېرىكلىق يارا ۋە داۋاسى ھەققىدە ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

سۆيدۈك تۇتۇلۇش

سۆيدۈك تۇتۇلۇش پەۋقۇلئاددە بولۇپ ھېچنەرسە چىقمايدىغان دەرىجىگە يەتكەندە سۆيدۈك تۇتۇلۇش دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر تۆ دەرىجىدە بولماي سۆيدۈك ئانچە-مۇنچە چىقسا سۆيدۈك تەسلىكتە كېلىش دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

1. بۆرەك ئىششىقى، سۆيدۈكلۈك ئىششىقى، قۇم-تاش پەيدا بولۇش سۆيدۈكلۈكتە قان تۆيۈپ قېلىش، يىرىك تۇرۇپ قېلىش، سۆيدۈكلۈكتە يەل پەيدا بولۇپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر توپەيلىدىن سۆيدۈك تۇتۇش كېلىپ چىقىدۇ.
2. سۆيدۈك يوللىرىدىكى يارا ساقىيىپ پۈتۈشتە تۇسمە پەيدا بولۇپ، سۆيدۈك توختاپ قالىدۇ. بەزىدە يارا بولماي تۇرۇپمۇ گۆش تۇسۇپ سۆيدۈك توسۇلۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى

ئەگەر ئۇسمە سۆيدۈك يولىدا بولسا سۆيدۈك چىقىرىش نەيچىسى سېلىش بىلەن سۆيدۈك چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر تۇسمە سۆيدۈكلۈك بىلەن بۆرەك ئۇتۇرىسىدىكى كانالدا بولسا سۆيدۈك چىقىرىش نەيچىسى سالسىمۇ سۆيدۈك چىقمايدۇ.

داۋاسى

بىنەپشە گۈلى، بابۇنە، ئاق لەيلى تۇرۇقى، ئوغرى تىكەن، چەلەك يوپۇرمىقى، پىرسياۋشان ۋە زىغىرلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، يېلمان بولغاندا مەزكۇر سۇغا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇش لازىم. تەخمىنەن 30 — 40 مىنۇت ئولتۇرغۇزۇپ بولغاندىن كېيىن سۇدىن چىقىرىپ شۇمشا، ھەمشە باھار، بىنەپشە گۈلى، نېلۇپەر، بابۇنە، چەلەك يوپۇرماقلارنى ئېلىپ يۇمشاق سۇقۇپ، ئوغرى تىكەن يېغى قوشۇپ دوۋسۇندىن جىگەرگىچە بولغان جايلارنى ئوبدان مايلاش

كېرەك.

3. سۆيدۈكلۈكتىكى ئىداره قىلغۇچى گۈش (سېرىق ئەت) بوشاپ كېتىپ سۆيدۈكنى باشقۇرالمىغانلىقتىن سۆيدۈك توتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

بۇ تولاراق سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن ياكى توزۇن مۇددەت ۋاقتىدا سىيمەسلىكتىن پەيدا بولىدۇ. ئومۇمىي بەدەن ئىستىرخاسىدىمۇ بۇ خىل كېسەللىك يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

دوۋسۇننى قول بىلەن مەھكەم باسسا سۆيدۈك تۆيۈقسىز چىقىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

گۈش-پەيلەرنى چىكىتىش ئۈچۈن ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەئجۇناتلاردىن ماددە تۇلهايات، كۈچۈلا مەئجۇنى بېرىلىدۇ. بىيدە نىجىر (ئىنەك پىتى) يېغى، گۈلسۈسەن ياغلىرى بىلەن دوۋسۇننى ياغلاش لازىم. ئەگەر بۇ ياغلارغا قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سۇقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ياغلىسا تېخىمۇ پايدىسى بار. دارچىن، سىلىخە، سۇنبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، زەنجىبىللاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش ۋە دوۋسۇنغا قۇيۇش كېرەك.

4. سۆيدۈكلۈكتىن جىنسىي ئەزاغا كېلىدىغان يولغا قويۇق چاپلاشقان خلىت چاپلىشىپ قېلىپ توسالغۇ پەيدا قىلسا سۆيدۈك تۆسۈلۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

كېسەل دوۋسۇندا ئېغىرلىق بارلىقىنى هېس قىلىدۇ. ئەگەر تۆتكۈر خلىتلار سۆيدۈكلۈككە چۈشۈپ سۆيدۈك يوللىرىدا ئىششىق پەيدا قىلسا سىيگەندە قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ئاغرىشتىن قورقۇپ بىمار سىيەلمەيدۇ. شۇڭا سۆيدۈك تەسلىكتە تېمىپ-تېمىپ كېلىدۇ. سۆيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، ئېچىشىپ كېلىدۇ. تۆشۈك تاش ئىششىق، تۆسمە ۋە قان-يىرىڭ تۆسۈپ قالغانلىقىنىڭ هېچقانداق بەلگىسى بولمايدۇ. كېسەل تۆتۈشتىن ئىلگىرى هېچقانداق بىئاراملىق ئالامەتلەر بولمايدۇ. ياكى كاللا گۈشى، كاللا-پاقالچاقا ئوخشاش شىلىملىق نەرسىلەرنى يېگەنلىك تارىخى بولىدۇ. سۆيدۈكته خام بەلغەم ماددىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

چاپلىشىۋالغان خلىتنى چىقىرىش ئۈچۈن سۆيدۈكنى ماڭدۇرغۇچى كۈچلۈك دورىلارنى بېرىش،

بىمارنى قارا رەيھاننىڭ يوپۇرمىقى، غار دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى، مەرزەنجۇش، بابۇنە، سېرىق چېچەك، ئىكلىل مىلىك، شۇمشە، چىكسەي، ئادىراسمانلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيىدە ۋاننا قىلىش، سۇيىدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ۋاننىدا تۇرغاندا ئىچكۈزۈش لازىم. ۋاننىدىن چىققاندىن كېيىنلا سۇيىدۇكلۇكتە قان تۈيۈپ قېلىش كېسەللىكىدە ئېيتىلغان زىمماد (تېكىلدىغان دورا) تېكىلسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇيىدۇكنى كۆچلۈك ھەيدەش ئۈچۈن تۆۋەنكى ئۇسخىلار ئىشلىتىلىسمۇ بولىدۇ:

1) رۇمبادىيان، چىكسەي تۇرۇقى، ياۋا چامغۇر تۇرۇقى، دۇۋۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ 2-3 گرام مىقداردا ئېلىپ، سېرىق چېچەكنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

2) تۇخۇمنىڭ قۇرۇتۇلغان تاشلىقىدىن 4 گرام، ھىندى تۇزىدىن 3 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قاياق سۇ بىلەن ياكى ئېشەكنىڭ سۈتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

3) چىكسەي سۇيى، تۇرۇپ سۇيى ۋە بادام يېغىلار ئىچكۈزۈلىدۇ.

5. تۈتكۇر خىلىت سۇيىدۇكلۇككە چۈشۈپ، تۇزنىڭ تۈتكۇرلۇكى بىلەن سۇيىدۇك يوللىرىدىكى تەبىئىي ھۈللۇكلەرنى قۇرۇتۇپ قويغانلىقتىن سۇيىدۇك ماڭغاندا سىلىقلىق بولمىغاچقا سۇيىدۇك يولىنى غىدىقلاپ ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. دە تەبىئەت ئاغرىقتىن قېچىپ سۇيىدۇكنى قويۇپ بەرمەي سۇيىدۇك تۇتۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى سۇيىدۇكنىڭ تەسلىكتە تېمىپ كېلىشىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامتى

ئومۇمىي بەدەن قىزىيدۇ. سۇيىدۇك تەسلىكتە تېمىپ كېلىدۇ، رەڭگى قىزىل بولىدۇ، سۇيىدۇك يوللىرى ئېچىشىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللىكەردە سۇيىدۇكلۇكتە سۇيىدۇك بار تۇرۇپ سۇيىدۇك كەلمەيدۇ. ئالامتى يۇقىرىقىغا ئوخشايدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتىلا بىمار ئاغرىشقا چىداپ تۇرۇپ بىر-ئىككى قېتىم سىيۈەتسە ئاندىن سۇيىدۇك ئاسانلىشىدۇ، بۇنىڭدا كۆپ ھاللاردا ئاغرىشتىن قورقۇشتىن باشقا تەھۋال بولمايدۇ. چۈنكى سۇيىدۇكنى ئىترىپ چىقىرىدىغان كۈچ (قۇۋۋەت دافئە) ئىشلىمەيدۇ. ئەگەر تۇنۇك بىلەن ياخشىلانمىسا خىلىتىنى تەڭشەش ئۈچۈن سوغۇقلۇق قىلىش، تۈتكۇر دەرىجىدىكى سۇيىدۇك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن ساقلىنىش لازىم. خىلتىنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىسپەغۇل، بېھى تۇرۇقى، ئامۇت ئۇرۇقىنىڭ لوئابلىرىنى، بىنەپشە شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، چىلان شەربىتى، قاپاق يېغى، تاتلىق بادام يېغى، ئارپا ئېشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىچكۈزۈش لازىم.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك نىشلار

شىلىملىق ھوللۇكنى يوقىتىپ قويماسلىقى ئۈچۈن سۈيدۈك ماكىدۇرغۇچى ئىسىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. سۈيدۈك يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىسپەغۇل لوغابى، سەمىغى ئەرەبىلەرنى جىنسىي ئەزا تۇشۇكىگە تېمىتىش لازىم. شىيافى ئەبىيەزنى ئادەم سۈتى ياكى كالا سۈتى بىلەن ئېرىتىپ ئازراق بادام يېغى ياكى قاپاق يېغى قوشۇپ جىنسىي ئەزانىڭ تۇشۇكىدىن تېمىتسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. سىرتقى تەسىرلەردىن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى كۈچ ئىشلىمەي قېلىپ سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى

ئۇخلاپ قېلىش ياكى باشقا مەشغۇلاتلار تۇپەيلىدىن سۈيدۈك تۇزۇن ۋاقىت تۇرۇپ قېلىپ سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئۇخلاپ قېلىش ياكى بىرەر ئىشقا قىزىقىپ قېلىش تۇپەيلىدىن سېيىشنى ئۇنتۇپ قېلىپ سۈيدۈك سۈيدۈكلۈكتە ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇپ، سىمەكچى بولسىمۇ سۈيدۈك تۇتۇلۇپ كەلمەي قالىدۇ. سۈيدۈك مەلۇم ۋاقىت تۇرۇپ قالغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

سۈيدۈكلۈكتىكى ھەيدىگۈچى كۈچنى ھەرىكەتلەندۈرۈش ئۈچۈن زىغىر، شۇمشا، زاراڭزا، چەلەك يوپۇرمىقى، ئاق لەيلى تۇرۇقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ سۈيىدە بىمارنى ۋاننا قىلىش، سۈيدۈكلۈكنى قول بىلەن بېسىپ سۈيدۈكنى سىقىپ چىقىرىش لازىم. ئاندىن سۈيدۈكلۈكنىڭ ھەيدىگۈچى (داپىئە) قۇۋۇتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن بىلىسان يېغى، قۇسته ياغلىرىنى دوۋسۇنغا سۈركەش لازىم. ئەگەر بۇ چارىلەر بىلەن سۈيدۈك ماكىسا سۈيدۈك ماكىدۇرغۇچى نەيچە سىلىپ سۈيدۈكنى ماكىدۇرۇش لازىم. بىمارلار سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللار ۋە ئىشلاردىن ساقلىنىشى لازىم.

7. سۈيدۈكلۈك يوللىرىدا يىرىڭلىق يارا ياكى تۇشۇق مۇدۇر پەيدا بولغانلىقتىن سىيگەندە ئاغرىق

پەيدا بولىدۇ. تەبىئەت سۈيدۈكنى ھەيدەشكە تەقەززا قىلغانلىقتىن سۈيدۈكنىڭ تەسلىكتە تېمىپ كېلىشىدەك ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر بىمار سۈيدۈكنىڭ ئاغرىپ چىقىشقا بەرداشلىق بېرەلمىسە سۈيدۈك ئاسانلا چىقىپ كېتىدۇ. يەتتىنچى خىل سۈيدۈك تۇتۇلۇشتا ھاراڕەتنىڭ نىشانلىرى كۆرۈلمەيدۇ ئەمما بەشىنچى خىلدا ھاراڕەتنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋاسى

يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سۈيدۈكلۈكتىكى يارىلارنى داۋالاشقا قوللانغان دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ ھەمدە تىنچلاندۇرۇش ۋە ئاغرىقنى يوقىتىش ئۈچۈن ئەپيۇن، بەزۇرۇل بەنجى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى جىنسىي ئەزاغا چېپىش لازىم. شىللىق پەردىدە ئەت پەيدا قىلىش ئۈچۈن ئىسپەغۇل لوئابى ۋە سەمغى ئەرەبى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى جىنسىي ئەزا ئۈشۈكىگە تېمىتىش كېرەك.

8. سىرتقى زەخىملىنىشلەردىن سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى

بەل ۋە دوڭسۇنلارغا سىرتقى زەخىم يېتىش بىلەن سۈيدۈكلۈككە ئىشىق پەيدا بولۇپ ئۇنىڭ كۈچى ئاجىزلىشىدۇ ياكى سۈيدۈكلۈكنىڭ نېپىز پەردىلىرىدە يىغىلىش ۋە شالاڭلىشىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ سۈيدۈك ھەيدەش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تۇرۇلۇش، سۈقۇلۇشتىن پەيدا بولغان ئالامەتلەر ئېنىق كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

يىغىلىش سۈيدۈكلۈكنىڭ نېپىز پەردىلىرىدە شالاڭلىشىش ئەھۋالى بولسا، دوڭسۇننى گۈل يېغى بىلەن ياغلاش. مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكلۈكنىڭ نېپىز پەردىلىرىنى قويۇقلاشتۇرۇش ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى، ئاغرىقنى توختاتقۇچى ھەم قۇرغۇچى دورىلار چۈشكەن سۇدا بىمارنى ژاننا قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇلاردىن باشقا يەنە سۈيدۈكنى چىقىرىشقا چارە قىلىش لازىم، مەسىلەن: سۈيدۈك ماڭدۇرۇش نەيچىسى سېلىش، ئىشپىرس بىلەن تارتىش ئارقىلىق سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش كېرەك.

9. ھاراڕەتنىڭ يۇقىرىلىقىدىن سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا قاتتىق ھاراڕەت

سەۋەبىدىن سۆيدۈكلۈككە قۇرۇقلۇق يېتىپ سۆيدۈك توتۇلىدۇ، مەسىلەن، كېزىك كېسەللىرىدە ۋە توتكۇر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بۇ تەھۋال يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

ئوتكۇر ئىسسىتما پەيدا بولغانلىق تارىخى بولىدۇ. سۆيدۈك ئاز بولسا چىقمايدۇ، كۆپ بولسا ئوكايلا چىقىدۇ. تېز سېيىش ۋە كۆپ سېيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئارام بېرىدۇ.

داۋاسى

ھۆللۈك پەيدا قىلىش ئۈچۈن ئىسپەغول ۋە بېھى تۈرۈقلىرىنىڭ لوئابلىرىنى بىنەپشە شەربىتى ۋە گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش، ئارپا سۈيى، پالەك، سەي كاۋىسى، بادام مېغىزىغا ئوخشاشلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئەزالارنى بوشاتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلارنى قاينىتىپ سۈيى بىلەن ژاننا قىلىش، دوۋسۇنغا قۇيۇش، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغىغا ئوخشاش ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى ياغلارنى دوۋسۇنغا سۈرۈپ ياغلاش لازىم.

10. سۆيدۈكلۈكتىكى پەي ۋە ياغلاملىرىغا بەلغەم ماددىسى قۇيۇلغانلىقتىن سۆيدۈكلۈك ۋە سۆيدۈك يوللىرىدا تارتىشىش پەيدا بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سۆيدۈك توتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

سۆيدۈكلۈكتىكى قىسقارغانلىق بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە سۆيدۈك ئاز بولۇپ، راۋان چىقماي چىپىلداپ چىقىدۇ. سۆيدۈك خالتىسى بوشىشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان سۆيدۈك توتۇلۇشتا بۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى

تارتىشىش، قىسقىراشنى بوشىتىشقا تىرىشىش لازىم. سۆيدۈك توتۇلۇشنىڭ توققۇزىنچى خىلىدا سۆزلەنگەن بوشاتقۇچى، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورا ۋە تاماقلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

11. تاشاق (ئۇرۇق بېزى) نىڭ يۇقىرىغا چىقىۋالغانلىقى تۆپەيلىدىن سۆيدۈك توتۇلۇپ قالىدۇ. بۇ ھەقتە تاشاق يۇقىرىغا چىقىۋېلىش قىسمىغا قارالسا بولىدۇ.

12. سەپرادىن بولغان مېڭە پەردە ئىششىقى (سەرسام سەپراۋى)، بەلغەمدىن بولغان مېڭە ئىششىقى (سەرسام بەلغەمى) لار سەۋەبىدىن سۆيدۈكلۈكنىڭ ھېسسىي قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ بىمار

سۈيدۈكنىڭ ئېچىشتۇرۇپ، كۆيدۈرۈپ كەلگەنلىكىنى سەزمەيدۇ. سۈيدۈكنى ھەيدەپ چىقىرالماي سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بۇ يۇقىرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ سۈيدۈكلۈكنىڭ پوتۇن پەي نېرۋىلىرىغا ۋە مېڭىگە زەھەر يەتكۈزگەنلىكىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈك تۇتۇلۇش مېڭە ئىششىقىدىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. بىمار سۈيدۈكنىڭ ئېچىشتۇرغان ۋە كۆيدۈرگەنلىكىنى سەزمەيدۇ.

داۋاسى

ئەسلى سەۋەبچىسى بولغان مېڭە ئىششىقى كېسىلىنى داۋالاپ بولغاندىن كېيىن سۈيدۈكلۈكنىڭ سېزىمىنى قوزغاش ئۈچۈن، ياسىمەن يېغى، سۈسەن يېغى ۋە نەرگەس يېغى، زەپەر يېغى، بېلسان يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرى بولسا شۇنىڭدىن ئىلىپ تۇنىڭغا ئىپار، قۇندۇز قەھرىلەرنى ئىلىشتۇرۇپ جىنسىي ئەزانى سىرتتىن ياغلاش، ئالما يوپۇرمىقى، پۇدىنە، سۈسەن، ئىكلىل مىلك، شۇاق، سېرىق چېچەكلەرگە ئوخشاش سۈيدۈكلۈكنى قۇۋۇۋەتلىگۈچى دورىلارنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ دوۋسۇنغا تېڭىش، تەرياقى كەبىر، مەسدىردىتوس، سەنجىرىنا، مەئجۇنى ماددە تۈلھايات، ماتۇل تۈسۇللارنى بىدەنجىر يېغى بىلەن قوشۇپ يېيىش لازىم. ئەگەر ئارتۇق ماددا يېغىلىپ قالغان بولسا قۇستۇرسا بولىدۇ.

13. سۈيدۈككە يېقىن ئەزالاردا، مەسىلەن: ئۇچەي، بالىياتقۇ، ئارقا تەرەت يولى، كىندىك ۋە بۇرەك بىلەن دوۋسۇن ئوتتۇرىسىدىكى سۈيدۈك توشقۇچى يولغا ئوخشاش ئەزالاردا چوڭ ئىششىق پەيدا بولۇش يېكى بالىياتقۇ قىزىغىر بولۇپ قېلىش، بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. (داۋالاش تۈسۈلى شۇ ئەزالارنىڭ تۈز قىسمىدا سۈزلەندى، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ).

14. سۈيدۈكلۈككە تۈدۈل بولغان ئومۇرتقا سۈڭەكلىرى جايىدىن قوزغىلىپ سۈيدۈكنىڭ مېڭىشىنى پوتۇنلەي توسۇپ قويغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ (بۇ ئايرىم سۈزلەندى، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ).

سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش

بۇ، سۈيدۈك ئۈزلۈكسىدىن مېڭىپ كېتىش بىلەن تۈز ئىختىيارى ماڭماسلىق ئوتتۇرىسىدىكى بىر خىل كېسەللىك ھالەت بولۇپ، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

سەۋەبى

1. جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، ئىسسىق دورىلار ۋە تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش،

جاپا - مۇشه قه تنى كۆپ تارتىش، ئىسسىق خىلتلار توپه يلىدىن سۆيدۈكنىڭ ئاچچىق-چۈچكۈزكى ئارتىپ كېتىش قاتارلىقلار توپه يلىدىن سۆيدۈكنىڭ هه ممسى يغلىپ بر يولدا چىققىچه سۆيدۈكلۈك غىدىقلىنىپ سۆيدۈك تامچىلاپ چىقىدۇ. بۇ خىلدىكسى كۆپىنچه ئىسسىق مىزاج، ياش كىشىله ردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

2. سۆيدۈكلۈك ئاجىزلىشىپ سۆيدۈك تامچىلاپ كېلىشنى كه لتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. سۆيدۈكلۈكتىكى ئىششىقنىڭ سىققانلىقىدىن سۆيدۈك تامچىلاپ كېلىدۇ.

4. سۆيدۈكلۈكتىكى يارا ياكى قىچىشىنىڭ ته سىرىدىن به زى سېمىز، سوغۇق مىزاج كىشىله ردە سۆيدۈكلۈكنىڭ سېزىمى يوقلىپ سۆيدۈك تامچىلاپ كېلىشنى كه لتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. به زىدە ۋە به زى كىشىله ردە سوغۇقنىڭ ته سىرىدىن مه زكۇر كېسه للىك كېلىپ چىقىدۇ (بۇ ئه هۋال قىش پە سلىدە كۆپرە ك يۈز بېرىدۇ).

ئالامىتى

سۆيدۈك سېرىق رەڭدە بولۇپ، ئېچىشىپ كېلىدۇ، ئارقا - ئارقىدىن سۆيدۈك قىستايدۇ.

داۋاسى

سۆيدۈكنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى ته ڭشه ش ئۈچۈن سوغۇق ته بىئه تلىك ئۇرۇقلار، ته يىار دورىلار ۋە شىرىله ر ئىشلىتىلىدۇ. ئىككى خىل ته رخه مه ك ئۇرۇقنىڭ شىرىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، خه شخاش ئۇرۇقى، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرلىرى ئىچكۈزۈلىدۇ. ته يىار دورىلاردىن سۆيدۈك ئۆتقۇچى قۇرسى ماسكىلبۇلنى ئارپا سۈيى، كاسىن سۈيى، ئۇسۇڭ ئۇرۇقنىڭ سۈيى قاتارلىقلار بىله ن قوشۇپ بېرىش، بىنه پشه شه ربىتى، خه شخاش شه ربه تلىرىنى ئىچۈرۈش لازىم.

سۆيدۈكلۈكتىكى ئۆتۈش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىشىدىن بولسا، ئۇنىڭ سه ۋه بى سۆيدۈكلۈك دىۋارى (توقۇلمىسى) كۈچسىزلىنىش، گۈشلىرى بوشىشىپ كېتىشتىن بولىدۇ ياكى مىزاجنىڭ سوغۇقلىشىپ كه تكه نلىكتىن بولىدۇ. ئىلگىرى سوغۇقلۇق نه رسىله رنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

سۆيدۈك ئاق كېلىدۇ، ئېچىشىش بولمايدۇ، بىماردا ئۇسسۇزلۇق كۆرۈلمه يدۇ. به زى چاغلاردا سۆيدۈك ئىختىيارسىز چىقىپ كېتىدۇ.

داۋالاشتا سۆيدۈكلۈكنى كۈچه يتىش ۋە ئۇنى قىزىتىش ئۈچۈن ئىسسىق مه ئجۇناتلاردىن مه سىدىتۇس، ئىستىرىيفىلى كه بر، جه ۋارش كۈندۈر، سه نجىرىنالاردىن بىرىنى تاللاپ به رسه بولىدۇ. به زى چاغلاردا جۈپتى به للۇت، هه بىۋل ئاس قاتارلىق قورىغۇچى (قابىز) دورىلار بېرىلىدۇ. ئىسسىق ماسكىل بۇل توقۇچىقى (قۇرس ماسكىل بۇل هار) هه م پايدا قىلىدۇ. ئه نجۇر مۇنچىقى، ئۇزۇم ۋاسالغۇسى سۆيدۈكلۈكنى كۈچه يتىشكه مه خسۇس ته سىر قىلىدۇ. بىده نجىر (ئىنه ك پىتى) يېغى

ئىچسه هەم پايدا قىلىدۇ.

سۆيدۈكلۈكتىكى ئىششىق، تاش ـ قۇم، چاپلاشقاق قويۇق هۈللۈكله‌ر، ئۇيۇپ قالغان قان، يارا ـ مۇدۇر قاتارلىقلارنىڭ غىدىقلىشىدىنمۇ سۆيدۈك تامچىلاپ كېلىش پەيدا بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئالامتى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى سۆيدۈك تەستە كېلىش قىسمىدا سۆزلەندى، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ.

قان سىيىش

بىرىنچى سەۋەبى

بۆرەك ئۇدۇلىغا تاياق تېگىش، زەھەرلىك تەسىرگە ئىگە ئۇتكۇر دورا ۋە يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش تۆپەيلىدىن بۆرەكنىڭ بىرەر تومۇرى ئېچىلىپ ياكى يېرىلىپ قان سىيىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامتى

سۆيدۈك بىلەن چىققان قان سۈزۈك بولۇپ، يېرىڭ ـ زەردابلار كۆرۈلمەيدۇ ۋە ئاغرىقمۇ بولمايدۇ. تومۇرلارنىڭ ئاغزى ئېچىلغان بولسا قان مىقدارى ئازراق، يېرىلغان بولسا قان كۆپرەك چىقىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكتىن كەلگەن قان بوۋاسىردىن كەلگەن قانغا ئوخشاپ كېتىدۇ ھەمدە بەلگىلىك ۋاقىتتا كېلىدۇ. قان توختىسا بۆرەك تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ، قۇيرۇق سۆڭىكى تەرەپتە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. قان ماڭغاندىن كېيىن تومۇرلار بوشاپ ئاغرىق پەسىيپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئېچىلىپ قالغان ياكى يېرىلغان تومۇرنىڭ ئاغزىنى ئېتىش ئۈچۈن قان توختاتقۇچى خاراكتېرگە ئىگە دورىلار بېرىلىدۇ. قۇرسى كەھرىبا، قۇرسى نەپسودەم، قۇرسى بەۋۈلۈددەم قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. چىلان شەربىتىنى قۇرۇق يۇمغاقسۈت بىلەن بېرىش، خەشخاش شەربىتى بىلەن رىباسلارنى (رەۋەنچىنى چۈپى بىلەن) بەرسىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ. دوۋسۇنغا ھىجامەت قۇيۇش مەنپەئەتلىك.

ئەگەر كېسەللىك قانىنىڭ ئۇتكۇرلۇكىدىن بولسا، قانىنى سۇۋۇتۇش قويۇقلاشتۇرۇش ئۈچۈن دوۋسۇنغا سوغۇق سۇ قۇيۇش، سوغۇق سۇ قاچىلانغان گرېلكا قويۇش ۋە گىلى ئەرمىنى، ئاقاقىيا، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى ئىزىپ خېمىر قىلىپ تېڭىش، ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىدە ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

پەرھىزى: تەمى ئۆتكۈر ۋە تىلنى قورۇيدىغان تۈزلۈق تاماقلارنى، ئاچچىقسۇ قاتارلىق ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەرنى يېمەسلىك، مۇنچىغا بارماسلىق، قاتتىق، قوپال ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىق، ئات ۋە ئېشەك قاتارلىق ھايۋانلارغا منمەسلىك، تېز يول يۈرمەسلىك لازىم، چۈنكى بۇلار قان سېيىش كېسەللىكىگە زىيانلىق.

قۇرسى بەۋلۇددەم (قان سېيىش كېسىلى توقۇچىقى)نىڭ تەركىبى مۇنداق: پەتەڭگان تۇرۇقنىڭ مېغىزىدىن 12 گرام، نىشاستىدىن 3 گرام، كەتىرادىن 3 گرام، گۈلناردىن 3 گرام، سوك (ئامىلنىڭ شىرىسى) دىن 3 گرام، خۇنسياۋشاندىن 3 گرام، سەمغى تەرەبىدىن 3 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سېمىز ئوت ياكى پاقا يوپۇرمقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس ياسىلىدۇ. بۇ دورا بۇرەك تومۇرلىرىنىڭ ئاغزى ئېچىلغانلىقتىن ياكى يېرىلغانلىقتىن كېلىپ چىققان قان سېيىش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىي قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئەھۋالغا قاراپ 2-3 گرام ئېلىپ سېمىز ئوت سۈيى ياكى پاقا يوپۇرمقىنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىدۇ.

ئىككىنچى سەۋەبى

جىگەر ياكى بۇرەككە بېرەر ئاپەت يەتكەنلىكتىن قان ئۆز تەركىبىدىكى سۇيىدۇك قىسمىنى ئايرىيالماي سۇيىدۇك بىلەن بىللە چىقىپ كېتىپ قان سېيىشنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

بەل ساھەسى ناھايىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ، سۇيىدۇك گۆش يۇغان سۈدەك كېلىدۇ. بۇرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان بولسا سۇيىدۇك رەڭگى ئاققا مايىل بولۇپ قويۇق كېلىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان بولسا سۇيىدۇكى گۆش يۇغان سۈدەك كېلىدۇ. ئەگەر ئۆزۈن مۇددەت داۋام قىلسا بەدەن ئاجىزلاپ، ئورۇقلاپ، كەم قانلىق ئالامەتلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋاسى

بۇرەك ۋە جىگەر ئاجىزلىقىنى داۋالاش ھەققىدە سۆزلەنگەن چارە-تەدبىرلار ۋە دورىلارنى قوللانسا بولىدۇ.

ئۈچىنچى سەۋەبى

سۇيىدۇك چىقىرىش ئەزالىرىدا جاراھەت بولۇپ، بۇ ئەزالارنىڭ تومۇرلىرى ئېچىلىپ كەتكەنلىكتىن قان سېيىش كېسىلى پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى

بۇقىرىقى ئالامەتلەردىن باشقا يەنە سىيگەندە ئېچىشىش، سۈيدۈكنىڭ ئاخىردا تامچىلاپ قان كېلىش، سۈيدۈكنىڭ ئالدى ۋە كەينىدە يىرىڭسىمان دۇغ ۋە تامچىلاپ قان كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

سۈپۈيى شادىنەج، قۇرسى گۈلنار، قۇرسى كەھربا، قۇرسى ئەنجىبار (قۇرسى ئۇگۈنەك) قاتارلىق دورىلار پايدا قىلىدۇ.

سىيىپ يېتىش

سەۋەبى

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى سلىسلل بەۋۈل كېسىلىنىڭ سەۋەبى بىلەن ئوخشاش (شۇ قىسمىغا قارالسا بولىدۇ). بۇ كېسەل كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. قىز بالىلارغا نىسبەتەن ئوغۇل بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامتى

سۈيدۈك ئىختىيارسىز ھالدا چىقىپ كېتىدۇ، بولۇپمۇ كېچىلىرى ئۇخلىغاندا ئورۇن-كۆرپىلەرگە سىيىپ قويىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۇ كېسەل سۈيدۈكلۈكنىڭ ئاجىزلىقىدىن ياكى ئۇنىڭ سۈسلاشقانلىقىدىن بولغان بولسا، دورا تەسىرىگە تەسىر قىلىدۇ. سۈيدۈكلۈكنىڭ غىدىقلىنىشىدىن بولغان بولسا كۆپىنچە ھاللاردا دورا بىلەنلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

مۇمكىن قەدەر ئەسلى سەۋەبىنى تېپىپ داۋالاش لازىم. كىچىك بالىلارنى ئورۇپ-تىللاپ،

دەشنام قىلماسلىق، سىلىقلىق بىلەن بالىنىڭ روھىي ھالىتىنى كۆتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم.
يېمەك-ئىچمەكنى تەڭشەش، ھۆللۈك، سۈيۈقلۇق، سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى بەرمەسلىك، كەچتە، تۇسسۇلۇقنى چەكلەش، ھەسەل گۈلقەنى يېدۈرۈش، ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم، توشقان گۈشىنى داۋاملىق يېيىش بۇ كېسەلگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. باللارغا ياڭاق مېغىزىدىن مۇزاپىق مىقدارىدا چاي سۈتلەپ بەرسە، خولىنجانىنى تالقانلاپ 4 گرام مىقدارىدا ئېلىپ ئاخشامدا سوۋۇتۇلغان سۈ بىلەن ئىچكۈزسە بۇ كېسەلگە ناھايىتى پايدىلىق.

مۇرەككەپ دورىلاردىن جەۋاريش مەستىكى، مەئىجۇنى كۈندۈر، ماددە تۇلھايات، جەۋاريش جالىنۇس، جەۋاريش زەر تۇنى ساددە، جەۋاريش زەر تۇنى، ئەنبەر قاتارلىق دورىلارنى بادىيان ئەرىقى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە بولىدۇ.

سۈيدۈكلۈكنىڭ جايىدىن قوزغىلىشى

سەۋەبى

سۈيدۈكلۈكنىڭ جايىدىن قوزغىلىشى ئاساسەن سىرتتىن تۇرۇلۇش-سوقۇلۇش ياكى يىقىلىش تۆپەيلىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

سىرتقى زەخمىلىنىش تۆپەيلىدىن سېرىق ئەتلەر سوزۇلۇپ قالغان بولسا، سۈيدۈك توسۇلۇپ قالىدۇ. ئەگەر سېرىق ئەت سوزۇلۇپ كېڭىيىپ قالغان بولسا، سۈيدۈك تۆتالماسلىق ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەل خىلىتلار بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولغاچقا يەرلىك تورۇنغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. تۆۋەنكى دورىلار بۇ كېسەللىككە ئالاھىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ: توشقانىنىڭ تاشقىنى ئېلىپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، شارابى رەيھان بىلەن ئىچسە بولىدۇ. خوراز كانىيىنى ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ، يىلمان سۇ بىلەن ئىچىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. غالىيە دېگەن دورا (تۆپا-ئەڭلىك) نى سۈزۈاش (چېپىش) مۇ پايدىلىق.

ئەسكەرتىش: سۈيدۈكلۈكنىڭ جايىدىن قوزغىلىپ كېتىشى سۈيدۈكلۈكتىكى باشقا كېسەللىكلەر، مەسىلەن: سۈيدۈكلۈكتىكى ئىششىق ۋە باشقىلارغا ئوخشاش كېسەللىكلەر بىللە قوشۇلۇپ كەلگەچكە، ئاۋۋال ئاشۇ قوشۇمچە كېسەللىكلەرنى داۋالاپ يوقىتىشقا تىرىشىش،

ئاندىن كېيىن سۈيدۈكلۈكنىڭ جايىدىن قوزغالغانلىقىغا چارە قىلىش لازىم.

سۈيدۈك تۇتالماسلىق

سۈيدۈك ئىختىيارسىز ھالدا مېڭىپ كېتىشى سۈيدۈك تۇتالماسلىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ سەۋەبلىرىگە قاراپ بىرقانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1. پەۋقۇلئاددە سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك تەسىرىدىن سۈيدۈكلۈك ياكى سۈيدۈك خالتىسىنى ئوراپ تۇرغۇچى سېرىق ئەتلەر بوشاپ كېتىپ، سۈيدۈك سۈيدۈكلۈككە توپلانماي تۇرۇپلا چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

بەدەندە سوغۇق ئاشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. ئاغرىش ۋە ئېچىشىش ئەھۋاللىرى بولمايلا سۈيدۈك ئىختىيارسىز ھالدا چىقىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ھۆل ۋە سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە، سوغۇق ۋە ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەردىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. تىل تېنى سۇس بولۇپ، ئۇستىنى ئاق گەز باغلايدۇ. تومۇرى بوش، ئاستا سوقىدۇ.

داۋاسى

تىزگىنلىگۈچى دورىلاردىن كۈندۈر، مەستىكى، سەئدى كۈفى، خۇلنجانلار بىرىلىدۇ. ئەگەر بۇلارغا ئانار گۈلى، جۇپىتى بەللۇت، ھەبىۋل ئاسلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قوشۇپ بىرىلسە تېخىمۇ ياخشى، ئىپار، قۇندۇز قەھرىلەرنى ئىسسىق ياغلار بىلەن قوشۇپ دوۋسۇنغا سۈركەش لازىم. ئىتىرىيفبلى سەغىر، ئىتىرىيفبلى كەبرلارنى بەرسە تېخىمۇ ياخشى. بەللۇت، مەستىكى، سەئدى كۈفى، قارا ھىلىلەرنى قەنت بىلەن تالقان قىلىپ يېسە ھەم ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ سىرتقى تەرەپتىن زەخمىلىنىشى بىلەن بىللە سۈيدۈكلۈكنىڭمۇ زەخمىلەنگەنلىكى تۈپەيلىدىن سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

بۇنىڭدا ئىككى ئەھۋال يۈز بېرىدۇ:

1) ئومۇرتقىلار زەخمىلىنىش بىلەن بىللە سۈيدۈكلۈك بوغۇنچىلىرىدىن بىرەرسى ئۈزۈلگەن بولىدۇ.

ئالامىتى

يەرلىك ئورۇن جاراھەتلىنىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ، ھەتتا ھوشىدىن كېتىدۇ. سۈيدۈك تۇتۇلىدۇ ياكى

سلسل به ژول بولدۇ.

داۋاسى

مەخسۇس بۆلۈمدە ئوپېراتسىيە قىلىپ تېز قۇتقۇزۇشقا يوللاش لازىم.

2) بوغۇنچىلار ئۇزۇلمەستىن تۆز ھالىتىدە بولدۇ. ئەمما ئومۇرتقىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى نەتىجىسىدىن بوغۇنچىلار سوزۇلۇپ كەتكەنلىكتىن سۆيدۈك خالتىسى ۋە تونى سىقىپ تۇتقۇچى سېرىق ئەتلەر زەرەرگە تۇچرايدۇ.

داۋاسى

ئومۇرتقىلارنى تۆز جايىغا كەلتۈرۈش لازىم. ئەگەر ئومۇرتقىلار ئىچكى تەرەپكە چىققان بولسا ھىجامەت قويۇش، يىلمىلىق نەرسىلەرنى قويۇق چېپىش ئارقىلىق ئومۇرتقىلارنى سىرتقى تەرەپكە تارتىش كېرەك.

3. سۆيدۈكلۈكتە ئادەتتىن تاشقىرى ئىسقىلىق تۆزگىرىش يۈز بەرگەنلىكتىن سۆيدۈك تۇتالماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامتى

بىمارنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. سۆيدۈك قىزغۇچ رەڭدە كېلىدۇ. ئىسسىق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ.

داۋاسى

تاباشىر، ئانار گۈلى، گىلى ئەرمىنى، سېمىز ئوت تۇرۇقى، تۇسۇلۇڭ تۇرۇقى قاتارلىقلار بىلەن قۇرس تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان زىيابىتۇس كېسەللىكىدە ئىشلىتىلگەن دورىلارنى ئىشلەتسەمۇ بولىدۇ. ھەر خىل سوغۇق ۋە قورىغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

4. سۆيدۈكلۈككە قوشنا ئەزالار ئىششىقى، مەسىلەن: بالىياتقۇ، چوڭ تۇچەي ئىششىقلىرى تۇپەيلىدىن سۆيدۈكلۈك سىقىلىپ سۆيدۈك تۇتالماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇچەيلەردە قېتىپ قالغان تەرەتنىڭ كۆپ يىغىلىشى، ھامىلدار ئاياللارنىڭ ئېغىرلىشىشى قاتارلىقلار تۇپەيلىدىن بۇ خىلدىكى سۆيدۈك تۇتالماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

ئەسلى سەۋەبنى بىر تەرەپ قىلىپ، يوقاتسىلا بۇ خىل سۆيدۈك تۈتالماسلىق ساقايىپ كېتىدۇ.

5. يېمەكلىكلەر سەۋەبىدىنمۇ سۆيدۈك تۈتالماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى

شاراب، مېۋە-چېۋە، قوغۇن-تاۋۇز قاتارلىق سۆيدۈكنى راۋان قىلغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

سەۋەبچى بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ئەگەر كېسەل يەنە داۋاملىشىۋەرسە مۇۋاپىق دورىلار بىلەن مىزاجنى نورماللاشتۇرۇش لازىم.

بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ:
1. بۆرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى

ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، كۆچلۈك ئىسسىقلىقنىڭ سىرتتىن تەسىر قىلىشى تۆپەيلىدىن بۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تومۇرى ئىتتىك سوقىدۇ. سۆيدۈكى قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە بولۇپ، سېسىق كېلىدۇ. بۆرەك تۈدۈلى قىزىق سېزىلىدۇ. بىمار كۆپ تۆسسايدۇ.

داۋاسى

ئانچە بەك سۆيدۈك ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولمىغانراق ھۆل سوغۇق نەرسىلەرنى

ئىچىشكە بېرىش لازىم، مەسىلەن: ئانار شەربىتى، زىرىشكى شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، ئىسپەغۇل لوغابى، بېھى تۇرۇقنىڭ لوغابى قاتارلىقلار.

سەل توڭراق تاۋۇزنىڭ سۈيىدىن 180 گرام ئىچسە ياكى 15 گرام تاۋۇز تۇرۇقنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچىسىمۇ بۆرەكنىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىدۇ. بۆرەكنى سوۋۇتۇشقا سوۋۇتۇلغان سۇ ۋە كاپۇرنىڭ مەنپەئەتىمۇ چوڭ. ئاچچىق ياكى تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىگە ناۋات سېلىپ ياكى سېمىز ئوت تۇرۇقنىڭ شىرىسىنى قوشۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى تاباشىر مۇلەيىن، تۆشۈك تۇرۇقنىڭ شىرىسىنى سەندەل شەربىتى بىلەن ئىچسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. نېلۇپەر شەربىتىمۇ كۆپ پايدىلىق.

سىرتىدىن سەندەل، كۆكنارلارنى ئوزۇم دەرىخى روتسىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ بەلگە تاكسا ياكى، سەندەلنى گۈلاب بىلەن ئېزىپ چاپسىمۇ تېز مەنپەئەت بېرىدۇ.

يېمەكلىكەردىن ئارپا تۇندىن ياسالغان ئاش، خام ئوزۇم، پالەك، كۆك ماشلار بىلەن ياسالغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلسىمۇ مەنپەئەتلىك، ئاچچىق قېتىقمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئاقئوتى

بۇ كېسەلنى ياخشى داۋالىمىسا بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش، بۆرەك ئاجىزلاپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بولۇپمۇ هارارىتى پەۋقۇلئاددە يۇقىرى بولسا، خەتەرلىك بولغان زىيابىتوس كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ.

2. بۆرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى

سىرتقى تەرەپتىن سوغۇق تەسىر قىلىش ياكى سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى تۇزۇن مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق كېلىدۇ. بۆرەك تۇدۇلىنى سېيلاپ كېتۈرگەندە سوغۇق بىلىنىدۇ. تۇنىكىدىن باشقا سوغۇقلۇقنىڭ بارلىق بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

تاغ يالپۇزىدىن 9 گرام ئېلىپ ئەلگەكتىن تۇتكۇزۇپ تازىلاپ هەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە بۆرەكىلەردىكى ئارتۇق سۈيۈقلۇقنى يوقىتىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش هالىتىنى تۈزگەرتىپ ياخشىلايدۇ.

نارجىل يېغى، كۆنجۈت يېغى، ياڭاق يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، قۇسته يېغى، زاراڭزا يېغى، پسته يېغى، ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بۈرەكنى قىزىتىش ئۈچۈن پايدىلىق. ناۋادا يۈقىرىقى ئاددىي ئۇسۇللار بىلەن ياخشىلانمىسا تۆۋەندىكى مۇرەككەپ ئۇخسىلارنى قوللانسا بولىدۇ:

مۇرەككەپ دورىلاردىن بەلغەمنى پىشۇرغۇچى دورىلارنى بىرىپ بولغاندىن كېيىن ھەبىي ئىسپىرەج بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بۈرەكنى قىزىتىش ئۈچۈن جەۋارىش جالئۇس، چەۋارىش خۇلنىجان، جەۋارىش دارچىن، جەۋارىش زەر تۇنى ساددە، جەۋارىش زەر تۇنى ئەنبەرى، جەۋارىش پەنجىئوش، جەۋارىش كومۇنى، جۇۋىنى كومۇنى كەبىر، دەبىدىل ۋەرد، داۋاتۇل مىشكى، لوبوپ سەغىرى، لوبۇپ كەبىرى، مەئجۇنى پەلاسىپە قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسى بىرى بولسا بادىيان ئەرىقى بىلەن ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ.

سىرتقى تەرەپتىن سوزاپ يېغدا ياغلاش لازىم.

ئاقىۋىتى

بۇ كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالسا، بۈرەك ئىرۇقلاپ كېتىش، بۈرەك ئاجىزلاپ كېتىش، بۈرەك ئاغرىشلارنى پەيدا قىلىدۇ.

بۈرەك ئاجىزلىقى

بۇ بىر ياكى ئىككىلا بۈرەكنىڭ خىزمىتى ئاجىزلاپ قېلىش تۈپەيلىدىن سۈيدۈك چىقىش توسقۇنلۇقىغا ئۇچرايدىغان بىر خىل كېسەللىك. بۈرەكنىڭ ئاجىزلىشىشى دېگىنىمىز بۈرەك ئۆزىنىڭ سۈيدۈك چىقىرىش خىزمىتىنى تولۇق ئورۇنلىيالمىغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقىتىن ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا بۈرەك بوللىرىدىكى ھەر خىل توسۇلۇشلار، بۈرەكنىڭ تاشقى زەخمىلەرگە ئۇچراپ زەھەرلىنىشى، بۈرەكنىڭ ھەر خىل سەۋەبلەردىن قاتتىق سىلكىنىشى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى نەرسىلەر كۆپ ئىستېمال قىلىنىشى، جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۈرەكنىڭ جىسمى بوشىشىپ، يوللىرى كېڭىيىپ بۈرەك ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامتى

بۆرەك ئىسسىقتىدىن بۆزۈلغان بولسا، سۈيدۈكى رەڭلىك كېلىدۇ. تومۇرى ئىتتىك سوقىدۇ، بىمار بەك تۆسسايدۇ. بۆرەك تودۇلى قىزىق بىلىنىدۇ. سۈيدۈكى ياغلىشاڭغۇ كېلىدۇ.

ئەگەر بۆرەكنىڭ خىزمىتى سوغۇقتىن بۆزۈلغان بولسا، سۈيدۈكى رەڭسىز (ئاق) بولىدۇ. تومۇرى ئاستا بولۇپ بىمار ئانچە تۆسسايدۇ. بۆرەك تودۇلى سوغۇق بىلىنىشتەك سوغۇقلۇقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بەل ئاغرىيدۇ. بولۇپمۇ ئىگىلگەندە، رۇسلانغاندا، يانغا قايرىلغاندا بەكرەك ئاغرىيدۇ. جىنسىي قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ. سىيىش تەقەززاسى ئازراق بولىدۇ. سۈيدۈك گۆش يۇغان سۈدەك كېلىدۇ. سۈيدۈك بىر ئاز تۇرغۇزۇلسا ئۈستىدە كۆپۈكسىمان لەيلىمە چۈكمىلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە بۆزۈلغان مىزاجنى تەڭشەشكە چارە قىلىنىدۇ. ئەگەر ماددىدىن بولغان بولسا تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددا تازىلانغان بولۇپ، بۆرەكنىڭ تۈزىدە ئازراق قېلىپ قالغان بولسا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

ئەگەر قاندىن بولغان بولسا دەرھال قان ئېلىش، تۇنىكىدىن كېيىن سۈرگە بېرىش لازىم. دورىلاردىن خۇنسياۋشان، ئانار گۈلى، گىلى ئەرمنى، تېكە ساقىلى، سەمغى ئەرەبىلارنى يۇمشاق سوقۇپ پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بۆرەكنىڭ ئاجىزلىقى سوغۇقتىن بولغان بولسا ئىسسىق دورا ۋە نەرسىلەرنى بېرىش لازىم.

مۇرەككەپ دورىلاردىن مېغىزلار يۇغۇرۇلمىسى (مەئجۇنى لوبۇب) ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بۆرەكنى پەۋقۇلئادده قىزىتىش بۆرەك ئاجىزلىقنى كۈچەيتىپ قويىدۇ، شۇڭا نورمال ھالدا ئىسىتىشنى كۆزدە تۇتۇش لازىم. ئارتۇق قىزىقلىق بۆرەكنىڭ يوللىرىنى كېڭەيتىپ قويىدۇ، قاننى تارقىتىۋېتىدۇ.

ئەگەر بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبى بۆرەك يوللىرىنىڭ كېڭەيگەنلىكى ۋە تۇنىكىدىكى گۆشلەرنىڭ بوشاشقانلىقىدىن بولسا، ئالدى بىلەن تۇنى كەلتۇرۇپ چىقارغان سەۋەبلەرنى توسۇشقا تىرىشىش لازىم. ئۇنىكىدىن كېيىن بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش ۋە چىڭىتىش ئۈچۈن توختاتقۇچى ۋە تۇتاشتۇرغۇچى تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئوزۇقلىنىشى

بۆرەك ئاجىزلىقى كېسەللىكىدە قوي سۈتى، تۆگە سۈتىدىن ئوبدان نەرسە يوق، بولۇپمۇ بۇ

سۈتله‌رگه گىل ئه‌رمىنگه ئوخشاش توختاتقۇچى نه‌رسله‌رنى قوشۇپ ئىچسه تېخىمۇ مه‌نپه‌ئه‌تلىك. ئه‌گه‌ر تۇزگه سۈتى تېپىلمىسا كالا سۈتىگه ئاق شېكه‌ر سېلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ. ئه‌تىيازدا تالدىن تامغان سۇغا بىر ئاز تۇز سېلىپ 9 كۈن ئىچسه پايدىسى بار. ئاچچىق-چۈچۈك نه‌رسله‌ر بىله‌ن پىشۇرۇلغان كاللا-پاقالچاق، سۈت ئېشى، ئارپا ۋه بۇغدايلاردىن ته‌يارلانغان تالقانلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

بۆره‌ك ئورۇقلاپ كېتىش

بۇ كېسه‌لده بۆره‌ك ئورۇقلاپ ئۇنىڭ ئۈستىدىكى تاجىلىرى ئازىيىپ كېتىدۇ ياكى پۈتۈنله‌ي يوقلىدۇ.

سه‌ۋه‌بى

بۆره‌ك مىزاجى ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، سۈرگه ۋه سۈيدۈك هه‌يدىگۈچى نه‌رسىله‌رنى ئىچىش تۈپه‌يلىدىن بۆره‌كته ئارتۇقچه تازىلىنىش (ئىستىراغ) په‌يدا بولۇپ بۆره‌ك ئورۇقلاشنى كه‌لتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

بۆره‌ك مىزاجى بۇزۇلغان بولسا تۇنۇك ئالامه‌تلىرى ئېنىق كۆرۈلىدۇ (يۇقىرىدىكى تېمىلاردا كۆرسىتىپ ئۆتۈلدى). جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش ياكى تازىلىنىشنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بولسا سۈيدۈك كۆپ، ره‌ڭگى ئاق بولۇپ، ئاغرىتىپ كېلىدۇ. به‌ل ئاغرىيدۇ، جىنسىي قابىلىيه‌ت تۆۋه‌نلىشىدۇ. به‌زىله‌رده باش ئاغرىش، كۆز تورلىشىلار په‌يدا بولىدۇ.

داۋاسى

ده‌سله‌پته سه‌ۋه‌پكه قاراپ ته‌كشه‌ش ۋه تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بۆره‌ككه ياغ په‌يدا قىلىپ سه‌مرىتىش ئۈچۈن ياغلىق دورىلار بېرىلىدۇ. پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، پىندۇق مېغىزلارنى يالغۇز ياكى بىرله‌شتۈرۈپ سوقۇپ هه‌سه‌ل بىله‌ن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇ.

ئه‌گه‌ر ئىسسىقلىقتىن بولغان بولسا، خه‌شخاش تۇرۇقى، تاتلىق قاپاق تۇرۇقى، چىگىت مېغىزلارنى ئايرىم-ئايرىم ئېلىپ سوقۇپ كالا سۈتى بىله‌ن ئىچسه بۆره‌كنى سه‌مرىتىدۇ، ياغ په‌يدا قىلىدۇ.

تەرەنجىسىنىنى سۈتتە قاينىتىپ ھەركۈنى 2-3 قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر قوشۇقدىن ئىچسە، بۈرەككە ياغ پەيدا قىلىدۇ. جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ. ھەر كۈنى يىلتىلغان توخۇم سېرىقىنى ناشتىدا ئىچسە بۇ كېسەلگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇردەك يېغى، توخۇ يېغى، غاز ياغلىرى بىلەن بەدەننى بولۇپمۇ بۈرەك ئودۇلىنى كۆپرەك ياغلاش لازىم.

مۈرەككەپ دورىلاردىن لوبۇبى ئەۋرىشىم، لوبۇبى ئەسرار، لوبۇبىنىڭ ئەڭ چوڭ ئۈسخىسى (لوبۇبى ئەكبەر)، لوبۇبى سەغىر، لوبۇبى كەبىردىن بىرنى تاللاپ كالا سۈتى بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

بۈرەك ئاغرىش

سەۋەبى

1. بەدەنىدىكى قوبۇق خىلتلار تۇپەيلىدىن پەيدا بولغان يەلنىڭ بۈرەك ئەتراپىنى قاپلاپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.
2. بۈرەكتە تاش پەيدا بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.
3. بۈرەكنىڭ ھەر خىل ئىششىقلىرىدىنمۇ بولىدۇ.

ئالامىتى

ئىنچىكە بەل يەنە بۈرەك ئودۇلى قاتتىق چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. يول يۈرگەندە بۇ ئاغرىق يۈتكىلىپ سۈيدۈكلۈك تەرەپكە ئوتىدۇ. بەزىدە بىر خىل لوقۇلداپ تېلىپ ئاغرىش سۈيدۈكلۈك، ئۇرۇق بېزى، ئەرلىك جىنسىي ئەزا ۋە يىرىققا، ھەتتا يوتىنىڭ ئىچكى تەرىپىگىچە يېتىپ بارىدۇ، بىمار ئاغرىشىنىڭ زەربىسىدىن ئورۇن ئوتۇپ يېتىپ قالىدۇ، ئۇيان-بۇيانغا دۇملىنىدۇ. بۇ، كۆپىنچە بۈرەكتە تاش بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئەگەر ئاغرىش يەلنىڭ سەۋەبىدىن بولسا بۈرەك ئودۇلىدا چىڭقىلىش بولىدۇ، لېكىن قورساق ئاچ چاغدا ئاغرىش، سوزۇلۇش، چىڭقىلىش ئازراق بولىدۇ.

ئەگەر ئاغرىش ئىششىق سەۋەبىدىن بولسا بۈرەك ئودۇلىنى سىيلاپ كۆرگەندە قولغا مۇنەك بىلىنىدۇ. ئاغرىش مەلۇم بىر دائىرە ئىچىدە بولىدۇ. قورساقنىڭ ئاچ توقلۇقى بىلەن مۇناسىۋىتى بولمايدۇ.

ئەگەر ئاغرىق بۈرەكتە تاش پەيدا بولغانلىقتىن بولسا سۈيدۈكى پات-پات قىستايدۇ، لېكىن سېيگىلى بارسا بىر-ئىككى تامچە سۈيدۈك كېلىدۇ ياكى پۈتۈنلەي يالا كەلمەيدۇ ياكى ناھايىتى ئاز-ئازدىن تامچىلاپ ئاندىن توگەيدۇ. سۈيدۈك قان ئارىلاش بولىدۇ. ئاغرىق بۈرەك تەرەپتىكى ئۇرۇق بېزى (تۇخۇم) يۇقىرىغا چىقىۋالىدۇ. بىمارنىڭ قول، پۇتلىرى سوغۇق بولىدۇ. كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. تومۇر ئىنچىكە ۋە كۈچسىز سالىدۇ. كۆڭۈل ئاينىيدۇ، قۇسىدۇ، بىئارام بولىدۇ. ئاغرىق پات-پات ئۇتقاقلىق خاراكتېرىدە ئۇتۇدۇ. بەزى چاغلاردا ھەمىشە ئاغرىيدۇ، ئاغرىقنىڭ ئوتۇشى ياكى

تۇتماسلىقى بىر-بىرىگە ئوخشىمايدۇ. ئەگەر تاش بۆرەكنىڭ سۇيدۇك تۇنكۇزۇش كانىلىدىن سۇيدۇكلۇككە چۈشكەن بولسا ياكى ئارقىغا بۆرەكنىڭ ئىچكى كاۋىكىغا قايتسا يۇقىرىقىدەك ئاغرىشلار جىملا توختاپ قالىدۇ.

بەزى بىمارلاردا ئاغرىش پەقەت بەلدىلا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەل ئېگىلىپ مايماقلىشىپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئاغرىقى تۇرۇق بېزى ياكى يوتىلارغا تارقىمايدۇ، بۇنداق بولۇشى پەقەت تاشنىڭ بۆرەك ئاغزىغا سانجىلىپ قادىلىپ قالغانلىقى ياكى قايتىپ كەتمىگەنلىكى ياكى كانالغا چۈشۈپ كەتمىگەنلىكىدىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بۆرەك ئاغرىقى ھامان ئىسسىتمىدىن خالىي بولالمايدۇ، قوقاق قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

تەشخىسى

بۆرەك ئاغرىش، جىگەر سانجىقى، تۇچەي ئاغرىقى (قۇلۇنجى) ۋە بەل ئاغرىشلارنى بىر-بىرىدىن ئايرىپ تەشخىس قىلىش كېرەك.

بۆرەك ئاغرىشتا ئىنچىكە بەلدە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ئاغرىق سۇيدۇكلۇككە يۆتكىلىدۇ. ئاغرىق تۇرۇق بېزى ۋە چۈنلىرىغا (يېرىقلىرىغا) يۆتكىلىدۇ.

جىگەر ئاغرىشتا ئاغرىق 9-ياكى 10-قوۋۇرغا تۇچلىرىنىڭ تېگىدە بولىدۇ. جىگەر تۇدۇلىنى قول بىلەن بېسىپ تەكشۈرگەندە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا بۇ خىل ئاغرىقتىن كېيىن بىمارىدا سېرىقلىق پەيدا بولىدۇ. تۇت خالتا كېسىلى ۋە تۇت تېشى كېسىلىدىمۇ قاتتىق ئاغرىش ۋە باشقا بەلگىلەر بولىدۇ. بۇ ھەقتە تۆلارنىڭ شۇ قىسمىغا قارالسا بولىدۇ. تۇچەي ئاغرىقى (قۇلۇنجى) دا ئاغرىش كىندىك ئەتراپىدا بولىدۇ. بىمار قورسىقى كۆپىدىغان، ھەزىم قىلىش بۇزۇلغانلىقىدىن شىكايەت قىلىدۇ ھەمدە تۆلارنىڭ بۇ كېسەلگە سەۋەبچى ئىكەنلىكىنى ئېيتىدۇ. تۇچەي ئاغرىقى ۋە جىگەر ئاغرىقىدا سۇيدۇكتە قان بولمايدۇ.

نېرۋىلىق بەل ئاغرىقىدا ئاغرىق تۇتقاقلىق بولىدۇ. لېكىن بۇنىڭ ئاغرىقى تۇتكۇر بولمايدۇ. بۆرەك ئاغرىقىغا ئوخشاش ئاغرىق يۆتكىلىپ يۇرمەيدۇ، بەلكى بىر دائىر ئىچىدە ئاغرىيدۇ. ئاغرىق ئاپەت يەتكەن يۇلۇن نېرۋىسىنىڭ تۇدۇلىدا بولىدۇ. بەل ئاغرىقىدىمۇ سۇيدۇكتە قان بولمايدۇ.

داۋاسى

ئەگەر ئاغرىقنىڭ سەۋەبى ئىششىق ياكى تاشنىڭ سەۋەبىدىن بولسا تۇنىڭ داۋاسى تۇز قىسىملىرىدا ئالاھىدە سۆزلىنىدۇ، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ.

ئەگەر قويۇق يەلنىڭ سەۋەبىدىن ئاغرىغان بولسا مۇناسىپ سۈرگە دورىلار بىلەن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن بادىيان، رۇمبادىيان، تۇخمى كىشۇشلارنى بادىيان ئەرىقى ۋە گۈلقەنت بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىدۇ. زاراڭزىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بۇزۇرى شەربىتى ياكى دىنار شەربىتى

بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

سىرتتىن يەرلىك ئورۇنغا بۇغداي كېپىكى بىلەن تۇزنى بىر قىلىپ قىزىتىپ ئوستىدىن ئىسسىق ئوتكۈزسىمۇ بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ئاسانا سىياھ مەئجۇنى، جەۋاھىر زەر تۇنى ساددە، جەۋاھىر زەر تۇنى ئەنبەر (ئەنبەر چۈشكەن ئوسخىسى)، مەئجۇنى جىنتىيانا، مەئجۇنى ماددە تۇلھايات ۋە بەرشىئالار پايدا قىلىدۇ.

بۆرەك ئىششىقى

ئىششىق بۆرەكنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە جىگەر بىلەن بۆرەك ئوتتۇرىسىدىكى تومۇردا ياكى بۆرەك بىلەن سۈيدۈكلۈك ئوتتۇرىسىدىكى كانالدا بولۇشمۇ مۇمكىن. ئۇلارنىڭ ھەرقايسىسىنى ئۆز ئالامەتلىرى بىلەن تونۇپ تەشخىس قويۇش لازىم.

خىلىت ئېتىبارى بىلەن بۆرەك ئىششىقى ئۈچ خىل بولىدۇ: 1. بۆرەكنىڭ ئىسسىقتىن ئىششى، 2. بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن ئىششى، 3. بۆرەكنىڭ قاتتىق ئىششىقى.

بۆرەكنىڭ ئىسسىقتىن ئىششىشى

(بۆرەكنىڭ ئوتكۇر ئىششىقى)

بۇ كېسەلدە بۆرەكنىڭ سۈيدۈك چىقىرىش خىزمىتى زور دەرىجىدە تۆۋەنلىشىپ ئومۇمىي بەدەندە سۇلۇق ئىششىق كېلىپ چىقىدۇ، سۈيدۈك كانالچىلىرى ئېچكى تېمىنىڭ قوقاقلىنىپ زەخمىلىنىشى نەتىجىسىدە سۈيدۈك ئوخۇمنىڭ ئېقىغا ئوخشاش ئاق ۋە قويۇق كېلىدۇ.

سەۋەبى

1. قاننىڭ قويۇلۇپ قېلىشى ياكى سەپرا خاراكتېرلىك قاندىن بولىدۇ.
2. بۆرەككە سوغۇق ئوتتۇپ كېتىش، بولۇپمۇ بەك ئىسسىپ كەتكەندىن كېيىنلا سوغۇق ئۇتتۇش، تەرلىگەندە دەرھال سوغۇق ئوتتۇش، ئۇزۇن مۇددەت ھۆل-يېغىندا قېلىش قاتارلىقلاردىن بولىدۇ.
3. ئوتكۇر ئىستىملىق كېسەللەر، مەسىلەن: ئەسۇبلىك كېزىك، قارا كېزىك، بەزگەك،

قورساق كېزىكى، قىزىل، چېچەك، خىناق ۋابائى (دىپىتېرىيە)، خۇلىرا قاتارلىق كېسەللەردىن كېيىن يۇز بېرىدۇ.

4. زەھەرلىك دورا ۋە باشقىلارنى ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: ھاراق بىلەن زەھەرلىنىش توپەيلىدىن تۇنۇك زەھىرى بۆرەكنى غىدىقلىغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

5. ھامىلدارلىق ۋاقتىدىكى بۆرەك خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

6. بۆرەككە سىرتتىن زەربە يەتكەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

7. بەزى ئادەملەردە ئېرسىيەت سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

8. تۇرمۇشى ناچار، كەمبەغەل، ئاجىز، ئورۇق ئادەملەر بۇ كېسەلگە ئوڭايلا گىرىپتار بولىدۇ.

بۇ كېسەل ئايالىلارغا قارىغاندا ئەرلەردە كۆپرەك يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

سەۋەبىگە ئاساسەن ئالامەتلىرى ھەر خىل بولىدۇ:

قانىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشىدىن بولسا ئىستىسى يۇقىرى، تۆسمۇزلۇقى كۈچلۈك بولىدۇ. بۆرەك ئۇدۇلىدا ئاغرىق، ئېغرىق ۋە قىزىقلىق سېزىلىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ناھايىتى قىزىل بولىدۇ.

ئەگەر سەپرادىن بولسا باش ئاغرىش، ئۈيقۇسىزلىق ئېغىر بولىدۇ. لېكىن بۆرەك ئەتراپىدا ئېغرىق بولمايدۇ. ئىششىقنىڭ ئەتراپى ناھايىتى ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. ئىستىسى يۇقىرى بولىدۇ. تۆسمۇزلۇق تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ. تومۇرى ئىتتىك، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل، سېرىق كېلىدۇ.

ئەگەر سوغۇق تۆتۈش ۋە قار-يامغۇردا قېلىشتىن بولسا، كېسەل تۈيۈقسىز يۈز بېرىدۇ. ئەمما ئۆتكۈر ئىستېمىلىق كېسەللەر توپەيلىدىن بولسا تۇ كېسەل ساقايغاندىن كېيىن بۇ كېسەلمۇ ئاستا-ئاستا پەسىيىشىگە باشلايدۇ. ئومۇمەن بۇ كېسەل باشلانغاندا ئىسسىتما كۆتۈرۈلۈشكە باشلايدۇ، تۆسمۇزلۇق كۈچىيىدۇ. بىمار راھەتسىزلىنىدۇ. يۇرىكى قالايمىقان سالىدۇ ۋە بىئارامىلىنىدۇ. ئىنچىكە بەلدە ئاغرىق بارلىقىدىن شىكايەت قىلىدۇ.

ئەگەر ھەر ئىككىلا بۆرەك كېسەللەنگەن بولسا پۈتۈن بەدەنده سۇلۇق ئىششىق باشلىنىپ ئىستېقانىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. مەڭزى قىزىرىپ، كۆزلىرى پولتىيىپ چىقىپ قالىدۇ. بۆرەك تۇدۇلى ئاغرىيدۇ. سۈيدۈك پات-پات، ئاز-ئازدىن، قىزىل ياكى سېرىق ياكى قارامتۇل كېلىدۇ. سىبسىق پۈرايدۇ. بەزىدە تۇخۇمنىڭ ئېقى شەكىلده بىر نەرسە كېلىدۇ.

سۈيدۈكنى تەكشۈرگەنده چۆكمە، تېرە پوستى ۋە قان پارچىلىرىنى كۆرگىلى بولىدۇ. كېسەل تۆتكۈر باسقۇچقا يەتكەنده سۈيدۈك پەقەت كەلمەيدۇ. ئىچكى ئەزانى سۇ قاپلاپ، پۈتۈن بەدەن ئىششىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

قاندىن بولسا دەسلەپتە ئىشتىق بار تەرەپتىكى بىلەكتىن قان ئېلىش ياكى خىلىت ئېتىبارى بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. ئىسپەغۇل لوڭايى، بېھى تۇرۇقى لوڭايى، خەشخاش شىرىسى، چىلان شىرسى، سېمىز ئوت تۇرۇقىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنى كاسىن تەرىقى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك، خەشخاش شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتى قاتارلىقلارنى بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئىچىشكە يەنە قوقاق ياندۇرغۇچى دورىلار قاينىتىلىرىدىن بېرىش، يەرلىك ئورۇنغا بەلگىلىك دورىلارنى تېڭىپ ئىسسىق ئوتكۈزۈش لازىم.

ئەگەر چوڭ تەرەت قەۋزىيەت بولسا خىيار شەنبەر بىلەن بادام يېغى ئىچكۈزۈپ راۋان قىلىش ياكى چىلان، سەرپىستان، ئەينۈلا، بىنەپشە، كاسىن، ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيىنى تەرەنجىبىن ياكى چىلان، مارجان شوخلىسى قاتارلىقلار سىلىنغان ھېلىيلە قاينىتىلمىسى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈپ تەرىتنى يۇمشىتىش لازىم.

بۇ ئىشتىق بىر ھەپتە ئوتكەندىن كېيىنمۇ قايتمىسا ئىشتىق ۋە ئاغرىش ئېغىر بولۇپ سۈيدۈكى سۈيۈق كەلسە مادىدا يىغىلىپ پىشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. مۇنداق چاغدا ئىچىدىن ئىچىدىغان، تېشىدىن چاپىدىغان ۋە تاكىدىغان دورىلار ئارقىلىق مادىدىنى پىشۇرۇشقا يارەدەم بېرىش لازىم. مەسىلەن: زىغىر، ئاق لەيلى ئورۇقى ۋە شۇمشىلارنىڭ شىرىسىنى ئىچكۈزۈش لازىم.

ئەگەر ئىشتىق ئېغىز ئېلىپ سۈيدۈك بىلەن يىرىڭ كەلسە، تەرخەمەك ئورۇقى، قوغۇن ئورۇقى، قاپاق ئورۇقى، بادىيان ئورۇقى شىرىلىرىگە قەنت سېلىپ بېرىپ يىرىڭنى تازىلاش لازىم.

بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن ئىشىشى

بۇ خىلدىكى بۆرەك ئىشىشى سوزۇلما خاراكتېرلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى

بۇ ئىشىشقا قويۇق بەلغەم مادىدىسى ئاساسىي سەۋەب بولىدۇ.

تۆنىكىدىن باشقا مەزكۇر كېسەللىك تۆۋەندىكى سەۋەبلەردىمۇ يۈز بېرىدۇ:

1. بۆرەك ئىشىشىدىنمۇ بولىدۇ. بۇنىڭدا كۆپىنچە بۆرەك مىزاجىنىڭ ئاجىزلىغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

2. تولا ئېھتىياتچان، پەرھىزدار كىشىلەردە تاماقنىڭ سەي-كۆكتاتلىرىنى ئارتۇق قىلىۋەتكەنلىكتىن

تاماقنىڭ ئەسلى تەبىئىتى بۇزۇلۇپ مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

3. ھاراقنى كۆپ ئىچكەنلەردە بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

4. قوغۇشۇن قاتارلىق مېتاللار بىلەن زەھەرلەنگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

5. سىبلىس، بەزگەك، كېزىك، سۈيدۈكلۈك ئىششىقى ياكى بەزى بۆرەك كېسەللىكلىرىدىن كېيىن سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ئىششىقى پەيدا بولىدۇ.

6. بەزى ھامىلدار ئاياللارمۇ بۇ كېسەلگە مۇپتىلا بولىدۇ.

7. قىسمەن رېماتىزم (نىقرەس) كېسىلى بار كىشىلەردىن ئەۋلادىغا مىراس قىلىپ پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامىتى

قۇيرۇق سۆڭكى، بۆرەك تۈدۈلىدا سۇس ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. تومۇرى بوش سوقىدۇ. سۈيدۈكى ئاق كېلىدۇ. تۈتۈپ سىلاپ تەكشۈرگەندە بۆرەك تۈدۈلى سوغۇق بىلىنىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە يوشۇرۇن باشلىنىپ ئاستا ئاشكارىلىنىدۇ، مەسىلەن: دەسلەپتە بىماردا ھېچقانداق تۈزگىرىش يوقتەك تۇيۇلىدۇ. بەزىلەرنىڭ تاماق ھەزىم قىلىشى ناچارلىشىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ. ئەھۋالى بارغانسېرى ناچارلىشىپ كېتىدۇ، ھەر خىل ئەزالىرىدە خىلمۇ خىل ئاغرىقلار پەيدا بولىدۇ. يۆتىلىدۇ، بەزىدە بۇرنى قانايدۇ، بەزىدە كۆكلى ئېلىشىپ قۇسقۇسى كېلىدۇ. كۆندىن-كۈنگە ئورۇقلاپ كەتسىمۇ، لېكىن بەدەندىكى ئىششىقنىڭ تەسىرىدىن ئورۇقلىغانلىقى مەلۇم بولمايدۇ. بەزى بىمارلاردا يەڭگىل دەرىجىدە ئىششىق پەيدا بولۇپ بەزىدە يوقاپ، بەزىدە پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇپ ئاندىن سۇرگە دورىلىرى ياكى قۇستۇرغۇچى دورىلار بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم، مەسىلەن: رەۋەندىن 4 گرام ياكى كەرەپشى تۇرۇقىدىن 6 گرام ياكى قۇستى شىرىندىن 4 گرام ئېلىپ سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈلقەنت ھەسىلى ۋە مەستىكى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىزخىر، ئاق لەيلى تۇرۇقلىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ئىچسە ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. گۈل بابۇنە ياكى سىرىق چېچەك تۇرۇقى ياكى زىغىر تۇرۇقى ياكى شۇمشە ئۇرۇقلارنىڭ قايسى بىرى تېپىلسا شۇنى سېقىپ، كۆك بادىياننىڭ سېقىپ چىقارغان سۈيى بىلەن ياكى بادىيان قاياتقان سۇ بىلەن قوشۇپ قىزىتىپ، يىلمان پېتى بەل قىسمىنىڭ بۆرەك تۈدۈلىغا تېڭىش، قۇستە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم.

تۆۋەنكى مەتبۇخ دورا بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ: بادىيان، كەرەپشى ئۇرۇقى، كاسسىن ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، بادىرەنجى بۇيا، نىلۇپەر، بىنەپشلەرنىڭ

هەربىرىدىن 12 گرام، ساناشتىن 12 گرام، بىخسۇستىن 4 گرام، ئاق تورىۋتتىن 7 گرام، تۇرۇقنى ئېلىۋەتكەن ئۇزۇمدىن 50 گرام، چىلان، سەرپىستانلارنىڭ هەربىرىدىن 15 دانە، ئەنجۇر قېقىدىن 10 دانە، پۇلۇس شەنبىرىدىن 50 گرام، تەرەنجىبىندىن 72 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

بۆرەكنىڭ قاتتىق ئىششىقى

بۇ، بۆرەكتە ئىششىق توختاپ قېلىپ قاتتىقلىشىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇ كېسەل كۆپىنچە سەۋدا ماددىسىدىن بولىدۇ. بەزىدە ئىسسىق ئىششىق ياكى سوغۇق ئىششىقنى توغرا داۋالىمىغانلىقتىن تەرەققي قىلىپ قاتتىق ئىششىققا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

بۇنىڭدا بەلدە (بۆرەكتە) بولىدىغان ئېغرىلىق كۆچلۈك، ئەمما ئاغرىق بەزگىلىرەك بولىدۇ. بىمارنىڭ سۈيدۈكى سۈيۇق ۋە سۇزۇك ياكى كۆكۈش كېلىدۇ. ئىككى يانپاشتا قولۇشۇش پەيدا بولىدۇ. پاقالچاقتا پەقەت ماغدۇر قالماي، بىماردا ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ. بېلى ئېگىلىپ دوڭغىيىپ قالىدۇ، ئۆزىنى رۇسلىيالمايدۇ، بۇ كېسەلنى ئوبدان داۋالىمسا پۈتۈن بەدەنده ئىششىق پەيدا قىلىپ ئىسسىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى پۈتۈن بەدەننى ئورۇقلىتىپ تەپى دىتى كېسىلگە ئېلىپ بارىدۇ.

داۋاسى

داۋالاشتا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە يۇمشىتىش ئۆسۈلى ئاساس قىلىنىدۇ. بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، زىغىر، شۇمشە، ئاق لەيلە ئورۇقى، مۇقەل، ئۆششەك، خوراز يېغى، كاللا پاقالچىقىنىڭ يېلىكىلەرنى بىر-بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، مەلھەم قىلىپ قويرۇق سۈركەك ۋە ئىنچىكە بەللەرگە تېكىش ۋە چېپىش؛ بابۇنە يېغى، قۇستى يېغى، سىرىق چېچەك ياغلىرىنىڭ قايسى بىرى بولسا ياغلاش لازىم. قاياق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، بابۇنە، ئوغرى تىكەن، زىغىر، بىنەپشە، بەستىپايەج، ئەنجۇر، شۇمشلارنىڭ قايسىسى بىرى تېپىلسا، قاينىتىپ سۈيى بىلەن بەدەن كۆيمىگۈدەك هالدا ۋاننا قىلىش؛ هەر ئەتىگەندە يۇمشاتقۇچى ئورۇقلاردىن،

مەسلەن: ئاق لەيلى تۆرۈقى، زىغىر شۇمشىلارنىڭ قايسى بىرى بولسا شۇنى تاسقاپ خىيارىن تۆرۈقى ياكى قوغۇن ياكى قوغۇن تۆرۈقى شىرىسى بىلەن قوشۇپ ئىچىش لازىم. خەشخاش شەربىتىنى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچىش ياكى بىنەپشە شەربەتلىرىنى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچىش لازىم.

هارارەت بولمىسا ھەسەل بىلەن سۈت، قايماق ئىچىش پايدىلىق.

بۆرەكنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى

سەۋەبى

بۆرەكنىڭ مەلۇم سەۋەبلەردىن زەخىملىنىشى، تۆشۈك مۇدۇر-چوقۇرلارنىڭ چىقىشى قاتارلىقلار بۆرەكنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتىگە سەۋەبچى بولىدۇ. بەزىدە سىرتقى جەھەتتە ئۇرۇلۇش-سوقۇلۇشلار ياكى بۆرەككە چىقىقان يىرىڭلىق چاقا-مۇدۇرچاقلارنىڭ ئېغىرلىشىشى، بۆرەكتىكى تاشنىڭ سۈيدۈكلۈككە چىقىش جەريانىدا زەخىم پەيدا قىلىش ۋە تۆتكۈر سەپرا خىلتىنىڭ غىدىقلىشى قاتارلىقلار توپەيلىدىن مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەلدە بۆرەكنىڭ تۈدۈلىدىن قوۋۇرغىنىڭ ئىچكى قىسمىغىچە بولغان ئارىلىقتا ئېغرىق ۋە تېلىش پەيدا بولىدۇ. بەل ۋە بۆرەك ساھەسى ئاغرىيدۇ.

سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە سۈيدۈكتە يىرىڭ، قان، تۆشۈك گۆش پارچىلىرى تېپىلىدۇ. سۈيدۈك سېسىق-بەدبۇي كېلىدۇ، بىماردا تۆسسۈزلۈق ۋە كۆڭۈل ئاينىپ ھۆ بولۇش ئەھۋاللىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك تامچىلاپ، قان ئارىلاش كەلسە بۆرەكتىكى قان-تومۇرلارنىڭ بىرەرسىدە زەخىملىنىش يۈز بەرگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر بۆرەكتىكى تاشنىڭ قوزغىلىشىدىن زەخمىلەنگەن بولسا قېچىشش ئارىلاش ئېچىشش پەيدا بولىدۇ.

بۆرەكتىكى يىرىڭلىق يارا بىلەن سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭلىق يارىنى بىر-بىرىدىن پەرقلەندۈرۈپ داۋالاش كېرەك.

چىقىشتۈرما تەشخىس

بۆرەكتىكى يىرىڭلىق يارىدا: 1. ئاغرىق قۇيرۇق سۆڭىكىدىن تۆتمەيدۇ. 2. ئاغرىق بېقىنغا بارمايدۇ. 3. سۈيدۈك تۆتالمايدۇ. 4. سۈيدۈك بىلەن قىزىل قاسراقلار چىقىدۇ. 5. سۈيدۈكتە سېپىسقلىق ئاز بولىدۇ. 6. سۈيدۈكنىڭ كېلىشى قېيىن بولمايدۇ. 7. سۈيدۈكتە يىرىڭ كۆپ بولىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭلىق يارىدا: 1. دوڭسۇن ئاغرىيدۇ، ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. 2. سۈيدۈك ئاز

كېلىدۇ، پات-پات قىستايىدۇ. 3. قاسىراقلارنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. 4. سېسىقلىق ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ. 5. سۈيدۈك ناھايىتى تەسلىكتە كېلىدۇ. 6. سۈيدۈكتە يېرىڭ نىسبەتەن ئاز بولىدۇ. 7. يېرىڭلىق يارا بۈرەك بىلەن سۈيدۈكلۈك ئوتتۇرىسىدىكى كانالدا بولسا ئاغرىق تۆۋەن تەرەپكە قاراپ ماڭىدۇ.

داۋاسى

1. سۈيدۈكنىڭ ئىسسىقتىن زەخىملىنىپ ئېچىشىشى ۋە ئاغرىشىنى يەڭگىللىتىپ سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش ئۈچۈن، تاۋۇز ياكى قوغۇن تۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش لازىم.
2. تەرخەمەك تۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئىچكۈزسىمۇ ھەم يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.
3. 24 گىرام گۈل يېغىنى ئىسپەغۇلنىڭ شىرىسى ياكى بېھى تۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەش لازىم.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ماددىنىڭ سەپرالىق ۋە شورلۇق تەرىپى يوقىلىپ، تاتلىقلىق تەرەپكە مايىل بولسۇن ئۈچۈن ئاۋۋال خىلتىنى تەڭشەش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەربىر خىلتكە قارىتا تەڭشىگۈچى مۇرەككەپ دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلدە قۇستۇرۇش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، چۈنكى قەي قىلدۇرسا ماددىنى قارشى تەرەپكە چىقىرىدۇ. ئاممىا سۈركە دورىلار مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، سۈركە قانچىلىك كۈچلۈك بولسا شۇنچە زىيانلىق. لېكىن ماددىنى بۇ تەرەپتىن ئۈچى تەرەپكە تارتىش ئۈچۈن تەرەتنى بەڭگىل دەرىجىدە يۇمشىتىشقا بولىدۇ بەدەننى تازىلاپ خىلىتلارنى نورمالاشتۇرغاندىن كېيىن بۈرەكتىكى يارىنى تازىلاش ئۈچۈن، سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ بېرىش لازىم. مەسىلەن: بىمارنىڭ مىزاجىدا ھارارەت بولسا چىكسەي يىلتىزى پوستى، بادىيان يىلتىزى پوستى، ئىزخىر، بادىيانلارنى ئېلىپ، قاينىتىپ ھەسەل بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجىدا ھارارەت بولسا خىيارنى (ئىككى تەرخەمەك) تۇرۇقى، قوغۇن تۇرۇقى، تاۋۇز تۇرۇقى، زىغىر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنىڭ شىرىسىنى ھەسەل ياكى قەنت بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم.

بۈرەكتىكى يار تازىلىنىشتىن ئىلگىرى يېرىڭ تۈيۈپ قالغان بولسا ئوغرى تىكەن، بابۇنە، پىرسىياۋشان، خەبىازىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ژاننا قىلىش لازىم. بۈرەك تۈدۈلغا قىزىقراق قۇيۇپ بەرسە تۈيۈپ قالغان يېرىڭنى يۇمشىتىدۇ.

بۇ دورىلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ: چىكسەي تۇرۇقى، ئارپا بادىيان، زۇفالارنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە، كۈندۈزدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن تۈتكۈزۈپ تالقان قىلىپ، ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بۈرەكتىكى يېرىڭلىق يارا تازىلانغاندىن كېيىن قۇرسى كەھربا، قۇرسى خەشخاشقا ئوخشاش پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرالارغا ئوخشاش سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلارنى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنىڭ شىرىسى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىنەپشە

شەربىتمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك بولۇپ، قۇرسى كاكىنەچ بىلەن شەربىتى بۇزۇرى بۇ كېسەللىكنى داۋالىغۇچى مۇھىم دورىلار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۆرەكتىكى جاراھەتنى ناھايىتى كۆڭۈل قويۇپ داۋالاش كېرەك، چۈنكى بۇ جاراھەتنىڭ پۈتۈشى بەش جەھەتتىن قىيىن كېلىدۇ:

1. بۆرەك ئاشقازاندىن يىراق بولغاچقا ئېغىزدىن ئىچكەن دورىلارنىڭ تەسىرى بۆرەككە تولۇق بارالمايدۇ.

2. بۆرەك سۈيدۈكنىڭ تۆتىدىغان جايى بولغاچقا دورىنىڭ تەسىرى تۆزۈن مۇددەت تۇرالمايدۇ.

3. بۇ جاراھەتكە سەۋەب بولىدىغان ئىسسىق ئارتۇق ماددىلار سۈيدۈك ئارقىلىق داۋاملىق بۆرەككە قۇيۇلۇپ تۇرىدۇ.

4. بۆرەكنىڭ جىسمى قاتتىق بولغاچقا جاراھەت تۆزۈندا ساقىيىدۇ، چۈنكى ھەرقانداق نەرسىنىڭ جىسمى قاتتىق بولسا تۆنكۈدىكى جاراھەت تىز ساقايمايدۇ.

5. بۆرەك داۋاملىق توختىماي ئۆز خىزمىتىنى ئادا قىلىپ تۇرغاچقا جاراھەتنىڭ پۈتۈپ ساقىيىشى تەسكە توختايدۇ، چۈنكى ھەرقانداق ئەزادىكى جاراھەتنىڭ ساقىيىشى ئۇچۇن شۇ ئەزادا جىملىق بولۇشى كېرەك. لېكىن بۆرەكتە جىملىق يوق ياكى ئاز.

شېكەر سىيىش كېسىلى

(زىيابىتوس)

بۇ كېسەلدە بىمار داۋاملىق تۇرده تۇسساپ ئۆزلۈكسىز سۇ ئىچىپلا تۇرىدۇ، كۆپ سىيىدۇ، تاماقنى كۆپ يەيدۇ، ئەمما سەمرىمەي ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

بۇ كېسەل ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ:

ئۇسسۇزلۇق ناھايىتى كۆپ بولۇپ سۈيدۈكمۇ كۆپ بولسا بىمار ناھايىتى تىزلا ئورۇقلاپ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بۇ خىلى ئىسسىق زىيابىت كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ.

تۇسسۇزلۇق ئاز، سۈيدۈك ۋە شېكەرمۇ كۆپ بولماي، ئورۇقلاش تەدرىجي ھالدا بولسا سوغۇق زىيابىت كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا سۈيدۈكىدە شېكەر بولمايدۇ. ئادەتتە زىيابىت دېيىلسە كۆپىنچە ئىسسىق زىيابىت كېسىلى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان زىيانبت

سەۋەبى

ئىسسىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن بۈرەك مىزاجى ئىسسىقتىن بۈزۈلۈپ كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە جاپا-مۇشەققەتنى كۆپ تارتقان كىشىلەر ۋە مېڭە ئەمگەكنى كۆپ قىلغانلاردا، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش تۆپەيلىدىن بۈرەكتىكى ھارارەتنى كۆپەيتىپ، بۈرەك جىگەردىن سۈنى كۆپ تەلەپ قىلىدۇ. سۈنى تەلەپ قىلىشى جىگەر ۋە ئاشقازاندىن زىيادە بولىدۇ. لېكىن بۈرەك سۈنى كۆپ تەلەپ قىلسىمۇ تۈزىنىڭ تۈتۈش (ماسكە) قۇۋۇتى ئاجىزلىغانلىقتىن سۈنى تۈتۈپ تۇرالمايدۇ، سۈيدۈكلۈككە قۇيىدۇ. سۈيدۈكلۈك توشۇپ سرتقا چىقىرىشنى تەقەززا قىلدۇ. مۇشۇنداق ئەھۋال ھەمىشە دەۋرى قىلىپ، بارغانسېرى سرتتىن ئىچكەن سۇغا قانائەت قىلماي باشقا ئەزالاردىكى سۇيۇقلۇقلارنىمۇ شۇمۇرۇپ سرتقا چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېز ئورۇقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ئاخىرى تۈلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

ئالامىتى

بىمار ھەمىشە قاتتىق تۇسسايدۇ. ئىنچىكە بەلدە، بۈرەك تۇدۇلدا تۈيۇقسىز ئېچىشىش ياكى كۆيۈشۈش پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈك ئازرقمۇ ئازقا قىستايدۇ، مىقدارى كۆپ بولىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق كېلىدۇ. ئىشتىھاسى كۈچىيىپ كۆپ يەيدۇ، لېكىن يېگەنسېرى ئورۇقلاپ كېتىدۇ، ئاجىزلايدۇ. سۈيدۈكتە شېكەر ماددىسى بولغانلىقتىن سۈيدۈككە چۈنىلار ئۈزلىشىۋالىدۇ.

داۋاسى

ئاغرىقنى يانتۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاش، پەرھىز تۈتۈش، بۈرەكنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدىغان چارىلەرنى قىلىش لازىم. (بۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى دېگەن قىسمىغا قارالسا بولىدۇ).

ئازپا سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى (شەربىتى)، غورا شەربىتى، لىمۇن شەربىتى، تۇرۇنجى(جۈيزە) شەربىتى، قۇسى كاپۇر، قۇرسى زىيابىت، قۇرسى تاباشىر قاتارلىق دورىلاردىن قايسى بىرى بولسا شۇنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. تەرخەمەك تۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىسپەغۇلنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنى ئىچسىمۇ بولىدۇ.

سەندەل، ئانار گۈلى، ئاقاقيا، گىل ئەرمنى، ئارپا تالقىنى قاتارلىقلارنى تۆسۈك (قارا سۈنا) سۇيى بىلەن ئېزىپ ئىنچىكە بەلگە چاپسىمۇ بولىدۇ.

نېلۇپەر گۈلى، بىنەپشە گۈلى، قىزىلگۈل، ئالما بېھى، سۆگەت قاتارلىق خۇش پۇراق سوغۇق تەبىئەتلىك گۈل ـ غازاڭلارنى كۆرپە ئۈستىگە سېلىپ ئۈستىدە ئوڭدا ياتسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

باسلىق تومۇردىن قان ئالسا پايدا قىلىدۇ. 12 گرام چىگىت مېغىزىنى سوقۇپ ئاخشامدا قاينىق سۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى سۈزۈپ، ئۈزۈمنى يالغۇز ياكى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. ئەينۇلا شەربىتى ھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ.

يىمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە ئاچچىق ـ چۈچۈك غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، مەسىلەن: غورا سېلىپ تەييارلانغان ئاش، ئاچچىقسۇ، سىركە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. چۈنكى بۇلار سوغۇق بولۇپ، قورىغۇچى تەسىرگە ئىگە. تامىقى ئوچۇن گۆش، تۇخۇم بېرىلىدۇ. ئۇچار جانۋارلاردىن كەپتەر شورپىسىنى ئىستېمال قىلغان ياخشىراق. دانلىق ئاشلىقلاردىن پىشۇرۇلغان نان، پېچىنە قاتارلىقلار چەكلىنىدۇ. شېكەر، كەنپۇت قاتارلىق تاتلىق نەرسىلەر چەكلىنىدۇ.

ئاقۇنتى

بۇ كېسەلنى ۋاقتىدا كۆڭۈل قويۇپ داۋالىمىسا، بۆرەكتىكى ياغلار ئېرىپ سۈيدۈك بىلەن بىللە چىقىپ كېتىپ، پۈتۈن بەدەننى ئورۇقلىتىپ ھايات كەچۈرۈشكە تەھدىت سالىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان زىيابەت

سەۋەبى سىرتتىن سوغۇق ئوتۇپ كېتىش ياكى ئوزۇن مۇددەت سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىق ئامىللار بۆرەكنىڭ مىزاجىنى سوغۇقتىن بۇزۇپ سوغۇق زىيابەت كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ. گەرچە بۇ خىل زىيابەت سوغۇقتىن پەيدا بولغان بولسىمۇ، بىمار ھامان ئوسسۇلۇقتىن خالىي بولالمايدۇ.

ئالامىتى

ئىسسىقلىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ، كۆپ سېيدۇ. لېكىن ئوسسۇزلۇقمۇ كۆرۈلىدۇ، ئىسسىق زىيابەتتىكى ئوسسۇزلۇقنىڭ يەتمەيدۇ. سۈيدۈكىدە شېكەر بولمايدۇ.

داۋاسى

بۆرەكنى ۋە پۈتۈن بەدەننى قىزىتقۇچى دورىلار، قورىغۇچى (قابىن) دورىلار، قۇۋۋەتلىگۈچى

دورىلار بەرىلىدۇ. ماددە تۈلەبايات قاتارلىق ئىسىق مەنجۇناتلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تازىلاش (تەنقىيە) غا ئېھتىياج چۈشسە تورۇپ قاينىتىسى، ھەسەل سالغان ئىسكەنجىبىن قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ.

بەدەن سىرتى بەدەننى كۈچەيتكۈچى ئىسىق ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ. مەسىلەن: قۇستى يېغى، سەئدى يېغى قاتارلىقلارنى قۇندۇز قەھرى، ئاقىر قەرھالار بىلەن قوشۇپ ياغلىسا، غول ۋە بەلگە چاپسا بولىدۇ. ماددىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى دورىلار قاينىتىسى كېلىزما قىلىنىدۇ. گۈڭگۈرتلۇك ئارشاڭغا چۈشسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

سۈيدۈك توختاتقۇچى مەنجۇن (مەنجۇنى ماسكىيل بەل) بېرىلىدۇ، يەنى: شاھى بەللۇت، سەئدكۈپى، كۈندۈر، تۈدھىدى، خولىنجان، نېپىز دارچىن قاتارلىق ئالتە خىل دورىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ 7 گرام ئىستېمال قىلىدۇ. تۇنگىدىن باشقا ئۈچ دانە تۇخۇمنى بىر سوتكا سىركىگە چىلىنغاندىن كېيىن كۈنگە بىردىن، ئۈچ كۈن يېسە بولىدۇ. خام قاپاقنىڭ سېقىپ چىقارغان سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيىلەرنىڭ قايسى بىرى بولسا شۇنى ياكى ھەممىسىنى 62 گرامدىن 84 گرامغىچە ئېلىپ ئىچسە بولىدۇ. بۇ دورا ئىسسىق زىيابىتقىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى: بۆرەكنى قىزىتىش مەقسىتىدە نوقۇتنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ، تۇزنى يېسە بولىدۇ. كەپتەر ۋە قۇچقاچ، چۈجە، توخۇ، قىرغاۋۇل، چىل، كەكلىك قاتارلىق جانۋارلارنىڭ گۈشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ بېرىش، كۆك كەپتەر شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ پىشۇرۇپ يېيىش، سېمىز پاقلان گۈشىنى ئاز-ئازدىن شورپا قىلىپ بېرىش، كاۋاپ قىلىپ بېرىش، دانلىق ئاشلىقلارنى مۇمكىن قەدەر ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم. ئاتلىق نەرسىلەرنى ۋاقتىنچە چەكلەپ، ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

بۆرەكتىكى قۇم ۋە تاش كېسىلى

سەۋەبى

بۇ كېسەلنىڭ ماددىي سەۋەبى چاپلاشقان خام سۈيۇقلۇق بولۇپ، تۇنگىغا كۈچلۈك قاتۇرغۇچى ئىسسىقلىق تەسىر قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ، مەسىلەن: بەدەندە يىغىلىپ قالغان خام سۈيۇقلۇقلار، بۆرەكتىكى قان، يىرىڭ ۋە چاپلاشقاق شىلىمشىق ماددىلارغا قاتۇرغۇچى غەيرىي تەبئىي ھارارەتنىڭ كۈچلۈك تەسىر قىلىشى تۈزۈن مۇددەت داۋام قىلغانلىقتىن بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئىرسىيەت تۈپەيلى ئاتا-ئانىسىدىن بالىسىغا مىراس قېلىپ پەيدا بولىدۇ.

داۋاملىق ئالىي سورتلۇق تاماقلار بىلەن ئۈزۈقلىنىش، ئەمما ھورۇنلۇق قىلىپ جىسمانىي ئەمگەك ياكى تەنھەرىكەت قىلماسلىق، گۈش-ياغ، تۇخۇم، ھالۋا، قەنت-ناۋات، ھەسەل، مۇرابىا قاتارلىق شىرنىلىك، ئاتلىق نەرسىلەرنى تۈزۈن مۇددەت، كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلاردىن بۇ كېسەل

ئاسانلا يۈز بېرىدۇ.

بەزى ھەزىم ئەزالىرى تۇغۇلما ئاجىز، جىگەر خىزمىتى ناچار، تۇششاق بوغۇملىرىدا رېماتىزم كېسىلى (نېقىرەس) بار كىشىلەردىمۇ بۇ كېسەل كۆپرەك يۈز بېرىدۇ.

ئەگەر بەدەندە يىغىلىپ قالغان خام سۇيۇقلۇقلار بەك قويۇق ھەم بەك چاپلاشقان بولسا تاش پەيدا قىلىدۇ، بەك قويۇق بولمىسا قۇم پەيدا قىلىدۇ.

ئالامتى

بۇ كېسەلنىڭ تۈۋەندىكىدەك ئالتە خىل ئالامتى بار:

1. سۇيدۇك دەسلەپتە دۇغ ۋە قويۇق كېلىپ كېيىن سۈزۈلىدۇ.
2. قۇيرۇق سۆڭكى ۋە بەلدە ئېغرىق، سوزۇلۇش، تارتىشىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولۇپ، گويا شۇ جايغا بىر نەرسە ئېسىلۋالغاندەك بىلىنىدۇ. بىمار دۇم ياتسا بۇ خىل ئەھۋال تېخىمۇ روشەن بولىدۇ.
3. ئۇچەيلەر تولغان ۋاقتتا بۆرەكنى سىقىپ ئاغرىشى ئېغرىشىپ قالىدۇ.
4. سۇيدۇكنى تەكشۈرگەندە رەڭگى قىزىل ياكى سېرىق بولۇپ، قىزىلغا مايىل قۇم كېلىدۇ.
5. بەزىدە بۆرەكتىكى ئاغرىقى ئاغرىق تەرەپتىكى تۇرۇق بېزى (تاشاق) غىچە يېتىپ بارىدۇ.
6. بەزىدە تاش چۈشكەن بۆرەك تەرەپتىكى پۇتتا قولىشىش بىلەن بىللە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

بۆرەكتىكى تاشنىڭ ئاغرىقى ئۇچەي ئاغرىقى (قۇلۇنجى ئاغرىقى) غا بەك ئوخشاپ كېتىدۇ (بۇ ئىككىسىنىڭ پەرقى يۇقىرىدىكى قۇلۇنجى قىسمىدا سۆزلەندى، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ).

بۆرەكتىكى تاش بىلەن قۇمنىڭ پەرقىنى پەيدا بولغان ئەھۋاللارنىڭ ئېغىر-يېنىكلىكى، سۇيدۇكتە قۇمنىڭ چىقىشى ۋە رېتىگېن رەسىمدىكى ئەھۋاللاردىن ئايرىۋالغىلى بولىدۇ.

داۋاسى

بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن دەسلەپتىلا قۇستۇرۇش ناھايىتى پايدىلىق. كېيىن بىمارنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان، بەك تۇتكۇر بولمىغان سۇرگە (مۇسھىل) ۋە سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بەرسە بولىدۇ. بەدەن تازىلىنىپ كېسەلگە سەۋەبچى بولغان ماددا توختىغاندىن كېيىن تۇۋەندە ئېيتىلغان تاشنى ئەزگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق بۆرەكتىكى تۇزنى تازىلاشقا تىرىشىش لازىم. ئەگەر چوڭ تەرەت قۇرۇق بولسا، چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلار ۋە مايلىق دورىلارنى ھەمەلچە قىلىش لازىم.

سۇيدۇك يوللىرىنى يۇمشاتقۇچى، ئاغرىقنى پەسەيتكۈچى دورىلاردىن مەسىلەن: ئوغرى تىكەن، بابۇنە، ئاق لەيلى تۇرۇقى، سوققان زاراڭزا، شۇمشا، بىخ كەبىر، ئىسپەغۇل يوپۇرمىقى، سېمىز ئوت، بىنەپشە، كۈنجۈت يوپۇرمىقىغا ئوخشاشلارنى ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە بىمارنى بېلىغىچە

ئولتۇرغۇزۇپ ۋاننا قىلىش، ئاندىن پىشۇرۇلغان دورىلارنىڭ تەرىپىنى قويۇق سۈتكىكى، بېقىنى، بۇرەكنىڭ ئىككى نەيچىسى بار ساھەگە چېپىپ تېڭىش كېرەك.

سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بىمار ۋاقتىدا ئىچكۈزۈش، ۋاقتىدىن چىققاندىن كېيىن گۈلخەيرى يېغى، بىنەپشە يېغى، سېرىق چېچەك يېغى قاتارلىقلارنى بىمارنىڭ مىزاجىنى كۆزدە تۇتقان ھالدا تاللاپ ئىلىپ دۇمبە، بەل ۋە بۇرەك ساھەلىرىگە سۈرتۈپ ياغلاش لازىم. سۈيدۈك يولىنى يۇمشىتىش، بوشاشتۇرۇش ئۈچۈن ئاق لەيلى تورۇقى، زىغىر، شۇمشىلارنى ئىلىپ، زاراڭزا مېغىزىنى ئاق لەيلىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ئېزىپ بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

ئەگەر تاش سۈيدۈكلۈككە كېلىپ ئۆزلۈكىدىن چىقىپ كەتمەي جىنسىي ئەزا يولىدا تورۇپ قالغان بولسا، جىنسىي ئەزانى ئىسسىق سۇغا چىلاپ تورۇپ يۇقىرىدا ئېيتىلغان ياغلار ۋە شىرىلارنى جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىدىن تېمتىش كېرەك. ئالقان بىلەن جىنسىي ئەزانى تۆچى تەرەپكە سۈرۈپ بېرىش لازىم، شۇندىلا تاشنى چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ. ئەگەر شۇ جەريانىدا تۆشۈشاق تاشلار سۈيدۈك يولىغا چاپلىشىۋېلىپ ئاغرىق پەيدا قىلسا، قولۇنيا ۋە باشقا ئاغرىقسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش، يەنى داۋائى لوفغاھى، بەرشىشا، مەئجۇنى تەرياقلارغا ئوخشاش دورىلارنى بېرىش لازىم.

ئىچنى سۈردۇرۇش ئۈچۈن سەرپىستان، ئەنجۇر قېقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلەرنى قاينىتىپ پۈلۈس، خىيارشەنبەر، يانتاق شېكىرى (تەرەنجىبىن) لارنى قوشۇپ بېرىش لازىم.

سۈيدۈك ماڭدۇرۇشتا ئىشلىتىلىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار: چىكسەي تورۇقى، بادىيان، رۇمبادىيان، سوئىتەر، سياھدان، ھېلىۋىلاردىن ئىبارەت.

سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار: ئىككى خىل تەرخەمەك تورۇقى (تۆخۇمى خىيارىن)، ئوغرى تىكەن، تاۋۇز، قاپاق تورۇقلىرى، كاكنەچ قاتارلىقلاردۇر.

سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى مۆتىدىل دورىلار: پىرسياۋشان، ئوردان، قوغۇن تورۇقى قاتارلىقلاردۇر.

بۇ ئۈچ خىل تەبىئەتلىك دورىلاردىن بىمارنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كەلگەنلىرىنى تاللاپ بېرىش، لېكىن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى داۋاملىق بەرمەي ئارىلاپ-ئارىلاپ بېرىش كېرەك، چۈنكى داۋاملىق ئىشلەتسە زىيان قىلىدۇ.

تۆشۈشاق تاشلارنى ئەزگۈچى دورىلار: ئوغرى تىكەن، پودىنە، ئەمەن، چىكسەي، ھېلىۈن، كاكنەچ يىلتىزى، بادىيان، ياۋا سوزاپ، فونۇسكا، پىرسياۋشان قاتارلىقلار بولۇپ، بۇ دورىلاردىن مەئجۇن، توقۇچاق ۋە تالقان تەييارلاپ بېرىلسە مەنپەئەتلىك.

تۆشۈشاق تاشلارنى ۋە تازىلىغۇچى تورۇق دورىلاردىن تەييارلانغان ئىسكەنجىبىن ھەسلى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەئجۇنى ئەقىرەپ، مەئجۇنى ھەجرۇل يەھۇدى، سۇپۇپى ھەجرۇل يەھۇد، جەۋارىش زەرتۇنى ئەنبەر، شەربىتى بۇزۇرى قاتارلىق دورىلار تەجرىبىدىن ئۆتكەن ياخشى دورىلاربولۇپ، مەئجۇنى سىنگى سىرماھىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

چايان كۆلى ۋە توشقان كۆلىمۇ پايدا قىلىدۇ. چايان يېغى ۋە زەيتۇن يېغىلارنى جىنسىي ئەزا تۆشۈكىگە تامغۇزۇش لازىم، 70 دانە قارىمۇرۇچنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئۆچكە بۆلۈپ مۇناسىۋەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن قوشۇپ ئۈچ كۈن ئىچسىمۇ بولىدۇ.

جىنسىي قابىلىيەتنىڭ ئاجىزلىقى

(زەئىپى باھ)

بۇ، ئالەت (جىنسىي ئەزا) نىڭ تۇرماسلىقى ياكى تولۇق ھەرىكەتكە كەلمەسلىكى تۈپەيلىدىن ئىنسانىنىڭ جىنسىي قابىلىيىتىگە دەخلى يېتىپ، نورمال جىنسىي تۇرمۇش ۋە نەسىل قالدۇرۇشقا ئېغىر دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر.

ئەرلىك جىنسىي قابىلىيەتنىڭ نورمال بولماسلىقى ئاساسلىق مېڭە، جىگەر، تاناسسل ئەزا قاتارلىق ئەزالار خىزمىتىنىڭ نورمال بولۇشى - بولماسلىقى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

سەۋەبى

1. تاناسسل ئەزا (ئالەت) نىڭ تۇغما ھالەتتە كەمتۈك بولۇشى، تۇرۇقدانىنىڭ يوق تۇغۇلۇشى ياكى ئۇنىڭ ئىككى چەت كانال ئىچىگە ئورۇنلىشىپ قېلىشى ياكى تاشاق (تۇرۇق بېزى) خالتىسىنىڭ ئىششىقى تۈپەيلىدىن تاشاق يېگىلەپ ۋە بەك كىچىكلەپ كېتىشى، تېرىسى قېلىنلاپ پىل تېرىسىگە ئوخشاش قورۇلۇپ قېلىشى قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن جىنسىي بەزلەرنىڭ خىزمىتى نورمال بولماسلىققا سەۋەب بولىدۇ.

2. بەل ئومۇرتقا ۋە سېزىم نېرۋىلىرى (ئەسەبلىرى) نىڭ زەخمىلىنىشى، مەسىلەن: پالەچ، يۇلۇن زەخمىلىنىش ۋە يۇلۇن بېسىلىش قاتارلىقلارمۇ جىنسىي ئاجىزلىققا سەۋەب بولىدۇ.

3. روھىي ئامىللار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: بەزى جىنسىي ئاجىزلىقى بار بىمارلارنى تەكشۈرسە بەدەن تۈزۈلۈشى، جىنسىي ئەزا ۋە ئەرلىك بەلگىلىرى، ئۇزۇقلىنىشى قاتارلىقلار نورمال بولسىمۇ، لېكىن بەل - پۇتلىرى تېلىپ ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىنىش، بېشى قېيىپ، كۆزى قاراڭغۇلىشىش، تۈيقۇسىزلىق قاتارلىق تۈرغۇن ئەسەبىي ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق كىشىلەردە جىنسىي تۇرمۇش ھەققىدىكى ساۋادنىڭ يېتەرسىز بولغاچقا ئەپسانە كىتابلارنى كۆپ ئوقۇش، بەزى سېرىق ھېكايىلارنى كۆپ ئاڭلاش تۈپەيلىدىن مېڭىسىدە قاتتىق غىدىقلىنىش يۈز بېرىپ روھىي جەھەتتە ئارتۇقچە ئويلىنىش، غەم - ئەندىشە قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار تۈزاق مۇددەت داۋاملىشىپ جىنسىي قابىلىيىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. بۇ ئەھۋال بىمارنى روھىي جەھەتتە تېخىمۇ ھاياجانلاندۇرۇپ،

يامان تەسىرلەر پەيدا قىلىپ، ئاخىرى جىنسىي ئاجىزلىققا ئېلىپ بارىدۇ.

4. باشقا جەھەتتىن نامۇۋاپىق تۇرمۇش ئادەتلىرى، ياش قۇرامى، سۈ، ھاۋا، ئوزۇقلىنىشىنىڭ نامۇۋاپىق بولۇشى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، ئېغىر دەرىجىدە يۇقۇملۇق ۋە يۇقۇمسىز كېسەللىك بىلەن ئاغرىش، بەك ئورۇقلاپ كېتىش، ئەپيۇنكەشلىك، نەشكەشلىك، ھاراقخورلۇق قاتارلىق ھەر خىل يامان ئادەتلەر ۋە ئىلگىرى جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش ياكى ئوزۇنغىچە جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق، كۆپ ۋاقىتلاردا قول بىلەن لەززەتلەندۈرۈپ مەنى كەلتۈرۈش قاتارلىق يامان ئادەتلەر ئاخىرى جىنسىي ئاجىزلىققا ئېلىپ بارىدۇ.

ئالامىتى

جىنسىي ئىنتىلىش تۇۋەنلەيدۇ، ئالەت (زەكەر) نىڭ قوزغىلىشى سۇسلايدۇ ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەلنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ ۋە ھەر خىل بولغانلىقى ئۈچۈن، ئالدى بىلەن سەۋەبنى سۈرۈشتۈرۈپ ئېنىقلاپ ئۇنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن داۋالاش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك.

جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا سەۋەبنى يوقاتقاندىن كېيىن، بىمارنىڭ ۋە جىنسىي ئەزانىڭ مىزاجى، كەيپىياتى نورمال ياكى نورمال ئەمەسلىكىنى ئېنىقلاپ، نورماللاشتۇرىدىغان چارىلەرنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن: قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتكەن بولسا بىر ئاز ھۆللۈك دورىلارنى قىلىش. مەسىلەن: داۋائى تەرەنجىبىن بېرىش ۋە باشقىلار. داۋائى تەرەنجىبىننىڭ تەركىبىي مۇنداق: ياخشى، پاكىز يانتاق شېكىرىدىن 250 گرام، يېڭى كالا سۈتىدىن 250 گرام، سۈئىلەپ مىسىرىدىن 40 گرام ئېلىپ، سۈتنى بوش ئوتتا بىر ئاز قاينىتىپ، تەرەنجىبىننى سېلىپلا قازانىنى چۈشۈرۈپ 15 مىنۇت توختاتقاندىن كېيىن داكا بىلەن سۈزۈپ قايتا قازانغا قۇيۇپ، يۇمشاق ئوت بىلەن قىيام قىلىپ، سۈئىلەپنى يۇمشاق سۇقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن 20 گرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. غىزاسى ئۈچۈن چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، ئوغلاق گۆشى، ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرى بېرىلىدۇ. پات-پات پارلىق مۇنچىدا تەرلىتىلىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىق سوغۇقتىن بولغان بولسا بۇ مەئجۇن بېرىلىدۇ: توم زەنجىبىلدىن 80 گرام، شاقاقۇل مىسىرىدىن 80 گرام، خولنجاندىن 80 گرام، سەۋزە تۇرۇقىدىن 80 گرام، ياڭاق پىيازدىن 3 كىلوگرام، ھەسەلدىن 1500 گرام ئېلىپ، قۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ

ئاندىن كېيىن پىيازنى توغراپ سوقۇپ، سۈيىنى سقىپ چىقىرىپ، ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يۈمشاق ئوت بىلەن قىزىتىپ، قالغان دورىلارنى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 2، قېتىم، ھەرقېتىم 8 گرامدىن 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ھەر خىل جىنسىي ئاجىزلىقلارغا لوبوب كەبىرى ۋە لوبوب سەغىرى، سەۋزە ھالۋىسى قاتارلىق دورىلار ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. بەدىنى زەئىپ، ئورۇق كىشىلەر بولسا سەمرىتىش، مەنى كۆپەيتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش مەنپەئەتلىك. بۇلارنىڭ نۇسخىسى نۇسخىلار جىلدىدا كۆرسىتىلدى، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ.

بەزى جىنسىي ئاجىزلىقلارنىڭ كېلىپ چىقىشى روھىي ئامىللارغا ناھايىتى زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بۇ تولاراق ۋاقىتلىق بولىدۇ. سەۋەبچى ئامىل تۇغما ئىندىن كېيىن جىنسىي قابىلىيىتى ئۆزلۈكسىدىن ئەسلىگە كېلىدۇ. مەسىلەن: بەزى كىشىلەرنىڭ جىنسىي قابىلىيىتى نورمال بولسىمۇ لېكىن تۇزاق مۇددەت بويتاق ياكى ئايالسىز يۈرگەنلىكتىن جىنسىي ئىقتىدارىغا ئىشەنچسىزلىك بىلەن قارايدىغانلىقى ياكى بېكىنى توي قىلغاندا ئورۇنسىز ئەندىشىلەرنى كۆپ قىلغانلىقى ۋە روھىي جەھەتتە جىددىيلىشىشلەر نورمال جىنسىي پائالىيەتكە دەخلى يەتكۈزىدۇ. گەرچە ئالەت ھەربىرىكە كەلسىمۇ ئورۇنسىز جىددىيلىشىشلار تۇپەيلىدىن بوشاپ قېلىپ مەقسەت ھەل بولماي، تېخىمۇ جىددىيلىشىپ ۋە خىجالەت بولۇپ تەدرىجىي ھالدا جىنسىي قابىلىيەتنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە قارشى تەرەپنىڭ مۇئامىلىسىمۇ مەلۇم رول ئوينايدۇ. ناۋادا زەربىگە تۇچرىسا تېخىمۇ يامانلىشىدۇ. شۇڭا، مۇنداق روھىي ئامىللار تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىقلارنى داۋالاشتا ئىمكانىيەت بار سەۋەبچى ئامىلنى يوقىتىپ، تۇزئارا ئىشەنچ ۋە ئىناقلىق پەيدا قىلىش لازىم. شۇنداىلا جىنسىي قابىلىيەتىمۇ بارا-بارا نورمالىلىشىدۇ. بۇ مەزگىلدە مېڭە، يۇرەكلەرنى قۇۋۋەتلەيدىغان ئوچى دورىلارنى قوشۇمچە ئىشلىتىش، مەسىلەن: داۋائىلمىشكى، ئەۋرىشىم شەربىتى، خېمىرى گاۋزەبان ئەنبەرلەرگە ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

مەنى تېز كېتىش

(سۈرئىتى ئىنزال)

بۇ، جىنسىي ئالاقە جەريانىدا مەقسەتسىز بۇرۇن مەنى يۇرۇپ كېتىدىغان، ياكى ئايالىلار بىلەن چاقچاق تەرىقىسىدە سۆزلەشكەندە، بەزى سەزىق ھېكايىلارنى ئوقۇغاندا مەنى يۇرۇپ كېتىدىغان كېسەللىككە قارىتىلغان.

سەۋەبى

سەۋەبلىرى كۆپ تەرەپلىمە بولىسمۇ، ئاساسلىقى تۆۋ خىل بولىدۇ:

1. ھۆل سوغۇقلۇقىنىڭ ئېشىپ كېتىشى تۆپەيلىدىن جىنسىي ئەزالارنىڭ تۇتۇش كۈچى ئاجىزلىشىپ مەنى تېز كېتىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامتى

بىمارنىڭ مىزاجى ئارتۇقچە ھۆل بولۇش بىلەن بىللە چىققان مەنىنىڭ مىقدارى كۆپ، سۈيۈق، رەڭگى سۈزۈك ۋە ئاق بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاش كېرەك، بۇنىڭ ئۈچۈن قەيسى قىلدۇرۇش چارىلىرىنى قوللىنىش، ئىسسىقلىق پەيقارا قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش، قۇسۇپ يېغى، زەپەر يېغى، ئاس يېغى قاتارلىق ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن دوۋسۇن ساھەسى ۋە تاشاقلارنى ياغلاش لازىم. بەلغەمنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن شارابى پەنجۇش ۋە مەئجۇنى خۇبسىلھەددە قاتارلىق تۇتقۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.

مەئجۇنى خۇبسىلھەددىنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: قارا ھەلىلىدىن 30 گرام بەلىلىدىن 30 گرام، ئامىلىدىن 30 گرام، قارىمۇچتىن 30 گرام، زەنجىبىلدىن 30 گرام. پىلپىلىدىن 30 گرام، سەئىدى كۆپىدىن 30 گرام، شەتىرەنجى ھىندىدىن 30 گرام، كۈدە تۇرۇقىدىن 30 گرام، سېرىق چىچەك تۇرۇقىدىن 12 گرام، بادام مېغىزىدىن 30 گرام، ئىپارىدىن 3 گرام، تومۇرنى قىزىتىپ سوققاندا چىققان بىر خىل قاسراق (خۇبسىلھەددە) تىن 300 گرام، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار مىقدارىنىڭ ئۈچ ھەسسىچىلىك ئېلىپ، ئالدى بىلەن خۇبسىلھە-دىدىنى شىشىگە سېلىپ ئۈستىدىن چىلاشقۇدەك ئۈزۈم سىركىسى قۇيۇپ بىركىچە-كۈندۈز چالۋ-تۇزانسىز جايدا چىلاپ تۇرغۇزغاندىن كېيىن سىركىدىن ئېلىپ، قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ، يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ قائىدە بويىچە ھەسەلنىڭ كۆپكىنى ئېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ چىنە-قاچىدا ساقلاپ 6 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 3 گرامدىن 5 گرامغىچە كۈنىگە 2 قېتىم ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، تەنتەربىيىنى كۈچەيتىش، كۈندىلىك تۇرمۇشنى مۇۋاپىق رەتكە سېلىش زۆرۈر.

2. مەنى قاچىسى جىنسىي ئەزانىڭ قوزغۇلۇشىدىن بولغان تېز ھارارەتنى ياكى جىنسىي

مۇئامىلىنىڭ تەسىرىدىن بولغان ھاراقتىنى قوبۇل قىلالماي غدىقلىنىپ ئاسانلا مەنىنى سىرتقا چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

مەنى كەلگەندە كۆيۈشۈپ بىر نەرسە چاقىناقدەك سېزىلىدۇ. مەنىنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل، قۇيۇق بولىدۇ.

داۋاسى

ئاساسەن ھۆل سوغۇق دورىلارنى (قابىز) قورىغۇچى دورا بىلەن بىرگە ئىشلىتىش لازىم. مەسىلەن: خەشخاش شەربىتى، سېمىز ئوت تۇرۇقى، تۇسۇلۇڭ تۇرۇقى، ھوممۇاز تۇرۇقى شىرىسى بىلەن ئىچىش، غىزاسى ئۇچۇن گۈرۈچ، كۆك ماشلارنى قاينىتىپ كۆكنار شىرىسى بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

سىرتىدىن دوۋسۇن ۋە تاشاق ئەتراپىغا ھۆل سوغۇق دورىلارنى تېڭىش كېرەك، تۇندىن باشقا بەدەننى چېنىقتۇرۇش ۋە تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرىمۇ شېپالىق ئەھمىيەتكە ئىگە.

3. باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ ئاجىزلىشىشى تۇپەيلىدىن جىنسىي بەزلەرنىڭ تۇتۇش كۈچى ئاجىزلاپ مەنى تېز كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئالدى بىلەن جىنسىي قابىلىيەت ئاجىزلاپ كېيىنچە مەنى تېز كېتىش يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبنى ئوبدان ئېنىقلاپ ھەققەتەن باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ خىزمىتى ئاجىزلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا، داۋالىنىشكى، ئەبرىشىم شەربىتى قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. شۇنداقلا رەئىس ئەزالار كۆچلىنىپ جىنسىي ئەزالارنىڭ خىزمىتى نورماللىشىدۇ. بۇ خىل مەنى تېز كېتىشنى داۋالاشقا قوللىنىدىغان دورىلار ئاساسەن جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىنى داۋالاشتا قوللىنىدىغان دورىلار بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

ئۇچ خىل سۇيۇقلۇقنىڭ ئېقىش كېسىلى

(سەيلانى مەنى، مەزى، ۋەدى)

مەنى دېگەن ئۇرۇق بېزى سۇيۇقلۇقى، مەزى دېگەن مەنى خالتىسىنىڭ ئاغزى قىسمىغا

جايلاشقان به‌زنىك سۆيۈقلۇقى، ۋه‌دى دېگه‌ن هه‌م شۇ به‌زنىك سۆيۈقلۇقىغا قارىتىلغان.

بۇ، ئه‌رله‌رده كۆپ ئۇچرايدىغان تاناسىل ئه‌زالارنىڭ خىزمىتى نورمال بولماسلىق بله‌ن مۇناسىۋه‌تلىك بولغان كېسه‌للىك بولۇپ، شه‌هۋه‌ت قوزغالغاندا ياكى جىنسىي ئه‌زا هه‌ركه‌ت قىلىپ قايىم بولغاندا يۇقىرىقى سۆيۈقلۇقلار ئىختىيارسىز هالدا ئوخشىمىغان ده‌رىجىده ئېقىپ كېتىدۇ.

سه‌ۋه‌بى

ئاساسه‌ن جىنسىي ئه‌زالارنىڭ تۈتۈش كۆچى ئاجىزلىسا، بۆره‌ك ئاجىزلاپ ئورۇقلىسا ياكى مه‌نى سۆيۈقلۇقى كۆپىيىپ كه‌تسه، روهىي ئامىللار ياكى غه‌يرىي ته‌بىئىي ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، هۆللۈك ۋه قۇرۇقلۇق قاتارلىقلارنىڭ جىنسىي ئه‌زالارغا ته‌سىر قىلىش ئه‌هۋالى يۈز به‌رسه مه‌زكۇر كېسه‌للىك كېلىپ چىقىدۇ. قالغان سه‌ۋه‌بلىرى مه‌نى تېز كېتىش كېسىلىنىڭ سه‌ۋه‌بلىرى بله‌ن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ئه‌گه‌ر به‌ده‌ن كۆچلۈك بولۇپ مه‌ننىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، ئه‌هۋالغا قاراپ تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. جىنسىي ئه‌زا بوشاپ كېتىش ياكى جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغانلىقتىن بۆره‌كنىڭ مايلىرى ئېرىپ كېتىشتىن بۆره‌ك ئاجىزلىغان بولسا، سه‌ۋه‌بلىرىگه قاراپ بۆره‌كنى ۋه جىنسىي ئه‌زالارنى قۇۋۋه‌تلەيدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مه‌سىله‌ن: مه‌ئجۇنى كۆندۈر، مه‌ئجۇنى پىلاسىپه قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. هه‌ر خىل پىكىر-خىيال ۋه روهىي ئامىللار تۈپه‌يلىدىن بولسا، جىنسىي ئالاقىغا مۇناسىۋه‌تلىك گه‌پ-سۆز ۋه ئوي-پىكىرله‌رنى تۈگىتىپ، مېڭه، بۆره‌ك، يۈره‌كله‌رنى قۇۋۋه‌تله‌ش ئۈچۈن داۋائىلمىشكى، خىمىرى گاۋزه‌بان ئه‌نبه‌ر قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىلىدۇ.

كۆپ ئېھتىلام بولۇش

(كه‌سره‌تى ئېھتىلام)

سه‌ۋه‌بى

ئومۇمىي به‌دىنى كۆچلۈك، مه‌نى چىقىمى ئاز كىشىله‌رده ياكى مه‌نى كۆپه‌يتكۈچى نه‌رسىله‌رنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن مه‌نى كۆپىيىپ كه‌تكه‌ن كىشىله‌رده ئۇخلاۋاتقاندا مه‌نى يۇرۇپ كېتىدۇ. مۇنداق كېسىله‌رنىڭ ئورۇق-سېمىزلىكى نورمال، به‌دىنى كۆچلۈك، چىققان مه‌نىسى كۆپ ۋه قويۇق بولىدۇ.

داۋاسى

بەدەننى تازىلاش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپەرەك قىلىش بىلەن بىللە تاماقنى ئازايتىش چارىلىرىنى قوللىنىش كېرەك. بۇ مەزگىلدە كۆك ماش، ھۆل يۇمغاقسۇت، تۆسۈك قاتارلىق مەنى كېمەيتكۈچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. يەنە بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن بەل، توققۇز كۆز ئەتراپىنى ياغلاپ بىر پارچە قوغۇشۇننى بەل ۋە بۇرەك تۇدۇلغا تېڭىپ كۆپەرەك ئوك ئەرەپنى بېسىپ ياتسا، كۆپ ئېھتىلام بولۇشتىن تېزلا ياخشى بولغىلى بولىدۇ.

تاشاق ئىششىقى

بۇ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كۆپ تۈچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، تاشاق خالتىسى ۋە پەردىسى ياكى تاشاق (تۇرۇق بېزى) نىڭ تۈزى ئىششىيدۇ. بۇ خىلىت ئېتىبارى بىلەن تۆت خىل بولىدۇ:

1. ئىسسىقتىن بولغان تاشاق ئىششىقى

سەۋەبى

قان ماددىسى ياكى سەپرا ماددىسىنىڭ تەسىرىدىن ياكى مەلۇم تومۇرلاردا مەنى توختاپ قېلىپ تۇقۇنەت پەيدا قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ قىزىتمىسى يۇقىرى، تۆسىۋزلۇقى كۆپ بولىدۇ. ئىششىق جاي قىزىل رەڭدە بولۇپ قىزىق بىلىنىدۇ، كۆيۈشۈپ ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ياكى پاقالچاقنى بىر ئاز تىلىپ ھىجامەت قويۇش، يەنە سىركە، گۈلاب، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى، مارجان شوخلا سۈلىرىدىن قايسى بىرى بولسا شۇ سۇ بىلەن بىر پارچە داكىنى ھۆل قىلىپ ئىششىق ئۈستىدىن تېڭىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىش قاتتىق بولسا، تۆسۈك

يوپۇرمىقى، كۆكنار يوپۇرمقى قاتارلىقلارنى ئېلىپ سوقۇپ تاكسا ئاغرىق توختىتىپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

2. سوغۇقتىن بولغان تاشاق ئىششىقى

سەۋەبى

سوغۇقتىن بولغان تاشاق ئىششىقى ئاساسەن بەلغەم ماددىسىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

قاندىن بولغان ئىششىقنىڭ تەتۈرسىچە بەلغەم خىلتىنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

بەلغەمنى تازىلاپ مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن رۇم بادىيان، چىكىسەي ئۇرۇقى ۋە يىلتىزى، ئاق تۇربۇتلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 5 گرام ئېلىپ، چالاسوقۇپ 450 گرام سۇ بىلەن پىرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 50 گرامدىن ئىچىلىدۇ. دادۇر، ماش ئۇنى، نوقۇت ئۇنى قاتارلىقلارنى ئېلىپ گۈل يېغى ياكى ئۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

3. سەۋادىن بولغان تاشاق ئىششىقى

سەۋەبى

بۇ خىل تاشاق ئىششىقى سەۋدامادىسىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئىششىقنى ئۆتۈپ كۆرگەندە قاتتىق بلىنىدۇ، رەڭگى كۆكۈش بولۇپ ئاغرىق ئانچە ئېغىر بولمايدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋدانى پىشۇرۇپ يېتىلدۇرگۈچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

مەسلەن: مەتبۇخى ئەپتسۇن بېرىشكە بولىدۇ. يەنى، سانادىن 30 گرام، سېرىق ئوتتىن 21 گرام، بادىرەنجى بۇيىدىن 12 گرام، پىرسىياۋشاندىن 8 گرام، بادام مېغىزىدىن 60 گرام، گاۋزەباندىن 12 گرام، ئۈستىخۇدۇستىن 12 گرام، كاسنى تۇرۇقىدىن 12 گرام، قىزىلگۈلدىن 8 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 12 گرام، شاتارىدىن 30 گرام، مارجان شوخلىسىدىن 10 گرام، ئەينۈلدىن 10 دانە، ئاق شېكەردىن 200 گرام ئېلىپ، چالاسۇقۇپ بىر كىلو 500 گرام قاياناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، قايتا قازانغا قۇيۇپ شېكەر سېلىپ بىر ئاز قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. بىمار كۈنىگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 50 گرامدىن ئىچىدۇ. ئوشاق، بابۇنە، چەلەكۈ يوپۇرماقلىرىنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ توخۇ يېغى، تۇردەك يېغى ياكى كالا يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ سىرتتىن تېڭىلىدۇ.

4. يەلدىن بولغان تاشاق ئىششىقى

سەۋەبى

يۇتەل كونىراپ تۇزۇن مۇددەت ساقايماسلىق، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، ئوچۇن قاتتىق كۈچەش قاتارلىقلاردىن مەزكۇر تاشاق ئىششىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامتى

بۇ ئىششىقتا باشقا ئىششىقلارغا نسبەتەن قىزىش، قىزىللىق، ئېغرىلىق، قاتتىقلىق ۋە ئاغرىشتىن ئىبارەت يەلگە دائىر بەلگىلەر ئىپادە بولىدۇ.

داۋاسى

قىزىشنى پەسەيتكۈچى، قىزىللىقنى قايتۇرغۇچى، ئېغرىلىق، قاتتىقلىق ۋە ئاغرىشنى يوقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. سىرتىدىن تېرىق، تۇز، كېپەك قاتارلىقلارنى قىزىتىپ تېڭىپ ئىسسىق ئوتكۈزۈش كېرەك.
پەرھىزى: كالا گۈشى، پىترنان، نوقۇت قاتارلىق تەستە سىڭىدىغان، شۇنىڭدەك يەل پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

تاشاق خالتىسى قېتىۋېلىش كېسىلى

سەۋەبى

تاشاق ئىششىقىدىن كېيىن تاشاق خالتىسى قېتىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ ياكى تاشاق

خالىسى قىچىشىپ تولا توۋۇلغانلىقتىن قېتىپ قالىدۇ ياكى تاشاق خالتىسىغا سەۋدا ماددىسى يىغىلىپ قالغانلىقتىن تاشاق خالتىسى قېتىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تاشاق خالتىسى ئەسلىدىكى نورمال هالىتىگە قايتىغاندا قاتتىقلىشىپ، يىرىك بولۇپ قالىدۇ. تاشاق خالتىسى خۇددى پىلىنكا تېرىسىدەك كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى

سەۋدا ماددىسىنى تەكشەش، يۇمشاتقۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك، مەسىلەن: بادىرەنجى بۇيا، بىخىسۇس، بادىيان گۈل بىنەپشە، پۈلۈس قاتارلىقلار دورىلارنى قاينىتىپ گۈلقەنت بىلەن جۇلاپ قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.
سىرتىدىن تاشاق خالتىسىنى تۇردەك يېغى، توخۇ يېغى ۋە كالا يىلىكلىرى بىلەن ياغلاش لازىم.

جىنسىي ئەزا تارتىشىپ قېلىش

بۇنىڭدا ئەرلەرنىڭ زەكەرى تارتىشىپ بىر ئاز ئەگرى بولۇپ قالىدۇ ياكى ئايالالارنىڭ بالياتقۇ ئاغزى بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ قىڭغىيىپ قالىدۇ. بۇ بىر خىل كەم تۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ هېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى

جىنسىي ئەزا هەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەلنى كېچىكتۈرمەي ۋاقتىدا داۋالىتىش كېرەك، چۈنكى ۋاقتىدا داۋالانمىسا تۇشۇشاق قان تومۇرلار ۋە مەنى يوللىرى تارىيىپ قېتىپ قالسا داۋالاش قىيىن بولىدۇ. داۋالاشتا ئەھۋالغا قاراپ قان ئېلىش تەرەنجىبىن، پۈلۈس، نىلۇپەر گۈل بىنەپشە، ئاق لەيلى گۈل تۈرۈقى قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسى

بىرى بولسا، شۇنى ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىش لازىم. ئارپا سۇيى، سېمىز ئوت سۈلىرىنى ئىچسىمۇ بولىدۇ. سىرتىدىن بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش ۋە سەندەل، گىل ئەرمىنى، ئەپيۇنلارنى كۆك يۇمغاقسۇتىنىڭ سۇيى، ئۆسۈڭ يوپۇرمىقىنىڭ سۈلىرى بىلەن چېپىش كېرەك.

زەكەر ۋە تاشاق ئاغرىش

زەكەر ۋە تاشاق ئاغرىش كۆپىنچە ئىسسىق، سوغۇق، يەل ۋە ھەر خىل سىرتقى زەخمىلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۆلارنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى ئايرىم-ئايرىم ئۆۋەندىكىچە:

1. زەكەر ۋە تاشاق ئىسسىقتىن ئاغرىغان بولسا، ئۇنىڭدا ھارارەت پەيدا بولىدۇ ۋە كۆيۈشۈپ ئاغرىيدۇ، بەزىدە كۆڭۈل ئايىنىش كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاشتا ھارارەتنى سوۋۇتۇپ ئىششىق ياندۇرۇش ئۈچۈن ئەرىقى كاسىن، ئەرىقى ئەنگۈر شىپالارغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. سىرتىدىن كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى ۋە ھۆل قاپاق سۈيىگە ئازراق ئەپيۇن قوشۇپ ياكى كاپۇر قوشۇپ چېپىلىدۇ.

2. زەكەر ۋە تاشاق سوغۇقتىن ئاغرىغان بولسا يەرلىك ئورۇندا ھارارەت بولماي، يەڭگىل دەرىجىدە قولۇشۇپ ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاشتا قولۇشۇشنى تارقىتىپ ئاغرىق توختىتىش ئۈچۈن سىرتىدىن ئۆردەك يېغى، مېكىيان توخۇ يېغى، ئابدىملىك ياغلىرىنىڭ قايسى بىرى بولسا ئونىڭغا بىر ئاز پەرپيۇن قوشۇپ ياغلاش كېرەك. ئىستېمال قىلىشقا گۈلقەنت بېرىلىدۇ. چايغا قوشۇپ دەملەپ ئىچىش ئۈچۈن زەنجىبىل، قوۋزاق دارچىن بېرىلىدۇ.

3. زەكەر ۋە تاشاق ئاغرىش يەلدىن بولغان بولسا، سەۋەبى كۆپىنچە ھەر خىل يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئاغرىق يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. ئېغرىلىق بولماي، بەلكى تارتىشىپ ئاغرىشتەك ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋالاشتا يەللەرنى تارقىتىپ ئاغرىقنى يوقىتىش ئۈچۈن بابۇنە، سۇزاپ، ئىكلىل مىلىك، يالپۇزلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇزاپ يېغى ياكى ياسمەن يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ ئازغىنە قۇندۇز قەھرى قوشۇپ سىرتىدىن ئىششىق بار جايغا چېپىش كېرەك.

4. زەكەر ۋە تاشاق ئاغرىش بەزىدە بىرەر ھادىسە سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ، مەسىلەن: سىرتتىن بىر نەرسە تېگىپ كېتىش، يىقىلىش ياكى ئوشتۇمتۇت تۇرۇلۇپ-سوقۇلۇپ كېتىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ. يەرلىك ئورۇندا روشەن ھالدا زەخمىلىنىش ياكى ئىششىش، كۆكۈرۈپ قىلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاشتا سەۋەبىنىڭ ئېغىر-يەڭگىللىكىگە قاراپ مۇۋاپىق قان ئېلىش، گۈل بىنەپشە،

نېلۇپەر، مارجان شوخلىسى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى قاتارلىق سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى سىرتىدىن يەرلىك ئورۇنغا تېگىش لازىم.

تاشاق چوڭىيىپ قېلىش

بۇ، تاشاقنا سىرتتىن بىر نەرسە تېگىش ياكى بىرەر ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىققان تاشاق چوڭىيىشنا قارىتىلماي، بەلكى تۇزلۇكدىن ئاستا-ئاستا چوڭىيىپ قالغانلىقنا قارىتىلغان.

سەۋەبى ۋە ئالامىتى

شۇ كىشىنىڭ ئوزۇقلىنىشى، تۇرمۇش ئەھۋالى ۋە مىزاجى قاتارلىقلار بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بەدەن بەك سەمرىپ كېتىش تۇپەيلىدىن تاشاق بېزى ئەتراپىغا ماي يىغىلىپ، سەمرىپ يوغىناپ قالىدۇ، لېكىن تاشاقتا ئىششىق بولمايدۇ.

داۋاسى

ماينى كېمەيتىپ، چوڭىيىپ كەتكەن تاشاق بېزىنى كىچىكلىتىش ئۈچۈن مايلىق، ئاقسىللىق نەرسىلەرنى يېمەسلىك، شۇنىڭ بىلەن بىللە مېھرىگىيا، كۆكنار شاكىلى قاتارلىق قۇرۇق سوغۇق دورىلارنى مۇۋاپىق تۇردە ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش كېرەك.

سىرتىدىن بىلەي تېشىدىن. سۇرۇپ چىقارغان تۇپنى كۆك يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ سۇرۇش ، گىلى ئەرمنى ياكى قوغۇشۇننى سىركە بىلەن سورۇپ چىقارغان تاتلىقنى تاشاققا سۇرۇش ۋە چېپىش كېرەك.

تاشاق كىچىكلەپ كېتىش

بۇ، ئۇرۇقدان قورۇلۇپ ئۇزلۇكىدىن كىچىكلەپ كەتكەنلىكتىن، نورمال جىنسىي تۇرمۇشقا تەسىر يەتكۈزىدىغان بىر خىل كېسەللىك.

سەۋەبى

بۇ كتوپنچە سوغۇقتىن كېيىپ چىقىدۇ. ئوزۇقلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى، تال كېسەللىكى ۋە تەپى دىق كېسەللىكىدىن ياكى بىرەر ھادىسە تەسىرىدىن ئورۇقدانىڭ ئوششاق تومۇرلىرى زىيانغا ئۇچراپ پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

تاشاق بېزىنى نورمال ھالەتكە كەلتۈرۈش ئۈچۈن بۆرەكنى قىزىتىپ، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىدىغان چارىلەر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورىلار بېرىلىدۇ.

ماددە ئالماشتۇرۇش، لوبوب كەبرى، داۋالاش تەرەنجىبىن قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىللە بابۇنە، زىغىر ئۇرۇقى، ئىكىللىملىك، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە ۋاننا قىلىش، تېرىپنى يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش كېرەك. پەرىيۇن بىلەن تاشاقنى ياغلاپ، بىمارنى پارلىق مۇنچىدا بىرنەچچە قېتىم تەرلىتىش مەنپەئەتلىك. غىزاسى ئۈچۈن ئوزۇقلۇقى ياخشى، بەدەننى سەمرىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

تاشاق بېزى يۇقىرىغا چىقىپ قېلىش

بۇ، ئورۇق بېزىنىڭ ھەر ئىككىسى ياكى بىرەرسى ئۆزخالتىسىدىن دوۋسۇن تەرەپكە چىقىپ قېلىپ پەسكە چۈشمەي سىرتتىن بىلىنمەي قېلىشى، بەزىدە كۈچىيىپ سېرىق ئەتكە يېقىن جايدا ئورۇپ قېلىشىغا قارىتىلغان. ئادەتتە بۇ كېسەللىك كەم ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

ئورۇق بېزىگە پەۋقۇلئاددە سوغۇقلۇق يەتكەنلىكتىن ئەتراپتىكى پەيلەر ئاجىزلاپ تاشاق ئانچە-مۇنچە يۇقىرىغا چىقىپ، پەسكە چۈشۈپ ئادەتتىنىپ قالغانلىقتىن ياكى ئوتكۇر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئاقىۋىتىدىن ياكى ئورۇلۇپ-سوقۇلغان، بىر يەردىن يىغىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامتى

تاشاق يۇقىرىقا چىقىپ قېلىشى بىلەنلا سۈيدۈك تەسلىكتە كېلىش ياكى تېمىپ كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بولۇپمۇ بىمار ھەرىكەت قىلغان ۋە سېيگەندە قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولۇپ بىئارام بولىدۇ.

داۋاسى

ئۈرۈقدانىنى قىزىتىپ، تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، تاشنى تۈز جايىغا چۈشۈرۈش ئۈچۈن يەرلىك ئۇرۇنىنى پەرىسيۇن يېغى بىلەن ياغلاپ بىمارنى ئارقا-ئارقىدىن تەرلىتىش ياكى پارلىق مۇنچىغا كىرگۈزۈش، مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن تاش خالتىسىغا بانكا قويۇش بىلەن جايىغا چۈشۈرۈش كېرەك.

تاشاق خالتىسى تومۇرلىرىنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشى

بۇ، تاشاق خالتىسىنىڭ ھۈررەك-ھۈررەك بولۇپ قالغانلىقىدىن ئىبارەت بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە تۈكەم تۈچرايدۇ.

سەۋەبى

تاشاق خالتىسىغا قويۇق يەل يىغىلىپ قېلىش ياكى كۈچ ئېلىش ياكى تۇشۇشاق تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا بولۇش ۋە تارتىشىشتىن مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋدانى پىشۇرۇپ تازىلاش ئۈچۈن مائولجىبىن، مەتبوخى ئەپتىمۇنلارنى بېرىش ھەمدە ئەھۋالغا قاراپ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك.

سىرتىدىن ئاقاقىيا، موزا قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ كۈچلا يېغى بىلەن تارىلاشتۇرۇپ تېڭىش كېرەك.

زەكەر ۋە تۇرۇقدانىڭ يىرىكلىق يارىسى

بۇ ئەرلىك جىنسىي ئەزانىڭ تۇزىلىشى ياكى تۇرۇقداندا ھەر خىل يىرىكلىق يارا (چاقا) پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

تاناسىل ئەزالار بەدەنلىكى كېرەكسىز نەرسىلەر چىقىدىغان ۋە ئوڭاي بۇلغىنىدىغان ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن تازىلىقا دىققەت قىلمىسا ئاسانلا يارا پەيدا قىلىدۇ. دېمەك مەزكۇر كېسەل كۆپىنچە ھاللاردا تازىلىقتا دىققەت قىلمىغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر يارا ھۆل چاقا بولسا تېزدىن قۇرۇتۇپ يۇقۇملىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى ئۈچۈن مارانچىنىي مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سىرتىدىن كۈنىگە 2 قېتىم يۇيۇش كېرەك. شۇنىڭدەك سەبرى، مەدەستان، مەرۋايىت، قاپاقنىڭ كۈيدۈرۈلگەن كۈلى، ياۋا ئانارنىڭ گۈلى قاتارلىق دورىلار بىلەن مەلھەم تەييارلاپ ياغلاش كېرەك ياكى قەغەزنى كۈيدۈرۈپ كۈلىگە بىر ئاز كۈندۈرنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يارىغا سېپىش لازىم.

جىنسىي ئەزا ۋە تاشاق خالتىسىنىڭ قىچىشىشى

بۇ ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسى ۋە تاشاق خالتىسىدا كۆپ تۇچرايدىغان قىچىشىش خاراكتېرلىك كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

ھەر خىل يەل خاراكتېرلىك ماددىلارنىڭ جىنسىي ئەزا ۋە تاشاق خالتىسىغا يىغىلغانلىقىدىن بۇ ئەزالارنىڭ قىچىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن تېرنى يۇمشىتىپ تەر بەزلىرى (مەسامىلار) نى ئېچىش، ماددىلارنى تارقىتىپ قىچىشىنى پەسەيتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن كۈنىگە بىر قانچە قېتىم قىزىق سۇدا ۋاننا قىلىش، ئارقىدىنلا تۇخۇمنىڭ ئېقىنى يەرلىك ئورۇنغا چېپىش ياكى گۈل يېغى، سىركە، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ياغلاش، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەرەلەرنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ، بىرقانچە قېتىم ئېچىشتەك چارىلەرنى قىلىش لازىم.

ئەگەر تاشاق خالتىسى يىرىكلاپ يېرىلىپ قالسا 5 گرام كەتىرا، 3 گرام مەدەستانىنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بىردانە خام تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ يەنى ئۈنىڭغا 10 گرام گۈل يېغى قوشۇپ ئۈزاق قوچىغاندىن كېيىن ياغلىسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزا ۋە سۈيدۈك يولىغا ئۈششاق مۇدۇرلار چىقىش

بۇ، سۈگەل ۋە ئۈششاق مۇدۇرلارنىڭ ئالەت، خەتنە قىلغان جاي ئۈچى، زەكەر ئۈچىدىكى سۈيدۈك يول ئېچى ۋە ئۈنىڭ ئەتراپىغا پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

سۈگەلنىڭ پەيدا بولۇشى غەيرىي تەبىئي سەۋدانىڭ شۇ جايلارغا يىغىلىۋالغانلىقى، ئۈششاق مۇدۇرلارنىڭ پەيدا بولۇشى شۇ ئورۇندا بىر ئاز ئۈفۈنەت پەيدا بولغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

بۇ جايلاردىكى سۈگەلنى داۋالاشتا تېرە كېسەللىكەر قىسمىدىكى سۈگەلگە قىلىدىغان چارىلەرنى قىلىش لازىم. ئۈنىڭدىن باشقا يەنە تال ياغىچىنىڭ كۈلىدىن 10 گرام، كۆيدۈرۈلگەن توغرىغۇدىن 10 گرام ئېلىپ، 20 گرام توخۇ يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ، بىر ئاز سىركە قوشۇپ سۈگەل ئۈستىگە تېڭىش كېرەك. ئەگەر سۈگەل چوڭ بولسا، تىغ بىلەن كېسىپ ئېلىش كېرەك.

ئەگەر ئۈششاق مۇدۇرلار سۈيدۈك يولى ئېچىگە چىقىپ توسالغۇ پەيدا قىلغان بولسا، سۈيدۈك

ئېچىشىپ كېلىدۇ. داۋالاشتا قوغۇن تۇرۇقى مېغىزى، سېمىز ئوت تۇرۇقى، ئىسپەغۇل، خىيار شەنبەر قاتارلىقلارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ خەشخاش شەربىتى ۋە بىنەپشە شەربەتلىرىنىڭ قايسى بىرى بولسا شۇنىڭغا قوشۇپ ئىچىش كېرەك. سىرتىدىن گۈل يېغى ۋە قىز بالا تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تەڭشەپ، ئازغىنە ئەپيۇن قوشۇپ زەكەرنىڭ تۇشۇكىدىن تېمىتىش كېرەك.

زەكەر ئەگرى بولۇپ قېلىشى

بۇ، ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىنىڭ ھەر خىل سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئوڭ ياكى سولغا، ئاستى ياكى ئۈستۈن تەرەپكە مايىللىشىپ، ئەگرى بولۇپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بەزى غەيرىي تەبىئي بولغان قويۇق ماددىلار زەكەرنىڭ مەلۇم يەرلىرىدە تۇرۇپ قېلىپ، پەيلەرنى بىر تەرەپكە تارتىشتۇرۇپ قويغانلىقىدىن زەكەر بىر تاز ئەگرى بولۇپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى زەكەردە ئىششىق پەيدا بولغان سەۋەبتىن بىر تەرەپكە مايىللىشىپ ئەگرى بولۇپ قالىدۇ ياكى جىنسىي ئەزاغا قۇرۇقلۇق يېتىپ ئۆنى ئاستا-ئاستا تارتقانلىقىدىن بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ ئەگرى بولۇپ قالىدۇ ياكى زەكەرنى خەتنە قىلغاندا ناتوغرا قىلىنغانلىقتىن زەكەر مايماق بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ زىيىنى شۇكى، گەرچە زەكەردە ئاغرىش قاتارلىق باشقا تۈزگىرىشلەر بولمىسىمۇ، ئەگرى بولۇپ قالغانلىقى ئۈچۈن نورمال جىنسىي تۇرمۇشقا دەخلى قىلىدۇ ياكى بىمارنىڭ پەرزەنت كۆرۈشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن قايسى سەۋەبتىن بولغانلىقىنى ئېنىقلاپ سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن شۇ ئەزانى بۇمشىتىپ، ئەگرىلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرگۈچى چارە-تەدبىرلارنى قوللىنىش لازىم. مەسىلەن: ئالدى بىلەن بابۇنە، ئىكلىل مىلك، گۈل بىنەپشە، ئاق لەيلى گۈلى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ سۈيىدە زەكەرنى يۇيۇش، مەزكۇر دورىنىڭ تېرپىنى زەكەر تېڭىش، بىمارنى بىر قانچە قېتىم تەرلىتىش، تۇردەك يېغى، مېكىيان توخۇ يېغى، كالا يىلىكى قاتارلىق ياغلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تەڭشەپ زەكەرنى ياغلاش لازىم. سۈسەن يېغى ۋە نەرگەس يېغى بىلەن ھەر كۈنى زەكەرنى ياغلاپ، قول بىلەن تۆۋۈلاپ ياغلارنى سىڭدۈرۈپ، شامالداتماي ئىسسىق تۇتۇش لازىم. بۇ تۈسۈللارنى بىر قانچە قېتىم قوللانسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ناتوغرا قىلىنغان خەتنەدىن پەيدا بولغان زەكەر ئەگرى بولۇپ قېلىش تۈزەلمەيدۇ.

پەتەق كېسىلى

بۇ گىرژا دېگەن كېسەللىك بولۇپ، تەر، ئايال ۋە چوڭ، كىچىك كىشىلەردە ئوخشىمىغان دەرىجىدە كۆرۈلىدۇ. بۇ ئادەتتە ئىككى خىل بولىدۇ:

1. قورساق ۋە دوڭسۇن ئەتراپىدىكى پەردىلەر مەسىلەن: تېرە ئاستىدىكى مىراق دېگەن نېپىز پەردە، ئۇنىڭ تېگىدىكى بوسۇغاق دېگەن گۆشلۈك قبلن پەردە، پەردىنىڭ تېگىدىكى نېپىز ئومۇمىي پەردىلەر ئىككى يېرىقتىن ئۆتۈپ تاشاق خالتىسىغچە بارىدۇ. يەنە ئۇچەيلەرنى ئوراپ تۇرغۇچى چاۋا دېگەن مايلىق پەردە بولۇپ، بۇ ئوت خىل پەردىلەرنىڭ قايسى بىرى يىرتىلسا پەتەق دېگەن مەزكۇر كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

2. ئوڭ ۋە سول يېرىق ئىچكى تەرەپتە تاشاق خالتىسىغا بارىدىغان يول بار بولۇپ، مەلۇم سەۋەبلەر بىلەن شۇ يول كېڭىيىپ قالسا، تاشاق خالتىسى ئىچىگە ئۇچەي ۋە چاۋا ياكى سۇ ۋە يەل قاتارلىقلار چۈشۈپ تاشاق خالتىسىنى يوغىنىتىدۇ. چىڭقىلىش ھەتتا ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنى خەلق ئارىسىدا يەل پوداق دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى

بەزى كىشىلەردە ھۆللۈك ئېشىپ قورساق پەردىلىرى ئاجىزلىغان چاغدا تۆۋەندىكى سەۋەبلەرنىڭ قايسى بىرى بولسا مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، مەسىلەن: ئېغىر نەرسىلەرنى كۆچەپ كۆتۈرۈش، ئېگىز جايدىن سەكرەش، كەڭ جايدىن كۆچەپ ئاتلاش، قورساق بەك توق ۋاقتىدا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش، تۇغۇتتا قاتتىق كۆچەپ چىڭقىلىش، ئۇچەي توسۇلغانلىقتىن قورساق چىڭقىلىش، كىچىك باللار بەك چىڭقىلىپ كۆپ يىغلاش قاتارلىق سەۋەبلەرنىڭ قايسى بىرى مەۋجۇت بولسا، ئوخشىمىغان دەرىجىدە پەردىلەرنىڭ يىرتىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ مەزكۇر كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ. خۇسۇسەن كىچىك باللارنىڭ مىزاجى سوغۇق بولغاچقا ھەمدە باللارنىڭ ئۆزى بەك ھەرىكەتچان بولغانلىقى ئۈچۈن مەزكۇر كېسەللىك كىچىك باللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

كېسەلنىڭ ۋە دوڭسۇن ساھەسىدىكى سېرىق ئەتلەر يىرتىلسا، ئېغىر-يېنىكلىكىگە قاراپ تېرە ئاستىغا كۆتۈرۈپ پولتىيىپ چىقىدۇ، قورساق توق ۋاقتىدا ۋە بەزى ئېغىر ھەرىكەتلەرنى قىلغاندا

سانجىلىپ چىم-چىم ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، لېكىن مەيلى ئاشاق خالتىسىنىڭ يولى كېڭەيگەن بولسۇن ياكى پەردە يىرتىلغان بولسۇن چاۋا ۋە ئۇچەيلەر چۈشۈپ قالسا، بەزىدە غولدۇرلاپ تۆپىگە قايتىسىمۇ، بەزىدە ئۇچەي چىڭگىلىپ تۆپىگە قايتىماي قاتتىق ئاغرىش، بەزىدە ئۇچەي تولغىشىپ ئىشش، ھەتتا ئاشاق خالتىسىنمۇ ئىششتىپ قىزارتىشتەك يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

داۋاسى

ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرمەسلىك، ئادەتتىكى چاغلاردا مەخسۇس ياسالغان پەتەق تاسمىسى بىلەن تۇنى ئېسىۋېلىش، بەزى قورىغۇچى ياغلار، مەسىلەن: كۆچۈلا يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن ياغلاپ تېڭىپ تۇرۇش، بىمارنى تۇزۇن يول ماڭدۇرماسلىق، تۇخلىغاندا ئوڭدا ياتقۇزۇش لازىم.

دورىلار بىلەن داۋالاشتا ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاپ يەللەرنى تارقىتىش ئۈچۈن ئىيارەج پەيقارا، چىلاپا قاتارلىق دورىلارنى بىمارنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ ھەر 15 كۈندە بىر قېتىم بېرىش، مەئجۇنى نانخۇا، مەئجۇنى ئازاراقى قاتارلىق دورىلارنى بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تۇرۇپ ئاز-ئازدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سەبىرى، ئاقاقىيا، موزا، ئانار غۇنچىسى، ھەبىۋل يوپۇرمىقى، زەمچە قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسى بىرى بولسا كۆچۈلا يېغى، كونا سىركە، قۇيرۇق يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پات-پات ياغلاپ، تېڭىش لازىم.

مەزكۇر كېسەللىك ئەگەر ئېغىر دەرىجىدە بولسا ياكى چوڭ كىشىلەردە كۆرۈلسە، ئەڭ ياخشىسى ئوپېراتسىيە تۈسۈلى بىلەن داۋالاش لازىم.

ئۇچەي چۈشۈش

ئالامىتى

ئۇچەي يىرتىلغان ئەت ئارقىلىق ئاشاق خالتىسىغا چۈشۈۋالىدۇ. بۇ كۆپىنچە ئاستا-ئاستا پەيدا بولىدۇ، ئۇچەي ئۇزلۇكسىز يۇقىرىغا يانمايدۇ، بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، پۇتىنى ئېگىز كۆتۈرۈپ، ئاشاق خالتىسىنى قول بىلەن يۇقىرىغا كۆتەرسە ئۇچەي تەسلىكتە يانىدۇ. بەزى ئېغىر ھەرىكەتلەرنى قىلسا، ئۇزۇن يول ماڭسا ياكى يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلسا يەنە چۈشۈۋالىدۇ. دېمەك ئۇچەي چۈشۈپ قېلىش كونىرسا ياكى ئېغىرلاشسا ئۇچەي توسۇلۇش (قولنىجى) كېسەللىكىگە ئوخشاش قاتتىق ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بۇنى ۋاقتىدا ئوپېراتسىيە قىلمىسا ئۇچەي ئىششىش ۋە سېسىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى دەرھال ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، بابۇنە يېغنى بىر ئاز قىزىتىپ ياغلاش، سېرىق چېچەكنى قايىنىتىپ تاشاق خالتىسىغا تېڭىش، قول بىلەن تاشاق خالتىنى يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ ئوچەينى ئاستا يۇقىرىغا قايتۇرۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن مەستىكى، ئەنزۇرۇت، كۆندۈر، ئاقاقىيا، ياۋا ئانار چېچىكى، قارىغاي مېۋىسى، ئارچا مۇنچىقى، خۇن سياۋشان، ھەبىۋل ئاس، سەبىرى، ھۇزۇز قاتارلىق دورىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە سەبىرى، ھەبىۋل ئاس، ئارچامۇنچىقىلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ كونا سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ تاشاق خالتىسىغا تېڭىپ، بىمارنى ئوڭ كۈنگىچە ئوڭدا ياتقۇزۇپ ھەربىر كەت قىلدۇرماي يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان، ئوزۇقلۇقى ياخشى تاماقلارنى بېرىپ بېقىش لازىم. جەۋرىش كۆمۈنى، مەنجۇنى ھەبىۋلغار قاتارلىق دورىلارنى بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق تۇرده ئىستېمال قىلدۇرۇش، ھەر خىل قورىغۇچى نەرسىلەر، مەسىلەن: لوۋيا، دادۇر، پۇرچاق، ئامۇت، ئالما قاتارلىق يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن چەكلەش، پەتەق تاسمىسى بىلەن ئۇنى يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ تېڭىۋېلىش، ئېغىر ھەربىكەت قىلىش، قاتتىق ئاۋاز بىلەن ۋارقىراش، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن ساقلىنىش، قورساقنى بەك تويغۇزۇپ تاماق يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا ئەڭ ياخشىسى داۋائى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش لازىم.

تاشاق خالتىسىغا چاۋا پەردىنىڭ چۈشۈپ قېلىشى

ئالامىتى

بىمار ئوڭدا ياتسا چاۋا پەرده ئۆز جايىغا غولدۇرلىماستىن ئاسانلا قايتىدۇ. تاشاق خالتىسى ئانچە قاتتىق بولمايدۇ، ئاغرىمايدۇ، داۋالىسا تېز ياخشى بولىدۇ.

ئوچەي چۈشۈپ قايتقاندا غولدۇرلاپ، بىر ئاز ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. تەسلىكته قايتىدۇ، داۋالاشمۇ قىيىنراق بولىدۇ.

چاۋا پەردە چۈشۈپ قېلىشى بىلەن ئوچەي چۈشۈپ قېلىش يۇقىرىقى بەلگىلەر ئارقىلىق پەرقلىنىدۇ.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەللىكنىڭ داۋاسى ئاساسەن ئوچەي چۈشكەننى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: يۇقىرىدا ئېيتىلغان سېرىق ئەت بىرتىلىش، تاشاق خالتىسىغا ئوچەي ۋە چاۋا پەردىلىرى چۈشۈپ قېلىش كېسەللىكلىرىنى تۈزۈنگا سوزماي دەرھال ئوپېراتسىيە تۈسۈلى بىلەن داۋالاش لازىم.

تاشاق خالتىسى يەلدىن چىكىقىلىش

سەۋەبى

ھەر خىل يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ياكى كۆپىنچە ھاللاردا قورساق توق ۋاقتىدا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش تۈپەيلىدىن تاشاق خالتىسىنىڭ يولى كېڭىيىپ ئاستا-ئاستا يەل پەيدا بولۇپ، ئاخىرى تاشاق خالتىسىنىڭ يەلدىن چىكىقىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

تاشاق خالتىسى ئېغىر ۋە قاتتىق بولمايدۇ، كۆپىنچە ھاللاردا غولدۇرلاپ تۈزلۈكىدىن يۇقىرى-تۆۋەنگە چۈشۈپ تۇرىدۇ، ئانچە بەك ئاغرىمايدۇ، بىمار تۈرە تۇرسۇن ياكى ئۆكىدا ياتسۇن ئالامەتلىرى ئوخشاش بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئۈزۈمگە لايىق تۈسۈللار ئارقىلىق تاشاق خالتىسىنى داۋاملىق تېڭىپ يۇرۇش، دادۇر، ماش، لوۋيا، پۇرچاق، كالاگۈشى قاتارلىق يەل پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى يېمەسلىك، كېسەل قوزغىغۇچى ھەر خىل ھەرىكەتلەردىن ساقلىنىش، خۇسۇسەن قورساق توق ۋاقتىدا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق كېرەك. بۇ شەرتلەرگە رىئايە قىلىش بىلەن بىللە يەنە بەزى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك، مەسىلەن: جەۋاھىر كۈمۈنى، مەنجۇنى ھەببۇلغارلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، سىرتىدىن جوئىدە، سوزاپ، ئىگىر، پودىنە، مەرزەنجۇش شۇڭاق قاتارلىق دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قۇش يېغى بىلەن تېڭىش كېرەك.

تۆۋەندىكى ھەببى بارشكەنمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ: چىكىسەي تۇرۇقىدىن 6 گرام، رۇم بادىيانىدىن 6 گرام، ئادىراسمان ئۇرۇقىدىن 6 گرام، مەستىكىدىن 6 گرام، ھېلىلە كابۇلى پوستىدىن 9 گرام، بەللىلە پوستىدىن 9 گرام، ئاملىدىن 9 گرام، سەكبىنەجىتىن 1 گرام، مۇقىلىدىن 1 گرام، پودىنەدىن بىر يېرىم گرام، قۇستەدىن بىر يېرىم گرام، زۇرەنباتتىن بىر يېرىم گرام، دۇرنەچ ئەقىرەبىندىن بىر يېرىم گرام، ئاساروندىن بىر يېرىم گرام ئېلىپ،

سەكبنەج، مۇقىلدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، بۇ ئىككى خىل دورىنى ئەرىقى بادىيانغا چىلاپ ئېرىتىپ، سۈزۈپ باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوكىلۇقىدا كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

ياشنىك چوك-كىچىكلىك ئەھۋالىغا قاراپ ئەتىگەن-ئاخشامدا كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 1 گرامدىن 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تاشاق خالتىسىغا سۇ چۈشۈپ قېلىش

سەۋەبى

تاشاق خالتىسىنىك مىزاجى سوغۇقتىن تۈزگىرىپ، تۇنىكىغا ئاستا-ئاستا تۈزلۇكىدىن سۇ يىغىلىپ قالىدۇ ياكى جىگەر، بۈرەكلەرنىك ماددا ئالماشتۇرۇش خىزمىتى نورمال بولمىسا تاشاق خالتا يولى ئارقىلىق ئاستا-ئاستا تاشاق خالتىسىغا سۇ يىغىلىپ قالىدۇ.

ئالامىتى

تاشاق خالتىسى بىر ئاز ئېغرىلىشىپ، پەسكە سالىڭگىلاپ قالىدۇ. قولىدا تۈتۈپ ئازراق ھەرىكەتلەندۈرۈپ كۆرسە بىر ئاز غولدۇرلايدۇ ھەمدە چۈلۈق-چۈلۈق سۈنىك ئاۋازى چىقىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، ئاندىن بەدەننى بەلغەم ماددىسىدىن تازىلاش بىلەن بىللە مەئجۇنى كۈندۈر، مەنجۇنى تانخۇا قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش ھەمدە ھەر خىل ھۆل سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھېز قىلدۇرۇش لازىم. سىرتىدىن چەلەك ياغىچىنىك كۈلى، بەللۇت ياغىچىنىك كۈلىنى زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈلا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېكىش كېرەك.

يەنە بىر نۇسخىدىكى دورىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئارپا تۈنى سەئىدى كۈفى، گىل ئەرمىنى، زىرە، قوينىك كونا مايا قىلىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ تاشاق خالتىسىغا تېكىش لازىم.

تاشاق خالتىسى ئىچىگە تۈسمە پەيدا بولۇش

بۇ، تاشاق خالتىسى ئىچىگە تۇرۇق بېزىدىن باشقا يەنە بەز خاراكتېرلىك تۈسمە پەيدا بولغان

ھەمدە قول بىلەن تۆتۈپ كۆرسە ئېنىق مەلۇم بولىدىغان بىر خىل كېسەللىكە قارىتىلغان.

سەۋەبى

قويۇق سەۋدا ماددىسى تاشاق خالتىسىغا يىغىلىپ، ئاستا-ئاستا بەزگە ئايلىنىدۇ ياكى بەزى كىشىلەر جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا ۋە ئېھتىلام بولغاندا مەنىنى توختۇىلىش تۈپەيلىدىن تومۇرلاردا ماددا بۇزۇلۇپ ئۆسمىگە ئايلىنىدۇ. بەزى كىشىلەردە سىل خاراكتېرلىك بەز پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

تاشاق خالتىسىغا سەۋدا خاراكتېرلىك قاتتىق ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن ئۆسمە پەيدا بولغانلىقى پەرقى شۇكى، تاشاق خالتىسىغا سەۋدا خاراكتېرلىك قاتتىق ئىششىق پەيدا بولغاندا تاشاق خالتىسى ياكى تاشاق قاتتىق بولىدۇ ۋە ئىششىيدۇ. تاشاق خالتىسىدا ئۆسمە پەيدا بولسا، تاشاق خالتىسى ئىچىدە ئۆسمە تاشاقتىن ئايرىم مەلۇم بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋدا ماددىسىنى تەكشەپ تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى تەپتىۇندىن تەھۋالغا قاراپ بىر ئىككى ئۆسخا قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن مەئجۇنى كۈندۈر، ماددە ئۆلھايات قاتارلىق دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سىرتىدىن بادام يېغى، بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىق ياغلارنىڭ قايسى بىرى بولسا، بىرقانچە كۈن ئۆنى ياغلاش بىلەن بىللە ئاق لەيلى گۈلى ۋە ئۇرۇقى، مارجان شوخلىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىگە چىلاپ، تېرپى تېڭىلىدۇ.

يۇقىرىقى داۋالاش ئۇسۇللىرى سەۋدا ماددىسىنى تەكشەپ ۋە تازىلاپ، بەز ئۆسمىسىنى كىچىكلىتىش تەسىرىگە ئىگە.

داۋالاشنىڭ ئاخىرىقى باسقۇچىدا ياۋا ئانار گۈلى، موزا، ھەببۇل ئاس يوپۇرمىقى، سەبرى مۇرمەككى، كۈندۈر، ئارچا مۇنچىقى قاتارلىق قورىغۇچى دورىلارنىڭ قايسى بىرى بولسا يالغۇز ياكى ئىككى ئۈچ خىلنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ، تاسقاپ سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىش ۋە تېڭىش كېرەك.

كىندىكىنىڭ تۆپىگە ئۆرلەپ قېلىشى

بۇ، كىچىك بالىلار ۋە تۇغۇتى قېيىن بولغان ئاياللاردا ئۇچرايدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى

بەزى ئاياللارنىڭ تۇغۇتى تەسلەشكەندە بەك كۆچىگەنلىكتىن كىندىك تۇدۇلدىكى سېرىق ئەت پەردىسى يىرتىلىپ ئۇچەي ۋە چاۋا پەردىلىرى كىندىكىنىڭ تۆپىسىگە تۇرلەپ چىقىپ قالىدۇ. بەزى كىچىك باللار كۆپ چىڭقىلىپ يىغلاپ، ھەرىكەت قىلغانلىقتىن كىندىكىنىڭ ئىچكى پەردىسى يىرتىلىپ پەل كىندىك بولۇپ قالىدۇ.

بەزى كىشىلەرنىڭ سېرىق ئەتلىرى ھەر خىل سەۋەبلەردىن يىرتىلىسمۇ، ئەمما ئۇچەي ۋە چاۋىلىرى چىقماي سۈلۈق ئىششىقنىڭ تەسىرىدىن سۇ يىغلىپ قېلىش ياكى يەللىك ئىششىق تەسىرىدىن پەل كىندىك بولۇپ قېلىش ياكى كىندىك تېرە ئاستىغا بىر ئاز گۆش تۇسۇپ قېلىش تۇپەيلىدىن كىندىكى تۆپىگە كۆتۈرۈلۈپ قالىدۇ.

ئالامىتى

سەۋەبلىرى ھەر خىل بولغانلىقى ئۈچۈن بەدەندىكى بەلگىلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ، مەسىلەن: سېرىق ئەت يىرتىلىپ ئۇچەي چىقىۋالغاندىن بولسا بىر ئاز ئاغرىيدۇ. بىمار ئۆكىدا ياتسا ئۇچەي غولدۇرلاپ ئەسلى جايىغا قايتىدۇ. ئەگەر پەل خاراكتېرلىك سەۋەبتىن بولسا، ئاغرىمايدۇ. قورساق ئاچ ۋاقتىدا يوقىلىپ كېتىدۇ. سۇ خاراكتېرلىك سەۋەبتىن بولسا، قول بىلەن باسسا يۇمشاق بىلىنىدۇ. چۈلۈق-چۈلۈق ئاۋاز چىقىدۇ. ئەگەر تۇسمە خاراكتېرلىك سەۋەبتىن بولسا بىر ئاز قاتتىقلىق مەلۇم بولۇپ داۋاملىق بىر خىل بولىدۇ ياكى كۈنىدىن-كۈنگە كۆچىيىپ قالىدۇ. ئەگەر مەلۇم سەۋەبلەردىن كىندىك ئەتراپىدىكى كۆك قان ۋە قىزىل قان تومۇرلىرى كېڭىيىش ۋە يىرىلىشتىن بولسا، سىرتتىن كۆرۈنۈشى قىزىل ياكى كۆكۈش رەڭدە بولىدۇ.

داۋاسى

سېرىق ئەتنىڭ يىرتىلىشى، تاشاق خالتىسىغا ئۇچەينىڭ چۈشۈشى قاتارلىق مەزكۇر كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنى ئېنىقلاپ، قائىدە بويىچە سىرتتىن مۇھاپىزەت قىلغاندىن باشقا، يەنە داۋالاش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. ئۇلار ئاساسىي جەھەتتىن يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

ئەسكەرتىش: يۇقىرىقى سېرىق ئەت يىرتىلىش، تاشاق خالتىسىغا ئۇچەي چۈشۈش، يەل كىندىك بولۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ئۆز ۋاقتىدا سىستېمىلىق ھالدا داۋالاپ ساقايتىش كېرەك. ئەگەر سىستېمىلىق ھالدا ۋاقتىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىلمەي، ئۆزۈنغا سوزۇلۇپ ئادەتكە ئايلىنىپ قالغان بولسا كېسەللىك ئەھۋالىنى ئوبدان مۇلاھىزە قىلىپ بىمار بىلەن مەسلىھەتلىشىپ ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن داۋالاشنى ئويلىشىش كېرەك.

دوك كېسە للىكى

بۇ، كۆكرەك ۋە ئومۇرتقا سۆڭەكلىرىنىڭ ئالدى-ئارقى تەرەپلىرىگە ياكى سول، ئوڭ تەرەپلەرگە قىڭغىيىپ ئۆسۈپ چوڭايغانلىقىغا قارىتىلغان. ئۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ:

1. ئومۇرتقا ئالدى تەرەپكە دومپىيىپ قالسا، بۇ ئومۇرتقىنىڭ ئالدى تەرەپكە دومپىيىپ قىبلىشىدىن بولغان دوك دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقىلار ئىككى يان تەرەپىنىڭ بىرىگە دومپىيىپ مايماقلىشىپ قالسا، بۇ ئومۇرتقىنىڭ يانغا مايماقلىشىپ قىبلىشى دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

ئومۇرتقىنىڭ مايماقلىشىشى، دومپىيىپ قىبلىشى ئومۇرتقا سۆڭەكنىڭ سىل كېسىلىدىن بولىدۇ. سۆڭەك ئۆسمىسىدە، زەخمىلىنىشلەردە، بېسىلىش خاراكتېرلىك سونۇق قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۆسمۈرلەر ئوقۇش مەزگىلىدە توغرا ئولتۇرماسلىق، ھۆنەرۋەنلەردە دائىم بىر قىياپەتتە ئولتۇرۇپ ئىشلەش ۋە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئومۇرتقا سۆڭىكى غەيرىي نورمال شەكلگە كىرىپ قىبلىپ دوك ھالىتىنى ياكى ئومۇرتقا سۆڭىكىنىڭ يانغا مايماقلىشىپ قىبلىششىنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىلەر تۇۋەندىكى بىرقانچە خىل سەۋەبلەردىن دوك كېلىپ چىقىشى مۇمكىن دەپ قارايدۇ، يەنى ئومۇرتقا سۆڭەكلىرىگە تۇتاش بولغان سىرتقى ئەتلەرگە تاشقى ياكى ئىچكى سەۋەبتىن ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن ئومۇرتقىلار ئورنىدىن چىقىپ چوڭىيىپ قالىدۇ. بۇ سۆڭەك ياللۇغى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى

بىماردا ئىلگىرى ئۆتكۈر ئىسسىتما بىلەن بىرلىكتە كۆكرەك (ئومۇرتقا سۆڭىكى، غول) ئاغرىغان بولىدۇ. تومۇرى چوڭ سوقىدۇ، داۋاملىق قاتتىق قىزىتما پەيدا بولىدۇ. ماددا يىرىڭغا ئايلىنىپ، دۇمبىسىدە ئىششىق پەيدا قىلسا بەدەن ھارارىتى ئۆستۈن بولىدۇ، دۇمبىسىدە ئېغرىلىق پەيدا بولىدۇ ۋە سوزۇلۇپ ئاغرىش ئەھۋاللىرىنى كۆرسۈلىدۇ. دوكلۇك ۋە قىڭغىر كېتىش ئېغىرراق بولىدۇ.

داۋاسى

ئىشىشقىنىڭ دەسلىپىدە ھۆلبە، زىغىرلارنىڭ لوڭايى (شىرىسى)، مېكىيان توخۇنىڭ يېغى، كالا ياقالچىقىنىڭ يىلىكى، بىنەپشە ۋە ئاق لەيلىمەرنى ئېلىپ ئىزىپ مەلھەم قىلىپ ئىشىشقا تېڭىش، ئىسسىق ياغلارنى سۈرۈپ ياغلاش، قىزىق سۇ بىلەن مۇجۇپ يۇيۇش، خىيار شەنبە شىرىسىنى بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش، ئاق لەيلىنىڭ يىلتىزى، زىغىرلارنى سىلىپ قاينىتىلغان ياغلار بىلەن قىزىق ھالدا كىلىزما قىلىش لازىم.

2. ئومۇرتقا سۆڭەكلىرىنىڭ ئارىسىدا قويۇق يەل ئورۇن ئالغان بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇۋېلىش نەتىجىسىدە ئومۇرتقىلارنى جايىدىن قوزغىتىپ دوك كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىلدىكى دوك كېسەللىكنى ريباھى ئەپرەسە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، ئومۇرتقا سۆڭەكلىرىگە تۇتاشقان پەيلەرنىڭ زەخىملىنىشى نەتىجىسىدە پەيدا بولغان ئاغرىق ياكى ئومۇرتقا بوغۇم سۆڭەكلىرىنىڭ ئۇسۇشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنى قەدىمكى كىشىلەر يەل دەپ ئاتىغان، بۇ خىل ريباھى ئەپرەسە دەپ ئاتالغان يەل گەدەندىن باشلىنىدۇ. ئاندىن گەدەن ۋە بەلنى ئېگىپ قويىدۇ.

سەۋەبى

ھەزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلغان كىشىلەر ئوزۇقلىنىش جەھەتتە بەلغەم خىلتى پەيدا بولىدىغان ئېغىر يەللىك تاماقلارنى كۆپ يېيىش تۆپەيلىدىن تۇنىكىدىن بىر قىسىم قويۇق شىلىمشىق خام خىلىت تۇغۇلۇپ، بۇغۇم ئارىلىقلىرىدا ئۇزۇنىڭ قويۇقلۇقى تۆپەيلىدىن ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش بىلەن بۇغۇملارنى ئورنىدىن قوزغايدۇ. بۇ خىل خام سۇيۇقلۇقنى ئۆيغۇر تېۋىپلىرى قويۇق يەل دەپ تەبىر بەرگەن.

ئالامتى

يەل ئاغرىقلىرىدىن كېيىن دوك كېسىلى پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىرگە قىزىتما ۋە ئېغرىلىق بولمايدۇ، بەزىدە ئاغرىق ئارتۇق بولۇپ، كېيىنچە ئازىيىشقا باشلايدۇ.

داۋاسى

بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بادىيان يىلتىزى، چىكسەي يىلتىزى، ئىزخىرىلتىزى، رۇم بادىيان، زىرە، سوزاپ تۇرۇقى، نانخۇالارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، مىجىپ سۈزۈپ، بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈچلۈك چوڭ ئادەم بولسا جىقراق، كىچىك بالا، تېنى

ئاجىز كىشىلەر بولسا ئازراق بېدەنجىر يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىلەر ئابدىمىلىك يېغىدىن 3 گرام ئېلىپ قوشۇپ، 20 گرام شەربىتى مائول تۇسۇل ۋە بۇزۇرى بىلەن ئىچكۈزۈدۇ. مەستكى ۋە رۇم بادىيان چۈشكەن گۈلقەنت مەنپەئەتلىك بولۇپ، بەلغەم ماددىسى پىشقاندىن كېيىن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ھەبىي سۈرۈنجان، ھەبىي سەكبىنەج ياكى ھەبىي مەنتىنگە ئوخشاش دورىلار بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئارقىدىن بەلگە ھىجامەت قويۇلىدۇ. سۈئىلەپ بابۇنە يېغى ۋە پەرپىيۇن قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە چېپىلىدۇ.

مەززەنجۇش، سۇزاپ، ئىزخىر، بىرىنجاسپ، سونبۇللارنى قاينىتىپ، بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالەتتە ئاغرىق جايغا قويۇپ، مۇجۇپ يۇيۇلىدۇ. يەلنى تارقاتقۇچى ھەر قانداق نەرسە بۇ كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. ئومۇرتقىلارنى بىر-بىرىگە باغلاپ تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان پەيلەرگە سۇ خاراكتېرلىك ھۆللۈك تۇزلىشىپلىپ، تۇنى بوشاشتۇرۇپ قويغانلىقتىن ئومۇرتقا تۇز جايىدىن قايتىدۇ-دە چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. سىلاپ كۆرگەندە يەرلىك ئورۇن سوغۇق بىلىنىدۇ. ئىلگىرى بەدەننى ھۆللەشتۇرگۈچى ئەھۋاللار سادىر بولغان بولىدۇ. مەسىلەن: سۇ ۋە يامغۇردا تۇزۇن ۋاقىت تۇرۇپ قېلىش، يەل-يېمىش، قوغۇن-تاۋۇز بولۇپمۇ شاپتۇل قاتارلىقلارنى كۆپ يېگەنلىك ئەھۋاللار بولغان بولىدۇ. ئومۇرتقا چىققان جايغا ياغ سۈركەپ قويۇلسا، ياغنى ئاسانلا تۇزنىگە تارتىۋالىدۇ (ئاسان سىڭىپ كېتىدۇ).

داۋاسى

يۇقىرىقى رىياھى ئەپرەسەدە ئېيتىلغان دورا ۋە چارىلەرنى قوللىنىش بىلەن بىرلىكتە ئەزانى قۇۋۋەتلەندۈچى ئىسسىق ياغلارنى، مەسىلەن سوزاپ، سەبرى، ئاقىرقەرھالارنىڭ ياغلىرىغا ئوخشاش ياغلارنى سۈرۈپ ياغلاش ۋە قورىغۇچى دورىلاردىن جوزالىسىرە (بىر خىل قارىغاي مېۋىسى)، گۈلنار بەللۇت يوپۇرمىقى، قىزىلگۈل، ئوشنىلەرنى خېمىر قىلىپ تېڭىش كېرەك.

4. ئومۇرتقىلارنى بىر-بىرىگە تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان بۇغۇمچە پەيلەر يىغىلىپ قالغانلىقتىن ئومۇرتقا چىقىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى

يۇلۇنغا قويۇق ۋە شىلىمىلىق ھۆللۈك چۈشكەنلىكتىن بولۇشى مۇمكىن، داۋالاشنى قوبۇل قىلىشى تەسرەك. بۇ كېسەلنىڭ داۋالاش تۇسۇللىرى ھەققىدە تەشەنناج (ئەزالارنىڭ يىغىلىپ قېلىشى) كېسەللىكى قىسمىغا قارىسا بولىدۇ.

5. يقىلغان ياكى تاياق تەگكەن سەۋەبتىن ئومۇرتقىلار زەخمىلىنىپ ياكى جايىدىن قوزغىلىپ تەدرىجىي ھالدا مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

قوزغالغان ئومۇرتقا ئوستىگە ئوت بىلەن ھىجامەت قويۇپ ئەسلىگە كەلتۈرۈش كۆپايە قىلىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقا سىرتقى تەرەپكە قوزغالغان بولسا، بۇ چاغدا ئومۇرتقىلارنى قول بىلەن سىيلاپ، ئۆۋۈلاپ ئۆز جايىغا كەلتۈرۈپ چۈشۈرۈش لازىم. ئومۇرتقىلار ئىچكى تەرەپكە تومپىيىپ چىققان بولسا، زىپتى، موقەللەرنى بىر ئاز ئاقىرقەرھا بىلەن خېمىرقىلىپ چېپىپ تاكسا بۇ خىلدىكى دوك كېسىلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئومۇرتقىلار ئۆز جايىغا كىرىپ ئورۇنلاشقان ۋاقتىدا ئونى ئۆز شەكلىدە مۇقىم ساقلاش ئۈچۈن قورىغۇچى دورىلار بىلەن تېڭىش لازىم.

ئۈچا ئاغرىقى

بۇ، ئۈچا يەنى ئىككى تاغاقنىڭ ئاستى تەرەپتىن باشلاپ، بەلگىچە بولغان ئارىلىقنىڭ تېلىپ ئاغرىشىغا قارىتىلغان. بۇ كېسەل خېلى كۆپ ئۈچرايدۇ، بۇ كېسەل سەۋەب ۋە ئالامەتلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىرقانچە خىللارغا بۆلۈنىدۇ:

1. ئۈچا ياكى يۇقىرىقى بەلدە ماددىسىز سوغۇق ئۆزگىرىش پەيدا بولغانلىقتىن بۇ ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. سوغۇق ئۈتۈپ كېتىش ياكى زەربە يېيىش ياكى ماددىلىق بۇزۇلۇشتىن ياكى ماددا توشۇپ قېلىشتىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامتى

ئۈچا ساھەسى تېلىپ ئاغرىيدۇ، ئېغىر بولىدۇ. سوغۇق نەرسىلەر ۋە سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرى بىلەن ئاغرىق ئېغىرلىشىدۇ. يول ماكسا ياكى ئۆۋۈلاپ ئۈتۈپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىق يەڭگىللىشىدۇ. باشقا ھەر خىل ھەرىكەتلەر قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئاغرىق ئاستا پەيدا بولۇپ، تەدرىجىي تەرەققىي قىلىدۇ.

داۋاسى

مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن مائولئوسول ۋە مائولئەسەل (ھەسەل سۈيى) لەر ئىچكۈزۈلىدۇ. سەنجىربىنا،

تەرياقى ئەربەئە، مەسدىرىتۇس قاتارلىق دورىلارنى يېگۈزۈش، قۇسته، سوزاپ، بابۇنە ياغلىرىنىڭ قايسىسى بىرى بولسا سۈرۈپ ياغلاش، مۇقەل، تۇششەق، ھۆلبە، ھەببۇلغارلارنى زىغىرلوتابى (شىرىسى) بىلەن ياكى ھەببۇلمىلىك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ تېڭىش، نوقۇت سۇيى، تۇچار قۇشلارنىڭ گۈشلىرىنى غىزا قىلىپ بېرىش (ئىسسىق خۇش بۇي دورىلارنى سىلىپ تەييارلاپ بېرىش) مەنپەئەتلىك.

2. تۇچا ساھەسىدىكى ئومۇرتقا گۈشلىرى، پەيلەر ۋە سېرىق ئەتلەردە خام بەلغەم پەيدا بولىدۇ ياكى بەدەندە توختاپ قالغان بەلغەم خاراكتېرلىك قويۇق ماددا پەيدا بولۇشى بىلەن تۇچا ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

بۇ قويۇق ماددىلار بىمار غەزەپلەنگەن، خاپا بولغان، ھېرىپ-چارچىغان ۋاقىتلىرىدا غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خاراكتېرلىك ماددىنىڭ ھەرىكەتكە كەلگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ. تۇ، بەلنىڭ سېرىق ئەتلىرىگە، ئومۇرتقىلارغا ۋە تارامۇش شەكىللىك پەيلىرىگە قويۇلىدۇ ياكى شۇ خىلتىلار ۋە توختاپ قالغان قويۇق ماددا (يەل) ئادەم ھەرىكەت قىلغان ۋاقىتدا قوزغىلىدۇ. ئاندىن يەل بەلنىڭ سېرىق ئەتلىرىگە ۋە پەي-بوغۇملىرىگە كىرىدۇ، سوزۇلۇش ۋە كېرىلىشنى پەيدا قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن تۇچا ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

خام بەلغەم ماددىنىڭ پەيدا بولغانلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ. ئىلگىرى بەلغەمنى كۆپەيتكۈچى نەرسىلەرنى يېگەنلىك تارىخى بولىدۇ. تۇچا ئاغرىش ئاستا كېلىپ چىقىدۇ، ۋاقىت تۇتكەنسىرى ئاغرىش ئېغىرلىشىدۇ، بولۇپمۇ ھاياجانلىنىش ياكى روھىي جەھەتتە قوزغىلىش ۋە جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئاغرىش كۈچىيىدۇ. ئادەتتە يۇقىرىقى بىلەك (يەلكە) ۋە غول ئەتراپىدا دائىم ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ. ئاغرىش ئېغىر بولغاندا كۆزى قاراڭغۇلىشىپ كېتىدۇ، ئاغرىق يۈتكىلىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى

ئۇچا ئاغرىشىنىڭ سەۋەبى خام بەلغەمدىن بولسا، بەلغەمنى پىشۇرغۇچى (يېتىلدۈرگۈچى) نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، ھەببى سۈرۈنجان ۋە باشقىلارنى بېرىش لازىم.

قەي قىلىش (قۇسۇش) مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددىنى تارقىتىش، ئەزالارنى يۇمشىتىش ۋە ھۆللەشتۇرۇش مەقسىتىدە مۇنچىغا كۆپرەك چۈشۈش، ئارام ئېلىشقا دىققەت قىلىش، گۈل خەيرى يېغى، بىنەپشە يېغىنى بىرلەشتۇرۇپ سۈرۈپ ياغلاش، ماددىنى بوشاشتۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى ئۆسۈملۈك ئوتلار، مەسىلەن: گۈل خىتمى (ئاق لەيلە گۈلى)، مارجان شوخلا، ئاق لەيلى ئۆسۈملۈكى، يۇلغۇن يوپۇرمىقى، بىنەپشە، چامغۇر يوپۇرمىقى، ئەكەك يۇلغۇن يوپۇرمىقى، قەسىۋىزىرنىگە ئوخشاش نەرسىلەرنى قاينىتىپ سۈيىنى بەدەن كۆيگۈدەك ھالدا ئاغرىق جايغا قۇيۇش ياكى ۋاننا

قىلىش لازىم. ئەگەر بۇ چارە-تەدبىرلەر بىلەن ئاغرىق ياخشىلانمىسا يەنە يۇقىرىدا خام بەلغەم توغرىسىدا ئېيتىلغان ئوخشاش ئاۋۋال مۇنزىج بېرىپ ئاندىن كېيىن ھەيبى سۇرۇنجان قاتارلىقلارنى بېرىپ ماددىنى چىقىرىش لازىم.

3. جىنسىي ئالاقىنى كۆپ ئوتكۈزگەنلىكتىن ئارتۇق ماددىلار بەلگە تارتىلىپ كېلىپ ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە بەلگە چۈشكەن ماددىلار كۆپ بولغاچقا بەلنى ئىگىپ قويىدۇ.

داۋاسى

جىنسىي مۇناسىۋەتنى ئازايتىش لازىم. ھەرىكەتچان بەلغەم ماددىسى توغرىسىدا ئېيتىلغان دورىلار (مۇنزىجى بەلغەم، مۇخرىجى بەلغەم قاتارلىقلار) بىلەن ماددىنى تارقىتىش ۋە يۇمشىتىش، ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. يەرلىك ئورۇننى ياغلاشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇنچىغا كۆپ چۈشۈپ تەرلىنىش، ئارام ئېلىش، ھۆللەشتۇرۇشلەرگە ئوخشاش تۈسۈللارنى قوللىنىش كېرەك.

بەزى چاغلاردا ھېچقانداق ماددا ياكى خىلتىنك تەسىرى بولماستىن ئارتۇق جاپا چېكىش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، داۋاملىق مۆكچىيىپ ئولتۇرۇشقا ئادەتلىنىشلار تۈپەيلىدىن غولنىڭ گۈشلىرى ۋە تارامۇش پەيلىرىگە سۇسلۇق ۋە چارچاش پەيدا قىلىپ قويىدۇ، نەتىجىدە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى غول ئاغرىقى تۈتۈش مۇجۇش تۈۋۈلاش بىلەن ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. مۇسكۇلنى (غول، ئومۇرتقا ئەتراپىدىكى گۈشلەرنى) ھەرىكەتلەندۈرۈپ بەرسە، كۈچ پەيدا بولۇپ بىمار تۈز-تۈزىدىن ئۈرە تۇرالايدىغان ھالغا كېلىدۇ.

بەزىدە پەۋقۇلئاددە ھېرىپ كېتىش غول ۋە بەلگە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىپ، ئىگىپ دوك قىلىپ قويىدۇ. بۇنىڭدا سەۋەبىگە قاراپ چارە قىلىش لازىم.

4. بۆرەككە ئاجىزلىق ياكى باشقا بىر ئىللەت پەيدا بولغاندا، بەل بىلەن بۆرەك بىر-بىرىگە قوشنا ۋە ئورتاق ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن غول ۋە بەلگە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. مەسىلەن: سۈيدۈكتە ئۆزگىرىش بولىدۇ. قۇيرۇق سۆڭىكى ئاغرىيدۇ. ئەرلىك قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ.

داۋاسى

سەۋەبىگە قاراپ بۆرەك كېسەللىرىدە سۆزلەپ ئۆتۈلگەن بۆرەك ئاجىزلىقى ياكى باشقا ئىللەتلەرنى داۋالايدىغان دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ياغلار بىلەن ياغلاشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. بەلدىكى چوڭ تومۇرلار قانغا توشۇپ قالغانلىقتىن بەل تېلىپ ئاغرىش، قولۇشۇش، تۇيۇشۇش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

بويۇن ئومۇرتقىسىدىن تارتىپ غول ئومۇرتقىسىغىچە بولغان ئارىلىق لوقۇلداپ، تېلىپ، تارتىشىپ ئاغرىيدۇ. بۇ ئاغرىق تاكى توققۇز كۈز ئومۇرتقىلىرىغىچە تارىلىپ، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. ئاغرىق بار-جايىنى تۇتۇپ كۆرسە قىزىق بلىنىدۇ. قانىنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن، رەڭگى-روھى قىزىل، تىلى قىزغۇچ كېلىدۇ. تومۇرى توم سوقىدۇ، بەدىنى ئېغىر بولىدۇ. بىمار ھەرىكەت قىلسا ئاغرىق كۈچىيىدۇ.

داۋاسى

باسىلىق، مايىز دېگەن تومۇرلاردىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش، ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيىنى، لىمۇن شەربىتى، سېمىز ئوت، خىيارەيىن تۇرۇچنىڭ شىرىسىنى سىركە نەچچىن بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. ئاغرىق بار جايىنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن سۇغا كىرىش، سەندەل، گۈلاب، گۈل ياغلىرىنى بىر ئاز سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە چېپىش، سوغۇق ۋە ھۆل جايدا تۇرۇشتا بۇيرۇش، ھۆل ۋە سوغۇق تاماقلارنى، مەسىلەن، ئارپا ئېشى، قاپاق ئېشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى يېيىشكە بۇيرۇش لازىم.

6. ئايالالاردا بالىياتقۇنىڭ زەرەلىنىشى ۋە ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى تۈپەيلىدىنمۇ بەل ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.
بەزى ئايالالارنىڭ ھەيز مەزگىلىدە بېلى ئاغرىپ ھەيزدىن كېيىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ھەيزنى ماڭدۇرىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، ئەگەر ھەيز توختاپ قالغان ياكى قالايمىقانلاشقان بولسا بۇ شەربەت بېرىلىدۇ: چىكىسەي تۇرۇقىدىن 3 گرام، شۇمشىدىن 22 گرام، رۇم بادىيان، سېرىق چېچەك تۇرۇقى، جۇۋىنىلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، تەرخەمەك تۇرۇقى، قوغۇن تۇرۇقلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، تۇرۇقداندىن 6 گرام، قەنتتىن 250 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ 1 لىتر سۇغا بىركىچە چىلغاندىن كېيىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ماتا بىلەن سۈزۈلىدۇ. سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ بىرھەپتىگىچە بىر پىيالىدىن كۈنىگە 1-2 قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ.
سىرتتىن گۈل يېغىنى بەلگە سۈركەپ ياغلاش لازىم.

بەل ئاغرىقى

سەۋەبى

بەدەننىڭ ئاجىزلىقى، ئېغىر ئەمگەك قىلىش، ئېغىر ئەرسە كۆتۈرۈش، سوغۇق تۆتۈپ كېتىش ۋە نەم ئۇتتۇشلەردىن بولىدۇ. بۇغۇم ئاغرىقلارى ۋە بەل ئومۇرتقىلرىنىڭ زەرەرلىنىشى بىلەنمۇ بەل ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. يەنە بۇرەك كېسەللىكلىرى، ئاياللاردا ئاياللار كېسەللىكلىرى تۇپەيلىدىنمۇ بەل ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

كېسەل تېز باشلىنىدۇ. بەل ئاغرىشى بىلەنلا بەلنى ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدۇ ۋە قوزغىيالمايدۇ، بىمار تۇزنىنى تۇزلىسىمۇ ئاغرىيدۇ، ھەتتا ئولتۇرغاندىمۇ ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبنى ياخشى ئېنىقلاپ، سەۋەبنگە قاراپ داۋالاش تۇتۇلنى بەلگىلەش زۆرۈر. بەل ساھەسىنى قىچى يېغى ياكى قۇستە يېغى بىلەن ياغلاش، لوبان مەستىكىدىن 3 گرام، ھەسەل، شېكەردىن 22 گرام ئېلىپ ئالدى بىلەن ھەسەلنى بىر ئاز قىزىتىپ، ئاندىن باشقىلارنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە سۈركەش ياكى لوبان مەستىكسى، گۈل يېغىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام ئېلىپ ياغ تەييارلاپ ئاغرىق جايىنى ياغلاش لازىم. يېيىشكە ماتېرىل ھايات بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا تۆۋەندىكى دورىلارنى سىرتتىن تېڭىش پايدىلىق:

1. ئاق مومدىن 6 گرام، گۈل يېغىدىن 25 گرام ئېلىپ ئېرىتىپ بەلنى ياغلاش لازىم.
2. ئاق لەيلە گۈلىدىن 30 گرام، بابۇنە گۈلىدىن 30 گرام، ئىكلىل ملىكتىن 30 گرام، شۇمشە ئۇرۇقىدىن 30 گرام، زىغىردىن 30 گرام، ئارپا تۇنىدىن 30 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ ئىنەك پېتى يېغى (بىدەنجىر يېغى) بىلەن قوشۇپ بىر ئاز ئىسسىتىپ ئاغرىق جايغا تېڭىش لازىم.
3. ھەببى ئىيارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك.
4. مەئجۇنى مادده تۇلھاياتنى بادىيان ئەرىقى بىلەن ئىچىش لازىم.

5. مەئجۇنى سۈرۈنجانىنى ئىستېمال قىلسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ھەر ئاخشامدا 6 گرامدىن 10 گرامغىچە يەپ، ئارقىدىن بادىيان چېيى ئىچسە بولىدۇ.

قوۋۇرغا ئاغرىقلىق ئەسەبلىرىنىڭ ئاغرىشى

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەللىك ئايالالاردا ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى ياكى بالىياتقۇنىڭ بوغلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ يەنە تۇتقاق كېسەللىكنىڭ بىر ئالامتى بولۇپمۇ كېلىدۇ. ئاساسەن قوۋۇرغا تەرەپ بارغۇچىسى يۇلۇن ئەسەب (نېرۋا) لىرنىڭ يالۇغلىنىشى تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى

ئاغرىش بەل ساھەسىدە كۈپرەك بولۇپ، قوۋۇرغىلارغا تارقىلىدۇ، بېسىپ تورسا ئارام بېرىدۇ.

داۋاسى

مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ماتۇل تۇسۇل بېرىلىدۇ. يەرلىك ئورۇن قۇسته يېغى بىلەن باغلىنىدۇ. ئىچىدىن يېيىشكە مەئجۇنى سەنجىرنا بېرىلىدۇ.

ماتۇلئۇسۇلىنىڭ نۇسخىسى مۇنداق: بېخ كەبىرى 30 گرام، بادىيان يىلتىزى 30 گرام، چىكسەي يىلتىزى 3 گرام، چىكسەي ئۇرۇقى 3 گرام، كىشۇش ئۇرۇقى 3 گرام، ئارپا بادىيان 3 گرام، ئىزخىر 12 گرام، ھەبىي بىلسان 6 گرام، ئاسارۇن 6 گرام، جىنتىيانا 6 گرام، ئۇدى بىلسان 10 گرام، بوزىدان 10 گرام، سىلىخە 10 گرام، ئادىراسمان ئۇرۇقى 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ 3 چوڭ چىنە سۇغا بىركېچە چىلاپ، ئەتسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

قالغان دورىلارنىڭ ئۇسخىلىرى دورىلار ئۇسخىلىرى جىلدىغا قارالسا بولىدۇ.

كورر پكتور : ئەخمەتجان ئىسمايىل
تىتۈل بەت ۋە ئەقىلىرىنى تورسۇن غازى ئىشلىگەن
ھۆسن خېتىنى نىياز كېرەم شەرقى يازغان

ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى
تۆتىنچى جلد

شىنجاڭ ئويغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى «ئويغۇر تىبابەت قامۇسى»
ئىشخانىسى باشچىلىقىدا تۈزۈلدى. شىنجاڭ ئويغۇر ئاپتونوم رايونلۇق
ئويغۇر تىبابەتچىلىك تەتقىقات ئورنى تەرىپىدىن ئەشرگە تەييارلاندى
شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) نەشر قىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتىدۇ
شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
787×1092 مىللىمېتر 16 فورمات 30 باسما تاۋاق
1994 - يىلى 10 - ئاي 1 - نەشر 1 - قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 1 — 5000

ISBN7—5372—0645—7 / R • 133

باھاسى : 10.00 يۈەن