5
سېھىرلىك تېببىي ھېكايىلەر

ئادەم بەدىنى ھەققىدە ھېكايە

BODILY STORY

- تال
- ئۆت
- دوۋساق
- بۆرەك
- مەزى بېزى
- قالقانسىمان بەز
- تەر بېزى
- ياش بېزى
- بۆرەك ئۈستى بېزى
- شۆلگەي بېزى
- تۆش بېزى
- ئاشقازان ئاستى بېزى

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

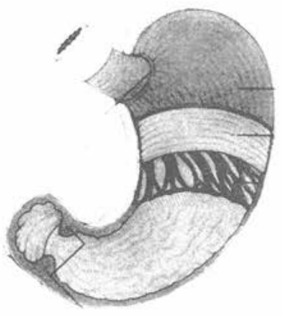
ISBN 978-7-228-11896-0
9 787228 118960 >
定价:10.00元

سېھىرلىك تىببىي ھېكايىلەر

ئادەم بەدىنى ھەققىدە ھېكايە

BODILY STORY

5



شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

身体的故事. 5:维吾尔文/石山水编著;雪合来提,吾买尔江编译. —乌鲁木齐:新疆人民出版社,2008.9
ISBN 978-7-228-11896-0

Ⅰ.身… Ⅱ.①石…②雪…③吾… Ⅲ.人体器官-普及读物-维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ.R322-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第145924号

译　者	雪合来提·伊纳也提,吾买尔江·艾买提
责任编辑	木尼拉·木沙江
特约编辑	塔来提·沙比提
责任校对	赛娜瓦尔·伊布拉音
特约校对	外力·再顿
出版发行	新疆人民出版社
地　址	乌鲁木齐市解放南路348号
电　话	(0991)2827472
邮　编	830001
经　销	新疆维吾尔自治区新华书店
印　刷	新疆翼百丰印务有限公司
开　本	880×1230毫米　1/32
印　张	4
版　次	2008年9月第1版
印　次	2008年9月第1次印刷
印　数	1-5000册
定　价	10.00元

سەمىگىزگە ...

تىلسىماتلار ماكانى بولغان بەدەن بىر مۇقەددەس ئورۇن بولۇپ، چوڭ مېڭە سېھىرلەرگە تولغان، بەش ئەزا بولسا ئاجايىباتلارنىڭ كۆزنىكى، يۈرەكنىڭ ھەر قېتىملىق سوقۇشى ھاياتلىق سېھرىي كۈچىنىڭ نامايەندىسى، ھەربىر ئۇچراشقان تىنىقلار ھاياتلىقنىڭ بىر مۇڭلۇق قەسىدىسى، ئۆپكىگە جەننەتنىڭ سىيماسى يوشۇرۇنغان، جىگەر بىلەن ئۆت بىرلىكتە مۆجىزە ياراتقان، باليياتقۇ بولسا ئۆزگىچە بىر دۇنيا ... نەچچە مىليون يىللىق ھايات دەل مۇشۇنداق ئايرىدە بولغان. قولىقىمىزنى دىلىڭ تۇتۇپ زەن سالىدىغان بولساق، تومۇرلىرىمىزدا ئۆركەشلەۋاتقىنى ئىنسانىيەتنىڭ ئۇزۇلمەي داۋاملىشىپ كېلىۋاتقان تارىخىي ئېقىنى. تۇتاش كەتكەن ئۇنچە چىشلارغىمۇ چەكسىز سىرلار مۇجەسسەملەنگەن — بوۋاق دۇنياغا كۆز ئېچىشتىن بۇرۇن ئۇنىڭ لايدەك يۇمشاق چىش تۆرەلمىسى بۇ ئالەمگە كۆز ئېچىپ ھەش - پەش دېگۈچىلا قېتىشىپ ئالماستەك بولۇپ كېتىدۇ...... مانا بۇلار كىشىلەر مەڭگۇ بىلىپ بولالماس سىرلاردۇر.

ئادەم بەدىنىمۇ كىشىنى ئۆزىگە جەلپ قىلىدىغان بىر قىزىقارلىق كىتاب

ھەربىر ئادەم تەسىرلىك ۋە مول مەزمۇنلۇق بىر كىتاب بولالايدۇ.

قان بىلەن گۆشتىن تۈزۈلگەن تەنگە ئاجايىپ - غارايىپ ۋە مۇرەككەپ ھېكايىلەر يوشۇرۇنغان.

بەدىنىمىز ھەققىدە ھېكايىلەردىكى مەزمۇنلار بەزىدە سىزنىڭ تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدىن ئېشىپ چۈشىدۇ.

ئەگەر سىز مەلۇم بىر ئەرنىڭ ئايالλار كېسىلىگە، ئالايلۇق، ئەمچەك راكى كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلىقىنى ئاڭلىسىڭىز، چوقۇم بۇ ئۇخلىماي چۈش كۆرگەنلىك دەيسىز ياكى ۋاي خۇدايىم، بۇ مۇمكىنمۇ دەپ قالىسىز، شۇنداقلا ئوغۇل بىلەن قىز تۇغۇلۇشىدىنلا پەرقلىق تۇرسا، بۇنداق جىنسقا خاس كېسەللىكلەر قانداقمۇ ئالمىشىپ قالسۇن، ئەر - ئايال ئارىسىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ ئالمىشىپ قېلىشى قەتئىي مۇمكىن ئەمەس، دەپ قارايسىز.

بەزىلەر فىزىئولوگىيىلىك نۇقتىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئەر - ئايال ئارىسىدىكى يەنە بىر پەرق قوۋۇرغا سۆڭەكنىڭ سانىنىڭ ئوخشىماسلىقىدا، يەنى ئايالنىڭ بىر تال قوۋۇرغا سۆڭىكى ئارتۇق بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ بەلكىم يەر شارىدىكى نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ تۆۋەندىكى رىۋايەتنى بىلگەنلىكىدىن بولسا كېرەك. رىۋايەت قىلىنىشىچە، پەرۋەردىگار ئاۋۋال ئەر كىشى

ئادەمنى ياراتقان، ئايال كىشى ھەۋۋانى يارىتىدىغان چاغدا زۆرۈر بولغان ماتېرىيال كەم بولۇپ قېلىپ، ئەرنىڭ بىر تال قوۋۇرغىسىنى ئېلىپ ئايالغا ئىشلەتكەن ۋە ئۇنى ئەرگە قايتۇرمىغان. شۇنداق قىلىپ، ئۇ ئايالنىڭ تېنىدە مەڭگۈ ساقلىنىپ قالغان، دۇنيادىكى ئاياللارنىڭ ھەممىسى بۇنىڭ پايدىسىنى كۆپ كۆرگەن.

ئەلۋەتتە، بۇ بىر رىۋايەت، خالاس. كۆپ يىللار ئىلگىرى قايسىدۇ بىر ئىزدەنگۈچى ئوپېراتسىيە پىچىقىنى ئىشلىتىپ مۇنۇ ھەقىقەتنى ئاچقان: ئەمەلىيەتتە، ئەر ـ ئايالنىڭ قوۋۇرغا سانى ئوخشاش، ئوڭ ـ سول تەرەپتىكىسىنى قوشقاندا جەمئىي 24 تال، دەل 12 جۈپ، بۇلار ئومۇرتقا تەرىپىدىن بۆلۈنۈپ، ئارقا تەرەپتىن ئايلىنىپ كېلىپ بىر بوشلۇقنى قاماللايدۇ ھەم بوشلۇق ئىچىدىكى مۇھىم ئەزالارنى، مەسىلەن، يۈرەك، ئۆپكە، ئاشقازان قاتارلىق ئىچكى ئەزالارنى قوغدايدۇ.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ھەر 20 نەپەر ئايال ئىچىدە بىرىنىڭ قوۋۇرغىسى نورمال ئادەملەرنىڭكىدىن بىر تال ئارتۇق ئىكەن.

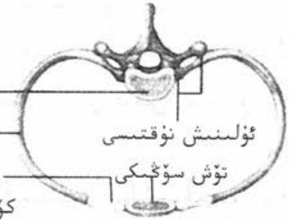
ئەگەر سىز بۇنىڭ ھەقىقىي سىرىنى يەشمەكچى بولسىڭىز، تېخىمۇ نۇرغۇن بىلىملەرگە مۇراجىئەت قىلىشىڭىز مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە، قوۋۇرغا سۆڭىكى تۆۋەندىكى ئۈچ كىچىك گۇرۇپپىغا ئايرىلىدۇ:

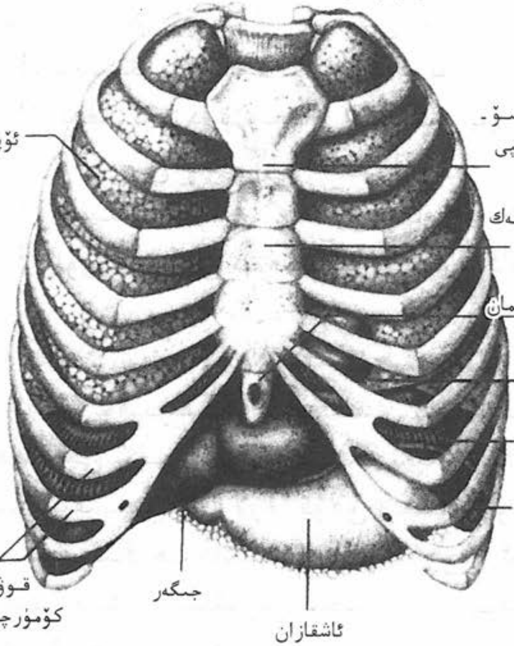
بىرىنچى گۇرۇپپا: جەمئىي يەتتە جۈپ قوۋۇرغىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇلار قوۋۇرغا سۆڭىكى بۆلىكىنىڭ يۇقىرى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، كۆكرەك ئالدىنى ئوراپ تۆش سۆڭىكىگە ئۇلىنىدۇ، ئۇلار قوۋۇرغا سۆڭىكىنىڭ مۇستەھكەم غول ئەزالىرى ھېسابلىنىدۇ.

ئىككىنچى گۇرۇپپا: جەمئىي ئۈچ جۈپ قوۋۇرغىنى ئۆز

قوۋۇرغىلارنىڭ تۇتىشىشى

ھەربىر قوۋۇرغا كۆكرەك ئومۇرت-قىسى بىلەن ماس ھالدا ئىككى ئورۇندا تۇتىشىدۇ. ئەۋرىشىم قوۋۇرغا كۆمۈر-چەكلىرى تۆش سۆڭىكىگە تۇتىشىدۇ ھەمدە نەپەس جەريانىدا كۆكرەك قەپە-سىنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ.





ئىچىگە ئالىدۇ. بۇلار قوۋۇرغا سۆڭىكى بۆلىكىنىڭ ئوتتۇرا ئاستى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، بىرىنچى گۇرۇپپىدىكى قوۋۇرغىلار بىلەن تۇتىشىدۇ. يەنە يالغان قوۋۇرغا دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئۈچىنچى گۇرۇپپا: جەمئىي ئىككى جۈپ قوۋۇرغىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇلار قوۋۇرغا سۆڭىكى بۆلىكىنىڭ ئاستى قىسمىغا جايلاشقان. ئۇلارنىڭ ئاخىرقى ئۇچىنىڭ يېپىشىش نۇقتىسى بولمىغاچقا، ھەرىكەتچانراق بولىدۇ. شۇڭا، «لەيلىمە

قوۋۇرغا» ياكى «يېتىم قوۋۇرغا» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

يۇقىرىدا بايان قىلىپ ئۆتكەنلەردىن سىزگە بىر سوئال قويۇلىدۇ: سىز بەدىنىڭىزنى چۈشىنەمسىز ياكى سىز زادى بەدىنىڭىزنى قانچىلىك چۈشىنىسىز؟

بۇ سوئال سىزگە قويۇلغاندىن كېيىن كاللىڭىزدا يەنە نۇرغۇن سوئاللار تۇغۇلۇشى مۇمكىن. مەسىلەن:

1. بەدىنىڭىزدە قانچە تال سۆڭەك بار؟
2. ئېغىزىڭىزدا قانچە تال چىشىڭىز بار؟
3. قانچە تال چېچىڭىز بار؟
4. شۆلگىيىڭىزنىڭ نېمە رولى بار؟
5. بۆرەك ئۈستى بېزىڭىزنىڭ قانداق ئالاھىدە ئىقتىدارى بار؟

......

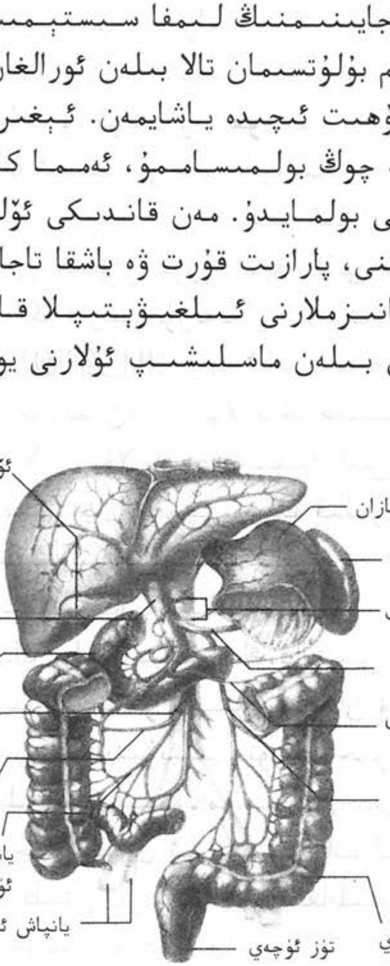
ئەگەر يۇقىرىقىلارغا ھەقىقىي قانائەتلىنەرلىك جاۋاب ئىزدىمەكچى بولسىڭىز، بەدىنىڭىزنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدىن چىققان يېقىملىق ئاۋازلارغا قۇلاق سېلىڭ. بۇلارنىڭ ھەممىسى بەدىنىڭىزنىڭ ھېكايىسى بولۇپ، سىز ئۇچۇن ناھايىتى پايدىلىق. سىز بەدىنىڭىزنى تېخىمۇ كۆپ چۈشەنسىڭىز، ئاندىن ئۆزىڭىزگە ھەقىقىي كۆيۈنەلەيسىز. شۇنى بىلىشىڭىز لازىمكى، پايانسىز ئادەم دېڭىزىدا ئۆزىڭىزگە ئۆزىڭىز كۆيۈنمىسىڭىز، ھەتتا تەڭرىمۇ سىزگە كۆيۈنۈپ بولالمايدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، «جان راھىتى تەن بىلەن، تەن ساقلىقى پەم بىلەن»، «تەن ساقلىق — زور بايلىق».

مۇندەرىجە

تالنىڭ ھېكايىسى 1
ئۆت خالتىسىنىڭ ھېكايىسى 5
دوۋساقنىڭ ھېكايىسى 14
بۆرەكنىڭ ھېكايىسى 24
بۆرەك ئۈستى بېزىنىڭ ھېكايىسى 35
مەزى بېزىنىڭ ھېكايىسى 44
قالقانسىمان بەزنىڭ ھېكايىسى 56
شۆلگەي بېزىنىڭ ھېكايىسى 68
تەر بېزىنىڭ ھېكايىسى 73
ياش بېزىنىڭ ھېكايىسى 81
ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ھېكايىسى 89
تۆش بېزىنىڭ ھېكايىسى 99
بادامسىمان تەنچىنىڭ ھېكايىسى 110
بەدىنىمىز بىر جەلپكار كىتاب 115
كۆڭۈللۈك خاتىمە 118

تالنىڭ ھېكايىسى

مەن خوجايىنىمنىڭ لىمفا سىستېمىسىدىكى ئەڭ چوڭ ئەزا. ئەتراپىم بۇلۇتسىمان تالا بىلەن ئورالغان بولۇپ، داۋاملىق مۇرەككەپ مۇھىت ئىچىدە ياشايمەن. ئېغىرلىقىم 170 گرام، گەرچە ئانچە چوڭ بولمىساممۇ، ئەمما كارامىتىمنى سەل چاغلىغىلى بولمايدۇ. مەن قاندىكى ئۆلگەن قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنى، پارازىت قۇرت ۋە باشقا تاجاۋۇز قىلىپ كەلگەن مىكروئورگانىزملارنى ئىلغىۋېتىپلا قالماي، يەنە لىمفا سىستېمىسى بىلەن ماسلىشىپ ئۇلارنى يوقىتىمەن. يىلىك



ئاغرىپ قېلىپ نورمال قان ئىشلەپ چىقىرىشقا مادارى يەتمىگەن چاغدا، مەن يەنە ياردەم قولۇمنى سۇنۇپ، قىزىل قان ھۈجەيرىسى ياسىيالايدىغان ئىقتىدارىمنى كۆرسىتىپ قويالايمەن.

بەزىلەر مېنى كۆپ خىل ماھارەتنى بىلىدىغان ئەزا دەپ ماختىشىدۇ، بۇنداق ماختاشنى قوبۇل قىلىمەن، چۈنكى ھەقىقەتەنمۇ شۇنداق، ھەر كۈنى دېگۈدەك مەن قوش ۋەزىپىنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىمەن. بىر ـ بىرلەپ بايان قىلىپ كەلسەم، كۈندىلىك خىزمىتىم تۆۋەندىكىچە: قېرىغان قىزىل قان ھۈجەيرىسىنى پارچىلاپ ۋە ئۆلتۈرۈپ ھۈجەيرە تېنىدىن تۆمۈر ماددىسىنى پىلتىرلاپ ئېلىپ، بۇ خام ماتېرىيالدىن پايدىلىنىپ قىزىل قان ئاقسىلىنى ياسايمەن. بىر لىتىر ئەتراپىدىكى قاننى زاپاس ساقلاپ، جىددىي ئەھۋال كۆرۈلگەندە ئۇنى قانغا قويۇپ بېرىمەن ھەمدە كېسەلگە قارشى تۇرىدىغان ئانتىتېلا (抗体) ۋە لىمفا ھۈجەيرىسى (淋巴细胞) دەپ ئاتىلىدىغان ئاق قان ھۈجەيرىسىنى ياساپ چىقىمەن، مانا بۇلارنىڭ ھەممىسىنى مەن قىلىمەن. ھەي ! بولدىلا ... بۇلار ھېچقانچىلىك ئىش ئەمەس.

ئەگەر باشقىلار مېنى جازالىغۇچى، دەپنە قىلغۇچى، ئەخلەت يىغقۇچى، قان ئىسكىلاتىنىڭ دىرېكتورى ۋە قاراۋۇل دەپ ئاتىغان بولسا، ماڭا تېخىمۇ ماس كەلگەن بولاتتى.

ئەمما، سىز بۇنىڭ بىلەنلا مېنى بەك قالتىس ئىكەن دەپ قالماڭ. ئەمەلىيەتتە، مېنىڭمۇ ئاجىزلايدىغان ۋاقتىم بار، نۇرغۇن كېسەللەر مېنى چوڭايتىۋېتىپ، نورمال خىزمەت قىلىش ئىقتىدارىمنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. مەسىلەن، بەزگەك، قان ئازلىق، ئاق قان ھۈجەيرىلىرى ئازىيىش قاتارلىقلار. مەن قوۋۇرغا سۆڭىكىنىڭ ئاستى تەرىپىگە جايلاشقانلىقىم ئۈچۈن، خوجايىنىم يىقىلىپ چۈشسە، ماشىنا ھادىسىسىگە ئۇچرىسا ياكى بولمىسا قورساق قىسمى قاتتىق زەربىگە ئۇچرىسا، مەن ئاسانلا

زەخىملىنىمەن.

مەن راستىنلا بەك نازۇك، زەخىملەنسەم ئەسلىمگە قايتالمايمەن، شۇڭا پەقەت ئوپېراتسىيە قىلىش ئارقىلىق كېسىپ ئېلىۋېتىلىمەن. بولمىسا، مەن يېرىلىپ كېتىپ ئېغىر دەرىجىدىكى قاناشنى ۋە ئۆلۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىمەن.

گەرچە مېنىڭ نۇرغۇن چوڭ ۋەزىپىلىرىم بولمىسىمۇ، ئەمما كەم بولسا بولمايدىغان ئەزامۇ ئەمەس. مەن ناھايىتى ئىقتىدارلىق بولسامۇ، يەنە كېلىپ ناھايىتى ئوبدان ئىشلىسەممۇ، خوجايىنىم ئويلىمىغان يەردىن مەندىن ئايرىلىپ قالسا، ئۇ ئوخشاشلا ھايات كەچۈرۈۋېرىدۇ. چۈنكى، مەلۇم بىر كۈنى كېسىپ ئېلىۋېتىلسەم، لىمفا سىستېمىسىنىڭ باشقا ئەزالىرى ئورنۇمنى بېسىپ ئىلگىرىكى خىزمىتىمنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىپ كېتەلەيدۇ.

ئەمما، بۇ دېگەنلىك خوجايىنىمغا مەن بالىلىق ۋاقتىدىن باشلاپلا كېرەك ئەمەس، دېگەنلىك ئەمەس. بىر ئادەمنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا ئەگەر ئۇنىڭ تېلى بولمىسا، ناھايىتى خەتەرلىك ئەھۋالغا قالىدۇ. بولۇپمۇ، بالىلارغا شۇنداق. ھەربىر ئادەم ئېسىدە مەھكەم ساقلىشى لازىمكى، كىمدۇر بىرى كۈنلەرنىڭ بىرىدە مەندىن ئايرىلىپ قالسا، ئۆپكە ياللۇغى ۋە مېڭە پەردە ياللۇغىنى قوزغايدىغان ۋىرۇسقا قارشى ئالاھىدە بىر خىل ۋاكسىنىنى ئەملەشكە مەجبۇر بولىدۇ.

ساۋات

☆ *مۇتەخەسسىسلەر مۇنداق دەيدۇ: «تالنىڭ مىجەزى ناھايىتى ئوبدان بولۇپ، باشقا غەلۋىسى يوق.» تال (脾)*

نورمال ئەھۋالدا تۆت ئاي ئارىلىقتا بىر قېتىم قېرىغان قىزىل قان ھۈجەيرىسىنى تازىلايدۇ ھەمدە ئۇلاردىن قايتا پايدىلىنىشقا بولىدىغان ماددىلارنى يىغىۋالىدۇ.

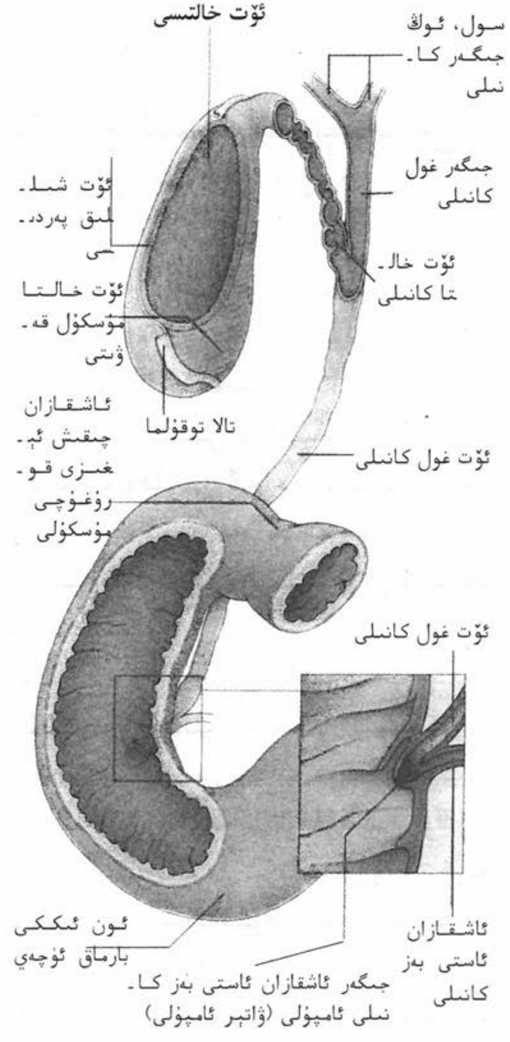
☆ تالنىڭ قېرىغان ھۈجەيرىلەرنى تاللاپ بىر تەرەپ قىلىشى تولىمۇ قالتىس. تال قېرىغان قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنى يوقىتىۋەتكەن چاغدا، يەنە قىزىل قان ھۈجەيرىسىنىڭ ئىچىدىكى تۆمۈر ماددىسىنى قايتۇرۇپ يىغىۋالىدۇ. ئۇ يىغىۋالغان تۆمۈرنى قايتا يىلىككە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، تۆمۈر بۇ يەردە يەنە ئۇكسىگېن ئېلىپ يۈرىدىغان قىزىل قان ئاقسىلىغا سەپلىنىدۇ.

ئۆت خالتىسىنىڭ ھېكايىسى

شەكلىم مەرۋايىتقا ئوخشايدۇ، مۇنداقچە ئېيتقاندا، بويۇم ئانچە ئېگىز ئەمەس، 15cm دىن ئاشمايدۇ، ئەمما سىغىمىمنى كىچىك دېگىلى بولمايدۇ، ئىچىمگە بىر لىتىر ئەتراپىدىكى مەلھەمسىمان سارغۇچ يېشىل رەڭلىك ئۆت سۇيۇقلۇقىنى پاتقۇزالايمەن، ئۆت سۇيۇقلۇقى گەرچە ئاچچىق بولسىمۇ، ئەمما كىشىلىك ھاياتقا ھەسەلدەك تەم قوشىدۇ. ئۇ ئورگانىزمنىڭ ياغنى ھەزىم قىلىش، ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنى قوبۇل قىلىشىغا ياردەم قىلىدۇ.

ئۆت سۇيۇقلۇقى (胆汁) نى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغىنى جىگەر، ئەمما بۇنىڭدىن پايدىلىنىدىغىنى ئىنچىكە ئۈچەي، ئۇلار ئىككىسى مېنىڭ جانجىگەر قېرىنداشلىرىم بولۇپ، مەن بىلەن تۇتىشىپ تۇرىدۇ. مەخسۇس ئۆت سۇيۇقلۇقىنى توشۇيدىغان كانال مەن بىلەن ئىنچىكە ئۈچەينى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. جىگەر ئاجرىتىپ چىقارغان ئۆت سۇيۇقلۇقى ماڭا كىرگەندىن كېيىن تەدرىجىي قويۇقلىشىدۇ. خوجايىنىم مەززىلىك تاماققا ئېغىز تەگكەندىن باشلاپ مەن ئۆت سۇيۇقلۇقىنى سىقىپ چىقىرىشقا باشلايمەن، بۇ ئاچچىق سۇيۇقلۇق ئۆت سۇيۇقلۇق كانىلى ئارقىلىق ئىنچىكە ئۈچەيگە كىرىپ، ھەزىم قىلىش جەريانىغا قاتنىشىدۇ.

ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاساسلىق تەركىبى سۇ، خولېستېرول، ئېلېكترولىتلار ۋە باشقا خىمىيىلىك ماددىلار.



ئۆت سۇيۇقلۇقى ماڭا كىرگەندىن كېيىن بەزىدە كىشىگە ئاۋارىچىلىك تېپىپ بېرىدۇ، ئۇ خۇددى قەھۋە ئىستاكانىنىڭ ئاستىدىكى قالدۇق قەنت پارچىلىرىدەك ئاستا ـ ئاستا تىنىپ، كىرىستاللىشىدۇ، بۇ چۆكۈندىلەر بىلەن كىرىستاللاشقان ئۆت سۇيۇقلۇقى بىر يەرگە توپلاشسا، كىشىنى تولىمۇ

خاتىرجەمسىزلەندۈرىدىغان كىچىك تاشلارنى پەيدا قىلىدۇ. مانا بۇ «ئۆتكە تاش چۈشۈش» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۆتكە تاش چۈشۈش خالىغان ۋاقىتتا خوجايىنىمىنىڭ بەدىنىگە تاجاۋۇز قىلىپ كىرىدىغان كېسەللىككە ئوخشمايدۇ، بۇ كېسەل ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدە ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ، كىشى ئوتتۇرا ياش مەزگىلىگە كەلگەندە ئاندىن كۆرۈلۈش نىسبىتى بارغانسېرى ئاشىدۇ. دوختۇرنىڭ دېيىشىچە، ئادەم 60 ياشقا كەلگەندە بۇ كېسەلنىڭ ئوخشاش ياشتىكىلەر ئارىسىدىكى يۈز بېرىش نىسبىتى 1/10 بولىدىكەن.

ئۆت تېشى توختىماستىن ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ، ئەڭ ئاۋۋال ئۇششاق دانچىلار بولۇپ، ئاندىن بارا ـ بارا پارچە تاشلارغا ئۆزگىرىدۇ. ئەمما، كۆپ ساندىكى ئۆت تېشى ئىككى سانتىمېتىردىن ئېشىپ كەتمەيدۇ. شۇڭلاشقا ئادەتتە ئاۋارىچىلىك ئېلىپ كەلمەيدۇ. تەخمىنەن 80% چە ئۆت تېشى ياۋاش، ئېھتىياتچانلىق بىلەن چاتاق چىقارماي تۇرىدۇ، ھېچقانداق كېسەللىك ئالامىتىنى ئىپادىلىمەيدۇ، ئەمما كېسەل قوزغىلىپلا قالسا ئاغرىق ئازابىنى يەتكۈچە تارتىسىز.

ئۆت تېشى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاغرىق يۈرەك سانجىقى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاغرىقنىڭ ئۇن ھەسسىسىگە باراۋەر بولۇپ، ئۇنىڭ ئاغرىش دەرىجىسى بۆرەككە تاش چۈشۈش قوزغىغان ئاغرىق بىلەن ئوخشايدۇ، بۇ ئاغرىق ھەرقانداق ئادەمنىڭ يولۇققان ئاغرىقى ئىچىدە ئەڭ چىدىغۇسىز ئاغرىق ھېسابلىنىدۇ. ئۆت تېشى ئاغرىقى ئادەتتە يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى دەپ خاتا دىئاگنوز قويۇلۇپ قالىدۇ، چۈنكى بۇ خىل ئاغرىش سېزىمى ھەمىشە دۈمبە، كۆكرەك ۋە مۈرە قىسمىغىچە كېڭىيىدىغان بولغاچقا، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىنىڭ كېسەللىك ئالامىتى بىلەن بەك ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

تېپىك بولغان ئۆت تېشىنىڭ ئاغرىش مەنبەسى ئادەتتە ئىنچىكە ئۆت خالتىسى كانىلىدىن باشلىنىدۇ. بىر تال كىچىك ئۆت تېشى ئۆت سۇيۇقلۇقىنى توشۇيدىغان ئىنچىكە كانالغا سىيرىلىپ چۈشۈپ، بۇ ئورۇننى توسۇۋالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن قاتتىق ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمما، بۇ كىچىك تاش يەنە ئۆت خالتىسى (胆囊) غا قايتىپ كەتكەندىن كېيىن ياكى كانال توقۇلمىلىرىنىڭ قىسىشى نەتىجىسىدە، ئۆت غول كانىلى ئارقىلىق ئىنچىكە ئۈچەيگە ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن بۇ خىل قاتتىق ئاغرىش ئاندىن يوقايدۇ. بۇ خىل ئاغرىش ئىنتايىن ئازابلىق ھەم ئارىلاپ تۇتىدىغان بولۇپ، قىسقا بولغاندا 30~60 مىنۇت، ئۇزۇن بولغاندا ئۈچ سائەتتىن ئېشىپ كېتىدۇ.

ئۆت تېشى ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماي، يەنە ئۇنىڭغا باشقا بىر قىسىم كېسەللىك ئالامەتلىرى ئەگىشىپ كېلىدۇ، مەسىلەن، قىزىش، تىترەش، قۇسۇش، سېرىقلىق قاتارلىقلار. بەزى ئەھۋاللاردا ئۆت تېشى جىگەرنى زەخىملەندۈرۈشى مۇمكىن. ئۇ يەنە ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغىنى ھەمدە ئۆتنىڭ تېشىلىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، جاننى ئالىدىغان قورساق بوشلۇقىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ياللۇغلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇزۇندىن بېرى دوختۇرلارنى مۇنداق بىر مەسىلە چىرمىۋالدى: «نېمە ئۈچۈن بەزى ئەرلەر ئۆت تېشى كېسىلىگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ، يەنە بىر قىسىم كىشىلەر بولسا ئۆت تېشىنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئۈنۈملۈك توسۇپ قالالايدۇ.» مۇتەخەسسىسلەر مۇنداق قارايدۇ: «ئىرسىيەت ئامىلى بىر سەۋەب بولۇشى مۇمكىن.» ئافرىقا ۋە ئاسىيا قىتئەسىدىكى كىشىلەردە ئۆت تېشى كېسىلىنىڭ يۈز بېرىش نىسبىتى ناھايىتى تۆۋەن، ئەمما ئامېرىكىدىكى ئىندىئانلاردا بولسا80% كە يېقىن كىشىلەر

35 ياشتىن بۇرۇن ئۆت تېشى كېسىلىگە گىرىپتار بولىدىكەن.

گەرچە نۇرغۇن دوختۇرلار يېمەكلىك بىلەن ئۆت تېشى شەكىللىنىشىنىڭ مۇقەررەر باغلىنىشى يوق دەپ قارىسىمۇ، ئەمما ئىسپاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە ئۆتكە تاش چۈشۈش جەريانىغا يېمەكلىك تەسىر كۆرسىتىدىكەن. (دوختۇرلار تەمىنلىگەن كېسەللىك تارىخى شۇنى ئىسپاتلاپ بەردىكى، 60 ياشتىن ئاشقان ئەرلەر ۋە ئېغىرلىقى نورمىدىن ئارتىپ كەتكەنلەر ئۆت تېشى كېسىلىگە تېخىمۇ ئاسان گىرىپتار بولىدىكەن). ئەمما، مۇتەخەسسىسلەر يەنە شۇنى ئاگاھلاندۇرىدۇكى، كىم يېقىندا تېز ئورۇقلايدىكەن ياكى ئىنچىكە ئۈچەيدىن چاتاق چىقىدىكەن، ئۇنىڭ ئۆت تېشى كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى شۇنچە يۇقىرىراق بولىدۇ.

شۇنداق بولغانىكەن، بەك تويۇنۇپ يەپ - ئىچىشتىن ساقلىنىشىڭىز لازىم.

بىرىنچى، بەل ئايلانمىسىنى مۇۋاپىق كونترول قىلىڭ

مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى ساقلاڭ، ھەرگىزمۇ ئاچ پاقىلىق قىلماڭ. ھەر كۈنى ئاز يەپ، كۆپ قېتىم ئىستېمال قىلىڭ. بىر كۈندە پەقەت بىر - ئىككى ۋاخلا تويغۇدەك چوڭ يەپ - ئىچىۋالسىڭىز بولمايدۇ، تۇگۈنەك قەلەمچىسى، گۆش قاتارلىقلارنى كۆپ يېمەڭ، بۇ خىلدىكى يېمەكلىكنىڭ ماي تەركىبى يۇقىرى، ئىسسىقلىق مىقدارىمۇ يۇقىرى بولۇپ، زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، بەدەننى سەمرىتىۋېتىدۇ ھەم سالامەتلىككە پايدىسى يوق. يېمەكلىك قۇرۇلمىسىنىڭ تەكشۈك بولۇشىغا دىققەت قىلىڭ. مېۋە - چېۋە ۋە كۆكتاتنى كۆپرەك يەڭ، ھەر كۈنى 20 مىنۇت چېنىقىڭ ھەر كۈنى قانچىلىك تاماق يېسىڭىز، شۇنىڭغا ماس ھالدا چېنىقىپ بېرىشىڭىز لازىم. مۇبادا، بەل ئايلانمىڭىز ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتسە، دىققەت

قىلىشىڭىز كېرەك.

ئىككىنچى، ئاز يەپ، كۆپ قېتىم ئىستېمال قىلىش

ھەر قېتىم تاماق يېگىنىڭىزدە ئۆت سۇيۇقلۇقى ئۆت خالتىسىدىن ئېقىپ چىقىدۇ، شۇڭا سىزنىڭ تاماق يېيىش قېتىم سانىڭىز قانچە كۆپ بولسا، ئۆت سۇيۇقلۇقىمۇ ئۆت ئىچىدە شۇنچە ئۇزۇن تۇرۇپ قالمايدۇ ھەم ئاسان تاش پەيدا قىلالمايدۇ. ئەتىگىنى ئورنىڭىزدىن تۇرغاندىن باشلاپ كېچىسى ئۇخلاشتىن بۇرۇن، ئەتىگەنلىك تاماق بىلەن چۈشلۈك تاماق ئارىسىدىكى كىچىك ئوزۇقلىنىشلارنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالغان ھالدا ھەر كۈنى تۆت~بەش ۋاخ تاماق يېسىڭىز، بۇ ئارقىلىق ھەربىر ۋاخ تاماقنىڭ ئارىلىقىنى قىسقارتالايسىز.

ئۈچىنچى، تالالىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىشكە ئەھمىيەت بېرىش

تالا ماددىسى مول يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسىڭىز، ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ھەزىم قىلىش جەريانىغا تېخىمۇ ئوبدان قاتنىشىشىغا شارائىت ھازىرلاپ بەرگەن بولىسىز، بۇنىڭ بىلەن ئۆت تېشى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالالايسىز. كۈندىلىك تاماق تەركىبىدىكى تالا ماددىسىنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرماقچى بولسىڭىز، ئاز دېگەندىمۇ تۆت ئۈلۈشتىن يۇقىرى مېۋە ـ چېۋە ياكى كۆكتات، ئالتە ئۈلۈشتىن يۇقىرى دانلىق زىرائەت، مەسىلەن، نان، لەڭمەن، پولۇ قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشىڭىز لازىم.

خۇددى دوختۇر ئېيتقاندەك: «يۈرەك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش مۇھىم ئامىل بولغانغا ئوخشاش، ئۆت تېشى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ مۇھىم ئامىل ھېسابلىنىدۇ.»

نۇرغۇن دوختۇرلار يېمەكلىك تەركىبىدىكى خولېستېرول

(胆固醇) ئۆتتە تاش پەيدا قىلىدىغان مۇھىم ئامىل ئەمەس، دەپ قارايدۇ، چۈنكى قاندىكى خولېستېرولنىڭ 20% ى يېگەن تاماقلىرىمىزدىن كېلىدۇ، قالغان قىسمى ئۆز بەدىنىمىزدىن كېلىدۇ. ئەمما، بەزى مۇتەخەسسىسلەر يەنىلا يېمەكلىك قۇرۇلمىسىدىكى خولېستېرولنىڭ مىقدارىنى ئازايتىشنىڭ ئەھمىيىتى يەنىلا ناھايىتى زور، دەپ قارايدۇ. خولېستېرول ھايۋانلارغا مۇناسىۋەتلىك يېمەكلىكلەردە بولىدۇ، يەنى كالا گۆشى، قوي گۆشى ، ئۆي قۇشلىرى، تۇخۇم، بېلىق، قۇلۇلە تۇربىدىكىلەر ۋە بىر قىسىم سۈت ياساملىرى ــ كالا سۈتى، قېتىق، سېرىقماي قاتارلىقلاردا بولىدۇ. كۈندىلىك تاماق تەركىبىدىكى خولېستېرولنىڭ مىقدارىنى300mg دىن تۆۋەن مىقداردا (بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى تەركىبىدە 213mg خولېستېرول بولىدۇ، 90g توخۇ كاۋىپى تەركىبىدە پەقەت 73mg خولېستېرول بولىدۇ) كونترول قىلىش لازىم. شۇڭلاشقا، ھەر كۈنى بىر~ئىككى ئۇلۇش 90g لىق بېلىق، ئۆي قۇشى، ئۆي ھايۋانلىرىنىڭ گۆشىنى يېيىش لازىم. ئەگەر سۈت ئىچمەكچى بولسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى، قايمىقىنى ئېلىۋېتىڭ؛ بۇنداق قىلغاندا، يېمەكلىك تەركىبىدىكى ماي مىقدارىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ، ئەگەر ماي تەركىبى كۆپ بولۇپ كەتسە، قان تەركىبىدىكى خولېستېرولنىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىدۇ.

بەدىنىڭىزنىڭ تېز ئورۇقلاپ كېتىشىدىن ساقلىنىڭ، چۈنكى بەدەن ئېغىرلىقى تېز چۈشۈپ كەتسە، ئۆت سۈيۇقلۇقى تەركىبىدىكى خولېستېرولنىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىدۇ، چۈنكى خولېستېرول 80% ئۆت تېشى بىمارىنىڭ تېنىدىكى ئۆت تېشىنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ھېسابلىنىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىز چۈشكەندە، تېنىڭىز بىر تۈركۈم ھۈجەيرىلەرنى پارچىلايدۇ، ۋەھالەنكى بۇ جەريان نورمىدىن ئارتۇق

خولېستېرولنى قان تومۇر ئىچىگە باشلاپ كىرىدۇ، جىگەر يەنە بۇ خولېستېرولنى ئۆت خالتىسىغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، بۇ خولېستېرول ئۆت خالتىسىدىكى ئۆت سۇيۇقلۇقىغا نورمىدىن ئارتۇق سىڭىپ كىرگەچكە، ئۆت سۇيۇقلۇقى خولېستېرولغا تويۇنغان ھالەتكە كىرىدۇ، شۇڭلاشقا بۇ خولېستېروللار تېخىمۇ ئاسان چۆكمىگە چۈشۈپ، كرىستاللىشىپ تاشقا ئايلىنىدۇ. يۇقىرىقى ھادىسىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ھەپتىسىگە چۈشۈرگەن بەدەن ئېغىرلىقى بىر كىلوگرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم.

ئەگەر سىز ئويلىمىغان يەردىن ئۆت تېشى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالسىڭىز، دوختۇرلار دورا ئارقىلىق تاشقا تاقابىل تۇرۇش تەكلىپىنى بېرىدۇ. ياۋروپادا تاشنى بەدەن سىرتىدىن ئېزىپ چۈشۈرۈش تېخنىكىسىنى قوللىنىدۇ، بۇنىڭدا بەدەننى ئوپېراتسىيە قىلىش ھاجەتسىز بولۇپ، سوقۇلۇش دولقۇنى ئارقىلىق تاش ئېزىلىدۇ. بىراق، قايسى خىلدىكى داۋالاش ئۇسۇلى بولسۇن، يېڭىدىن ھاسىل بولىدىغان تاشنىڭ شەكىللىنىشىنى توسۇپ قالالمايدۇ. ئەگەر ئۆتتە تاش پەيدا بولۇشنى ئۈزۈل - كېسىل توسماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا ئۆت خالتىڭىزنى ئېلىۋېتىشتىن باشقا ئامال يوق.

ساۋات

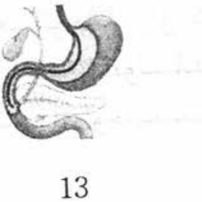
☆ ئۆت تېشى كېسەلىگە گىرىپتار بولغان ھەر بەش ئادەمنىڭ ئىچىدىكى تۆتى ئۆزىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى ئېنىق بىلمەيدۇ.

☆ ئامېرىكىنىڭ 36 - نۆۋەتلىك پرېزىدېنتى جونسون چوڭ نەرسىلەرگە بەك قىزىقاتتى، ئائىلىلىق، چوڭ

پىكاپ، كىشىلەر توپى، سايلامدىكى چوڭ غەلىبە قاتارلىقلار. ئۇ يەنە بەدىنىدىكى ئاشۇ چوڭ تاتوق ئىزىدىن پەخىرلىنەتتى. بۇ ئىز 1965 - يىلىدىكى ئۆت ئوپېراتسىيىسىدىن قالغان تاتۇق بولۇپ، ئۇ ئىلگىرى كۆڭلىكىنى ئېچىپ، بۇ تاتۇقنى پۈتۈن دۇنياغا كۆرسەتكەن. بۇ قىممەتلىك دەقىقىنىڭ جەريانى باشقىلار تەرىپىدىن سۈرەتكە ئېلىۋېلىنغانىدى.

☆ مۇتەخەسسىسلەر مۇنداق دەيدۇ: «كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ ئۆت خالتىسى بولمىسىمۇ ھاياتىنى خاتىرجەم ئۆتكۈزەلەيدۇ؛ ئۆتنى كېسىپ ئېلىۋېتىش سىزنىڭ تۇرمۇشقا بولغان ئۈمىدۋارلىقىڭىزغا ئانچە چوڭ تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ.»

☆ ئىلگىرى، ئۆتنى ئېلىۋېتىش ئوپېراتسىيىسىدە قورساقنى 15cm ئۇزۇنلۇقتا يېرىپ ئېچىشقا توغرا كېلەتتى ھەمدە نەچچە ھەپتىدە ئاران ساقىياتتى. ھازىر بۇ ئوپېراتسىيىنى كىچىك تىپتىكى ئەسۋاب بىلەنلا تاماملىغىلى بولىدىغان بولدى، يەنى قورساقنىڭ ئاستى تەرىپىدىن پەقەت كىچىك بىر تۆشۈك تەشسىلا بولىدۇ. بۇ خىل ئوپېراتسىيە قورساق ئەينىكى ئارقىلىق ئۆت خالتىسىنى ئېلىۋېتىش ئوپېراتسىيىسى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭغا بىر سائەتچە ۋاقىت كېتىدۇ ھەمدە كۆزگە چېلىقمايدىغان تاتۇق قالىدۇ. كۆپ ھاللاردا، بۇ خىلدىكى ئوپېراتسىيىنى قىلىپ، ئىككى كۈندىن كېيىن دوختۇرخانىدىن چىقسا بولىدۇ، شۇنداقلا بىر ھەپتىدىن كېيىنلا ئىشقا چىقالايدۇ.

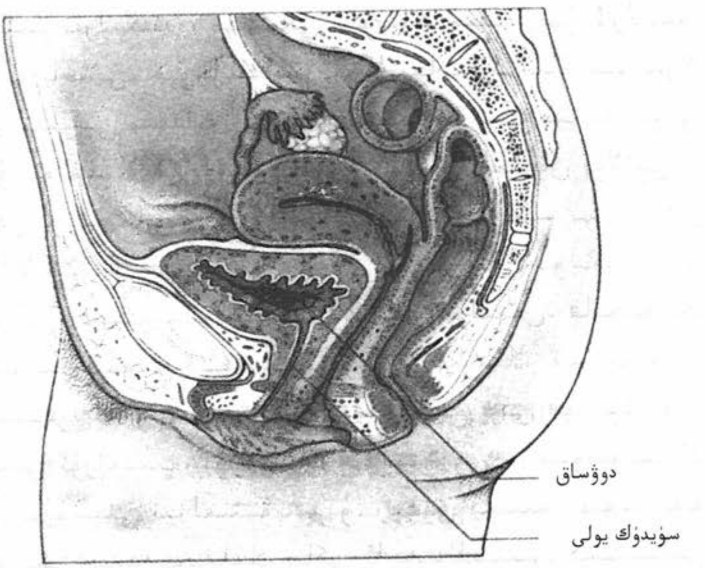


دوۋساقنىڭ ھېكايىسى

مەن بولسام خوجايىنىمنىڭ دوۋسىقى (膀胱)، خوجايىنىمنىڭ تېنىدىكى ئەڭ نازاكەتسىز ئەزالارنى باھالاش مۇسابىقىسى ئۆتكۈزۈلۈپ قالسا، مانا مەن ھېچ كۈچىمەيلا چېمپىيونلۇققا ئېرىشىمەن. مەن خوجايىنىمنى قاقشىتىش ھەم ئۇنىڭغا ئاۋارىچىلىك تۇغدۇرۇشنىڭ مەنبەسى ھېسابلىنىمەن. مەن ئۇنىڭ ئۇيقۇسىنى بۇزىمەن — قەھرىتان سوغۇق كېچىلىرى ئۇنى ئورنىدىن تۇرۇشقا مەجبۇرلايمەن. مۇھىم سودا يىغىنلىرىدىمۇ مېنىڭ سۆزۈم ئۇنىڭ باشلىقى ياكى خېرىدارلىرىدىنمۇ چوڭ ئىمتىيازغا ئىگە. مەن تەلەپ قىلمىساممۇ ئۇ ماڭا غەمخورلۇق قىلىپ تۇرىدۇ.

خوجايىنىم ئۇچىيىنى ئاساسلىق كىرەكسىز نەرسىلەرنى بىر تەرەپ قىلىدىغان سىستېما دەپ قارايدۇ، بىراق ئۇ بۇنداق قارىسا خاتالاشقان بولىدۇ. بۇ سىستېما بىرەر ھەپتە ياكى بۇنىڭدىنمۇ ئۇزاق ۋاقىت ئىش تاشلىسا، ئالاھىدە چاتاق چىقمايدۇ. ئەمما، سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسىنىڭ خىزمىتى بىرنەچچە كۈن توختاپ قالسا، چاتاقنىڭ يوغىنى چىقىدۇ.

مەن سۈيدۈككە تولغاندا، شەكلىم بوكسچىلار مەشىقتە ئىشلىتىدىغان قۇم خالتىغا ئوخشاپراق كېتىدۇ. دوۋساقنىڭ سىغىمى ئادەمگە قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ، يەنى 170～680 مىللىلىتىر دائىرىدە بولىدۇ. خوجايىنىمنىڭ دوۋسىقىنىڭ



سىغىمى نورمال بولۇپ، تەخمىنەن 570 مىللىلىتىر. بۆرەك قاندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى كىچە ـ كۈندۈز توختىماستىن سۈزىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئىككى تال قېرىنداش گرافتى تومۇقچىلىك ئىككى دانە 30cm ئۇزۇنلۇقتىكى سۈيدۈك توشۇش كانالچىسى ئارقىلىق سۈيدۈكنى بىر تامچە ـ بىر تامچىدىن ماڭا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

مېنىڭ سىرتقى مۇھىتقا تۇتىشىدىغان ئېغىزىم قېرىنداشچىلىك تومۇقتىكى سۈيدۈك يولىدىن ئىبارەت. ئۇ ئارقىلىق چىقىرىۋېتىدىغان سۈيدۈك مىقدارىنىڭ ئۆزگىرىش دائىرىسى ناھايىتى چوڭ بولۇپ، بىر كۈندە 500 مىللىلىتىردىن 4.5 لىتىرغىچە بولىدۇ. خوجايىنىمنىڭ سۈيدۈك چىقىرىش مىقدارى 1.7 لىتىر، ئەمما بۇ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. سۈيدۈك مىقدارىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى ئاساسەن تەر بەزلىرى ۋە ئۆپكىدىن چىقىرىۋېتىلگەن سۇيۇقلۇق مىقدارى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ.

خوجايىنىم تەرلىگەندە، مەندىكى سۈيدۈك مىقدارىمۇ ئازلايدۇ. ھېلىمۇ ياخشى، خوجايىنىم ئۇخلىغاندا ئۇنىڭ سۈيدۈك ئىشلەپچىقىرىش مىقدارى كۈندۈزدىكىنىڭ تۆتتىن بىرىگە توغرا كېلىدۇ، بولمىسا، خوجايىنىم تۈزۈك ئارام ئالالمىغان بولاتتى.

مەن بوشىماقچى بولغاندا ئۈستۈنكى قىسمىمدىكى مۇسكۇللار ئاۋۋال قىسقىرىدۇ، ئاندىن ئاستىدىكى مۇسكۇللىرىم قىسقىرىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۆزۈمنى قىسقان بولىمەن. قانچىلىك ۋاقىتتا بىر قېتىم قىسىشىم نۇرغۇن ئامىللار تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. تەشۋىشلىنىش، جىددىيلىشىش ياكى قورقۇش قان بېسىمىنى ئۆرلىتىپ، بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ۋە سۈيدۈكنىڭ ھاسىل بولۇشىنى تېزلىتىۋېتىدۇ. روھىي بېسىم، مۇسابىقە كۆرگەندىكى جىددىيچىلىك ياكى ئاچچىقلىنىش كەيپىياتى مۇسكۇللىرىمنى قىسقارتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن گەرچە سۈيدۈك لىق تولمىسىمۇ، خوجايىنىمنى يەنىلا كىچىك تەرەت قىلىشقا ئالدىرىتىمەن.

خوجايىنىمنىڭ ئايالى ھامىلىدار بولغاندا، ئۇنىڭ بوۋىقى ئەمەلىيەتتە ئانىسىنىڭ دوۋسىقى ئۈستىدە ئولتۇرىدۇ. ئانا دائىم مۇشۇنداق بېسىمغا ئۇچرىغاچقا، ئۇنىڭ سىيىش قېتىم سانىمۇ كۆپىيىدۇ. خوجايىنىمغا ئايان، ھاۋا سوغۇق كۈنلىرى دائىم قۇتقۇزۇش سىگنالىنى بېرىمەن. ئىش ئەسلىدە مۇنداق: ئىسسىقلىق مىقدارىنى ساقلاش ئۈچۈن خوجايىنىمنىڭ بەدىنىدىكى كۆپ قىسىم قان تېرىدىكى قان تومۇرلاردىن ئايلىنىپ ئىچكى ئەزالارغا قاراپ ئاقىدۇ. بۆرەكتىن ئاقىدىغان قاننىڭ مىقدارى قانچە كۆپ بولسا، بۆرەكنىڭ ھاسىل قىلىدىغان سۈيدۈك مىقدارىمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ. بەزى ئالاھىدە تەم تەڭشىگۈچلەرنىڭ پۇراقلىرىمۇ مېنى غىدىقلايدۇ، بولۇپمۇ قىچا تالقىنى، كۆكمۇچ، زەنجىۋىل، ھەتتا چاي ۋە قەھۋەمۇ شۇنداق،

ئاق هاراقىنىڭمۇ ئوخشاشلا غىدىقلاشچانلىقى كۈچلۈك، بولۇپمۇ گوللاندىيە هارىقىدىكى تېخىمۇ.

سۈيدۈك تەكشۈرۈش ئارقىلىق بەدەننىڭ باشقا جايلىرىدىكى ئەھۋاللاردىن ئاساسەن خەۋەردار بولغىلى بولىدۇ. ئومۇمىي جەھەتتىن ئېيتقاندا، سۈيدۈكنى تەكشۈرۈش بارلىق تىببىي تەكشۈرۈشلەر ئىچىدىكى ئەڭ ئىشلىتىش قىممىتىگە ئىگە تەكشۈرۈشلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر خوجايىنىم سۈيدۈكىنىڭ داۋاملىق دۇغ ھالەتتە ئىكەنلىكىنى، سىيىق پۇراق چىققانلىقىنى ياكى رەڭگىنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىنى بايقىغان بولسا، ياخشىسى، دوختۇرغا كۆرۈنۈشى كېرەك. سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى قېنىق كەھرىۋا رەڭدە بولسا، بۆرەكنىڭ قويۇلدۇرۇش ئىقتىدارىنىڭ ئىنتايىن ياخشىلىقىنى بىلدۈرىدۇ ياكى خوجايىنىم تۇپ ئوينىپ بەك تەرلەپ كەتكەچكە، بۆرىكى قايتا بىر تەرەپ قىلىدىغان سۇ قالمىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ؛ سۈيدۈك دۇغ ھالەتتە بولسا، بەلكىم بۆرەكتىن مەسىلە چىققانلىقىنى ياكى بولمىسا ھېچ ئىش بولمىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. قاتتىق ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن سۈيدۈك ئاسانلا دۇغلىشىدۇ؛ سۈيدۈكتە قان بولسا، بەلكىم ئېغىر مەسىلە بولۇشى مۇمكىن (بەزىدە جاننى ئالىدىغان ھادىسىمۇ كۆرۈلىدۇ)، بۇ چاغدا خوجايىنىم دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈشى لازىم.

ھازىر دوختۇرلار سۈيدۈك تەكشۈرۈشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىدىغان بولدى. ئەگەر سۈيدۈكىنىڭ سىلىشتۇرما ئېغىرلىقىنى ئوخشاش مىقداردىكى ساپ سۇنىڭ سىلىشتۇرما ئېغىرلىقىغا سىلىشتۇرغاندا بەك تۆۋەن بولۇپ قالسا، بۆرەكنىڭ كېرەكسىز ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش ئىقتىدارىنىڭ ناچار ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ؛ ئەگەر بەك يۇقىرى بولسا، بىمار سۇسىزلىنىپ كەتكەن بولىدۇ. سۈيدۈك يۇقىرى كىسلاتالىق بولسا، سۈيدۈك

يوللىرىدا تاش پەيدا بولغانلىقىنى ياكى يەللىك بوغۇم ئاغرىقى بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، يۈرەك كېسىلى، بۆرەك كېسىلى، كالا تەمرەتكىسى ۋە ئىچكى ئاجراتما تەڭپۇڭسىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان بولىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، بارلىق ئەزالار ئوخشاشمىغان دەرىجىدە كېرەكسىز ماددىلارنى ياكى ئارتۇقچە نەرسىلەرنى سۈيدۈككە چىقىرىدۇ، بولۇپمۇ بەزلەر تېخىمۇ شۇنداق. مەسىلەن، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ئېشىپ قالغان ئانىلىق گورمونى سۈيدۈك ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلىدۇ. سۈيدۈك تەكشۈرۈش ئارقىلىق ھامىلدار بولغان - بولمىغانلىقىنى ئېنىقلىغىلى بولىدۇ.

كىچىك تەرەت قىلىش بىر خالتا سۈنى تۆكۈشكە قارىغاندا خېلىلا مۇرەككەپ، مېنىڭ ئىككى قورۇغۇچى مۇسكۇل دەپ ئاتىلىدىغان كلاپانىم بار بولۇپ، بىرى، تۆۋەنكى قىسمىمغا جايلاشقان، سۈيدۈككە تولغان چېغىمدا ئاپتوماتىك ئېچىلىدۇ. يەنە بىرى، كلاپانىم سەل ئاستىغىراق جايلاشقان بولۇپ، ئاپتوماتىك تىزگىنلەپ تۇرىدۇ. بىرىنچى كلاپان ئېچىلغاندىن كېيىن خوجايىنىم كىچىك تەرەت قىلىش تۇيغۇسىغا كېلىدۇ. ئىككىنچى كلاپان ئېچىلغاندا رەسمىي كىچىك تەرەت قىلىشقا باشلايدۇ. ئادەم ئۆلگەندە بۇ خىل كلاپانغا بولغان كونتروللۇق يوقىلىدۇ.

ئورنىغا سىيىپ قويۇشنىڭ سەۋەبى ھەر خىل بولۇپ، بىر تۈرلۈك سەۋەبى مۇنداق: بوۋاق مەزگىلدە مەن ناھايىتى كىچىك بولۇپ، ئىككى~ تۆت ياش چاغلاردا سىغىمىم بىر ھەسسە ئاشىدۇ. جىددىيلىشىش، قورقۇش ۋە ھەر خىل پسىخىك تەڭپۇڭسىزلىق قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئورنىغا سىيىپ قويۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان دائىم كۆرۈلىدىغان ئامىللار ھېسابلىنىدۇ. يەنە بەزى چۈشەندۈرۈشكە ئامالسىز ئامىللارمۇ

بار. بۇ خىل ئەھۋال ئوغۇل باللاردا قىز بالىغا قارىغاندا كۆپ ئۇچرايدۇ. بىر بالا ناتونۇش بىر جايغا بارغاندا ئۆزىنى بىخەتەر ھېس قىلمايدۇ ـ دە، قايتىدىن ئورنىغا سىيىشكە باشلايدۇ. ئۇ شۇ جايدىن دوست تاپقاندىن كېيىنلا بۇ ئالامەتلەر يوقىلىدۇ. سۈيدۈك تۇتالماسلىق پالەچ بىمارلاردا ئومۇمىيۈزلۈك ئۇچرايدىغان مەسىلە، ياشانغانلاردىمۇ دائىم ئۇچرايدۇ. نېرۋا مەنبەلىك (پالەچلىك) باشقا مەسىلە ھېسابلىنىدۇ. كېسەللىك سەۋەبىنى ئىز قوغلاپ تەكشۈرگەندە، ئادەتتە مەلۇم خىل تۇغما مېڭە كېسەللىكى ياكى يۇلۇن زەخىملىنىشى بولۇپ چىقىدۇ.

مەلۇم نۇقتىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، سۈيدۈكنىڭ ئېتىلىپ چىقىش كۈچى مېنىڭ ساغلاملىق ئەھۋالىمنى ئېنىقلاشنىڭ ياخشى ئۆلچىمى ھېسابلىنىدۇ. مېنىڭ سۈيدۈك چىقىرىش يولۇم مەزى بېزىدىن ئۆتىدۇ. مەزى بېزى يوغىنىغان ياكى مەزى بېزى ياللۇغى بىمارلاردا سۈيدۈكنىڭ ئېتىلىپ چىقىش كۈچى ئاجىزلايدۇ ياكى سۈيدۈك ئارىلىقتا ئۈزۈلۈپ كېلىدۇ. سۈيدۈك يولىنىڭ تارىيىشىنى جىنسىي كېسەل ياكى باشقا كېسەللىكلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۆسمە بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن.

قارىماققا غەلىتىرەك بىلىنىدۇ، ئەگەر مەن بولمىسام خوجايىنىم ئوخشاشلا ھايات كەچۈرۈۋېرىدۇ. ئەگەر ۋەيران قىلىش خاراكتېرىدىكى راك پەيدا بولۇپ، مېنى كېسىپ ئېلىۋېتىشكە توغرا كەلسە، تاشقى كېسەل دوختۇرى سۈيدۈك تۇشۇش نەيچىسىنى چوڭ ئۈچەيگە ئۇلاپ قويىدۇ. بۇ چاغدا خوجايىنىم قۇشقا ئوخشاپ قالىدۇ، چۈنكى قۇشلارنىڭ دوۋسىقى بولمايدۇ.

گەرچە، مەن خوجايىنىمنىڭ بەدىنىنىڭ باشقا جايلىرىدىكى چاتاقلارنى ئىنكاس قىلالىساممۇ، ئەمما مېنىڭمۇ ئۆزۈمگە

تۇشلۇق ئاغرىق ئازابىم بار. ئىچىمدە دائىم تاش پەيدا بولۇپ قالىدۇ، ئۇلار كىرىش ۋە چىقىش كانىلىمنى ئېتىپ قويىدۇ. بۇ كۆرۈلىدىغان ئاغرىقنىڭ دەھشەت بولىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكنىڭ تەتۈر ئېقىپ بۆرەكتە تۇرۇش ۋاقتى بەك ئۇزاق بولۇپ كەتسە، سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش ۋە ئۆلۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇنداق ياكى بۇنداق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سۈيدۈك بەك قويۇلۇپ كەتسە، مىنېرال ماددىلار چۆكمىگە چۈشۈپ تاش پەيدا قىلىدۇ. مەلۇم خىل مۇرەككەپ ئامىللار تۈپەيلىدىن، تاش پەيدا بولۇش ھاۋاسى ئىسسىق جايدىكىلەردە ھاۋاسى سوغۇق جايدىكىلەرگە قارىغاندا تېخىمۇ كۆپ ئۇچرايدۇ. ھەرىكەتنىڭ ئاز بولۇشىمۇ تاش پەيدا قىلىدۇ. ھاسىل بولغان تاشنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ، بەزىلىرى ناھايىتى كىچىك قۇمدەك بولۇپ، بەدەن سىرتىغا ئاسانلا چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئەمما، ئايرىم ئەھۋاللاردا تاشنىڭ چوڭلۇقى ئالتە كىلوگرامغا يەتكەنلەرمۇ بار.

غەلىتە يېرى شۇكى، ئاپىلسىن چوڭلۇقىدىكى تاش ئۇزۇن مۇددەتكىچە ھېچقانداق ئېغىر كېسەللىك ئالامىتىنى كەلتۈرۈپ چىقارمىغان. تاشنىڭ گىرۋەكلىرى ھەرىسىمان بولمىسىلا توقۇلمىلىرىمنى زەخىملەندۈرمەيدۇ ھەمدە ئاساسلىق ئۆتۈشمە يولۇمنى توسۇۋالمىسىلا ئۇنىڭ بىلەن تىنچلىقتا بىللە تۇرالايمەن. تاش ھەقىقەتەنمۇ ماڭا قىيىنچىلىق تۇغدۇرسا، تاشقى كېسەل دوختۇرى ئوپېراتسىيە ئارقىلىق ئۇنى ئېلىۋېتىدۇ ياكى دوختۇر سۈيدۈك يولىغا ئالاھىدە بىر خىل قۇرۇلمىنى — دوۋساق ئەينىكىنى كىرگۈزۈپ، تاشنى ياڭاق چاقىقاندەك چېقىپ، سۈيدۈك يولىدىن ئۆتەلەيدىغان دەرىجىدە پارچىلايدۇ. يىغىپ ئېيتقاندا، دوۋساق يالغۇزى مەندىكى ئەڭ چوڭ

مەسىلە بولۇپ، مىكرو ئورگانىزملار ئوغرىلىقچە سۇقۇنۇپ كىرىۋېلىپ، ناھايىتى بىئارام قىلىدىغان يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بارلىق ئاياللار مەيلى بالدۇر، مەيلى كېيىن بولسۇن، بۇ خىل ئەھۋالنى بېشىدىن ئۆتكۈزۈپ باققان. ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا تېخىمۇ ئاسان يۇقۇملىنىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى ناھايىتى ئېنىق، ئاياللارنىڭ سۈيدۈك يولى ئارانلا ئىككى～بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، ئەرلەرنىڭ زەكىرى بولغاچقا، سۈيدۈك يولىمۇ 20～30 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ. شۇڭلاشقا، تاشقى مۇھىتتىن كەلگەن مىكروئورگانىزملار ئاياللاردا ناھايىتى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئاز ئارىلىقنى بېسىپلا ماڭا يېتىپ كېلەلەيدۇ. ھېلىمۇ ياخشى، دوۋساق ياللۇغى جاننى ئالىدىغان ئېغىر كېسەلمۇ ئەمەس، ئاساسلىقى كىشىنى تولىمۇ بىزار قىلىدۇ، چۈنكى بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان ئادەمنىڭ سىيىش قېتىم سانى كۆپىيىدۇ، سۈيدۈك يولى كۆيۈپ ئېچىشىدۇ ۋە دوۋساق ئەتراپى بىئارام بولىدۇ. ئادەتتە، ئانتىبىئوتىك دورىلار ياكى سۇلفانىلامىد (磺胺药) تۈرىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىپ ساقايتقىلى بولىدۇ.

ماڭا لازىملىق غەمخورلۇق ۋە كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاۋارىچىلىكلىرىمدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، مەن يەنىلا خوجايىنىمنىڭ تېنىدىكى مۇھىم ئەزا قاتارىدىن ئورۇن ئالىمەن. ئەمما شۇنى ئېتىراپ قىلىمەنكى، ئەمەلىيەتتە مېنىڭ كۆز - كۆز قىلغۇدەك ھېچقانداق كارامىتىم يوق. گەپنىڭ قىسقىسى، مەن پەقەت بىر سۇ كۆلچىكى، قەرەللىك سۇ يىغىمەن ھەم قەرەللىك سۇ قويۇپ بېرىمەن. مۇشۇنداق بولغانىكەن، خوجايىنىمنىڭ كېيىنكى ئۆمرىدە مەن يەنىلا داۋاملىق ھالدا خوجايىنىم ئۈچۈن خىزمەت قىلىمەن. مانا ھازىرنىڭ ئۆزىدە خوجايىن كىچىك تەرەت قىلىدىغان چاغ بولدى.

ساۋات

☆ دوۋساق مۇسكۇل توقۇلمىلىرى تەرەققىي قىلغان سۈيدۈك ساقلاش، سۈيدۈك چىقىرىش ئەزاسى، بولۇپمۇ سىيگەندە ئۇ كۈچلۈك قىسقىرىش كۈچىگە تايىنىدۇ. ئۇزاق ۋاقىت سۈيدۈك قىسقاندا، دوۋساق ئىنچىل زور دەرىجىدە كېڭىيىدۇ، مۇسكۇل تالاسى بىز ئادەتتە دائىم كۆرۈپ تۇرىدىغان رېزىنكە بوغقۇچقا ئوخشايدىغان بولغاچقا، ئۇزاق مۇددەت زىيادە سوزۇلغان ھالەتتە تۇرسا، ئۆزىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى يوقىتىپ قويىدۇ. مۇشۇنداق كېتىۋەرسە، دوۋساق چارچاش ھالىتىدە تۇرۇپ، راۋان سىيەلمەيدۇ.

☆ تۆۋەنكى قورساق دوۋسۇن رايونىنى ئۇۋۇلاش ياكى چات قىسمىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرغىلى بولىدۇ. بۇنى ھەركۈنى ئاخشىمى ئون مىنۇت داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

☆ مۇسكۇلنىڭ كۈچىنى چېنىقتۇرۇش لازىم، بولۇپمۇ ئاياللار چات مۇسكۇلىنى قىسقارتىش ھەرىكىتىنى كۆپرەك ئىشلىشى لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا، داس مۇسكۇللىرىنىڭ قىسقىرىش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، كىچىك تەرەت قىلىشقا بولغان كونترول كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

☆ دوۋساق سۈيدۈكنى چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن داس بوشلۇقىغا يوشۇرۇنۇۋالغاچقا، بەدەن سىرتىدىن تۇتۇپ بىلگىلى بولمايدۇ. بىراق، ئۇزاق ۋاقىت سۈيدۈك تۇتۇلغاندا، دوۋساق زىيادە كېڭىيىپ، مۆكۈنۈۋالغان ئورنىدىن ئۆزىنى كۆرسىتىشكە باشلايدۇ. بۇ چاغدا دوۋسۇن رايونىدا بەدەن سىرتىدىن دوۋساقنى تۇتۇپ بىلگىلى بولىدۇ. ئەمما، بۇ چاغدا ئۇ ناھايىتى ئاجىز كېلىدۇ، شۇڭا ئاسانلا سىرتقى

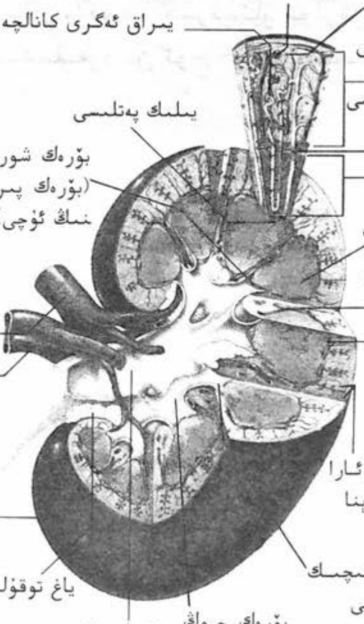
زەخىملىنىشكە ئۇچرايدۇ، دۇۋسۇن كىچىككىنە ئۇرۇلۇش كۈچىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىسىلا يېرىلىپ كېتىشى مۇمكىن.

☆ تېببىي تەكشۈرۈش ئېھتىياجى ئۈچۈن قىسقىغىنا ۋاقىت سۈيدۈك قىسىشتىن باشقا، ھەرقانداق ۋاقىتتا سۈيدۈكىڭىزنى قىسماڭ. بولمىسا، يوغىنىغان دۇۋساق تاشقى كۈچنىڭ تەسىرىدىن ئاسانلا زەخىملىنىشى مۇمكىن.

☆ سىيىش قېتىم سانى بىلەن دۇۋساق راكىنىڭ يۈز بېرىش نىسبىتى ئارىسىدا زىچ باغلىنىش بار، سىيىش قېتىم سانى قانچە ئاز بولسا، دۇۋساق راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپىمۇ شۇنچە يۇقىرى بولىدۇ. چۈنكى، سۈيدۈكنى قىسىش سۈيدۈك تەركىبىدىكى راكنى قوزغاتقۇچى ماددىلارنىڭ دۇۋساق توقۇلمىلىرىغا بولغان تەسىر قىلىش ۋاقتىنى ئۇزارتىۋېتىدۇ. سۈيدۈكنى قىسىشقا كۆنۈپ قالغان كىشىلەرنىڭ دۇۋساق راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ئادەتتىكى كىشىلەردىن ئۈچ~بەش ھەسسە يۇقىرى بولىدۇ.

بۆرەكنىڭ ھېكايىسى

مەن خوجايىنىمنىڭ ئوڭ بۆرىكى، يەنە بىر ھەمراھىم خوجايىنىمنىڭ تۆۋەنكى ئومۇرتقىسىنىڭ يەنە بىر تەرىپىگە جايلاشقان. سىرتقى قىياپىتىم ئانچە چىرايلىق ئەمەس، كەسپىممۇ ياخشى ئاڭلانمايدۇ، چىرايىم قوڭۇر قىزىل رەڭلىك بولۇپ، پۇرچاققا ئوخشايدۇ. چوڭ ـ كىچىكلىكىم خوجايىنىمنىڭ



مۇشتىچىلىك چوڭلۇقتا، خوجايىنىمنىڭ ماڭا بەرگەن باھاسى ناھايىتى تۆۋەن بولۇپ، ئۇ مېنى كىشىلەر ئانچە ياقتۇرۇپ كەتمەيدىغان سۇيدۇك ئىشلەپ چىقىرىدىغان ئورۇن بولغاچقا، ئەخلەت ساندۇقىدىن ھېچقانچە پەرقى يوق، دەپ قارايدۇ.

ئەمەلىيەتتە، مەن خوجايىنىمنىڭ تېنىدىكى خىمىك. ئۇنىڭ بەدىنىدىكى ئاساسلىق كېرەكسىز ماددىلارنى بىر تەرەپ قىلىش سىستېمىسى ئۇچەي بولماستىن، بەلكى مەن. قان توختىماستىن مەندىن ئېقىپ ئۆتىدۇ. مەن قاندىكى يوشۇرۇن خەۋپى بار كېرەكسىز ماددىلارنى سۈزۈپ پاكىزلايمەن. قىزىل قان شارچىسىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىمەن ھەمدە قاندىكى كالىي، ناترىي خلور ۋە باشقا ماددىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايمەن. بۇ ماددىلار سەل كۆپ ياكى سەل ئاز بولۇپ قالسىلا جاننى ئالىدۇ. مەن خوجايىنىمنىڭ تېنىدىكى ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان سۇنىڭمۇ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايمەن. سۇ زىيادە كۆپ بولۇپ كەتسە، خوجايىنىمنىڭ ھۈجەيرىلىرى سۇدا تۇنجۇقۇپ ئۆلىدۇ؛ زىيادە ئاز بولۇپ قالسا، ھۈجەيرىلەر قۇرۇپ قاقشال بولۇپ قالىدۇ. مەن يەنە خوجايىنىمنىڭ قېنىنىڭ زىيادە كىسلاتالىشىپ كەتمەسلىكى ھەم زىيادە ئىشقارلىشىپ كەتمەسلىكىگە مەسئۇل بولىمەن. ئەمەلىيەتتە، مېنىڭ خوجايىنىم ئۈچۈن قىلىپ بېرىدىغان ئىشلىرىم ناھايىتى كۆپ، بۇگۈنگە قەدەر دوختۇرلار مېنىڭ پائالىيەتلىرىمنى تولۇق يېزىپ چىقالمىدى.

ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشۈمگە ئوبدان قاراپ بېقىڭ. ئېغىرلىقىم گەرچە 140g كەلسىمۇ، ئەمما مېنىڭ 1 مىليوندىن ئاشىدىغان پىلتىرلاش (سۈزۈش) بىرلىكىم — بۆرەك بىرلىكىم بار. بۇنداق بىر دانە بۆرەك بىرلىكىنى يۇقىرى ھەسسىلىك مىكروسكوپتا كۆزەتكەندە قۇيرۇقىنى تۈگۈۋالغان يوغان باش

قۇرت (ئىنچىكە كانالچە دەپمۇ ئاتىلىدۇ)قا ئوخشايدۇ. ئەگەر ھەممە ئىنچىكە كانالچىلارنى يېشىپ ئۇلىسا، ئومۇمىي ئۇزۇنلۇقى 110km دىن ئاشىدۇ.

ھەربىر سائەتتە ھەمراھىم بىلەن ئىككىيلەن خوجايىنىمنىڭ تېنىدىكى بارلىق قاننى ھەر سائەتتە ئىككى قېتىمدىن سۈزۈپ چىقىمىز. يەنە بىر ئېغىز گەپنى تولۇقلاپ ئۆتەي، بۇنداق سۈزۈش ئۇسۇلى ئاجايىپ ئۆزگىچە بولۇپ، قىزىل قان ھۈجەيرىسى ياكى ئادەم بەدىنىگە زۆرۈر چوڭ دانىلىق قان پلازما ئاقسىلىنى نازۇك سۈزگۈچۈمدىن ئۆتكۈزمەيمەن، بولمىسا، بۇ ماددىلار سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىپ ئاپەت خاراكتېرلىك ئاقىۋەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سۈزگەن سۇ تەركىبىنىڭ 99% ى ئىنچىكە كانالچىلىرىم تەرىپىدىن قايتا سۈمۈرۈلىدۇ. قانغا قايتىپ كىرگەن ماددىلاردىن يەنە بەدەنگە زۆرۈر بولغان ۋىتامىن، ئامىنو كىسلاتاسى، گلۇكوزا، گورمون قاتارلىقلار بولۇپ، قالغان ئارتۇق قىسمى سۈيدۈك ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلىدۇ.

شۇڭلاشقا، خوجايىنىم تاتلىقراق نەرسىنى بەك جىق يەۋەتسە، ئۇنىڭ سۈيدۈكى تەركىبىدىكى گلۇكوزنىڭ مىقدارى ئارتىپ دوختۇرنىڭ دىئابېت كېسىلى دەپ خاتا دىئاگنوز قويۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. ئەگەر خوجايىنىم تۇزلۇق بىلىق گۆشنى جىق يەۋېتىپ قالسا تېخىمۇ چوڭ خەتەر چىقىدۇ. تۇز بەدەندىكى سۇنى ساقلاپ قالىدۇ، ئەگەر تۇزنىڭ بەدەندە ساقلىنىپ تۇرۇشىغا ئىجازەت قىلىنسا، زىيادە كۆپ مىقداردىكى سۇ قاندا ياكى بولمىسا ھۈجەيرە ئارىلىقىدىكى بوشلۇقتا يىغىلىپ قېلىپ، خوجايىنىمنىڭ يۈزى، پاچىقى ۋە قورساق قىسىملىرى ئىششىپ كېتىدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا، ئۇنىڭ يۈرىكى بەدىنىگە يىغىلىپ قالغان زىيادە كۆپ سۇ كەلتۈرۈپ چىقارغان يۈككە

بەرداشلىق بېرەلمەي، زەئىپلىشىشكە باشلايدۇ ياكى سوقۇشتىن توختايدۇ.

كالىينىڭ ئاساسلىق كېلىش مەنبەسى گۆش تۈرىدىكىلەر ۋە مېۋە شىرنىلىرى بولۇپ، ئۇمۇ كالىيمۇ مېنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشۈمگە موھتاج. كالىي بەك ئاز بولۇپ قالسا، مۇسكۇللار بولۇپمۇ نەپەس مۇسكۇللىرى زەئىپلىشىشكە باشلايدۇ. ئەگەر قاندىكى كالىي ئازراقلا ئارتىپ كەتسە، يۈرەكنى تورمۇزلاش رولىنى ئوينايدۇ ـ دە، يۈرەك شۇئان سوقۇشتىن توختايدۇ. مېنىڭ ۋەزىپەم خوجايىنىمنىڭ تېنىدىكى ئارتۇقچە كالىينى چىقىرىپ تاشلاش، شۇنداقلا خوجايىنىمغا تەمىنلىنىدىغان كالىينىڭ مىقدارى يېتىشمىگەن چاغدا، ئەسلىدە بار بولغان كالىينى ساقلاپ قېلىشتىن ئىبارەت.

مېنىڭ بىر تەرەپ قىلىشىمغا موھتاج بولغان ئەڭ چوڭ ئەخلەت ئۇرىيا، بۇ ماددا ئاقسىل ھەزىم بولغاندىن كېيىنكى ھاسىلات. باشقا نەرسىلەرگە ئوخشاش، ئۇرىيانىڭ مىقدارىمۇ چوقۇم بەلگىلىك تەڭپۇڭلۇقنى ساقلىشى لازىم. ئەگەر ئۇرىيا بەك ئاز بولۇپ قالسا، ئۈستۈمدىكى قوشنام جىگەردىن چاتاق چىققان بولىدۇ؛ ئەگەر ئۇرىيا بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش يۈز بېرىدۇ. سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش دېگەن سۆزنىڭ ئاددىي مەنىسى قاندا سۈيدۈك بار، دېگەنلىك. ئەگەر بۇ خىل كېسەللىك ۋاقتىدا تىزگىنلەنمىسە، شۇك، ھوشىدىن كېتىش ھەتتا ئۆلۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇرىيا قانغا توپلىنىپ قالسا، بەدەن جاننى ئالىدىغان بۇ دۈشمەننى يوقىتىش ئۈچۈن قەھرىمانلارچە كۈرەشكە ئاتلىنىدۇ. بەزىدە تېرىدە ھەتتا ئاق رەڭلىك كرىستاللاشقان «ئۇرىيا قىرولىرى»نى كۆرگىلى بولىدۇ، بۇ تەر بەزلىرىنىڭ بەدەندىكى بۇ خىل ماددىنى چىقىرىۋېتىشكە ياردەملەشكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنىڭدىن

خوجايىنىم خاتىرجەم بولسا بولىدۇ. ئالايلۇق، ئۇ كالا گۆشىنى قانچە كۆپ يەپ، ئۇرىيا قانچە كۆپ ھاسىل بولغان تەقدىردىمۇ، ئارتۇقچە ئۇرىيانى مەن ۋاكالىتەن بىر تەرەپ قىلىۋېتەلەيمەن.

يۇقىرىقى ئاۋارىچىلىكلەرگە تاقابىل تۇرۇشتا ئۆزۈمنىڭ تەدبىرى بار، ھەر كۈنى ھەمراھىم بىلەن ئىككىيلەن توختىماستىن ئىشلەپ، تەخمىنەن بىر لىتىر سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىمىز. مىكروسكوپ ئارقىلىقلا كۆرگىلى بولىدىغان كۆپ مىقداردا كىرەكسىز ماددىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئاشۇ تامچە ـ تامچە سۈيۈقلۇقلار، ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا 1 مىليون دانە بۆرەك كانالچىلىرى ئارقىلىق مېنىڭ مەركىزىي سۇ ئامبىرىمغا يىغىلىدۇ، بۇ سۇ ئامبىرى بولسا دوۋساق بىلەن تۇتىشىدۇ، دوۋساق تاشقى مۇھىت بىلەن تۇتىشىدۇ. سۈيدۈك توشۇش نەيچىسىدىكى مۇسكۇللارنىڭ دولقۇنسىمان ھەرىكىتى ھەر 10~30 سېكۇنتتا سۈيۈقلۇقلارنى چىقىش ئېغىزىغا ئىتتىرىپ بارىدۇ. كېچىدە ھەرىكىتىم ئاستىلايدۇ، يەنى كۈندۈزلۈك ھەرىكىتىمنىڭ 1/3 ىگە توغرا كېلىدۇ. بولمىسا، خوجايىنىم كېچىسى سائىتىگە بىر قېتىم ئورنىدىن تۇرغان بولاتتى.

خوجايىنىم باشقا كىشىلەردەك شۇنى ھېس قىلىدىكى، بەزى ئەھۋاللار مېنىڭ پائالىيىتىمنى تېزلەشتۈرۈۋېتىدۇ. مەسىلەن، ئۇ توڭلىغاندا، ئىچكى ئەزالارنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى ساقلاش ئۈچۈن قاننىڭ تېرىنى تەمىنلىشى ئازىيىدۇ. بۇ مېنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالغان ئىچكى ئەزالاردا قان ئېقىمىنىڭ ئاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ، قان ئېقىمى ئاشسا، سۈيدۈكنىڭ ھاسىل بولۇشىمۇ ئاشىدۇ.

خوجايىنىم ئاچچىقلانغاندىمۇ ئوخشاش ئەھۋال كۆرۈلىدۇ، بۇ چاغدا خوجايىنىمنىڭ قان بېسىمى ئېشىپ، مەن بىر تەرەپ

قىلىدىغان قانىنىڭ مىقدارىمۇ كۆپىيىدۇ، نەتىجىدە سۈيدۈك مىقدارىمۇ كۆپىيىدۇ.

پىۋا ۋە هاراق ئىچىشمۇ باشقا بىر خىل ئىنتايىن مۇرەككەپ جەريان ئارقىلىق يۇقىرىقىدەك نەتىجىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خوجايىنىمنىڭ مېڭىسىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى مېڭە گىپوفىزى مېنى ئاساسلىق باشقۇرغۇچىلارنىڭ بىرى. ئۇ سۈيدۈك ھەيدەشكە قارشى بىر خىل گورمون ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. ئەگەر ئۆزۈمنى قويۇۋەتكەن ھالدا سۈيدۈك ئىشلەپ چىقارغىلى تۇرسام، ناھايىتى كۆپ مىقداردا سۈيدۈك ئىشلەپ چىقىرىپ خوجايىنىمنى سۇسىزلاندۇرۇپ، ئۇنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدىغان دەرىجىگە باراتتىم. بىراق، سۈيدۈك ھەيدەشكە قارشى گورمون يۇقىرىقى خەتەرنىڭ يۈز بېرىشىنى ئۈنۈملۈك توسۇيدۇ. خوجايىنىمنىڭ ئىچكەن پىۋا ۋە هارىقى تەركىبىدىكى ئىسپىرت ئەمەلىيەتتە ماڭا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. ئەمما، ئۇ گىپوفىزنىڭ تورمۇزلاش رولىغا ئىگە بولغان گورمونى ــ سۈيدۈك ھەيدەشكە قارشى گورمونىنىڭ ھاسىل بولۇش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىۋېتىدۇ، شۇڭلاشقا مېنىڭ سۈيدۈك ئىشلەپچىقىرىش سۈرئىتىممۇ تېزلىشىپ كېتىدۇ. ئەگەر خوجايىنىم ھاراقنى كۆپ ئىچىۋالسا، يېنىك دەرىجىدە سۇسىزلىنىدۇ. بۇ دەل ھاراق ئىچىپ ئەتىسى ئورنىدىن تۇرغاندا ئۇسسايدىغانلىقىنىڭ سەۋەبى.

قەھۋە تەركىبىدىكى كوففېئىن ماددىسىنىڭمۇ يۇقىرىقىدەك رولى بار. ئەمما، تاماكا تەركىبىدىكى نىكوتىنىنىڭ رولى ئەكسىچە، ئۇ سۈيدۈك ھەيدەشكە قارشى گورمونىنىڭ ئاجرىتىلىش مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. خوجايىنىم تاماكىنى بەك كۆپ چېكىۋەتسە، ئۇنىڭ كىچىك تەرەت قىلىش قېتىم سانى كۆرۈنەرلىك ئازىيىدۇ.

مەنمۇ خوجايىنىمغا ئوخشاش 47 ياشقا كىرىپ قالدىم ھەم قېرىشقىمۇ باشلىدىم. مەن نۇرغۇن كېسەللەرنىڭ ھۇجۇم نىشانى. ھەرىكەتچان بۆرەك بۇنىڭ بىر مىسالى بولالايدۇ. خوجايىنىم بۇنىڭدىن بەك ئەنسىرەپ كېتىشىنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. نورمال ئەھۋالدا بۆرەك ماي تۆشەك ئۈستىدە ياتىدۇ. خوجايىنىم ئورۇقلايمەن دەپ بەدىنىدىكى كۆپ قىسىم مايدىن ئايرىلىپ قالغاندا، مۇقىملاش رولىنى ئوينايدىغان توقۇلمىلار تارتىلىپ كېتىپ، بۆرەكمۇ لەيلەشكە باشلايدۇ.

خوجايىنىممۇ باشقىلاردىن بۆرەكتە تاش پەيدا بولىدىغانلىقىنى ئاڭلىغان. سۇيۇق بەك قويۇلۇپ كەتسە، بۇ خىل كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. بۇ چاغدا سۇيۇقتىكى كالتسىي، تۇز، سۇيۇق كىسلاتاسى تۇرىدىكىلەر كىرىستاللىشىدۇ. بۇنىڭ بەزىلىرى تاش قۇمدەك ئۇششاق بولۇپ، سۇيۇق بىلەن چىقىرىلغاندا خوجايىنىم تۇيمايدۇ، ئەگەر تاش بارغانسېرى يوغىناپ كەتسە، ئاليۇق، پۇرچاقچىلىك چوڭايغاندا ئەھۋال باشقىچە بولىدۇ. تاش ناھايىتى سەزگۈر بولغان سۇيۇق توشۇش نەيچىسىدىن، يەنى بۆرەكتىن دوۋساققا تۇتىشىدىغان كانالدىن ئۆتكۈچە قاتتىق ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ناھايىتى ئاز بىر قىسىم بىمارلاردىكى تاش ئۈزۈمچىلىك چوڭلۇقتا بولىدۇ، بۇنداق تاشلارنى چوقۇم ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ.

خوجايىنىم ئەگەر يېتەرلىك سۇيۇقلۇقتا ئىچىشەلىسە، ئۇ ھالدا تاش پەيدا بولۇشتىن ساقلىنالايدۇ. ھەر كۈنى بەدەنگە كىرگەن سۇنىڭ كۆپ قىسمى يېمەكلىكتىن كېلىدۇ، ئادەتتە توققۇز ئىستاكان بولسا مۇۋاپىق. گۆش تۇرىدىكىلەرنىڭ 50%ى سۇ، بانانىنىڭ90%ى سۇ، تاۋۇزنىڭ93%ى سۇ.

مەندە كۆرۈلىدىغان ئەڭ چوڭ مەسىلە پىلتىرىم

(سۈزگۈچۈم) ياكى بۆرەك بىرلىكىدىن چىققان چاتاقتۇر. يۇقۇملىنىش مەن ئۇچۇن تېخىمۇ بىر ئاپەت، مىكروئورگانىزملار ئوغرىلىقچە تۆۋەنكى سۈيدۈك يولىدىن بۆسۈپ كىرىۋالىدۇ، ھېلىمۇ ياخشى، ئانتىبىئوتىك دورىلار ئۇلارنى تېز سۈرئەتتە تىزگىنلىيەلەيدۇ. چوڭ دائىرىدە كۆيۈپ يارىلىنىشمۇ مېنىڭ بۆرەك بىرلىكىمنى زەخىملەندۈرىدۇ. چۈنكى، ۋەيران بولغان توقۇلمىلارنىڭ كېرەكسىز ماددىلىرى بەك تېز توپلىنىپ كەتسە، مەن تازىلاشقا ئۈلگۈرەلمەي قالىمەن، يەنە كېلىپ، قاندىكى مۇھىم تەركىبلەر يارا يۈزىدىن سىرتىغا ناھايىتى تېز تەپچىپ چىقىپ كېتىدۇ، ئۇنىمۇ تولۇقلاشقا ئۈلگۈرەلمەي قالىمەن. مەسىلەن، بۆرەك ئۇرۇلۇپ زەخىملىنىش، ماشىنا ھادىسىسى قاتارلىق تاشقى زەخىملىنىشكە ئۇچرىسا، بۇ ھادىسە نۇرغۇن دورا ۋە زەھەرلىك ماددىلارغا ئوخشاش بۆرەك بىرلىكىگە خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

يۇقىرىقىلار ئادەتتە پەقەت ۋاقىتلىق زەخىملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، چۈنكى مېنىڭ كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان قايتا ئۆسۈش ئىقتىدارىم بولغاچقا، زەخىملىنىشنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشۈم ھېچقانچە ئىش ئەمەس. بىراق، مېنىڭ باشتىن ـ ئاخىر كۆڭۈل بۆلىدىغىنىم، ئارتېرىيەنىڭ قېتىشىش مەسىلىسى. بۇ مەسىلە يەنە قېرىش جەريانىنىڭ بىر قىسمى ھېسابلىنىدۇ. ئارتېرىيىلىرىم خوجايىنىمنىڭ باشقا ئەزالىرىدەك تەدرىجىي قاتتىقلىشىدۇ، تارىيىدۇ ھەمدە ئېلاستىكلىقىنى يوقىتىدۇ، نەتىجىدە مېنى تەمىنلەيدىغان قاننىڭ مىقدارى ئازىيىدۇ. ھامان بىر كۈنى خوجايىنىمنىڭ يۈرىكى ئەسلىدىكى قان سىقىپ چىقىرىش ئىقتىدارىنىڭ بىر قىسمىدىن مەھرۇم بولىدۇ، مېنى تەمىنلەيدىغان قاننىڭ مىقدارىمۇ ئازىيىدۇ. بۇ خىل مەسىلىگە يولۇققاندا، قان تازىلايدىغان ۋەزىپەمنى تولۇق تاماملىيالماي قالىمەن. بۇ چاغدا مەن زەھەرلىك كېرەكسىز

ماددىلارنى يىغىپ، كالىي، ناترىي، خلورىد ۋە باشقا ماددىلارنىڭ بەدەندىكى تەڭپۇڭلۇقىنى يوقىتىشىغا سەۋەبچى بولۇپ قالىمەن.

مەن نەچچە ئون خىل سىناقلارغا دۇچار بولىمەن: بەزى سىناقلارغا خوجايىنىم يولۇقۇپ باققان، چۈنكى مېنىڭ بۆرەك بىرلىكىم ئازراق زەخىملەنگەن، ھېلىمۇ ياخشى، مەن ۋە ھەمراھىمنىڭ ناھايىتى چوڭ زاپاس ساقلاش ئىقتىدارى بار، يەنى بۆرەك بىرلىكىمىزنىڭ90% ى خىزمەت قىلمىغان تەقدىردىمۇ، بىز بىرلىكتە ھەمكارلىشىپ ۋەزىپىمىزنى خېلى ئوبدان ئورۇندايمىز. ئەگەر ئىشلار ئوڭۇشلۇق بولسا، مۇۋاپىق دورا ۋە يېمەكلىك ئارقىلىق داۋالاش يەنىلا ئۈمىدىنى ئۈزارتالايدۇ. بۇ دىگەنلىك تاماقتىكى تۇز، كالىي ۋە باشقا ھەر خىل ماددىلارنىڭ مىقدارىغا دىققەت قىلىپ، بۇلارنىڭ بەدەندىكى نورمال مىقدارىنى ساقلاش كېرەك دىگەنلىكتۇر. سۈيۈقلۇقنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشى بىلەن ئۇنىڭ ئۆپكە، تەر ۋە سۈيدۈك ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى ئارىسىدىكى تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش لازىم. بۇرۇن داۋالاپ ساقايتىشقا ئۈمىد قالمىغان كېسەللەرنى ھازىر دورا ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدىغان بولدى.

ھازىر تېبابەت ساھەسىدە ئۇنۇملۇك لابوراتورىيىلىك تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق مەندىكى چاتاقنى دەل جايىدا تېپىپ چىقالايدىغان بولدى. ئەڭ ئاساسلىق تەكشۈرۈش سۈيدۈك ئانالىزى، ئەلۋەتتە، يەنى سۈيدۈكتە ئاقسىل بارمۇ، يوق؟ سۈيدۈكتە ئادەتتە مىكرو مىقداردىكى ئاقسىل بولۇشىدىن باشقا ئاقسىل بولمايدۇ. ئەگەر سۈيدۈكتە ئاقسىل كۆرۈلسە، مېنىڭ سۈزگۈچۈم قاندىكى ئاقسىلنى قاچۇرۇۋەتتى دىگەنلىك بولىدۇ.

ئىنچىكە كانالچىلىرىم ياللۇغلانغاندا، قاتتىق جىسىملار (ھۈجەيرە، ماي، ئاقسىل) ئۇيۇپ نەيچىسىمان جىسىملارنى پەيدا قىلىدۇ، بەزىدە بۇ جىسىملار سۈيدۈك ئارقىلىق ئېقىپ چىقىدۇ.

بۇنى مىكروسكوپ ئارقىلىق بايقىغىلى بولىدۇ.
قان ئارقىلىق دىئاگنوز قويۇشنىڭ ياردىمى ناھايىتى چوڭ. ئەگەر قاندا زىيادە كۆپ مىقداردا ئورىيا بولسا، خوجايىنىمنىڭ تېنىدىكى ئاقسىل پارچىلانغاندىن كېيىنكى كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىۋېتىش ئىقتىدارىمنىڭ ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. يەنە بىر خىل تەكشۈرۈش ئۇسۇلى بار بولۇپ، ئۇ مۇنداق: دوختۇر بىر خىل رەڭ ماتېرىيالىنى ۋېناغا ئوكۇل قىلىدۇ ھەمدە خوجايىنىمنىڭ سۈيدۈكى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن سەرپ بولغان ۋاقىتنى ھېسابلايدۇ. سەرپ بولغان ۋاقىت قانچىكى ئۇزۇن بولسا، مەندىن چىققان چاتاق شۇنچە چوڭ بولىدۇ. بۇ خىلدىكى تەجرىبىدىن نەچچە ئون خىلى بار.
خوجايىنىم قايسى ئىشلارنى قىلىپ خىزمەت يۈكۈمنى يېنىكلىتىپ بېرەلەيدۇ؟ بىرى، بەدەن ئېغىرلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك، يەنە بىرى، قان بېسىمىغا دىققەت قىلىش كېرەك. بەدەننى ئانچە ـ مۇنچە ھەرىكەتلەندۈرۈشنىڭ پايدىسى بار، ئەمما قاتتىق ھەرىكەت قىلماسلىق لازىم. چۈنكى، مۇسكۇللارنىڭ خىزمەت يۈكى ئارتىپ كەتسە، كۆپ مىقداردا سۈت كىسلاتاسى ھاسىل بولىدۇ، بۇ ماڭا نىسبەتەن يۈك ھېسابلىنىدۇ. ھەر كۈنى بىرقانچە ئىستاكان چاينى ئارتۇق ئىچىپ بېرىشنىڭ سالامەتلىكىمگە ياردىمى بار. كۆپ قىسىم كىشىلەر چاينى ئاز ئىچىدۇ. ئەگەر خوجايىنىمنىڭ سۈيدۈكى سۈزۈك بولماي، دۇغ ھالەتتە ياكى گۆش يۇغاندىكى سۇنىڭ رەڭگىدە بولسا، دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈش لازىم. ئەگەر يۈزىنىڭ ئىششىپ كەتكەنلىكىنى بايقىسا ھەمدە كۆڭلى ئېلىشىش، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاپ كېتىش ۋە ماغدۇرسىزلىق ھېس قىلسا، بۇ مېنىڭ ئاغرىش ئېھتىماللىقىمنىڭ بارلىقىدىن

دېرەك بېرىدۇ، بۇنىڭغا دەرھال جىددىي تەدبىر قوللىنىش لازىم.

خوجايىنىمنىڭ ھەمىشە مەندىن ئەنسىرەپ يۇرۇشىنى تەلەپ قىلمايمەن ۋە ياكى مەندىن بىزار بولۇشىنى ئەسلا خالىمايمەن. مەن پەقەت ياردەم تەلەپ قىلغاندا گېپىمگە قۇلاق سېلىپ، مەن ئۇچۇن ئويلىنىپ قويۇشىنىلا تەلەپ قىلىمەن. ئەڭ ئاخىرىدا خوجايىنىمدىن مېنىڭ بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم ئەزا ئىكەنلىكىمنى ھەرگىز ئۇنتۇپ قالماسلىقىنى ئۈمىد قىلىمەن.

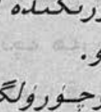
ساۋات

☆ ئەگەر ئىككى بۆرىكىمىزنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى نورمال بولسا، ئۇنداقتا ئۇلارنىڭ مىنۇتىغا سۈزىدىغان قانىنىڭ مىقدارى **95** مىللىلىتىر بولىدۇ.

☆ ئىنسانلارنىڭ بۆرىكىدە 1 مىليون دانىدىن ئارتۇق بۆرەك كانالچىلىرى بولىدۇ.

☆ ھازىر بۆرەك كۆچۈرۈلگەن 93% بىمارلار بىلەن يۆرەك كۆچۈرۈلگەن 82% بىمارلارنىڭ ئوپېراتسىيىدىن كېيىن ھايات كەچۈرۈش ۋاقتى ئوخشاشلا بىر يىلدىن ئاشىدۇ. بۇ سان يىلدىن - يىلغا مۇقىم ئېشىپ بارماقتا.

☆ ھازىرقى زامان داۋالاش تېخنىكىسى چوڭ مېڭە ۋە نېرۋا سىستېمىسىدىن باشقا بارلىق ئىچكى ئەزالارنى يات تەنگە كۆچۈرگىلى بولىدىغانلىق مۇمكىنچىلىكىگە ئىگە قىلدى.

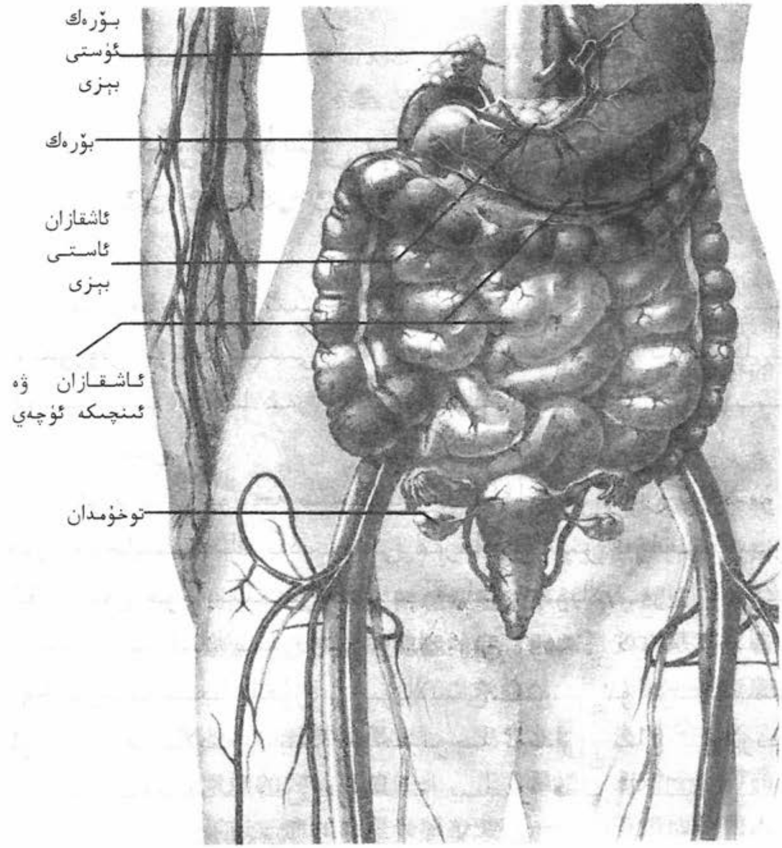


بۆرەك ئۈستى بىزنىڭ ھېكايىسى

مەن مۆجىزە يارىتىش ماھىرى بولۇپلا قالماي يەنە ئاپەت ياغدۇرۇش مۇتەخەسسىسى. گەرچە خوجايىنىم مېنى ئانچە بىلىپ كەتمىسىمۇ، ئەمما مەن ئۇنىڭ بارلىق ئىشلىرىغا تەسىر كۆرسىتىمەن.

گىرام سانى بويىچە ھېسابلىغاندا، ماڭا قاچىلانغان پارتلاتقۇچ دورا خوجايىنىمنىڭ بەدىنىدىكى ھەرقانداق بىر ئەزانىڭكىدىن كۆپ. مەن خوجايىنىمنى مېيىپ قىلىپ قويالايمەن، ئۇنىڭدا كېسەل پەيدا قىلالايمەن، شۇنداقلا ئۇنى روھىي كېسەللىكلەر دوختۇرخانىسىغا ياتقۇزۇپ قويالايمەن، ھەتتا ئۇ دۇنياغىمۇ ئۇزىتىپ قويالايمەن. بىراق، ھازىرچە ئۇنداق يامان ئىشلارنى قىلىپ باقمىدىم. مەن ياۋاشلىق بىلەن گەپ ئاڭلىغاچقا، خوجايىنىم مەۋجۇتلۇقۇمنى ھېس قىلالمايدۇ.

مېنىڭ ماكانىم خوجايىنىمنىڭ ئوڭ بۆرىكىنىڭ ئۈستىدە، يەنە بىر ھەمراھىم بولسا سول بۆرەكنىڭ ئۈستىدە. شەكلىم ئۈچ بۇرجەكلىك بۆككە ئوخشاپراق قالىدۇ. چوڭلۇقۇم قولنىڭ بارمىقىدەك كېلىدۇ. ئېغىرلىقىم بىر تال نىكېل تەڭگىچىلىك كېلىدۇ. بىراق، غايەت زور تالانتىم بار. ئەگەر مەن ئىشلەپ چىقارغان 50 خىلدىن ئارتۇق گورمون ۋە گورمونغا ئوخشاپ كېتىدىغان ماددىلارنى بىرىكتۈرمەكچى بولسا، نەچچە ئون مو دائىرىدىكى خىمىيە زاۋۇتىنى قۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. گەرچە مېنىڭ ھەر كۈنى ئىشلەپ چىقارغان بۇ ماددىلىرىمنىڭ



ئېغىرلىقى0.3mg غا يەتمىسىمۇ، ئەمما بۇ ماددىلار خوجايىنىمنىڭ قىلىدىغان ھەربىر ئىشىدا ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدۇ.

ھاياتلىققا نىسبەتەن ئېيتقاندا، مەن ھەربىر ئىنسان ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈر، ئەگەر مەن بىلەن ھەمراھىمنى كېسىپ ئېلىۋەتسە ھەمدە دوختۇرلار ئۇ ئادەمگە دەرھال سۈنئىي گورمون بەرمىسە، بىر ~ ئىككى كۈنمۇ ياشىيالمايدۇ. بىزنىڭ خىزمىتىمىز ئاستىلاپ قالسا، خوجايىنىمنىڭ ھەرىكىتىمۇ

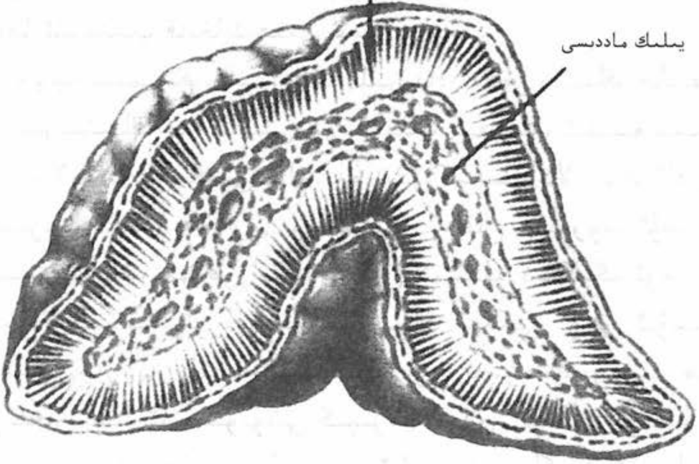
سۇسلاپ كېتىدۇ، ئۇزۇنغا بارماي ئۇ پۈتۈن بەدىنىمنىڭ ماغدۇرسىزلىنىپ، زەئىپلىشىۋاتقانلىقىنى، شۇنداقلا بىر قۇرۇق جازىغا ئايلىنىپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

خوجايىنىمنىڭ بالىلىق چاغلىرىدا، ئەگەر مېنىڭ خالىغان بىر يېرىمنىڭ خىزمىتى كۆپىيىپ كەتسە، ئاقىۋىتىنى ئوخشاشلا مۆلچەرلىگىلى بولمايدۇ. بىر كىچىك بالا چوڭ ئادەمگە ئۆزگىرىپ قالىدۇ. ئاۋازى بوملىشىپ، ساقال ـ بۇرۇت ئۆسىدۇ، جىنسىي ئەزالىرىمۇ قۇرامىغا يەتكەن كىشىلەرنىڭكىگە ئوخشاپ قالىدۇ. بالىنىڭ ئۇزۇن سۆڭەكلىرىنىڭ ئىككى ئۇچى ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانى تاماملىنىشتىن بۇرۇن ئەسلىدە يۇمشاق ھەم ئايرىلغان ھالەتتە بولۇشى كېرەك ئىدى، ئەمما بۇ چاغدا تۇتىشىپ بولىدۇ. خوجايىنىم ئۆمرىنى پاكىنەك بولۇپ ئۆتكۈزىدۇ.

مەن ئۇزۇن زامانغىچە خوجايىنىمنىڭ بەدىنىدىكى بىر سىرلىق ئەزا بولۇپ كەلدىم. مېنىڭ نېمە ئىش قىلىدىغانلىقىمنى ھېچكىم بىلمەيدۇ، ئەمما مېنى ئېلىۋەتسە ھايات قالمايدىغانلىقىنى بىلىدۇ. خىمىكلار مېنىڭ مەخپىي سىرىمنى تەكشۈرۈشكە باشلاپ، ئاجايىپ كامالەتكە يەتكەن ھۈنىرىم بارلىقىنى بايقايدۇ. مەسىلەن، ئۇلار مېنىڭ كورتىزون (可的松) تۈرىدىكى گورمونلىرىمنى بىلگەندىن كېيىن ھەقىقەتەنمۇ ھەيران قالدى.

چۈنكى، مۇشۇ ماددىلا 100 نەچچە خىلدىن ئارتۇق كېسەلنى داۋالىيالايدۇ، يەنى يەللىك بوغۇم ئاغرىقىدىن تارتىپ يارىلىق بوغماق ئۇچەي ياللۇغىغىچە، شۇنداقلا زىققىنى داۋالاشقىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېنىڭ قۇرۇلۇشۇممۇ ئۇنچىلىك ئاددىي ئەمەس، مەن ئادەم بەدىنىدىكى قان تومۇرلىرى ئەڭ مول ئەزا بولۇپ، ھەر مىنۇتىغا



مەندىن ئېقىپ ئۆتىدىغان قاننىڭ مىقدارى ئېغىرلىقىنىڭ ئالتە ھەسسىسىگە باراۋەر كېلىدۇ. زاپاس ساقلاش ئىقتىدارىمۇ ناھايىتى چوڭ. پەقەت 10% توقۇلمىلىرىم ئاجرىتىپ چىقارغان گورمون خوجايىنىمنىڭ نورمال ئەھۋالدىكى گورمونغا بولغان تەلىپىنى قاندۇرالايدۇ. ئەمما، ھەجمىم ئەسلىدىكىنىڭ10% ىگە كىچىكلىسە، خوجايىنىم يەنە بىر قېتىملىق چوڭ خەۋپكە دۇچار بولىدۇ. مەسىلەن، ئۇ بىر ئېغىر كېسەلگە دۇچار بولسا ياكى بىر قېتىم چوڭ ئوپېراتسىيىگە چۈشسە ئۇ تېزلا ئۆلۈپ كېتىدۇ، چۈنكى ئۇ مەن تەمىنلەيدىغان يېتەرلىك مىقداردىكى قوغداش خاراكتېرلىك گورمونغا ئېرىشەلمەيدۇ.

ئەمەلىيەتتە، ئىككى خىل ئاساسىي گورمونني ئىشلەپ چىقىرىمەن، يىلىكىم ياكى يادرو قىسمىم بىر خىل گورمون ياسايدۇ، پوستلىقىم يەنە بىر خىل تۆردىكى گورمونني ياسايدۇ. يادرو قىسمىمنىڭ بىر ئالاھىدىلىكى بار بولۇپ، ئۇنىڭ بىلەن

خوجايىنىمنىڭ مېڭىسى ئارىسىدا ئىسسىق لىنىيىلىك ئالاقە بار. خوجايىنىمنىڭ كەيپىياتى زىيادە تۇراقسىزلاشقاندا، مەسىلەن، تۇيۇقسىز غەزەپلەنگەن ياكى قورقۇشنى باسالمىغاندا، يىلىكىم دەرھال ئالاقىدار ئۇچۇرغا ئىگە بولىدۇ. بىراق، مەن جىددىي ئەھۋالنىڭ خاراكتېرىنى بىلەلمىگەچكە، خوجايىنىمغا مۇشت ئېتىشقا ياكى بولمىسا قېچىشقا ئىككى قوللۇق تەييارلىنىمەن، بۇ چاغدا يىلىكىم ئادرېنالىن بىلەن نور ئادرېنالىندىن ئىبارەت ئىككى خىل گورموننى ئىشلەپ چىقىرىپ، خوجايىنىمنىڭ قېنىغا كىرگۈزىدۇ.

خوجايىنىمنىڭ بۇنىڭغا قارىتا ئىنكاسى ئۆزگىچە، ئۇنىڭ جىگىرى دەرھال زاپاس ساقلىۋالغان قەنتنى قويۇپ بېرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇ تېز سۇرئەتتە تەمىنلەنگەن ئېنېرگىيە ئۇنىڭ قېنىغا ئۆتىدۇ. بايا دەپ ئۆتكەن گورمونلىرىم تېرىنىڭ قان تومۇرلىرىنى ئېتىۋەتكەچكە، خوجايىنىمنىڭ چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ. تېرىنى تەمىنلەيدىغان قان مۇسكۇل ۋە ئىچكى ئەزالارنى تەمىنلەيدۇ. خوجايىنىمنىڭ يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ، ئارتېرىيىسى قىسقىرىدۇ، قان بېسىمى ئۆرلەپ، ھەزىم قىلىنىشى توختايدۇ. ھازىر بۇ تەپسىلاتلارنى بايان قىلىشقا ئۈلگۈرمەيمەن. تاشقى زەخىملىنىش يۈز بەرگەن ئەھۋالدا خوجايىنىمنىڭ قان ئۇيۇش ۋاقتىمۇ ئۆزىرىدۇ.

يۇقىرىدا دەپ ئۆتكەنلەرنىڭ ھەممىسى نەچچە سېكۇنت ئىچىدە تاماملىنىدۇ. خوجايىنىم نەچچە سېكۇنت ئىچىدىلا پالۋانغا ئايلىنىدۇ. خوجايىنىم ھاياتىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن تېخىمۇ كۈچەپ قاتتىق يۈگۈرگەندە، تېخىمۇ كۈچەپ ئېلىشقاندا ياكى تېخىمۇ ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرگەندە مېنىڭ ياردىمىگە موھتاج بولىدۇ، شۇڭا خوجايىنىم ئۇ ئىشلارنى تامامەن ئورۇندىيالايدۇ. خوجايىنىم مەلۇم بىرەيلەننىڭ ماشىنا ئاستىدا

بىسلىپ قالغان ئادەمنى قوتقۇزۇش ئۈچۈن ئۆزى يالغۇز ماشىنىنى ئۆرۈۋەتكەنلىكىنى ئاڭلىغان بولۇشى مۇمكىن. مەن ئىشلەپ چىقارغان بۆرەك ئۈستى بېزى گورمونى بولغاچقىلا، يۇقىرىقىدەك كارامەت ئىشلارنى قىلغىلى بولىدۇ.

بىراق، يۇقىرىقى غىدىقلاشلار چەكسىز داۋاملاشسا بولمايدۇ، بولمىسا، خوجايىنىم ئۆزى چارچاپ ئۆلۈپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، مۇشۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە ئىنچىكە ۋە ئەپچىل قوغداش خاراكتېرلىك خىزمەت باشلىنىدۇ. بۆرەك ئۈستى بېزى گورمونىنىڭ قويۇپ بېرىلىشىنى غىدىقلايدىغان قوزغاتقۇچى كۈچ تۆۋەنكى دۆڭچە مېڭىنى غىدىقلاپ، گىپوفىزغا سىگنال يەتكۈزۈپ، ACTH (بۆرەك ئۈستى بېزى پوستلاق گورمونى) دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ماددىنى ئىشلەپ چىقىرىش بۇيرۇقىنى بېرىدۇ. ACTH مېنىڭ پوستلىقىم ياكى قاسىرىقىمنىڭ گورمون ئىشلەپچىقىرىش مىقدارىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ. جىددىي ئەھۋالدا، بۇ پوستلاق گورمونلارنىڭ ۋەزىپىسى قان بېسىمىنىڭ تۇراقلىقلىقىنى ۋە مۇھىم ئەزالارنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنى ساقلاپ، ماي ۋە ئاقسىلنىڭ قەنتكە ئايلىنىشىغا ياردەملىشىپ دەرھال ئىشلىتىلىدىغان ئېنېرگىيىنى تولۇقلايدۇ، ئاندىن كېيىن ھەممە ئىش تېزلىكتە ئۆز يولىغا چۈشىدۇ.

پوستلىقىم ئىشلەپ چىقارغان گورمون تۆۋەندىكىدەك ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ: بىرىنچىسى، كورتىزون تۈرگە تەۋە بولغان ماي، كاربون سۇ بىرىكمىلىرى ۋە ئاقسىلنىڭ مېتابولىزمىنى باشقۇرىدۇ؛ ئىككىنچىسى، خوجايىنىمنىڭ تېنىدىكى سۇ ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى باشقۇرىدۇ؛ ئۈچىنچىسى بولسا جىنسىي گورمون بولۇپ، جىنسىي بەزلەر ئاجرىتىپ چىقارغان گورمونىنى تولۇقلايدۇ. بۇ گورمونلار بەدەندە زاپاس ساقلانمىغاچقا، مەن چوقۇم توختىماي ئىشلەپ چىقىرىشىم

لازىم، ئەمما جىگەرمۇ گورمۇننىڭ ئارتۇق قىسمىنى يوقىتىشقا دىققەت قىلىشى كېرەك. شۇنداق قىلىپ، پوستىلىقىم ئىككى سائەتتىنىڭ ئالدىدا ئاجرىتىپ چىقارغان گورمۇننىڭ كۆپ قىسمىنى هازىر يېڭى ئىشلەپ چىقىرىلغان گورمونلار ئىگىلىدى.

خوجايىنىمىنىڭ بەدىنىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش ھەممىدىن مۇھىم. ئەگەر خوجايىنىم بىرەر ئىشقا دۇچار بولسا — كېسەل بولۇپ قالسا ياكى يارىلانسا، پوستىلاق توقۇلمىلىرىمىنىڭ خىزمىتى پالەچ ھالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ، تەتقىقاتچىلار مېنىڭ ئاساسلىق گورمونۇمنى ياساشنى بىلمىگەن ئەھۋال ئاستىدا، خوجايىنىم ئۆلۈمگە ھۆكۈم قىلىنىدى دېگەن سۆز. بۇ خەتەرلىك ئەھۋال. تالاپەتكە ئۇچرىغۇچى بىرلا ۋاقىتتا نەچچە ئون خىل كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ، رەڭگى تاتىرىدۇ، قان ئازلىق، مۇسكۇللار يىگىلەش، بەدەن ئېغىرلىقى ۋە قان بېسىمى تۆۋەنلەش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەدىنىمۇ بارغانسېرى ئاجىزلاپ، ئۆلۈمنى كۈتۈشكە توغرا كېلىدۇ. ھېلىمۇ ياخشى، بۈگۈنكى كۈندە خوجايىنىمىنىڭ يەنە ئەنسىرىشىنىڭ ھاجىتى قالمىدى. مۇبادا، ئويلىمىغان يەردىن پوستىلاق قىسمىمدىن مەسىلە كۆرۈلسە، سۈنئىي ئۇسۇلدا بىرىكتۈرۈلگەن گورمون ئىشلىتىش ئارقىلىق نورمال تۇرمۇش كەچۈرۈۋېرىدۇ.

پوستىلاق گورمونۇم زىيادە كۆپ بولۇپ كەتسىمۇ ئاز بولۇپ قالغاندەكلا خەتەرلىك. ئەگەر گىدروكسىد كورتىكوستىرون (كورتىزون جەمەتىمدىكى گورمون) مىقدارى ئېشىپ كەتسە، خوجايىنىمنىڭ بېلىكى ۋە پاچىقى يىگىلەپ قالىدۇ، چۈنكى زىيادە ئارتۇق گورمون مۇسكۇلدىكى ئاقسىلنى قەنتكە ئايلاندۇرۇۋېتىدۇ. سۆڭەك بولسا مىنېرال ماددىلارنىڭ يوقىلىشى

. سەۋەبلىك چۈرۈكلىشىپ كېتىدۇ، ماي خوجايىنىمنىڭ دۈمبە ۋە قورساق قىسمىغا يىغىلىپ قېلىپ، ئەسلىدىكى ئىنچىكە پاچاقلىرىغا چۈشىدىغان يۈكمۇ ئېغىرلىشىدۇ. قان بېسىممۇ شىددەت بىلەن ئۆرلەپ، نېرۋا ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىپ كېتىدۇ.

پوستلىقىمنىڭ ئاجرىتىپ چىقارغان يەنە بىر گورمونى ئالدوستېرون (醛固酮). ئۇ خوجايىنىمنىڭ تېنىدىكى سۇ ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش رولىغا ئىگە. ئەگەر بۇ خىل گورمون زىيادە ئېشىپ كەتسە، يەنى يىڭنىنىڭ ئۇچىدەك مىقداردا ئېشىپ كەتسىمۇ، خوجايىنىم ھالاك بولدى دېگەن گەپ. ئادەم بەدىنى ئۇچۇن كەم بولسا بولمايدىغان كالىي سۇيۇق ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىنىپ، ئارتۇقچە ناترىي (تۇز) بەدەندە ساقلىنىپ قالىدۇ. خوجايىنىمنىڭ مۇسكۇللىرى ئاجىزلاپ كۈچسىزلىنىدۇ، ھەتتا پالەچ بولۇپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. ئۇنىڭ يۈرىكى قاتتىق سوقۇپ، قان بېسىمى شىددەت بىلەن ئۆرلەيدۇ، بارماقلىرى ئۇيۇشىدۇ ھەمدە چىدىغۇسىز دەرىجىدىكى داۋاملىشىش خاراكتېرلىك باش ئاغرىش كۆرۈلىدۇ. ئالدوستېروننىڭ مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ئۆسمىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئۆسمىنى ۋاقتىدا ئېلىۋەتسە، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

روشەنكى، خوجايىنىمدا ھازىرچە ھېچقانداق ئىش يۈز بېرىپ باقمىدى. بايا دەپ ئۆتكەن ئەھۋاللار مېنىڭ ھەقىقەتەنمۇ ئاپەتنىڭ مەنبەسى ئىكەنلىكىمنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. نەچچە يىللاردىن بېرى مەن نۇرغۇن ۋەزىپىلەرنى تاماملاپ كەلدىم. شۇنداقتىمۇ خوجايىنىمنىڭ مېنى پۈتۈنلەي ئۇنتۇپ كەتمەسلىكىنى ئۈمىد قىلىمەن، چۈنكى ئۇ يەنە سالامەتلىكىگە پايدىلىق ئىشلارنى قىلىشى زۆرۈر.

خوجايىنىم شۇنى ئېسىدە مەھكەم تۇتۇشى كېرەككى، زىيادە جىددىيلىشىش، زىيادە ئازابلىنىش، ئاچچىقلىنىشنىڭ ئۇنىڭغا ھەم ماڭىمۇ ئوخشاشلا زىيىنى بار. شۇڭا، ئامال بار ئۆزىنى تۇتۇۋېلىشى لازىم.

ساۋات

☆ *ئۆزگىرىش ئەركىن ـ ئازادە تۇتىسىگىز، ئۇيقۇغا قانسىگىز ۋە ئەتراپىڭىزدىكى ھادىسىلەرنى توغرا كۆزەتسىگىز، بۆرەك ئۈستى بېزى يوغىناپ كېتىش مەسىلىسى كۆرۈلمەيدۇ.*

☆ *بۆرەك ئۈستى بېزى كېسەللىكلىرى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىكى بىرى كۇشىڭ (Cushing) يىغىندى ئالامىتى دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ كېسەل بۆرەك ئۈستى بېزى گلۇكوكورتىكوئىدنى زىيادە كۆپ مىقداردا ئاجرىتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك بەدەن ئېغىرلىقىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ، قورساق ۋە ساغرا قىسمىدا قارامتۇل سۆسۈن رەڭلىك داغلارنى شەكىللەندۈرىدۇ. بۇ خىل كېسەلنى دورا ياكى ئوپېراتسىيە ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدۇ.*

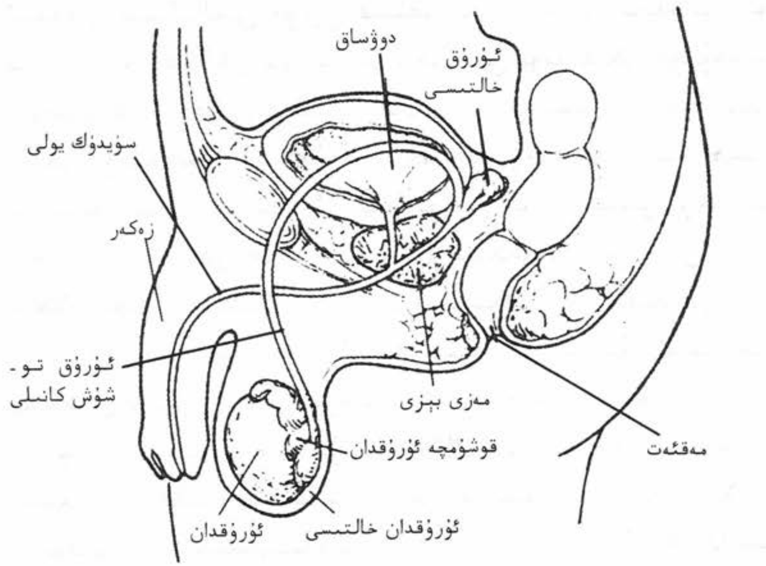
☆ *بۆرەك ئۈستى بېزى گورمون ئاجرىتىشتىن توختىسا، ئاددىسون كېسىلى (艾迪生)نى، يەنى بۆرەك ئۈستى بېزى مەنبەلىك مىس رەڭ تېرە كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلمىسا، بىمار جېنىدىن ئايرىلىدۇ. ئەمما، بۇ كېسەلنى داۋالاش ئۈنچىۋالا مۇرەككەپ ئەمەس، پەقەت كۈندە ئىككى قېتىم دورا ئىچىپ، بۆرەك ئۈستى بېزى گورمونىنىڭ ئورنىنى باسسىلا بولىدۇ.*

مەزى بېزىنىڭ ھېكايىسى

مەن كىشىلەر تەرىپىدىن ئانچە ئېتىبارغا ئېلىنمايدىغان كىچىك نەرسە، ئۆزۈمدىن بېرى خوجايىنىمنىڭ تۆۋەنكى قورساق قىسمىدا، دوۋساقنىڭ بوينىغا مەھكەم چاپلىشىپ تۇرىمەن. چىرايىم قىزغۇچ قوڭۇر رەڭلىك بولۇپ، ياڭاقتا ئوخشاپ قالىمەن. قارىماققا ياۋاش - يۇمشاق كۆرۈنسەممۇ، ئەمەلىيەتتە ناھايىتى خەتەرلىك تېرروررچىمەن. بەزىلەر ماڭا بىرمۇنچە جىنايەتلەرنى ئارتىپ، خوجايىنىمنى ئېچىنىشلىق ئازابقا قالدۇرىدۇ دەپ قارايدۇ. دېمىسىمۇ، مەندە ئازراقلا مەسىلە كۆرۈلسە خوجايىنىمنى كېچىدىكى شېرىن چۈشتىن ئويغىتىپ ھاجەتخانىغا يۈگۈرتىمەن، مەن يەنە ئۇنىڭ سۈيدۈكىنى توسۇپ قويۇپ، سۈيدۈكتىن زەھەرلەپ ئۆلتۈرىمەن. خوجايىنىمغا ئەگەر ئۆزۈن ئۆمۈر كۆرۈشكە نېسىپ بولسا، ئۆمۈرنىڭ ئاخىرىنى تىنچ ئۆتكۈزمەيمەن، چۈنكى مەن ئاسانلا راكنى پەيدا قىلىمەن.

سىبىق نامىم پۈر كەتكەن بولسىمۇ، ئەمما ئارتۇقچىلىقىممۇ ئاز ئەمەس. مەن كۆپچىلىككە تەنتەنىلىك بىلەن شۇنى ئېيتالايمەنكى، مېنى بوش چاغلاپ قالماڭلار، مەن راستتىنلا قالتىس. چۈنكى، خوجايىنىم لەززەتلىك جىنسىي تۇرمۇشتىن بەھرىمەن بولىمەن دەيدىكەن، يوشۇرۇنچە مەدەت بەرمىسەم، ئۇ ئىشنىڭ ئاخىرى چىقمايدۇ. چوڭ جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئىنسانلارنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى ماڭا مەنسۇپ. مەن خوجايىنىمنىڭ ئىسپېرما ساقلاش ئىسكىلاتى. ئەگەر مەن

بولمىسام، خوجايىنىمنىڭ ئايالى بالىلىق بولۇشنى ئويلىمىسۇن. خوجايىنىم ھەر قېتىم ئىسپېرما قويۇپ بەرگەندە، ئۇنىڭ ئۇرۇقدىن تەخمىنەن 200 مىليون دانە ئۇرۇق بىلەن تەمىنلەيمەن. ئەمما، بۇ ئۇرۇقلار ناھايىتى كىچىك بولۇپ، ئومۇمىي سانى يىڭنە مىخنىڭ قالپىقىنى ئاران ياپالايدۇ. ھەر نۆۋەت مۇشۇ چاغدا مەن مەيدانغا چۈشىمەن، يەنى ئاشۇ ئۇرۇقلارنى ئەسلىدىكىنىڭ 1/1000 ىگە سۇيۇلدۇرىدىغان سۇيۇقلۇقنى ئىشلەپ چىقىرىمەن. بۇ خىل سۇيۇقلۇق ئىنتايىن ئالاھىدە بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاجىز ئۇرۇقلارنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدىغان ئاقسىل، ئېنزىم، ماي، قەنت تۈرىدىكىلەر ۋە ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىدىكى كۈچلۈك كىسلاتالىق مۇھىتقا قارشى ئىشقار بار، بۇنىڭدىن باشقا يەنە ئۇرۇقنىڭ تۇخۇمغا يېتىپ بېرىشىغا ۋاستىلىك رول ئوينايدىغان سۇ



ئەرلەرنىڭ كۆپىيىش سىستېمىسى (ياندىن كۆرۈنۈش)

ئەۋرىشكىسىمۇ بار.

خوجايىنىم ياشلىق دەۋرىدىن ئىلگىرى، چوڭلۇقۇم ئۆرۈك مېغىزىدىن ئانچە پەرقلىنىپ كەتمەيدۇ. مەلۇم بىر كۈنى مەن باشقا ئەزالاردەك گورمونلارنىڭ غىدىقلىشىغا ئۇچرىغاندىن كېيىن بىر تۇرلۇك غايەت زور ئۇلۇغ قۇرۇلۇشقا تۇتۇش قىلىمەن ـــ خوجايىنىمنى كىچىك ئوغۇل بالىدىن يىگىتكە ئايلاندۇرىمەن. چوڭ بولۇپ هازىرقى هالەتكە يەتكەندە ئۆزۈمسىمان شەكىلدىكى بەزلىرىم مەزى بېزى سۇيۇقلۇقىنى ئاجرىتىشقا باشلايدۇ، ئاندىن مۇسكۇللىرى تەرەققىي قىلغان ئۇرۇقدان خالتىسىغا زاپاس ساقلاپ قويىدۇ.

خوجايىنىمنىڭ جىنسىي هەۋىسى كۈچەيگەندە، ئۇرۇقدان خالتىسىدىكى ئىسپېرمىنى قايسى ۋاقىتتا چىقىرىشنى بىلەلمەيمەن، مەن پەقەت خوجايىنىمنىڭ يولۇنىنىڭ تۆۋەنكى ئۇچىدىن كەلگەن بۇيرۇقنى ئىجرا قىلىمەن. ئاشۇ ئىنتايىن جىددىي سىگنالنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن مەندە نۇرغۇن مۇرەككەپ ئەهۋاللار يۈز بېرىدۇ، دوۋساق بويىندىكى قورۇغۇچى مۇسكۇللار مەهكەم قىسىلىپ، بىر تېيىم سۈيدۈكنىمۇ ئۆتكۈزۈۋەتمەيدۇ. مۇسكۇللارنىڭ تەكرار قىسقىرىشى هەممە يېرىمگە يېتىپ بارىدۇ، ئىككى ئۇرۇق خالتىسىمۇ ئوخشاشلا يۇقىرىقىدەك ئەهۋالغا يولۇقىدۇ. بۇ ئىككىسى ئۇرۇقنى زاپاس ساقلايدىغان ئىسكىلات بولۇپ، مېنىڭ قېشىمدىلا تۇرىدۇ، قارىماققا بىر جۈپ خاسىڭ مېغىزىغا ئوخشايدۇ. ئېتىلىپ چىققان مەنىي سۇيۇقلۇقىنىڭ ئومۇمىي مىقدارى بىر قوشۇقچىلىك بولۇپ، بۇنىڭ20% نى ئۇرۇق خالتىسى تەمىنلەيدۇ، قالغان قىسمىنى مەن تەمىنلەيمەن. بۇ ئارىلاشما سۇيۇقلۇق خوجايىنىمنىڭ سۈيدۈك يولى ياكى سۈيدۈك كانىلى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا ئېتىلىپ چىقىدۇ، ئىسپېرمىنىڭ

ئۆلۈك ياكى تىرىكلىكى مەن بىلەن مۇناسىۋەتسىز، مەن پەقەت ۋەزىپەمنى تاماملىدىم، خالاس.

ئىچكى تۇزۇلۇشۇم كىشىنى ئانچە خۇشال قىلالمايدۇ، مېنىڭ قاتار تىزىلغان ئۈچ بۆلىكىم ياكى ئۈچ قىسمىم بار دېسەممۇ بولىدۇ، سىرتقى قىسمىنى بىر پەردە ئوراپ تۇرىدۇ، خوجايىنىمنىڭ دوۋسىقىدىكى سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدىغان ئىنچىكە سۈيدۈك يولى دەل ئوتتۇرا بۆلىكىمدىن ئۆتىدۇ، بۇ بۆلەك ئاۋارىچىلىك بۆلىكى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئىشقىلىپ، مەزى بېزىنىڭ يوغىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان مەسىلىلەر (مەسىلەن، يۇقۇملىنىش، ياللۇغ، راك قاتارلىقلار)مۇشۇ بۆلەكلەرنىڭ چوڭىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، سۈيدۈك يولىنى ئېتىپ قويىدۇ ـ دە، سۈيدۈك سىرتقا چىقالماي، كىشىگە تۇرلۇك ئازابلارنى ئېلىپ كېلىدۇ. سۈيدۈك يولى قىسمىم ئېتىلىپ قالسا، سۈيدۈك دوۋساقتا توسۇلۇپ قېلىپ، ئۆلۈك كۆلچەكنى شەكىللەندۇرىدۇ، بۇ چاغدا باكتېرىيە بۇ كۆلچەكتە كۆپىيىپ، دوۋساقنى يۇقۇملاندۇرىدۇ. بۇ يەر پۈتۈنلەي توسۇلۇپ قالسا، ئاقىۋىتى تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ، ئۇ چاغدا سۈيدۈك تاكى بۆرەككىچە تەتۈرىگە يېنىپ، قانغا ئۆتىدۇ، ئاندىن سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك ئادەمنى ئاستا ـ ئاستا زەئىپلەشتۈرۈپ، ئاخىرىدا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

خوجايىنىمنىڭ يېشى بارغانسېرى چوڭىيىپ، ئۇرۇقدېنىنىڭ گورمون ئىشلەپ چىقىرىشى بارا ـ بارا ئازلاپ كەتسە، مەنمۇ كىچىكلەپ بالىلىق ۋاقتىتىكىدەك بولۇپ قالسام توغرا بولاتتى. ئەكسىچە، مەن داۋاملىق يوغىناپ كېتىمەن، ئالاھىدە ئەھۋاللاردا، ئەڭ چوڭ بولغاندا ئاپېلسىندەك يوغىناپ كېتىمەن، بۇ خىل ئىششىق بەلكىم راك بولۇشى ياكى «ياخشى

سۇپەتلىك ئۆسمە» بولۇشىمۇ مۇمكىن، ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە بولغان تەقدىردىمۇ يەنىلا خوجايىنىمغا چوڭ ئاۋارىچىلىك تېپىپ بېرىمەن.

ھېلىمۇ ياخشى، خوجايىنىم تەلەيلىك ئىكەن، ھازىرغىچە مېنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىم يەنىلا نورمال. ئەمما، بۇ خىل ياخشى ھالەت ئۇزۇنغا بارمايدۇ، مەن ئاستا ـ ئاستا يوغىناشتىن ساقلىنالمايمەن. خوجايىنىمنىڭ يېشى 50كە بېرىپ قالدى، ئۇنىڭ مەزى بېزىنىڭ يوغىناش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى%20 ، 70 ياشقا كىرگەندە بۇ نىسبەت%50 كە يېتىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ئۆمرى ئۇزۇن بولسا، يەنى 80 ياشلىق ئۆتكەلدىن ئاشالىسا، ئۇنداقتا ئۇنىڭ بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى%80 كە يېتىدۇ. بىراق، مەزى بېزى يوغىناپ كېتىشنىڭ سەۋەبى ماڭا نامەلۇم. بەزىلەر بۇ جىنسىي گورمونغا باغلىق، دەپ قارايدۇ. چۈنكى، ئاغۋاتلارنىڭ مەزى بېزى يوغىناش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ناھايىتى ئاز بولىدۇ.

ئەگەر مەزى بېزى يوغىناشلا بولسا، مەسىلىنى ئېغىر دەپ كەتكىلى بولمايدۇ. ئەمما، يوغىناپ سۈيدۈك يولىنى بېسىۋالسام، خوجايىنىمنىڭ سۈيدۈك ئېقىمىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى ۋە بېسىمى كىچىكلەپ كېتىدۇ. ئەگەر يۇقۇملىنىپ قالسام، خوجايىنىمدا كۆيگەندەك ئېچىشىش سېزىمى ۋە باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. خوجايىنىمنىڭ سۈيدۈكنىڭ قېتىم سانى كۆپ بولۇپ، ئازادىچىلىك ھېس قىلالمايدۇ. ئۇ يەنە سۈيدۈكنى تولۇق چىقىرىۋېتەلمەيدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقىدەك ئەھۋال كۆرۈلسە، خوجايىنىم دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈشى لازىم. بىراق، دوختۇرنىڭ مېنى كېسىپ ئېلىۋېتىش ئېھتىماللىقى ئانچە يۇقىرى ئەمەس، تەخمىنەن 20 ئادەمنىڭ ئارىسىدا پەقەت بىرىلا ئاشۇنداق ئەھۋالغا دۇچار

بولىدۇ. بۇ چاغدا دوختۇر چوقۇم يۇقۇملىنىش ۋە ياللۇغلىنىش ئەھۋالىنىڭ بار - يوقلۇقىنى جەزملەشتۈرۈشى كېرەك. بۇ خىل ئەھۋالدا دوختۇر خوجايىنىمغا هاراق، قارىمۇچ، كۆكمۇچ، قەھۋە ۋە چاي قاتارلىقلاردىن پەرھىز تۇتۇشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. بۇ خىل غىدىقلىغۇچى ماددىلار سۈيدۈككە توپلىنىپ، ئاللىقاچان تارىيىپ كەتكەن سۈيدۈك يولىنى غىدىقلاپ ئېتىپ قويىدۇ.

ئەگەر خوجايىنىمنىڭ سۈيدۈك يولى ئېتىلىپ قالسا، ئۇ چوقۇم دوختۇرخانىغا بېرىپ جىددىي داۋالىنىشى لازىم. ئاۋۋال سۈيدۈك يولىغا كاتتېر سېلىپ سۈيدۈكنى ئاققۇزۇش لازىم. يەنى، دوختۇر تومۇلۇقى قېرىنداشتىن ئانچە پەرقلەنمەيدىغان رېزىنكە نەيچىنى سۈيدۈك يولى ئارقىلىق خوجايىنىمنىڭ دوۋسىقىغىچە كىرگۈزىدۇ. ئاندىن كېيىن دوختۇر بىرنەچچە ئۇسۇلدىن بىرىنى تاللايدۇ. ئەگەر مەن بەك چوڭ بولسام، ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىدۇ، دوختۇر يەنە ئاددىي ئۇسۇل بىلەن ھەل قىلىشىمۇ مۇمكىن. ئۇچىدا چىراغ بار بىر خىل كۆزىتىش قۇرۇلمىسى ۋە ئېلېكترونلۇق كېسىش ھالقىسى بولغان كاتتېر ئارقىلىق سۈيدۈك يولىنى توسۇۋالغان توقۇلمىلارنى كېسىپ ئېلىۋېتىدۇ. يەنە بىر خىل قوللىنىشقا بولىدىغان چارە ـــ سۈيۈقلاندۇرۇلغان ئازوت ئارقىلىق توسۇلۇپ قالغان سۈيدۈك يولىدىكى توقۇلمىلار توڭلىتىلىدۇ، ئۇزۇنغا بارماي توڭلىتىلغان توقۇلمىلار ئۆلۈپ ھەمدە تۆكۈلۈپ چۈشۈپ، سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىۋېتىلىدۇ. خوجايىنىم باشقا نۇرغۇن ئەرلەرگە ئوخشاش بۇ خىل داۋالاشتىن قورقىدۇ، ئۇ بۇنداق قىلسا ئەرلىك ئىقتىدارىدىن مەھرۇم قالىدىغاندەك ھېس قىلىپ قالىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇنداق بولمايدۇ، مەزى بېزى ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغان بىمارلار ئىچىدە يۇقىرىدا ئېيتقاندەك نەس باسقانلار پەقەت 20%نى ئىگىلەيدۇ.

ماڭا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ياخشى سۈپەتلىك يوغىناش خەتەرلىك ئىش ئەمەس. ئەڭ خەتەرلىكىنى تىلغا ئالساق گەپنى يەنىلا راكقا قارىتايلى. ئەگەر مەن بەختىمگە قارشى بۇ ساقايماس كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالسام، ئەڭ چاتاق يېرى، دەسلەپكى مەزگىلدە ھېچقانداق كېسەللىك ئىپادىسى كۆرۈلمەيدۇ، شۇڭلاشقا مەزى بېزى كېسەللىكى بىمارلىرى ئىچىدە 95% كىشى دوختۇرغا كۆرۈنگەندە ئالدىبۇرۇن كىچىككەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تاشقى كېسەل ئوپېراتسىيىسى ئارقىلىق يىلتىزىدىن داۋالىغىلى بولماي قالىدۇ. مەزى بېزى راكى خېلى كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەرلەر 50 ياشقا كىرگەندە مەزى بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى5% بولىدۇ، 70 ياشقا كىرگەندە بولسا بۇ نىسبەت بىر ھەسسە ئاشىدۇ.

بۇ گەپلەرنى ئاڭلاپ، قورقۇنۇشقىنىڭىزدىن ئىشتانىغا چىقىرىۋەتمەڭ يەنە. ئالدى بىلەن، بۇ خىل راكنىڭ ئۆسۈشى ئاستا بولۇپ، پەقەت ئاندا ـ ساندا كىشىلەردىلا ئاشۇ خىل پارتلاش تىپىدىكى راك كېسىلى كۆرۈلۈپ، نەچچە ھەپتە ياكى نەچچە ئاي ئىچىدىلا بىمارنىڭ جېنىنى زامىن بولىدۇ. بىمار بۇ كېسەل بىلەن ئەمەس، بەلكى يۈرەك كېسىلى، ئارتېرىيە قېتىش، دىئابىت كېسىلى ياكى باشقا كېسەللىكلەر بىلەن ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. ۋەھالەنكى، قورقۇنچلۇق بولغان مەزى بېزى راكى ئۇنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزمەسلىكىمۇ مۇمكىن. بۇنىڭدىن باشقا، ئوپېراتسىيە قىلغان ھالەتتىمۇ مەزى بېزى راكىنى داۋالاشقا ئامال بولماي قالىدۇ، بەزى ئوپېراتسىيە قىلماي داۋالاش ئۇسۇلى بىلەنمۇ بىمارنىڭ ھاياتىنى قۇتۇلدۇرۇپ قالغىلى بولىدۇ. راك داۋالىمىق ئۆسۈشى ئۇچۇن ئەرلىك گورمونىنىڭ غىدىقلىشىغا موھتاج بولىدۇ. مۇشۇ خىل غىدىقلاشنى توگەتسىلا، يەنى ئۇرۇقدانىنى كېسىپ ئېلىۋەتسىلا،

ياكى ئاياللىق گورمون ئىشلەتسە، ئاغرىشنى يوقاتقىلى بولىدۇ، شۇنداقلا كۈچ - قۇۋۋىتى ئەسلىگە كېلىپ، خىزمەتنى يېڭىۋاشتىن نورمال ھالەتكە كەلتۈرەلەيدۇ. رادىئاتسىيە نۇرى بىلەن داۋالاشمۇ بۇ خىل راكنى كىچىكلىتەلەيدۇ، گورمون بىلەن بىرلەشتۈرۈپ داۋالىغاندا ئۈنۈمى تېخىمۇ ئوبدان بولىدۇ.

ئىلغار داۋالاش ئۇسكۈنىلىرى ھەممىگە قادىر ئەمەس. داۋالاش تەرەققىي قىلغان ئامېرىكىدىمۇ ھەر يىلى 17 مىڭ ئەر مەزى بېزى راكى بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ. خوجايىنىم ئەگەر بۇ قارا تىزىملىككە كىرىپ قېلىشنى خالىمىسا، ئۇنىڭ ئۆزىنى قوغدايدىغان نۇرغۇن پۇرسىتى ۋە ئامالى بار. بەدەن تەكشۈرتكەندە قان زەردابىدىكى كىسلاتالىق فوسفورنىڭ ئېنزىمىنى ئۆلچەشنى ئىلتىماس قىلسا بولىدۇ. نورمال ئەھۋالدا، بۇ تەجرىبىدە ئۆلچەنگەن ئېنزىمنىڭ كۆپ قىسمى پەقەت مەزى بېزىدىلا ساقلىنىدۇ. ئەگەر قان تەركىبىدە كۆپ مىقداردا بۇ خىل ئېنزىم بايقالسا، مېنىڭ ئۇچ بۆلىكىمنى ئوراپ تۇرغان قاپنىڭ يېرىلىپ، شۇنىڭ بىلەن بۇ خىل ئېنزىمنىڭ قانغا ئۆتۈپ كەتكەنلىكىدىن، يەنى خوجايىنىمنىڭ راك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

مۇنۇ تەكلىپ ئەرلەرگە نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم، قىرىق ياشتىن ئاشقانلار ھەر يىلى بىر~ ئىككى قېتىم مەقئەت تەكشۈرتۈشى قىلىشى لازىم. بۇ خىل بەدەن تەكشۈرتۈش ئىنتايىن ئاددىي. بىر مىنۇتتىلا تۈگەيدۇ. بۇ، مەزى بېزى راكىنى ۋاقتىدا بايقاش ۋە ئوپېراتسىيە ئارقىلىق يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتىشتىكى بىردىنبىر ئامال ھېسابلىنىدۇ.

دوختۇر بارمىقى بىلەن تەكشۈرگەندە، ئەگەر ئەسلىدىكى يۇمشاق رېزىنكىدەك توقۇلمامدا تۈگمىدەك چوڭلۇقتىكى قاتتىق تۈگۈنچە بايقالسا، دوختۇر راك كېسىلىدىن گۇمانلىنىدۇ

(تەكشۈرۈپ چىققان ئاشۇ تۇگۇنچە ئىچىدە بەش ئادەمنىڭ ئۈچى راك كېسىلى بولۇپ چىقىدۇ). دىئاگنوزنى جەزملەشتۈرۈش ئۈچۈن دوختۇر ئوپېراتسىيە ياكى ئىچى كاۋاك يىڭنە ئارقىلىق ئاشۇ تۇگۇنچە توقۇلمىدىن ناھايىتى ئاز مىقداردا ئەۋرىشكە ئېلىپ پاتولوگىيىلىك تەكشۈرۈش قىلىدۇ. ئەگەر راك كېسىلى ئىكەنلىكى مەلۇم بولسا، ھەممىسى كېسىپ تاشلىنىدۇ.

سۆزۈم تۈگەپ قېلىش ئالدىدا، مېنىڭ بايا دەپ ئۆتكەن ئاگاھلاندۇرۇشۇمنى يەنە بىر قېتىم تەكرارلىغۇم كېلىۋاتىدۇ: ئەرلەر سىيىش قېتىم سانى كۆپىيىش، ئېچىشىش ۋە سىيدۈك ئېقىمى ئاستىلاش ۋە ئىنچىكە سىيىش قاتارلىق تىپىك كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلگەندە، چوقۇم دوختۇرنى ئىزدەڭلار، ئەڭ ياخشىسى، مەخسۇس كېسەللىكلەر دوختۇرىنى ئىزدەڭلار. ئىمىلا بولسۇن، ھەر يىلى دېگۈدەك مەقسەت تەكشۈرتۈشىدىن ئىبارەت مۇھىم تەكشۈرۈشنى قىلىڭلار، ئەڭ ياخشىسى، يىلىغا ئىككى قېتىم بولسۇن.

ساۋات

☆ ياشاقچىلىك چوڭلۇقتىكى بۇ بەز بىزنىڭ جىنسىي تورمۇشىمىزدىكى ھەربىر مىنۇتلارنى خۇشاللىقتا چۆمدۈرىدۇ ھەمدە ئاستا ـ ئاستا مەزى بېزى راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەزى بېزى راكى يېشى 50تىن ئاشقانلاردا كۆرۈلۈش ئېھتىماللىقى ئىنتايىن يۇقىرى. ئارىمىزدا مەزى بېزى راكىنىڭ يۈز بېرىش نىسبىتى 1/8 ، ئۆلۈش نىسبىتى 1/20نى ئىگىلەيدۇ. 100 ياشقا كىرگەندە ھەربىر ئەر بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ. ئومۇمەن، بۇ

راك كېسىلى جەمەتىدىكى ئىككىنچى نومۇرلۇق قاتىل.

☆ تۆۋەندىكىسى مەزى بېزىنى ئاسراشنىڭ ئالتە خىل سىرى:

1. پىيادە مېڭىش، يوگورۇش، ۋېلىسىپىت مىنىش

سالامەتلىك ئەھۋالى ياخشى كىشىلەردە مەزى بېزىدە باشقا چاتاق چىقمايدۇ. ھەممە ئىش نورمال كېتىۋېرىدۇ، پەقەت چېنىقىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇپ بەرسىلا بولىدۇ.

2. دائىم كىچىك تەرەت قىلىپ تۇرۇش

دادىڭىز سىزنىڭ ئۇزۇنغىچە كىچىك تەرەتنى قىسىپ تۇرالىغانلىقىڭىزنى سىزدىكى ئارتۇقچىلىق دەپ قارىشى مۇمكىن، بىراق مەن ئۇنداق ئويلىمايمەن. سۈيدۈككە تولغان دوۋساق بېسىمغا ئۇچراپ سۈيدۈك تامچىلىرى مەزى بېزىغا تەپچىپ چىقىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلگەندە، سىز كىچىك تەرەت قىلغىنىڭىزدا قان سىيىسىز. شۇڭلاشقا، دائىم كىچىك تەرەت قىلىپ تۇرۇشىڭىز كېرەك. بولۇپمۇ، ھەر قېتىم چېنىقىشتىن بۇرۇن تولۇق كىچىك تەرەت قىلىۋېتىپ مەزى بېزىغا بولغان غىدىقلاشنى ئازايتىش لازىم.

3. ئورنىدىن تۇرۇپ ھەرىكەت قىلىش

كۆپرەك مېڭىش، سەيلە قىلىش، ئورنىدا ئۇزاق ۋاقىت ئولتۇرماسلىق لازىم. چۈنكى، ئولتۇرسىڭىز مەزى بېزىنىڭ ئۈستىدە ئولتۇرۇپ ئۇنى بېسىۋالغان بولىسىز، ئۇنى بېسىپ ئولتۇرىۋەرمەڭ.

4. نورمال جىنسىي تۇرمۇشتىن ھوزۇر ئېلىش

نورمال رېتىملىق ئىسپېرما چىقىرىش مەزى بېزىغا قان تولۇپ يالللۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئەگەر سىزنىڭ جورىڭىز بولمىسا، ئەڭ ياخشىسى، ئانانىزىم (قولدا لەززەتلىنىش) قىلىۋېتىڭ. بۇ دوختۇرنىڭ ئاگاھلاندۇرۇشى.

يوك ماشىنىسى شوپۇرى، ماشىنا ھەۋەسكارى، ۋېلىسىپىت مىنىدىغانلار ...نىڭ كۆپىنىش ئەزاسى

ئوزلۇكسىز تەۋرىنىشكە ئۇچرىغاچقا، مەزى بېزىغا قان تولىدۇ. بۇ خىل تەۋرىنىش مەزى بېزىنى كۆرۈنەرلىك ھالدا غىدىقلاپ، شىللىق سۇيۇقلۇق ئاجرىتىشنى سىلجىتىدۇ. ئەگەر بۇ ئاجرالمىلار قويۇپ بېرىلمىسە، بەزگە قان تولىدۇ.

5. ئورۇقلاش

ماي تەركىبى مول يېمەك - ئىچمەكنىڭ مەزى بېزىغا قارىتا غىدىقلاش رولى بار ھەمدە مەزى بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ساپ ماي ئىچمەڭ پايدىسىز. مەزى بېزىنىڭ ساغلاملىقىغا پايدىلىق يېمەكلىكلەر بولسا ماي تەركىبى تۆۋەن بولغان، تۆۋەن خولېستېروللۇق تاماقلار بولۇپ، كۆكتات، دانلىق زىرائەت، كۆك يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار ۋە تاللا قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم. تەركىبىدە ۋىتامىن A، ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن E بار يېمەكلىكنىڭ مەزى بېزىغا تولىمۇ پايدىسى بار. ۋىتامىن A سەۋزە، بېلىق مېيى، سەي كاۋىسى، ئۆرۈك، گۈلكاپۇستا، كەرەپشە، ھايۋاناتلارنىڭ جىگىرى، پالەك قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە مول بولىدۇ؛

ۋىتامىن C ئاپېلسىن، بۆلجۈرگەن، چېچەكسەي، كۆكمۇچ، قىزىلمۇچ، قوغۇن - تاۋۇز، گۈلكاپۇستا قاتارلىقلاردا مول بولىدۇ. بۇغداي ئۈندۈرمىسى، خاسىڭ مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، ئاپتاپپەرەس ئۇرۇقى، راك، ئۆسۈملۈك مېيى، يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلاردىمۇ بار.

6. تەركىبىدە سىنك مول يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش

مەزى بېزى سىنكقا ئېھتىياجلىق. سىنكنىڭ بەدەنگە پايدىلىق ياكى زىيانلىق ئىكەنلىكى توغرىسىدا تېخىچە ھۆكۈم يوق. بىراق، تەركىبىدە سىنك مول يېمەكلىكلەر مەزى بېزىغا چوقۇم پايدىلىق. تەركىبىدە سىنك مىقدارى مول يېمەكلىكلەر بولسا دادۇر، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر، كاۋا ئۇرۇقى، ئارپا ئۈندۈرمىسى، كالا سۈتى، تۇخۇم، توخۇ

گۆشى، يېسىمۇق، كۆك پۇرچاق ۋە كالا جىگىرى قاتارلىقلار.

☆ كىچىك تەرەت قىلغاندا ياكى جىنسىي ھەۋىسىڭىز قوزغالغاندا، سۈيدۈك يولىڭىزدا كۆيگەندەك سېزىم بولسا ھەمدە يېقىندىن بېرى ناتونۇش كىشى بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلمىغان بولسىڭىز، سىز ئالدىراپ ـ تېنەپ يېزا دوختۇرى ياكى شەخسىي دوختۇرخانىلارغا بارماي، ئەڭ ياخشىسى، يەنىلا سۈيدۈك ئاجرىتىش بۆلۈمى ياكى ئەرلەر كېسەللىكى بۆلۈمىگە كۆرۈنۈڭ. بەلكىم سىزدە مەزى بېزى يۇقۇملانغان بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر مەزى بېزى باكتېرىيىدىن يۇقۇملانغان بولسا، باكتېرىيىنى يوقاتماق ناھايىتى تەس، چىداپ تۇرۇپ نەچچە ئايغىچە ئانتىبىئوتىك دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ.

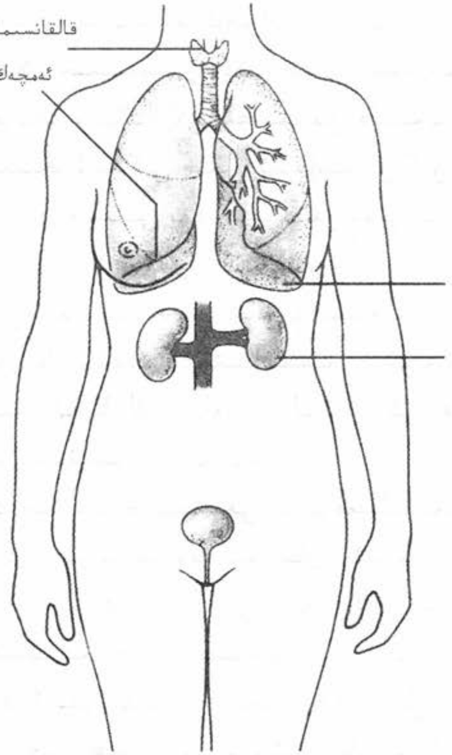
☆ 30 ~ 50 ياشتىكى كىشىلەرنىڭ مەزى بېزى ئەڭ ئاسان يۇقۇملىنىدۇ، ئەمما ھەرقانداق ياشتىكى قۇرامىغا يەتكەنلەردە كۆرۈلۈشى مۇمكىن. مەزى بېزىنىڭ يۇقۇملانغاندىكى كېسەللىك ئالامىتى BPH ئالامىتىدىن ئانچە پەرقلەنمەيدۇ ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئېغىر بولىدۇ. ئۆتكۈر يۇقۇملىنىش بەلكىم سىزگە ھۇجۇم قوزغاپ قىزىتمىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، يۈرەك سانجىقىدەك ئاغرىق پەيدا قىلىشى مۇمكىن، بۇ چاغدا ياتاقتا يېتىپ داۋالىنىشىڭىزغا توغرا كېلىدۇ.

قالقانسىمان بەزىنىڭ ھېكايىسى

مەن خوجايىنىمنىڭ بوغدىيىكى ئاستىدىكى كانايغا مىنىپ تۇرغان سۇس قىزىل رەڭلىك كېپىنەكسىمان بەز. ئېغىرلىقىم تەخمىنەن 20g. مېنىڭ ھەر كۈنى ئىشلەپ چىقارغان گورمونۇمنىڭ مىقدارى 3/10000 مىللىگرامغىمۇ يەتمەيدۇ. ھەجىمىم ۋە ئىشلەپچىقىرىش مىقدارىمغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، مەن ئانچە مۇھىم ئەمەس، ئەمما مېنى ئېلېكتىر ئىستانسىسى دەپ قاراشقا بولىدۇ.

خوجايىنىم تۇغۇلغاندا مېنىڭ گورمونۇم بولمىسا، دورداي كالپۇكلۇق، پاناق، ئەقىلسىز، دېۋەڭ، پەتەك بولۇپ قالاتتى. ۋەھالەنكى، مېنىڭ ھازىرقى ئاساسلىق ۋەزىپەم خوجايىنىمنىڭ تۇرمۇش رىتىمىدىكى سۈرئەتنى كونترول قىلىشتۇر. مېتابولىزم نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىش سۈرئىتىنىڭ تېز - ئاستىلىقىنى بەلگىلەيمەن.

مېنى تۆمۈرچىنىڭ شامالدۇرغۇچىغا ئوخشاتسىڭىز بولىدۇ. بەدەندىكى نەچچە تىرىليون ھۈجەيرىنىڭ يېمەكلىكنى ئېنېرگىيىگە ئايلاندۇرۇش سۈرئىتىنى بەلگىلەيمەن. مۇنداقچە ئېيتقاندا، مەن ھاياتلىقنىڭ ئوتىنى ئۇلغايتقۇچى. مەن ئوتنى بېسىپ قويالايمەن ھەم يالقۇنجىتالايمەن. ئەگەر مەن ئىشلەپ چىقارغان گورمون سەل ئازلاپ كەتسە، خوجايىنىم ھورۇنلىشىپ، ئەقلىي قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ، سەمرىپ، يۈزى ئىششىپ كېتىدۇ، ئايرىم ئەھۋاللاردا، يېرىم گومۇشقا ئايلىنىپ



قالىدۇ. ئەگەر گورمونلارنى ئارتۇق ئىشلەپ چىقىرىۋەتسەم، خوجايىنىمنىڭ ئىشتىھاسى بۆرىنىڭكىدەك ئېچىلىپ كەتكەن تەقدىردىمۇ، يەنىلا قورۇق سۆڭەكتەك بولۇپ قالىدۇ، چۈنكى ئۇ يېگەن بارلىق تاماقنىڭ ئېنېرگىيىسىنى بىردەمدىلا يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ كۆزى پۇلتىيىپ چىقىدۇ، ئېغىرلىرىدا كۆز قاپىقىمۇ يېپىلمايدۇ. ئۇ زىيادە جىددىيلىشىپ، خاتىرجەمسىزلىنىدۇ، ئاسانلا ھاياجانلىنىدۇ، ئۇ بەلكىم روھىي كېسەللىكلەر دوختۇرخانىسىدا يېتىپ داۋالىنىدىغان دەرىجىگە بېرىپ قېلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ يۈركى ناھايىتى تېز سوقىدۇ، شۇ سەۋەبلىك ھېرىپ توختاپ قېلىشىمۇ مۇمكىن.

مەن خوجايىنىمنىڭ باشقا ئاجراتما بەزلىرىگە ئوخشاش، بىر كىچىك تىپتىكى خىمىيە زاۋۇتى ھېسابلىنىمەن. ئۇنىڭ قېنىدىكى خام ماتېرىياللارنى يىغىپ مۇرەككەپ گورمونلارنى ياسايمەن. مېنىڭ ئىككى خىل ئاساسلىق گورمونۇمنىڭ تەركىبىنىڭ 2/3 قىسمى يود. ماڭا ھەر كۈنى كېرەكلىك يود تەخمىنەن1/5000 گرام. مۇشۇ ئاز مىقداردىكى يودنىڭ بولۇش ـ بولماسلىقى، خوجايىنىمنىڭ بالىلىق ۋاقتىدا دۆت چوڭ بولۇپ قېلىش ياكى نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشىنى، شۇنداقلا بالاغەتكە يەتكەن مەزگىلىدە كۈچلۈك ـ قاۋۇل بولۇشى ياكى بەدىنى ئاجىز، كېسەلچان بولۇپ قېلىشىنى بەلگىلەيدۇ.

ئۆزۈمنىڭ خىمىيە جەھەتتىكى ئارتۇقچىلىقىمنى تەپسىلىي سۆزلەپ سىزنى زېرىكتۈرۈپ قويماي، ئەمما بەزى مۇھىم نۇقتىلار ناھايىتى قىزىقارلىق. يود (碘) بولسا يودلۇق بىرىكمىلەر شەكلىدە ھەزىم قىلىش يولى ئارقىلىق قانغا ئۆتىدۇ. مېنىڭ ئېنزىملىرىم (مەندە ھەر خىل ۋەزىپىلەرنى ئىجرا قىلىدىغان ھەر خىل ئېنزىملار بار) ئۇنى يودقا ئايلاندۇرىدۇ. ئاندىن مەندىكى تىروز (酪氨酸) دېگەن ماددىنى ئامىنو كىسلاتاسىغا ئۆزگەرتىدۇ. بۇ خىل خىمىيىلىك بىرىكتۈرۈشتىن كېيىن ماڭا خاس ئىككى خىل گورموننى ياساپ چىقىمەن. ئاخىرىدا ئېنزىملىرىم يەنە بىر قېتىم ھەرىكەتكە كېلىپ، دانە ـ دانە گورمون مولېكۇلىلىرىنى خوجايىنىمنىڭ قېنىدىكى ئاقسىلغا يېپىشتۇرىدۇ. شۇنداق قىلىپ گورمونلىرىم قان ئايلىنىش ئارقىلىق خوجايىنىمنىڭ بەدىنىنىڭ بۇلۇڭ ـ پۇچقاقلىرىغىچە يېتىپ بارالايدۇ.

گورمونۇمنىڭ كارامىتى كىشىنى تولىمۇ ھەيران قالدۇرىدۇ. تىروكسىن (قالقانسىمان بەز گورمونى) بولمىسا، قۇمچاق پاقىغا ئايلىنالمىغان بولاتتى. گورمونۇم خوجايىنىمنىڭ

تېنىدىكى بارلىق چوڭ ھۈجەيرىلەر تورپىنىڭ قوزغاتقۇچىسى ھېسابلىنىدۇ.

گورمونۇمنىڭ ئېنېرگىيىسى زور بولغانلىقتىن، ئۇنى توغرا تىزگىنلەپ، پەقەت بەلگىلىك ۋاقىتتىكى ئېنېرگىيىگە بولغان ئېھتىياجنى تەمىنلەشكە توغرا كېلىدۇ. خوجايىنىمنىڭ ئايالى ھامىلىدار بولغاندا، ئۇنىڭ ئالاھىدە تەلىپىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن، ئۇنىڭ قالقانسىمان بېزى ئادەتتىكى ۋاقىتتا قارىغاندا كۆپرەك گورمون ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. خوجايىنىم ئۇخلىغاندا، ئۇنىڭ ئېنېرگىيىگە بولغان ئېھتىياجى ئەڭ ئاز بولىدۇ، شۇڭا ئىنتايىن يېنىك ھەرىكەتمۇ ئۇنىڭ ئېنېرگىيىگە بولغان تەلىپىنى ئاشۇرىدۇ. پەقەت كارىۋاتتا ئولتۇرسىمۇ ئۇنىڭ ئېنېرگىيىگە بولغان تەلىپى خېلىلا يۇقىرى بولىدۇ، ئۆرە تۇرغاندا تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. ھەقىقىي ئېغىر ھەرىكەت بەدەننىڭ ئېنېرگىيىگە بولغان تەلىپىنى نەچچە ھەسسە ئاشۇرۇۋېتىدۇ. روھىي جەھەتتىكى پائالىيەتلەرمۇ ئېنېرگىيىگە بولغان تەلىپىنى ئاز مىقداردا ئاشۇرىدۇ. خوجايىنىم تاپاۋەت بېجى دوكلاتىنى يازغاندا، سائىتىگە يېرىم تال خاسىڭ مېغىزى يېسە، سەرپ بولغان ئېنېرگىيىسىنى تولۇقلاپ كېتەلەيدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، ئىككى بەز مېنىڭ گورمون ئىشلەپ چىقىرىشىمنى كونترول قىلىپ تۇرىدۇ. تۆۋەنكى دۆڭ مېڭە بولسا خوجايىنىمنىڭ مېڭىسىدىكى بىر كىچىك توقۇلما بولۇپ، خوجايىنىمنىڭ مېڭىسىنىڭ ئاستىنقى قىسمىدىكى گىپوفىزنى غىدىقلايدۇ. گىپوفىز بېزى غىدىقلىنىشنىڭ تەسىرىدە تىروتروپىن (TSH) نى قويۇپ بېرىدۇ. TSH مېنىڭ خىزمىتىمنى سىلجىتىپ، شۇ چاغدىكى ئېنېرگىيىگە بولغان تەلەپنى قاندۇرىدۇ. گورموننى زىيادە ئىشلەپ چىقىرىۋەتكەن چېغىمدا، ئارتۇقچە گورمون گىپوفىزنىڭ غىدىقلىنىشىنى

تۇسىدۇ، بۇ قايتىما ئىنىكاسىنىڭ تەسىرىدە گورمون ئىشلەپچىقىرىش تەڭپۇڭ ھالەتنى ساقلايدۇ.

بايا دەپ ئۆتكەندەك، مەن خىمىيىلىك تىزگىنلەشكە ئۇچراپلا قالماي يەنە نېرۋىنىڭ تىزگىنلىشىگىمۇ ئۇچرايمەن. دېمەك، جىددىيلىك ۋە تىت ـ تىت بولۇش كەيپىياتى مېنىڭ زىيادە گورمون ئاجرىتىپ چىقىرىشىمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن خوجايىنىم ناچار روھىي كەيپىياتنىڭ تەسىرىدىن ھەتتا روھىي كېسەللىكلەر دوختۇرخانىسىدا يېتىپ قېلىشى مۇمكىن. ئائىلىدىكى مۇسىبەت، كەسىپتە نەتىجە قازىنالماسلىق، ئېغىر دەرىجىدىكى ماشىنا ھادىسىسىگە ئۇچراش، چوڭ ئوپېراتسىيىگە چۈشۈش ۋە ئىكاھ جەھەتتىكى باش ئاغرىقى قاتارلىقلار بىرنەچچە ئاي ياكى بىرقانچە يىل ئىچىدە ئارقا ـ ئارقىدىن ئۇلىشىپ كەلسە، زەنجىرسىمان رېئاكسىيە يۈز بېرىپ، سالامەتلىككە ئېغىر تەھدىت ئېلىپ كېلىدۇ. روھىي جەھەتتىكى تەشۋىشلىنىش تۆۋەنكى دۆڭ مېڭىنىڭ گىپوفىزىنى زىيادە غىدىقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، گىپوفىز يەنە كېلىپ مېنى زىيادە غىدىقلايدۇ. نەتىجىدە، مەن خوجايىنىم بەرداشلىق بېرەلمەيدىغان دەرىجىدىكى سۈرئەتتە خىزمەت قىلىشقا مەجبۇر بولىمەن.

نۇرغۇن تەرەپلەردىن ئېلىپ ئېيتقاندا، مەن يەنىلا خوجايىنىمنىڭ تېنىدىكى ئەڭ ئاجىز جاي ھېسابلىنىمەن. مەندىن نۇرغۇن چاتاق كۆرۈلىدۇ. مېنىڭ تىزگىنلەش سىستېمامنىڭ ئىنىقلىق دەرىجىسى ناھايىتى توغرا. مېنىڭ گورمون ئىشلەپ چىقىرىشىم باشقا نۇرغۇن ئامىللارغا تايىنىدۇ، شۇڭا ھەرقانداق بىر ھالقىدىن چاتاق چىقسا خوجايىنىمغا ئاۋارىچىلىك تېپىپ بېرىمەن.

يودنىڭ كەم بولۇشى ئاۋارىچىلىكنىڭ ئەڭ ئاساسلىق

سەۋەبىدۇر. خوجايىنىم تەرەققىي قىلغان دۆلەتلەردىكى كىشىلەردەك، بۇ جەھەتتە يولۇققان ئاۋارىچىلىكى كۆپ ئەمەس. دېڭىز يۈسۈنلىرى ۋە دېڭىزغا يېقىن تۇپراقتا ئۆستۈرۈلگەن كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە يود ئېلېمېنتى ناھايىتى مول بولىدۇ. كىشىلەر ئەگەر بۇ خىل يېمەكلىكلەرگە ئېرىشەلمىسە، يود قوشۇلغان ئاشتۇزى ئۇلارنىڭ تەلىپىنى قاندۇرالايدۇ. دۇنيانىڭ باشقا جايلىرىدىكى كىشىلەرنىڭ ئەپسۇس، ئۇنچىلىك تەلىيى يوق. تاغلىق رايونلاردىكى تۇپراق ۋە سۇدا ئاساسەن يود ماددىسى يوق. ئىلگىرى مۇزلۇقلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان يەرلەردە تېخىمۇ شۇنداق ئىدى (چۈنكى مۇز ئېرىگەندىن كېيىن تۇپراقتىكى يودنى ئېرىتىپ ئېلىپ كېتىدۇ). ۋەھالەنكى، مۇشۇنداق يەرلەردە يود قوشۇلغان ئاشتۇزىغا ئاسان ئېرىشكىلى بولمايدۇ.

مېنىڭ يود كەملىككە بولغان ئىنكاسىم — ھەجىمىمنىڭ چوڭىيىشىدۇر. تۇتۇۋېلىشقا بولىدىغان ھەرقانداق بىر يودقا ئېرىشىش ئۈچۈن، مىليونلىغان يېڭى ھۈجەيرىلەرنى كۆپەيتىمەن. 30g غا يەتمەيدىغان ئېغىرلىقىم 100g غا يېتىدۇ، ھەتتا ئۇنىڭدىنمۇ چوڭىيىپ كېتىدۇ. بۇ دەل يود كەملىكتىن بولغان قالقانسىمان بەز ئىششىقىدۇر. بۇنى ئاددىي پوقاق دەپمۇ ئاتايدۇ. گەرچە بۇنىڭ كۆرۈنۈشى كىشىنى بىئارام قىلىپ قويسىمۇ، ئەمما پوقاق يوغىناپ كانايىنى بېسىپ قويمىسىلا، سالامەتلىككە خەۋپ يەتكۈزەلمەيدۇ.

كۆپ خىل ئامىللار مېنىڭ گورمون ئاجرىتىش ئىقتىدارىمنى تورمۇزلاپ قويۇشى مۇمكىن. مەسىلەن، مەلۇم ئىرسىي كېسەللىكلەر، مەلۇم خىل دورا ياكى كېسەللىكلەر مېنىڭ ھەرقانداق بىر ھالقىلىق ئېنزىمىمنى پالەچ ھالەتكە چۈشۈرۈپ قويالايدۇ، شۇنىڭ بىلەن گورمون ئىشلەپچىقىرىش

سۇرئىتىنى ئاستىلاپ، ھەتتا توختاپ قالىدۇ. يەنە بەزى ئاملىلارنىڭ تەسىرىدىن، خىزمىتىدىن پۈتۈنلەي توختاپ قېلىشى، يىگلەپ كېتىشى ياكى ئىقتىدارسىز قالقانسىمان بەز تۇقۇلمىلىرى ھەممە يېرىنى ئىگىلىشى مۇمكىن. يەنە بەلكىم خوجايىنىنىڭ مېڭە گىپوفىزىدىن چاتاق چىقىپ، مېنى غىدىقلىغۇچى گورمون ئازلاپ كېتىش سەۋەبىدىن مېنىڭ تەلىپىمدىن چىقالماسلىقى مۇمكىن.

يەنە بىر نۇقتىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، بەزىدە بىر قىسىم ئاملىلارنىڭ تەسىرى تۈپەيلىدىن تېزگىنسىز ھالدا بولۇشىغا گورمون ئاجرىتىپ چىقىرىمەن، بۇ چاغدا مەن يود كەم بولغاندەك يامراش خاراكتېرلىك يوغىناپ كېتىمەن. ئەمما، بۇ قېتىمقى يوغىناش ھادىسىسى «زەھەرلىنىش» خاراكتېرىدىكى قالقانسىمان بەز يوغىناش دەپ ئاتىلىدۇ. غەلىتە يېرى شۇكى، يود زىيادە كۆپ بولۇپ كەتسىمۇ مۇشۇنداق كېسەل كۆرۈلىدۇ، يا بولمىسا خوجايىنىمنىڭ مېڭە گىپوفىزىغا ئۆسمە چىقىپ، ئۆسمىنىڭ تەسىرىدىن زىيادە كۆپ تىروتروپىن (TSH) ئاجرىتىپ چىقىرىش سەۋەبىدىن غىدىقلاشقا ئۇچراپ، مەندىكى گورمون خوجايىنىم ئۈچۈن بىر ئاپەتكە ئايلىنىشى مۇمكىن.

راك كېسىلى مەن گىرىپتار بولىدىغان نۇرغۇن كېسەللىكنىڭ ئىچىدىكى بىر خىلى. بىراق، مەندىكى راك كېسىلى كېسەللەرنىڭ ئىچىدىكى ئەدەپلىكرەكى، ئۇ مېنى كېسەللەندۈرگەن بولسىمۇ، ئەمما ئەتراپقا يامرىمايدۇ. تاشقى كېسەل دوختۇرى يەرلىك ئورۇندىكى كېسەللىك ئوچىقىنى كېسىپ ئېلىۋەتسىلا، داۋالاپ ساقايتىشتىن ئۈمىد زور. بۇنىڭدىن باشقا، قالقانسىمان بەز گورمونى تابلېتكىسىنى ئىچىش ئارقىلىق داۋالانسىمۇ بولىدۇ، دورا ئىچىپ داۋالىغاندا ئۆسمىنى تىزگىنلەپ، دائىرىسىنى كىچىكلەتكىلى بولىدۇ.

ھېلىمۇ ياخشى، دوختۇر مېنىڭ ھەر خىل كېسەللىرىمنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىشنى بىلىدۇ، خوجايىنىمنىڭ باشقا ئىچكى ئاجراتما كېسەللىكگە سېلىشتۇرغاندا، قالقانسىمان بېزىدىكى كېسەلنى ئوبدانراق بىر تەرەپ قىلالايدۇ. ئەگەر مېنىڭ گورمون ئاجرىتىپ چىقىرىش پائالىيىتىم ئاستا بولۇپ قالسا، دوختۇر گورمون تابلېتكىسى بىلەن كەمچىلىكىمنى تولۇقلايدۇ. ئەگەر ئىشلەپ چىقارغان گورمونۇمنىڭ ئاكتىپچانلىقى بەك يۇقىرى بولۇپ كەتسە، ئۇ ھالدا خوجايىنىم گورمون ئاجرىتىپ چىقىرىشىمغا قاتنىشىدىغان ئېنزىمنى تورمۇزلايدىغان ھەرقانداق دورىنىڭ بىرىنى تاللاپ ئىشلىتىپ، گورمون ئاجرىتىپ چىقىرىشىمنى تورمۇزلايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، خوجايىنىم تەركىبىدە رادىئوئاكتىپلىق يود بولغان كوكتېيل ھارىقى ئىچىشىمۇ بولىدۇ. بۇ خىل ھاراق ئادەتتىكى يودقا ئوخشاش بىۋاستە قالقانسىمان بېزىمگە يېتىپ بارىدۇ ھەمدە ھاراق تەركىبىدىكى ئاكتىنوئىد (放射线状) زىيادە گورمون ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ھۈجەيرىلىرىمنى ئۆلتۈرىدۇ ۋە ھۈجەيرە سانىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. رادىئوئاكتىپلىق يود تېز سۈرئەتتە بۇزۇلغاچقا، نەچچە ھەپتە ئىچىدىلا رادىئوئاكتىپلىقى يوقىلىدۇ.

پائالىيىتى زىيادە كۆچىيىپ كەتكەن قالقانسىمان بەز كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپىنچىسى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا داۋالىنىدۇ. نېمىلا بولىسۇن، يەنە بەزى كېسەللەرنى ئوپېراتسىيە ئارقىلىق داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. ئوپېراتسىيە قىلغاندا، دوختۇر كېسىپ ئېلىۋېتىدىغان توقۇلمىنىڭ دائىرىسىنى چوقۇم ياخشى بەلگىلىشى لازىم. ئەگەر كېسىپ ئېلىۋېتىشقا تېگىشلىك توقۇلمىنى ئاز كېسىپ قويسا، مەن يەنىلا ئىزچىل ھالدا كۆپلەپ گورمون ئاجرىتىپ چىقىرىمەن، ئەگەر بەك كۆپ كېسىپ

ئېلىنىۋەتسە، قالقانسىمان بەز گورمونى تابلېتكىسى بىلەن قوۋۋەتلەندۈرۈپ داۋالاش لازىم.

دوختۇر مېنىڭ ئۆزۈمگە بالا تېپىشقا غانلىقىمنى قانداق بىلىۋالىدۇ؟ خوجايىنىم قولىنى ئالدىغا قارىتىپ تۈز سۇنغاندا، ئەگەر بارماقلىرى تىترىسە، شۇنداقلا ئادەتتىكى چاغلاردا كەيپىياتى جىددىيلەشسە، ئۇيقۇسى كەلمىسە، تاماقنى كۆپ يېسىمۇ ئېغىرلىقى ئۆزلۈكسىز يېنىكلەپ كەتسە، ھەرقانداق بىر دوختۇر قالقانسىمان بەز ئىقتىدارىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن گۇمانلىنىدۇ. ئەگەر خوجايىنىمنىڭ يۈزى ئىششىپ، ھەرىكەت قىلىشقا خۇشياقمايدىغان بولۇپ قالسا، بۇ قالقانسىمان بەز ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ھەر خىل لابوراتورىيىلىك تەكشۈرۈشنىڭ دوختۇرغا ئاز - تولا ياردىمى بار، ئەلۋەتتە. بۇنىڭ ئىچىدىكى بىر تۈرلۈك تەجرىبە قان ئاقسىلىدىكى گورمونىنىڭ مىقدارىنى ئۆلچەش. بۇ تەكشۈرۈش مېنىڭ پائالىيىتىمگە باھا بېرىشتىكى ئەڭ ياخشى تەجرىبە ھېسابلىنىدۇ. نۆۋەتتە، ئون نەچچە خىل تەجرىبە مەيدانغا كەلدى، ئەمما پەقەت دوختۇرلا قايسى تەجرىبىنىڭ قايسى خىلدىكى كىشىلەرگە ماس كېلىدىغانلىقىنى بەلگىلەيدۇ.

ئىشىنىمەنكى، ئىنسانلار مەندىكى سىرلارنى تېخى تولۇق ئېچىپ بولالمىدى. 1960 - يىللىرى تەتقىقاتچىلار كالتسىيلىق گورمۇننى بايقىدى. كالتسىي ئادەم بەدىنىگە ئىنتايىن زۆرۈر بولغان مىنېرال ماددىنىڭ بىرى، سۆڭەك ۋە چىشنىڭ ئاساسلىق تەركىبى بولۇپ، قوشنام ۋە خىزمەتدىشىم بولغان قوشۇمچە قالقانسىمان بەز ئاجرىتىپ چىقارغان گورمون سۆڭەكتىن قوبۇل قىلغان كالتسىينى قاندىكى كالتسىيغا ئايلاندۇرۇپ بېرىدۇ، كالتسىي بەك كۆپ خورىسا سۆڭەكمۇ مۇستەھكەم بولماي قالىدۇ، مەندىكى كالتسىيلىق گورمون يۇقىرىقى ھادىسىنىڭ

ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ ۋە تەڭپۇڭ ھالەتنى ساقلايدۇ.

نۇرغۇن ئەمەلىيەتنى چۈشىنىپ يەتكەندىن كېيىن، كالتسىيلىق گورموننىڭ ياشانغانلاردىكى سۆڭەك چۈرۈكلىشىش ۋە ئاسان سۇنۇپ كېتىش ھادىسىلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇئەييەن قىممەتكە ئىگە ئىكەنلىكى ئىسپاتلاندى. بۇ ئىش مېنىڭ باشقۇرۇش تەۋەلىكىمدە بولمىغاچقا، چوقۇم شۇنداق بولىدۇ دېيەلمەيمەن. ئەمما، شۇنداق بولۇشى مۇمكىن. قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ھازىر دېگەن سۆزلىرىم مەن توغرىسىدىكى سىز ئاڭلىغان ئەڭ ئاخىرقى خەۋەر ئەمەس.

ساۋات

☆ ئاياللارنىڭ قالقانسىمان بەز كېسىلىگە (قالقانسىمان بەز ئىقتىدارى ئېشىپ كېتىش ياكى چېكىنىپ كېتىش) گىرىپتار بولۇش خەۋپى ئەرلەرنىڭ ئون ھەسسىسىگە باراۋەر كېلىدۇ. گەرچە دوختۇرلار قالقانسىمان بەز كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مۇمكىن ئەمەس دەپ قارىسىمۇ، ئەمما ئۇنى بەرقلەندۈرۈپ توغرا داۋالىغىلى بولىدۇ.

☆ ئەگەر سىزنىڭ قالقانسىمان بەز ئىقتىدارىڭىز ئېشىپ كەتسە، ئۇنى داۋالاشتا مۇنداق ئۈچ خىل تاللاش يولىڭىز بار:

① دورا ئىچىش: دوختۇر سىزگە داۋاملىق ھالدا قالقانسىمان بەز گورمونى دورىسىنى ئىچىش تەكلىپىنى بېرىدۇ ھەمدە دوختۇرخانىغا بېرىپ قەرەللىك تەكشۈرتۈپ تۇرۇشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. بۇ خىل دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرى ئىنتايىن ئاز.

② رادىئوئاكتىپلىق يود بىلەن داۋالاش: تەركىبىدە ئونۇملۇك رادىئوئاكتىپلىق يود بار كاپسۇلنى ئىشلەتكەندە، قىسمەن قالقانسىمان بەز توقۇلمىلىرىنى ئۆلتۈرگىلى بولىدۇ. بۇ خىل داۋالاش ئونۇملۇك، بىخەتەر، يەنە كېلىپ، پەقەت بىر قېتىملا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. رادىئوئاكتىپلىق يودنىڭ كلىنىكىدا ئىشلىتىلگىنىگە 50 يىل بولدى. ئۇنىڭ بىخەتەرلىكى قەدەممۇقەدەم ئىسپاتلىنىپ كەلمەكتە. بىراق، رادىئوئاكتىپلىق يودنى ھامىلىدارلىقتىن ئىلگىرى ئىشلەتسە بىخەتەر بولۇپ، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئىشلەتمەسلىك لازىم.

③ ئوپېراتسىيە بىلەن داۋالاش: ئوپېراتسىيە ئىلگىرى قالقانسىمان بەز ئىقتىدارى ئېشىپ كېتىش كېسىلىنى داۋالاشتا دائىم قوللىنىلىدىغان داۋالاش ئۇسۇلى ئىدى. بۈگۈنكى كۈنگە كەلگەندە ئانچە ماس كەلمەيدىغان بولۇپ قالدى. ئەگەر ئوپېراتسىيە دوختۇرنىڭ دېگىنىدەك بىردىنبىر تاللىنىشىڭىز بولۇپ قالغان بولسا، ئۇ ھالدا بۇ بىر خەتەرلىك سىگنال بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر سىز قالقانسىمان بەزنى داۋالايدىغان دورىغا زىيادە سېزىمچان بولسىڭىز، ئاندىن ئوپېراتسىيە سىزنىڭ بىردىنبىر تاللاش يولىڭىز بولۇشى مۇمكىن.

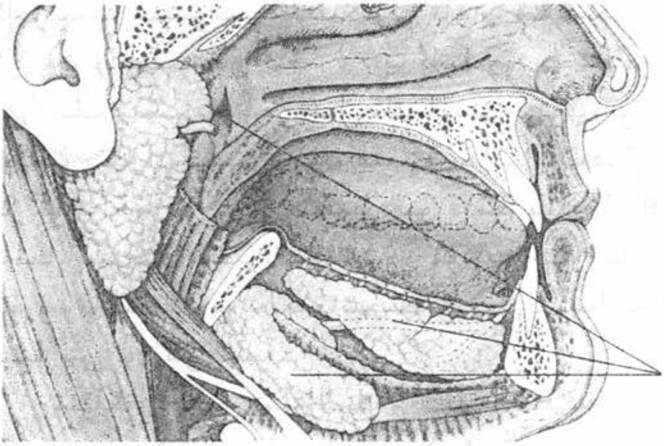
☆ نۆۋەتتە، دوختۇرلار قالقانسىمان بەز گورمونى ئارقىلىق قالقانسىمان بەز ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىش كېسىلىنى داۋالاۋاتىدۇ. ئەگەر قالقانسىمان بەز ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالسىڭىز، ئۇنداقتا قالغان ئۆمرىڭىزدە سىز ھەر كۈنى چوقۇم بىر قېتىم قالقانسىمان بەز گورمونى تابلېتكىسى ئىچىشىڭىز لازىم. گەرچە تەبىئىي قالقانسىمان بەز گورمونى بولسىمۇ، ئەمما نۇرغۇن دوختۇرلار يەنىلا سۈنئىي بىرىكتۈرۈلگەن قالقانسىمان بەز گورمونىنى ئىشلىتىشكە ئامراق. دورىنى بىر مەزگىل ئىشلەتكەندىن كېيىن ئاندىن ماس كېلىدىغان

دورا مىقدارىغا تەئەسسىرلىك بولىدۇ. شۇڭا، سىز سەۋرچان بولۇپ، بىر كېچىدىلا ساقىيىشنى ئويلىماڭ. بۇنىڭدىن باشقا، بەزى دورىلار قالقانسىمان بەز گورمونى تەركىبلىك دورىلارنىڭ ئۈنۈمىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ، شۇڭا دورا ئىشلىتىشتىن بۇرۇن باشقا تۈردىكى دورىلارنى ئىشلىتىۋاتقان بولسىڭىز دوختۇرغا ئالدىن ئۇقتۇرۇپ قويۇشىڭىز لازىم.

شۆلگەي بېزىنىڭ ھېكايىسى

تەبىئەتنىڭ تەڭداشسىز سېھرىگە مانا مەن گۇۋاھ. مەن ئاجرىتىپ چىقارغان شۆلگەي (唾液) تەركىبىدە 90% سۇ بولغان ئىشقارلىق ئېرىتمە. ھەقىقەتەنمۇ ھەيران قالارلىق ئىش. بۇ سۇيۇقلۇق تاماقنى يۇمشىتىپ بېرىپلا قالماي، يەنى بىر ئادەم گەپ قىلغاندا ياكى بىرەر نەرسە يۇتقاندا كېڭەيتىلگەنكىنى سىلىقلاشتۇرۇپ بېرىدۇ. شۆلگەي نېمىشقا بۇنداق ئىقتىدارغا ئىگە؟ چۈنكى ئۇنىڭ تەركىبىدە كۈچلۈك ئېنزىم بار، بۇ خىل ماددا كراخمالنى گلۇكوزىغا ۋە باشقا ئاددىي كاربون سۇ بىرىكمىلىرىگە ئايلاندۇرىدۇ. ئۇ يەنە تەمسىز كراخمالنى قەنتكە ئايلاندۇرۇپ، كىشىگە تاتلىق تەم ھەم ھوزۇر ئاتا قىلىدۇ. سىز ئېسىڭىزدە چىڭ تۇتۇڭكى، تۇز تەركىبى بار تاماق يېگەن چېغىڭىزدا ئېغىزىڭىزنىڭ بارا - بارا تاتلىقلىشىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز، بۇمۇ دەل شۆلگەي تەركىبىدىكى ئېنزىمنىڭ كارامىتىدۇر.

مەن ئاجرىتىپ چىقارغان شۆلگەي خوجايىنىمنى ئېغىزدىن كىرىدىغان باكتېرىيىنىڭ ھۇجۇمىدىن ساقلايدىغان ئالدىنقى سەپ بولۇپ، ئۇ ئېغىز بوشلۇقىدىكى 300 خىلدىن ئارتۇق باكتېرىيىگە ئۇنۇملۇك قارشى تۇرالايدۇ. شۆلگەي ئېغىز بوشلۇقى يۇقۇملىنىشنىڭ ھەم چىش زەخىملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئەگەر شۆلگەي ئازلاپ كەتسە، باكتېرىيە ئېغىز بوشلۇقىدا ئاسانلا كۆڭۈلدىكىدەك ياشاش



مۇھىتىغا ئېرىشىۋالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن چىش مىلىكىنىڭ يۇقۇملىنىشى ۋە يارا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھەممەيلەنگە مەلۇم، چىش مىلىكىنىڭ ياللۇغلىنىشى بولسا چىش مىلىكى كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى ئالامىتى، ئەمما شۆلگەي قان پلاستىنكىسىدىكى چىرىتكۈچى كىسلاتانى نېتىراللاشتۇرۇش ئارقىلىق چىش مىلىكى ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ.

ئادەم بەدىنىدە ئاساسلىق شۆلگەي بېزىدىن ئۈچى بار (ئېغىزنىڭ ئىككى تەرىپىدە، ئېغىز بوشلۇقىنىڭ ئاستى تەرىپىدە ۋە تاڭلاينىڭ ئاستى تەرىپىدە)، ئۇلار ھەر كۈنى بىر لىتىر ئەتراپىدا شۆلگەي سۇيۇقلۇقى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ، شۆلگەي بەزلىرى ھەر ۋاقىت بۇيرۇق كۈتۈش ھالىتىدە تۇرىدۇ. چۈنكى، شۆلگەي بېزى خوجايىنىمىنىڭ قايسى ۋاقىتتا سۆزلەيدىغانلىقىنى ياكى يېڭى باكتېرىيىنى سۈمۈرىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ. ئەمما، تاماق ئېغىزغا كىرگەن ھامان شۆلگەي بېزى دەرھال ئىنكاس قايتۇرۇپ، شۆلگەي ئاجرىتىشقا باشلايدۇ.

ئەگەر كۈنلەرنىڭ بىرىدە ئۇشتۇمتۇت ئۆزىڭىزنىڭ شۆلگەي

ئاجرىتىپ چىقىرالمىغانلىقىڭىزنى بايقاپ قالسىڭىز، بۇ خىل ئالامەت «پاختىسىمان ئىيغىز» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىيغىز بوشلۇقى قۇرغاقلىشىشىنىڭ بىر خىل ئاتىلىشى بولۇپ، بۇ، كىشىنى تولىمۇ بىئارام قىلىدۇ. شۇنداقتىمۇ بۇ خىل ئەھۋال بىرقەدەر ئاز ئۇچرايدۇ، ئۇچرىغان تەقدىردىمۇ قىسقا مۇددەتلىك بولىدۇ. ئەمما، سىزنىڭ ئىيغىزىڭىز ئۇزۇن مۇددەت قۇرۇسا، دوختۇرغا كۆرۈنۈپ بېقىڭ، بۇ بەلكىم تېخىمۇ ئىيغىر كېسەلنىڭ ئالدىن بېشارىتى بولۇشى مۇمكىن.

شۆلگەي بېزى يېتەرلىك مىقداردا شۆلگەي سۇيۇقلۇقى ئاجرىتىپ چىقىرالمىغاندا (دوختۇرلار ئىيغىز قۇرغاقلىشىش دەپ ئاتايدۇ)، تاماق يېيىشكە ۋە سۆزلەشكە تەسىر كۆرسىتىپلا قالماستىن، بەلكى ئىيغىز بوشلۇقىنىڭ باكتېرىيىدىن يۇقۇملىنىشىغا شارائىت هازىرلاپ بېرىدۇ.

ئىيغىز قۇرغاقلىشىش ئاساسەن يېگەن دورا كەلتۈرۈپ چىقارغان قوشۇمچە تەسىرىدىن ئىبارەت. ئەمەلىيەتتە، گېستامىن (组胺)غا قارشى دورا ۋە قان قويۇلۇشنى توختىتىش دورىسى قاتارلىق 400 نەچچە خىلدىن ئارتۇق دورىلارنىڭ ھەممىسىدە مۇشۇنداق قوشۇمچە تەسىر مەۋجۇت.

ئەگەر ئىككى - ئۈچ كۈن ئىيغىزىڭىز قۇرغاقلاشسا، ئەنسىرىمەڭ، بۇ بەلكىم ۋاقىتلىق ھادىسە بولۇشى مۇمكىن. ئىيغىزنىڭ ۋاقىتلىق قۇرغاقلىشىشى بەدەنگە ئاۋارىچىلىك تېپىپ بەرمەيدۇ، ئەمما ئىيغىز ئۇزۇن مۇددەت قۇرغاقلاشسا بۇ ياخشىلىقتىن بېشارەت بەرمەيدۇ، ئۇ ئىيغىر كېسەللىكنىڭ ئالامىتى بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر ئىيغىز قۇرۇش ئۈچ كۈندىن ئېشىپ كەتسە، ئەڭ ياخشىسى، دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈپ بېقىڭ.

ھەممىگە مەلۇم، دوختۇرغا كۆرۈنۈش ئامالسىزلىقتىن

بولىدۇ، ئۆزىنى ئاسراشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى ــ ساقلىقنى ساقلاش، يەنە شۇ ساقلىقنى ساقلاش. مېنىڭ سىز ئۈچۈن ئوبدان مۇلازىمەت قىلىشىم ئۈچۈن، بايا دېگەن گەپلىرىمنى ئېسىڭىزدە چىڭ ساقلاڭ.

ساۋات

☆ ئوتتۇرىچە ئۆمۈر بويىچە ھېسابلىغاندا، بىر ئادەم پۈتۈن ئۆمرىدە 38,000 لىتىر شۆلگەي ئىشلەپ چىقىرىدۇ.

☆ شۆلگەي بېزىنىڭ ساغلاملىقىنى ئاشۇرۇشتىكى ئەپچىل چارىلەر:

① سۇنى قانغۇدەك ئىچىش: چۈنكى، ئادەم ھەركۈنى ئاساسلىق تەركىبى سۇ بولغان بىر لىتىر شۆلگەي ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. شۆلگەيىنىڭ يېتەرلىك ئاجرىلىپ چىقىشى ئۈچۈن ھەر كۈنى ئاز دېگەندىمۇ سەككىز ئىستاكان سۇ ئىچىش لازىم. يېتەرلىك سۇ ئىچىپ بەرگەندە شۆلگەي بېزى ۋە ئېغىز بوشلۇقىنىڭ سۇسىزلىنىشىدىن ساقلىنىپلا قالماستىن، بەلكى باكتېرىيىنىڭ ھۇجۇمىدىن ساقلانغىلى ھەمدە ئېغىز بوشلۇقىدىكى يېمەكلىك قالدۇقلىرىنى تازىلاپ چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ.

② كۆكتاتنى كۆپ يېيىش: بەزى كۆكتاتلار، مەسىلەن، سەۋزە، كەرەپشە يېگەندە، كورۇس - كورۇس ئاۋاز چىقىرىپ، ئېغىز بوشلۇقىنى قوغداش رولىنى ئوينايدىغان شۆلگەيىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

③ تالالىق تاماقنى كۆپ يېيىش: تەركىبىدە تالا

ماددىسى مول يېمەكلىكنى كۆپ يەپ بەرسە، شۆلگەي بېزىنىڭ ساغلاملىقىغا پايدىلىق. شۆلگەي بېزىگە نىسبەتەن ئەڭ ئۈنۈملۈك غىدىقلاش بولسا تاماقنى كۆپ چايناپ، تەمىنى ئوبدان تېتىپ يېيىش. يۇقىرى تالالىق يېمەكلىكلەر شۆلگەي بېزىنى ئەڭ زور دەرىجىدە غىدىقلاپ شۆلگەي ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ.

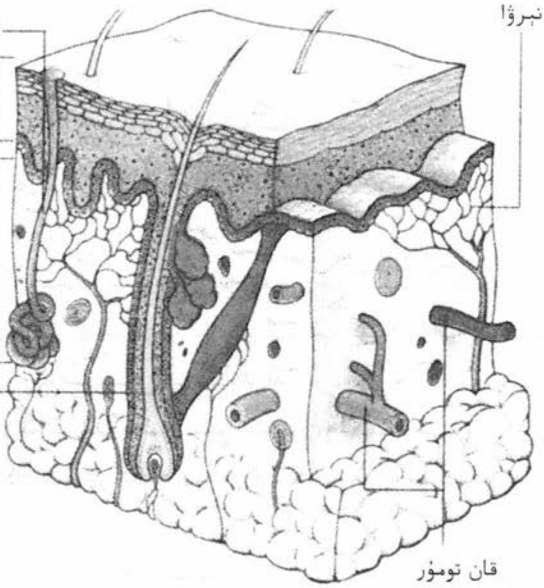
④ سېغىزنى كۆپ چايناپ بېرىش: سېغىزنى كۆپ چايناپ بەرسە، شۆلگەينىڭ ئاجرىتىلىشىغا پايدىلىق. ئەمما، تەركىبىدە قەنت ماددىسى بار سېغىزنى چايناشتىن ساقلىنىش لازىم. قەنت باكتېرىيىنىڭ ئۆسۈشىگە شارائىت هازىرلاپ بېرىدۇ.

⑤ ۋىتامىنلارنى ئىچىش: بەدەنگە بەزى مۇهىم ۋىتامىنلار يېتىشمىسىمۇ ئېغىز بوشلۇقى سۇسىزلىنىپ قۇرغاقلىشىپ كېتىدۇ. ۋىتامىن A بىلەن ۋىتامىن C نىڭ يېتىشمەسلىكى شۆلگەي بېزىنىڭ ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ، هەتتا ئىقتىدارىنى يوقىتىدۇ. شۇڭا، هەر كۈنلۈك ئىچىدىغان ۋىتامىن A نىڭ مىقدارى **5000** خەلقئارا ئۆلچەملىك بىرلىك، ۋىتامىن C نىڭ مىقدارى 60mg بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم. هەر كۈنلۈك قوبۇل قىلغان ۋىتامىننىڭ مىقدارى شۆلگەي بېزىنىڭ نورمال ئىشلىشىنى كاپالەتلەندۈرەلىشى كېرەك.

تەر بېزىنىڭ ھېكايىسى

مەن بەك كۆرۈمسىز، ئەمما ناھايىتى مۇلايىم، ھەقىقەتەنمۇ مېنىڭ ئوبرازىم باشقىلارغا تازا يېقىپ كەتمەيدۇ، بىراق ئەمگىكىمنى سەل چاغلىغىلى بولمايدۇ، تەرلەش ئادەم بەدىنىنىڭ ئىسسىقلىق تارقىتىشتىكى بىر خىل ۋاسىتىسى. تەرنىڭ تەركىبىدىكى 99% ى تەركىب سۇ، بۇنىڭدىن باشقا يەنە ناترىي خلورمۇ بار.

ئادەتتىكى ئەرلەرنىڭ تېنىدە 3 مىليون دانە تەرلەش نۇقتىسى بولۇپ، پۈتۈن بەدىنىگە تارقالغان، بولۇپمۇ پېشانە، قولتۇق، ئالىقان ۋە تاپان قاتارلىق ئورۇنلاردا زىچ بولىدۇ. جايىدا جىم ئولتۇرۇپ كۆنگەن ئادەمنىڭ چىقارغان تەرى ئىككى لىتىرغا يەتمەيدۇ. ئەمما، ئىسسىق ۋە جىسمانىي ھەرىكەت تەر بەزلىرىنى غىدىقلىغاچقا، تەر ئاجرىتىپ چىقىرىش مىقدارى 10 لىتىرغا يېتىدۇ. سىزنىڭ قانچىلىك تەر ئاجرىتىپ چىقىرىشىڭىزنى يېشىڭىز، ئىرقىي ئايرىمىڭىز، جىنسىڭىز، سالامەتلىك ئەھۋالىڭىز ۋە ماڭا بولغان سەزگۈرلۈك دەرىجىسى قاتارلىقلار بەلگىلەيدۇ. زور كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ تەر سۇيۇقلۇقىنىڭ 99% ى سۇ، قالغان بىر پىرسەنتى بىر قىسىم تۇز ۋە باشقا ئېرىشچان ماددىلار بولىدۇ. ھەربىر قېرىندىشىم يۆگىمەش كانالچە (تەر مۇشۇ كانالچىدىن ئاجرىتىلىدۇ) بىلەن بىر ئىنچىكە تار كانالچىدىن تەركىب تاپقان (تەر ئاشۇ ئىنچىكە كانالچە ئارقىلىق تېرە يۈزىگە چىقىدۇ).



ئاجرىتىلغان تەرنىڭ مىقدارى جەھەتتە، ئاياللارنىڭ تەر ئاجرىتىپ چىقىرىشى ئەرلەرنىڭكىدىن ئاز بولىدۇ. ئاياللارنىڭ تەر ئاجرىتىپ چىقىرىش مىقدارى ھەيز دەۋرىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ كۆرۈنەرلىك ھالدا ئوخشاش بولمايدۇ. تۇخۇم چىقارغان ۋە ھەيزنىڭ ئالدىنقى مەزگىلىدە ئاياللارنىڭ تەر ئاجرىتىپ چىقىرىش مىقدارى كۆپىيىدۇ. ھەيز كېسىلگەندە بولسا بەدەندىكى گورمون مۇھىتىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ، نۇرغۇن ئاياللاردا ئوغرى تەر ۋە بەدىنى نەملىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

مەن ئادەتتىكى تەر بېزى ۋە پۇراقلىق تەر بېزىدىن ئىبارەت ئىككى تۈرگە بۆلۈنىمەن.

ئادەتتىكى تەر بېزى ئاساسەن بەدەننىڭ ھەممە يېرىدە

بولىدۇ. مېنىڭ بۇ جەمەتىم تېمپېراتۇرا كونترول قىلىش سىستېمىسىنىڭ مۇھىم بىر قىسمى ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى، ئادەتتىكى تەر بېزىدىن ئاجرىلىپ چىققان تەر تېرىنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

پۇراقلىق تەر بەزلىرى ئادەم بەدىنىنىڭ قولتۇق، كىندىك، مەقئەت، چات، شۇنداقلا جىنسىي ئەزا قىسىملىرىغا مەركەزلىك توپلاشقان. پۇراقلىق تەر بېزى ياشلىق مەزگىلىدە شەكىللىنىدۇ، ئۇنىڭ ئاجرىتىپ چىقارغان سۇيۇقلۇقى بىلەن باكتېرىيە ئۆزئارا تەسىرلىشىپ، بەدەندە غەيرىي پۇراقنى پەيدا قىلىدۇ. پۇراقلىق تەر بېزىنىڭ زادى قانداق رولى بار؟ ئۆزۈندىن بېرى، بۇ مەسىلە دوختۇر ۋە مۇتەخەسسىسلەرگە نىسبەتەن يېشىلمىگەن سىر بولۇپ كەلگەنىدى. ئەمما، بەزى مۇتەخەسسىسلەر پۇراقلىق تەر بېزى يات جىنىستىكىلەرنىڭ جىنسىي ھەۋىسىنى قوزغىتىش رولىنى ئوينايدۇ دەپ پەرەز قىلماقتا.

تەر ئاجرىتىپ چىقىرىشنى نېرۋا سىستېمىسى كونترول قىلىدۇ. مۇئەييەن ئەھۋالدا، بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىدىكى تەر بەزلىرى تەر چىقىرىدۇ، مەسىلەن، ھەرىكەت ھەمىشە ئادەمنىڭ پېشانە، ئۇستۇنكى كالپۇك، بويۇن ۋە كۆكرەك قىسمىدا تەرلەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمما، قورقۇش ياكى ھاياجانلىنىش قولتۇق، ئالىقان ۋە تاپان قىسمىدا قاتتىق تەرلەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇ خىل ئەھۋال بەزىدە يامغۇردا قېلىش دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەرلەش ھەقىقەتەن بەدەنگە پايدىلىق، چىققان تەر پۇراقلىرى بەك سېسىق بولسا، كىشىنى ئوسال ئەھۋالغا چۈشۈرۈپ قويىدۇ، ھازىرقى زاماندا بەدىنىدىن بەتبۇي پۇراق چىقىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۆزىنىڭ ئىناۋىتىنى ساقلاش ھەم باشقىلارنى

ھۆرمەتلىگەنلىك ھېسابلىنىدۇ.

كىشىلەر ئالدى بىلەن پاكىز بولۇش لازىم. چۈنكى، تەر بەزلىرى ۋە تەردىن چىققان سۈيۈقلۇقتا تايىنىپ ياشايدىغان باكتېرىيە سېسىق پۇراقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمەلىيەتتە، تەرنىڭ ئۆزى سېسىق ئەمەس، شۇڭلاشقا يۇيۇنغاندا پۇراقلىق سوپۇن بىلەن قولتۇق، چات قىسىملارنى پاكىز يۇيۇپ، باكتېرىيىنى تازىلاپ چىقىرىۋېتىش لازىم.

ئۈنىڭدىن قالسا، كىر بولۇپ كەتكەن كىيىم ـ كېچەكلەرنى پاكىز يۇيۇش لازىم. بىر ئادەم ئۈچىسىدىكى كىيىمنىڭ كىرلىشىپ كەتكەنلىكىنى قانداق بىلىدۇ؟ ئۇسۇلى بەك ئاددىي، يەنى ئۇ پەقەت كىيگەن كىيىمىنى پۇراپ باقسىلا مەسىلىنى بايقىۋالالايدۇ. كىيىم ئەگەر مەينەت بولۇپ كەتسە، چوقۇم تەر پۇرىقى كېلىدۇ.

ئۈچىنچىسى، تەر بېزى سۈيۈقلۇقىغا قارشى دورا ۋە پۇراق يوقاتقۇچ ئىشلىتىش لازىم. تەر بېزى سۈيۈقلۇقىغا قارشى دورا ئاز دېگەندىمۇ 50% تەرنى يوقىتالايدۇ. ئەمما، يات پۇراقنى يوقىتالمايدۇ. شۇڭلاشقا، كىشىلەر دائىم پۇراق يوقاتقۇچنى ئىشلىتىشكە ئالىدۇ. گەرچە پۇراق يوقاتقۇچ بىلەن پۇراقنى ئازايتالىغان بىلەن، ئەمما تەرلەشنى توسۇپ قالالمايدۇ. ئەگەر سىز بەك تەرلىسىڭىز، پۇراق يوقاتقۇچنى ئىشلەتمەي بەلكى ئالىيۇمىن خلورىد (氯化铝) تەركىبلىك تەر بېزى سۈيۈقلۇقىغا قارشى دورىنى ئىشلىتىڭ. چۈنكى، تەر بېزى ئاجرىتىپ چىقارغان سۈيۈقلۇقنى يوقىتىش يات پۇراقنى يوشۇرغانغا قارىغاندا تېخىمۇ ئۈنۈملۈك بولىدۇ.

مەندە دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكنىڭ بىرى ئىسسىق تاشمىسى (ئىسسىقلىق). ئىسسىق تاشمىسى تەر بېزى كانىلىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن پەيدا بولغان ئەسۋىدىن ئىبارەت. تەر بەدەن

سىرتىغا چىقالمىغاندا، تېرە ۋە مۇسكۇللار ئاغرىشقا باشلايدۇ. ئىسسىق تاشمىسىغا تاقابىل تۇرۇشنىڭ چارىسى خېلىلا كۆپ بولىدۇ، تۆۋەندىكىلەرى بىرقەدەر كۆپ قوللىنىلىدۇ:

1. تېمپېراتۇرا تۆۋەنلىتىش ئەڭ ئاسان ئۇسۇل

نەم ئىسسىق ھاۋا دائىم ئىسسىق تاشمىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇڭلاشقا ئامال بار ئاپتاپقا قاقلىنىشتىن ساقلىنىش، سايە جايدا كۆپرەك تۇرۇش لازىم. ئىلمان سۇدا يۇيۇنۇش ياكى بەدەن تېمپېراتۇرىسىدىن 10 ~ 20 سېلسىيە گرادۇس تۆۋەنرەك سۇدا بەدەننى سۈرتۈش لازىم، مۇشۇنداق قىلغاندا قىچىشىشنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

2. ھاۋا تەڭشىگۈچ بار ئۆيگە كىرىش

بەدەنگە ئەسۋە چىققاندىن كېيىن سىز يەنىلا تېمپېراتۇرىسى يۇقىرى جايدا تۇرىۋەرسىڭىز، چاتاقنىڭ چوڭى چىقىدۇ. ئامال بار ھاۋا تەڭشىگۈچى بار ھۇجرىدا ئارام ئېلىڭ، ئەسۋە يوقالغان تەقدىردىمۇ يەنىلا بىرقانچە كۈندىن كېيىن باشقا ھۇجرىغا چىقىڭ.

3. كەڭتاشا كىيىملەرنى كىيىشمۇ ئىسسىق تاشمىسىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا پايدىلىق

تار كىيىملەرنى كىيسە تەر بەزلىرى كىيىم بىلەن چاپلىشىپ قېلىپ، تەر سۈيۈقلۇقى پارغا ئايلىنالمايدۇ ـ دە، ئاسانلا ئەسۋە كۆرۈلىدۇ. ئىسسىق تاشمىسىنىڭ ئالدىنى ئېلىشنى ئويلىسىڭىز، كەڭرى پاختا رەختلىك كىيىملەر ۋە پولىپروپىلېن (聚丙烯) بىلەن توقۇلغان كىيىملەرنى كىيىش سىزنىڭ ئەڭ ياخشى تاللىشىڭىز بولالايدۇ. ئەمما، نىلون ۋە پولىئېستېر(聚乙酯) بىلەن توقۇلغان كىيىملەرنى كىيسە ئەكسىچە ئۈنۈمنى پەيدا قىلىدۇ.

4. يۇيۇنغاندا سۇغا ئازراق ئاچچىقسۇ قوشۇۋېتىش

ئىسسىق تاشمىسى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاغرىشنى

توختاتماقچى بولسىڭىز، بىر ئىستاكان ئاچچىقسۇنى يۇيۇنماقچى بولغان سۇغا قوشۇۋېتىڭ ھەمدە سۇ پۈتۈن بەدىنىڭىز چىلاشقۇدەك بولسۇن.

5. تېرىنى سىلىقلاش مەلھىمىنى ئىشلەتسە ياخشى

تەركىبىدە دىمېتىكون (二甲聚硅氧) بار تېرە سىلىقلاش مەلھىمى قىچىشىشنى توختىتالايدۇ، بۇ دورا ناھايىتى كارغا كېلىدۇ.

كۆپ تەرلەش كېسىلىمۇ تەر بېزى كېسەللىكلىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئەمما، كىشىلەرنىڭ بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى پەقەت 1/100.

ئاليۇمىن خلورىد (氯化铝) تەركىبلىك دورىلار كۆپ تەرلەش كېسىلىنى داۋالاشنىڭ ئۈنۈملۈك دورىسى. ماگنىتلىق داۋالاشمۇ كۆپ تەرلەشكە ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ. ماگنىتلىق داۋالاش تېرىدىكى تەر بەزلىرىگە بىر خىل ئاجىز ئېلېكتر ئېقىمىنى تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. ئائىلىلەردە ئىشلىتىشكە ماس كېلىدىغان بىر خىل ماگنىتلىق ئەسۋاب بار بولۇپ، كۆپ تەرلەش كېسىلىگە ئوبدان تاقابىل تۇرالايدۇ. كۆپ تەرلەيدىغان بىمارلار بۇ خىل ئەسۋابنى ئۇدا 10 كۈن ئىشلەتسىلا، يەنى كۈندە بىر ـ ئىككى قېتىم، قولتۇق، قولنىڭ ئالىقىنى ياكى تاپان قىسىملىرىغا ئىشلەتسە مەلۇم ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيدۇ. بەزى بىمارلارغا دورا زادىلا كار قىلمىسا، شۇنداقلا قولتۇقى داۋاملىق تەرلىسە، ئوپېراتسىيە ئارقىلىق قولتۇق قىسمىدىكى تەر بەزلىرىنى ئېلىۋەتسىمۇ بولىدۇ.

ساۋات

☆ ئادەم بەدىنىنىڭ سىرتقى يۈزىنىڭ ھەر كۋادرات سانتىمېتىر يۈزىدىكى تەر بېزى ئەڭ كۆپ ئورۇن تاپان، ئالىقان، قولتۇق ۋە پېشانە قاتارلىق ئورۇنلاردۇر.

☆ ئىنسانلار ھەرقانداق بىر ھايۋانغا قارىغاندا ئەڭ كۆپ تەرلەيدۇ.

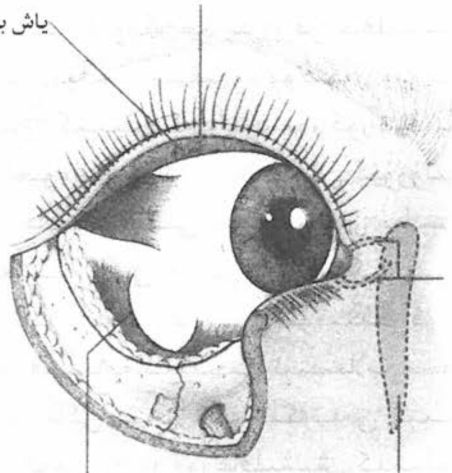
☆ بەزى كىشىلەر پۇتىنى پاكىز يۇسىمۇ يەنە پۇتى پۇرايدۇ. بۇ نېمە ئۈچۈن؟ بۇ يەنە بىر غەلىتە كېسەللىكتىن، يەنى پۇت تەرلەش كېسىلىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ كېسەل گەرچە ناھايىتى ئاز ئۇچرىسىمۇ، ئەمما ھەقىقىي پۇت تەرلەش كېسىلى ئورگانىزمنىڭ ياغ مېتابولىزمىنىڭ توسالغۇغا ئۇچرىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ بىر خىل جەمەت خاراكتېرلىك ئىرسىي كېسەللىك. يەنى، ئاتا - ئانىسىنىڭ بىرىدە ياكى ھەر ئىككىسىدە پۇت تەرلەش كېسىلى بولۇشى مۇمكىن.

☆ ئۆتمۈشتە ئىنسانلارنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرالىشىدىكى سەۋەب، ئۇلارنىڭ ناھايىتى ئاز يۇيۇنغانلىقىدا ئىكەن. بۇنى ئۆتمۈشتىكى ھايۋاناتلارنى تەتقىق قىلىدىغان بىر مۇتەخەسسىس يەكۈنلەپ چىققان. ئۇنىڭ قارىشىچە، گۆشخور ھايۋانلارنىڭ ھەممىسىدە ئۆتكۈر پۇراش سېزىمى بار بولۇپ، ئۇلار سېسىق پۇرايدىغان ئىنسانلارنىڭ گۆشىنى يېيىشنى ياقتۇرمايدىكەن. تارىختىكى ئەمەلىيەتتىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، 20 - ئەسىرنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىگە كەلگەندىلا، زور كۆپ ساندىكى ئىنسانلار يۇيۇنۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشكە باشلىغان. بۇنىڭدىن بۇرۇن ئىنگلىز تىلى بىلەن سۆزلىشىدىغان دۆلەتلەردىكى

كىشىلەر شارائىت يار بەرمىگەنلىك ياكى بولمىسا ئادەتلەنمىگەنلىك سەۋەبىدىن يۇيۇنمايدىكەن. شۇ چاغلاردا ناھايىتى نۇرغۇن كىشىلەر ئۆمرىدە بىرەر قېتىممۇ يۇيۇنۇپ باقمىغانىكەن، ھەتتا ئۇلار كىيىمىنى بىرەر قېتىممۇ يۇيۇپ قويمايدىكەن.

ياش بېزىنىڭ ھېكايىسى

كۆز يېشى بولسا تۇز بىلەن سۇنىڭ ئارىلاشمىسى بولۇپ، ئۇ كۆزنىڭ نەملىشىپ تۇرۇشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ. كۆز يېشى مۇڭگۈز پەردىدىن ئېقىپ ئۆتۈپ، بىرىكتۈرگۈچى پەردىنى سىلىقلايدۇ. كۆز يېشى تازىلاش رولىنى ئويناشتىن باشقا، يەنە كۆزگە كىرىپ كەتكەن چاڭ ـ توزانلارنى ۋە ئۇششاق دانىچىلارنى يۇيىدۇ، كۆز يېشىنىڭ تەركىبىدە يەنە باكتېرىيىگە قارشى باكتېرىيە ئېرىتكۈچى ئېنزىم بار بولۇپ، كۆزنىڭ باكتېرىيىدىن يۇقۇملىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.



گەرچە ھەربىر تامچە كۆز يېشىنىڭ كۆزگە نىسبەتەن پايدىسى كۆپ بولسىمۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ كېلىش مەنبەسى ئوخشاش بولمايدۇ. كۆزنىڭ ئۇزاق مۇددەت نەم ھالەتتە تۇرۇشىغا كاپالەتلىك قىلىدىغان ئاشۇ كىچىككىنە ياش مۇڭگۈز پەردىنىڭ ئۈستى ۋە كۆزنىڭ ئىچكى جايلاشقان ياش بېزى تەرىپىدىن ئىشلەپ چىقىرىلىدۇ؛ ھالبۇكى، مۇھەببەت ئىشىدا ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغان، نەرسىڭىزنى ئوغرىغا بېرىپ قويغان چاغدىكى چىققان ياشنى ئۈستۈنكى قاپاقنىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى ياش بېزى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. يات ماددا كۆزگە كىرىپ كەتكەن چاغدا چىققان ياشمۇ شۇ بەزدىن چىقىدۇ.

ياش بېزى ياش سۈيى ئىشلەپ چىقارغاندىن باشقا يەنە چىقىرىش يولى بولۇپ، بۇ يەردىن ئۆتكەن ياش بۇرۇن يولىغا كىرىدۇ. تازا بىر يىغلىۋالغاندىن كېيىن مىشقىرغان چېغىڭىزدا، يېشىڭىز بەدىنىڭىزگە سىڭىپ كىرىدۇ.

كۆزنىڭ قۇرغاقلاشقاندا قىچىشىدۇ ياكى ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. تەخمىنەن 90% كە يېقىن كۆز قۇرغاقلىشىش كېسىلى، مۇڭگۈز بىرىكتۈرگۈچى پەردە قۇرغاقلىشىش كېسىلى (KCS) سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مۇڭگۈز بىرىكتۈرگۈچى پەردە قۇرغاقلىشىش كېسىلى ئەمەلىيەتتە، كۆزنىڭ ياش ئىشلەپ چىقىرىشى توسالغۇغا ئۇچراش سەۋەبىدىن كۆرۈلىدۇ. گەرچە تەتقىقاتچىلار بۇنىڭ سەۋەبىنى بىلەلمىگەن بولسىمۇ، ئەمما ھامىلىدار بولغاندا ياكى ھەيز دەۋرىدىكى گورموننىڭ تەڭپۇڭسىزلىقى ئاياللارنىڭ ياش سۈيۈقلۇقىنىڭ قۇرۇلمىسىدا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدىغانلىقىنى ئېنىقلاپ چىقتى. ھەيز كېسىلىش دەۋرىدە ياكى ھەيز كېسىلگەندىن كېيىن ئاياللار مۇڭگۈز بىرىكتۈرگۈچى پەردە قورغاقلىشىش كېسىلگە ئاسانلا گىرىپتار بولىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا مۇتەخەسسىسلەر مۇنداق دەيدۇ:

«نورغۇنلىغان ئائىلىلار ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە يوشۇرۇن كۆزەينەك تاقاشقا ئامالسىز قالىدىغانلىقىنى ھەمدە سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە ئاندىن راھەت ھېس قىلىدىغانلىقىنى بايقايدۇ. ئەمەلىيەتتە، نۇرغۇن ئائىلىلار بىر قېتىملىق ھەيز دەۋرىنىڭ مەلۇم بىر ئالاھىدە بەلگىلەنگەن ۋاقىتتا كۆزىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىدىغانلىقىنى ئېيتىدۇ.»

ئەگەر كۆزىڭىز قۇرغاقلىشىپ كەتكەن بولسا ھەمدە بۇ خىل قۇرغاقلىشىشنىڭ بەدەندىكى گورمون ئۆزگىرىشى بىلەن مۇناسىۋىتى بولمىسا، ئۇنداقتا سەۋەبىنى مەلۇم خىل دورىلارنىڭ تەسىرىدىن كۆرۈڭ. ئاز ساندىكى دورىلار، ئاللېرگىيە، گىستامىنغا قارشى تۇردىكى دورىلار (抗组胺类)، ئۈچ ھالقىلىق ئەسەبىيلىككە قارشى تۇردىكى دورىلار(三环抗抑郁类药物)نىڭ كۆزنى قۇرغاقلاشتۇرىدىغان ناچار تەسىرى بار، ئەڭ ياخشىسى، دوختۇر ياكى دورىگەر بۇنى ئېنىقلاپ بېرىشى كېرەك.

ئۇنداقتا، كۆز قۇرغاقلىشىش كېسىلىگە قانداق تاقابىل تۇرۇش كېرەك؟ تۆۋەندىكى نەسىھەتكە قۇلاق سېلىڭ:

1. ھاۋانىڭ نەملىكىنى ساقلاش

ھاۋانىڭ نەملىكىنى ئاشۇرۇش ئەسۋابىنىڭ خوتىنى 80% دېگەن ئورۇنغا قويۇپ، ئۆي ئىچىنىڭ نەملىكىنى ساقلىسىڭىز، مۇڭگۈز پەردىنىڭ نەملىكىنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق. ئەگەر ھاۋانىڭ نەملىكىنى ئاشۇرۇش ئەسۋابىنىڭ نەملىك كۆرسەتكۈچى بولمىسا، ئەڭ كۈچلۈككە توغرىلاپ قويسىڭىز بولىدۇ.

2. سۈنئىي ياش تېمىتىش

سۈنئىي ياش تېمىتىشنىڭ كۆز قۇرغاقلىشىش كېسىلىگە بولغان ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى. دورا دۇكانلىرىدا بۇنى سېتىۋالغاندا، چوقۇم چۈشەندۈرۈلۈشى بويىچە ئىشلىتىش لازىم. ئادەتتە ھەربىر كۆزگە بىر قېتىمدا پەقەت ئىككى ~ ئۈچ تامچە

تېمىتسىلا كۆپايە، كۆپ تېمىتىۋەتسىمۇ زىيىنى يوق ھەم پايدىسىمۇ يوق، ئارتۇق قىسمى كۆزدىن ئېقىپ چىقىپ كېتىدۇ.

3. بىر قىسىم ساقلىقنى ساقلاش بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش

كۆزنىڭ قان تومۇرىنى تارايتىدىغان بىر قىسىم ساقلىقنى ساقلاش دورىلىرى كۆزنىڭ قۇرغاقلىشىش ئالامەتلىرىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىشىمۇ مۇمكىن، شۇڭا ئامال بار بۇنداق دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

4. كۆزگە تېمىتىلىدىغان دورىنى توغرا ئىشلىتىش ئۇسۇلى

ئەڭ توغرا ئىشلىتىش ئۇسۇلى كۆزنىڭ تۆۋەنكى قاپىقىنى ئالدىغا تارتىپ، تورۇسنى كۆرەلىگۈدەك دەرىجىدە باشنى ئارقىغا سوزۇپ، دورا قۇتىسىنىڭ ئېغىزىنى كۆز ھەم قاپاققا تەگكۈزمىگەن ھالدا تېمىتىش لازىم.

كۆزگە تېمىتقان دورا بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، ياش كانىلىنى بويلاپ بۇرۇن بوشلۇقىغا ئېقىپ كىرىپ، ئاخىرىدا يۇتۇۋېتىشى مۇمكىن. يۇقىرىقى ئەھۋالنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، كۆزگە دورىنى تېمىتىپ بولغاندىن كېيىن باش بارمىقىڭىز بىلەن كۆرسەتكۈچ بارمىقىڭىزنى كۆز بۇرجىكىگە قويۇپ، باشنى ئارقىغا سوزۇپ، بەش مىنۇت ئەتراپىدا يېنىك بېسىپ بېرىش كېرەك. مۇتەخەسسىسلەر بۇ ھالەتنى چوقۇم بەش مىنۇتتىن كۆپرەك داۋاملاشتۇرۇش كېرەك، بولمىسا، ئىشلەتكەن سۈنئىي ياشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولمايدۇ، دەيدۇ.

ساۋات

☆ 12 ياشتىن بۇرۇن ئوغۇل بالىنىڭ يىغىسى قىز بالىنىڭكىگە ئوخشاشلا كۆپ بولىدۇ.

☆ يىغلاش باش ئاغرىش ۋە يەلتاشمىنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلايدىغانلىقى، ھەتتا يۈرەك كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى.

☆ پسىخولوگىيە ئالىملىرى يېقىندا تەتقىق قىلىش ئارقىلىق خۇشال بولغاندا ۋە ئازابلانغاندا ئاسانلا يىغلايدىغان كىشىلەرنىڭ تەسەۋۋۇرغىمۇ باي بولىدىغانلىقىنى بايقىدى.

☆ كۆز يېشى نېمە ئۈچۈن تۇزلۇق بولىدۇ؟ كۆز يېشى تەركىبىدە 0.9% تۇز بولغاچقا، تۇز تەركىبى چوقۇم ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ، نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ كۆز يېشى بىلەن بۇلغانمىغان دېڭىز سۈيىنىڭ تەمىنى پەرقلەندۈرەلمەيدىغانلىقى ئىسپاتلاندى.

☆ ياش قەيەردىن ئېقىپ چىقىدۇ؟ ھەربىر كۆزنىڭ ئۈستۈنكى تەرىپىنىڭ سەل ئارقا قىسمى ۋە پېشانە سۆڭىكىنىڭ ئاستى تەرىپىدە بىر تال ئۆرۈك مېغىزىچىلىك چوڭلۇقتا ياش بېزى بولىدۇ. بۇ ياش بېزىدىن چىققان ئىنچىكە كانال كۆزدىن ۋە كۆز قاپىقىغا تۇتىشىدۇ. بىر كۆز قىسقاندا ياش بېزى غىدىقلىنىپ، كۆز يېشى ئاجرىلىپ چۈشىدۇ ۋە كۆزگە ئېقىپ چىقىدۇ، كۆز باشتىن - ئاخىر مۇشۇ شەكىلدە نەملىكنى ساقلايدۇ، بۇ كۆزنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ. كۆز يېشى باكتېرىيىسىز بولىدۇ، يەنە كېلىپ، تەركىبىدە باكتېرىيە ئېرىتكۈچى ئېنزىم بولۇپ، بۇ يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

☆ ئادەم خۇشال بولغاندا نېمە ئۈچۈن كۆزىدىن ياش

چىقىدۇ؟ مەلۇم بىر نەزەرىيىنىڭ قارىشىچە، بىزنىڭ خۇشال بولغاندا كۆز يېشى قىلىشىمىز ھەرگىزمۇ كۆز ئالدىمىزدىكى خۇشاللىنارلىق ئىش ئۈچۈن بولماستىن، بەلكى بۇ كۆز ئالدىمىزدىكى مەنزىرە بىزنىڭ ئىلگىرى يولۇققان ئازابلىق كۈنلىرىمىزنى ئەسلەتكەنلىكىدىن ئىكەن. يەنى، مەلۇم خىل ناھايىتى جىددىي كەيپىياتنىڭ پەسكويغا چۈشكەنلىكى ياكى كەلگۈسىدىكى مەلۇم بىر ئىشقا بولغان ئەنسىرەشتىن قۇتۇلغانلىقىمىزنىڭ ئىنكاسى ئىكەن. شۇڭلاشقا، بۇ خىل يىغىنى بىز دائىم تىلغا ئالىدىغان خۇشاللىق يىغىسى دېگەندىن كۆرە، تېخىمۇ توغرا ئىپادىلىگەندە، غەمدىن قۇتۇلۇش يىغىسى دېگەن ياخشىراق.

☆ كەيپىياتىمىز ياخشى بولمىغان چاغدا نېمە ئۈچۈن بىلىپ ـ بىلمەي كۆز يېشى قىلىمىز؟ بۇ مەسىلىنى چۈشەندۈرۈشكە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان بىر خىل نەزەرىيە بار بولۇپ، بۇ خىل نەزەرىيە مۇنداق قارايدۇ: روھىي جەھەتتىن بېسىم ھېس قىلغاندا، ئورگانىزىم بۇ خىل ھالەتكە ماسلىشىش ئۈچۈن ھەر خىل خىمىيىلىك ماددىلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل ئاجراتمىلار ئورگانىزمنىڭ بەرداشلىق بېرىش چېكىدىن ئېشىپ كەتسە، خىمىيىلىك ماددىلار ياش كانىلىنى بويلاپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ.

☆ ئىنسانلار نېمە ئۈچۈن يىغلىيالايدۇ؟ تەتقىقاتلاردىن كۆرسىتىلىشىچە، بىز فىزىئولوگىيىلىك ۋە ھېسسىيات جەھەتتىكى ئېھتىياجىمىز تۈپەيلى يىغلايدىكەنمىز. ئەمەلىيەتتە، يىغلاش روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىكى ساغلاملىقنى ساقلاشتا ناھايىتى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.

☆ ھەممە ئادەم بىلىدۇ، يىغلاش كەيپىياتنى ئوڭشىۋېلىشقا ھەمدە روھىي جەھەتتىكى بېسىمنى

يېنىكلىتىشكە پايدىلىق. ئەمما، كىشىلەرنىڭ ئانچە بىلىپ كەتمەيدىغىنى شۇكى، يىغلىغاندىكى كۆز يېشى بەدەننىڭ ئۆزىدىكى زەھەرلىك ماددىلارنى تازىلاش شەكىللىرىنىڭ بىرى. مەسىلەن، تۇز تەر ۋە سۈيدۈك بىلەن چىقىرىلغانغا ئوخشاش، كۆز يېشىغا قوشۇلۇپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. كۆز يېشى كۈندىلىك يېمەكلىكتىن كەلگەن تۇز تەركىبىنىڭ ھەر خىل يوللار ئارقىلىق ئۆزگىرىشىدىن كېلىدۇ؛ يەنى يېمەكلىك تەركىبىدىكى تۇز ئۈچەي ئارقىلىق سۈمۈرۈلگەندىن كېيىن قانغا ئۆتىدۇ، قان ئايلىنىش ئارقىلىق ياش بېزىغا يېتىپ بارغاندىن كېيىن كۆز يېشىنىڭ بىر تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىدۇ.

☆ فرانسىيىلىك خىمىيە ئالىمى ئانتوين.لاۋارش (1743 ــ 1794) 1791 ـ يىلى تۇنجى قېتىم ياش بېزىغا قارىتا ئىلمىي تەتقىقات ئېلىپ بارغاندىن كېيىن، كىشىلەر ياشنىڭ تەركىبىدە ناترىي خلورىد (ئاشتۇزى)نىڭ بارلىقىنى بىلگەن. ئەمما، ياشنىڭ تەركىبىدە يەنە باشقا تۇز تۈرلىرى، مەسىلەن، كالىي خلورىد، كالتسىي، ھىدروكاربوناتلار بار. 30 يىل ئىلگىرىكى بىر تەجرىبىدىن، كۆز يېشى تەركىبىدىكى ناترىينىڭ قويۇقلۇقى قاننىڭ قويۇقلۇقىغا باراۋەر ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان.

☆ «راسا يىغلاپ ئىچىنى بوشىتىۋېلىش» دېگەننىڭمۇ بەلگىلىك داۋلىسى بار. قەدىمىي گرېتسىيىلىك پەيلاسوپ ئارستوتېل (مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى 384 ــ 322 ـ يىللىرى) مۇنداق بىر نەزەرىيىنى بەرپا قىلغان، يەنى تىياتىر ئويۇنلىرىنى كۆرۈپ يىغلىغان ئادەمنىڭ يىغىسىنى «دەردىنى چىقارماق» دەپ ئاتايمىز. بۇ خىلدىكى كىشىلەر ئادەتتە مەلۇم بىر يەيتتە بەدىنىنى ئەركىن قويۇۋېتىپ، ئۆزىدىكى روھىي بېسىمنى يېنىكلىتىدۇ، بۇ بىر خىل ھېسسىياتنىڭ ئىپادىلىنىشىدۇر. «دەردىنى چىقارماق»تىن

ئىبارەت بۇ سۆز ھازىرقى زامان پسىخولوگىيە ئاتالغۇلىرى ئىچىدە مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.

☆ بىر ئامېرىكىلىق بىئوخىمىيە ئالىمى «ھېسسىيات كۆز يېشى»دىكى ئاقسىل تەركىبىنىڭ «غىدىقلانغاندىكى چىققان كۆز يېشى»غا قارىغاندا تېخىمۇ كۆپ بولىدىغانلىقىنى بايقىغان.

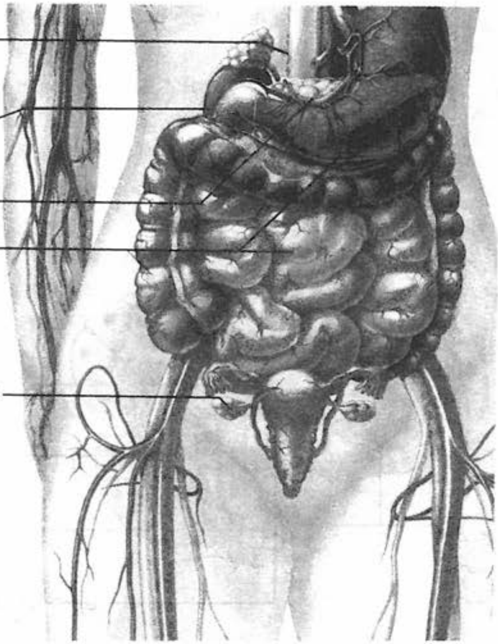
☆ مۇتەخەسسىسلەرنىڭ بىر تۈرلۈك تەتقىقاتىدىن مەلۇم بولۇشىچە، 137 نەپەر ئەر ـ ئاياللار ئىچىدىكى يارا كېسەللىكى ۋە ئۈچەي ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان كىشىلەرنى ساغلام كىشىلەرگە سېلىشتۇرغاندا، ساغلام كىشىلەرنىڭ يىغلاش قېتىم سانى كۆپ بولۇپ، كۆز يېشى قىلىشقا ئاكتىپ كېلىدىكەن.

☆ تەتقىقاتچىلار كۆز يېشى تەركىبىدىكى ماددىلارنى تەتقىق قىلىماقتا، مەسىلەن، ئىندوفىن (内啡肽)، ئادرېنوكورتىكوتروپىن (促肾上腺皮质激素) (ACTH)، لاكتوگېن (سۈت كەلتۈرگۈچى گورمون)، ئۆستۈرگۈچى گورمون قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بېسىمنى يېنىكلىتەلەيدۇ.

☆ ئادەتتە ھەر قېتىملىق يىغلاش ۋاقتى تەخمىنەن ئالتە مىنۇتقىچە داۋاملىشىدۇ. بىر ياشلىق بوۋاق ئېيىغا 65 قېتىم يىغلايدۇ.

ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ھېكايىسى

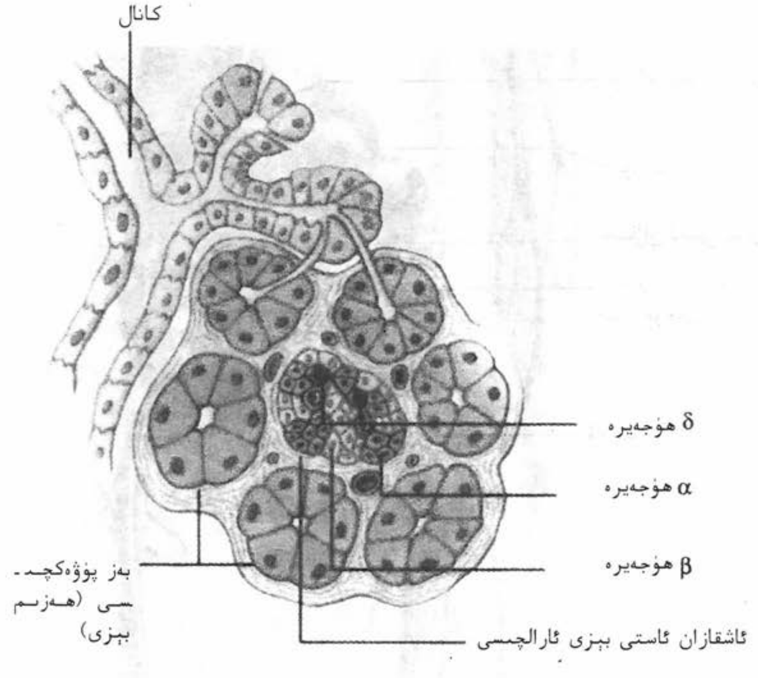
مېنىڭ ھەجىمىم ۋە تەقى ـ تۇرقۇم ئىتىنىڭ تىلىغا ئوخ ـ شاپراق قالىدۇ، ئۇزۇنلۇقۇم 15cm ئەتراپىدا، رەڭگىم قىزغۇچ كۈل رەڭدە بولۇپ، ئېغىرلىقىم تەخمىنەن 85g كېلىدۇ. مەن خوجايىنىمنىڭ قورسىقىنىڭ ئىچكىرى قىسمىدىكى (ئاشقازىنىد ـ نىڭ ئارقا تەرىپى، ئومۇرتقىسىنىڭ ئالدى تەرىپىدىكى) قىس ـ تاڭچىلىق ھۇجرىغا جايلاشقان، ئۇ جايدا يەنە نۇرغۇن ئەزالار، يە ـ نى جىگەر، بۆرەك ۋە چوڭ ئۈچەي قاتارلىقلار بار. خوجايىنىم



موزاينىڭ ئاشقازان ئاستى بېزىنى يەپ باققان بولۇشى مۇمكىن، مېنىڭ قاتتىقلىق دەرىجەم موزاينىڭكى بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ.

مەن ئۆپكە، يۈرەك، كۆز، قۇلاق ۋە باشقا ئاساسلىق ئەزالار-دەك گېزىت - ژۇرناللار ۋە كىشىلەرنىڭ ئېغىزىدا ياخشى باھاغا ئېرىشىپ كېتەلمەيمەن، ئەمما خىزمىتىم ھەقىقەتەنمۇ بەك جا-پالىق.

خوجايىنىم ئېنزىملىرىمدىن ئايرىلىپ قالسا، تاغدەك يې-مەكلىكلەرنى يېگەن بىلەنمۇ يەنىلا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىككە دۇچار بولاتتى. خوجايىنىم ھەربىر قېتىم كۆزنى قىسقاندا، بى-رەر ھەرىكەت ئىشلىگەندە ياكى ئۇنىڭ يۈرىكى ھەربىر قېتىم سوققاندا، چوقۇم ھۈجەيرىنىڭ ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىنىشىگە موھتاج بولىدۇ، مەن دەل ھۈجەيرىلەرنى ئېنېرگىيە بىلەن تە-



مىنلەشكە ياردەملىشىدىغان يېقىلغۇ.

ئەمەلىيەتتە، مەن بىر خالىتىغا ئورالغان ئىككى دانە بەز تەنچىسى بولۇپ، ئاساسلىق ئىككى خىل گورمون ئاجرىتىپ چىقىرىپ، قانغا قويۇپ بېرىمەن. خوجايىنىمنىڭ بەدىنىدىكى گلۇكوزا ياكى قان شېكىرى ھۈجەيرىنىڭ يېقىلغۇسى، شۇنداقلا ئېنېرگىيىسىنىڭ ئاساسلىق تەمىنلىگۈچىسى. مەندىكى ئىنسۇ-لىن قان شېكىرىنى مۇۋاپىق مىقداردا ساقلايدۇ ھەمدە ئۇنى تو-لۇق كۆيدۈرىدۇ. بۇ ئىنتايىن مۇھىم ھەم نازۇك ۋەزىپە.

ھەزىم قىلىش جەريانىدا مەن ھەر كۈنى بىر لىتىر ئەترا-پىدا ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقى ئاجرىتىپ چىقىرىمەن، سىز شۇنىڭغا ئىشىنىشىڭىز لازىمكى، 85g ئېغىرلىقتىكى بەز 900g سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ! خوجايىنىمنىڭ يېگەن تامىقى ئاشقازىنىدىن ئايرىلغاندىن كېيىن بىر خىل يۇقىرى كىسلاتالىق بوتقىسىمان ھالەتكە ئۆزگىرىدۇ (خوجايىنىم بەزىدە ئاشقازىنى-نىڭ كىسلاتالاشقانلىقىدىن ۋايىم يەيدۇ، ئەمەلىيەتتە، كىسلاتانىڭ ئاقسىلنى پارچىلاش رولى بولىدۇ)، بۇ خىل كىسلاتا خوجايى-نىمنىڭ ئۈچەيگە يېتىپ بارسا ئۇنىڭ ئۈچۈن بىر ئاپەت كەل-گەنگە باراۋەر، شۇڭا مەن دەرھال ئىشقارلىق سۇيۇقلۇق ئاجرى-تىپ ئۈچەي مۇھىتىنى نېيترالLAشتۇرىمەن.

خوجايىنىم غىزالىنىش ئۈچۈن داستىخانغا ئولتۇرغاندا، ئۇ-نىڭ نېرۋا سىستېمىسىدىن يېتىپ كەلگەن سىگنال مېنى غىد-دىقلاشقا باشلايدۇ ـ دە، مەندىكى مىليونلىغان كىچىك خالتىسى-مان بەز پۇۋەكچىلىرى ئىشقارلىق سۇيۇقلۇق ئاجرىتىشقا باشلاي-دۇ، ئەمما ئاشقازاندىكى تاماق ئاشقازان چىقىش ئېغىز (ئاشقازاد-دىن ئون ئىككى بارماق ئۈچەيگە ئۆتىدىغان يول)ىدىن ئۆتكەندىن كېيىن ئاندىن تېز سۈرئەتتە ئىشلەپ چىقىرىشقا كىرىشىمەن. ئون ئىككى بارماق ئۈچەي بولسا خوجايىنىمنىڭ ئىنچىكە ئۈچە-

يىنىڭ ئەڭ ئالدىنقى تەرىپىدىكى 28cm ئۇزۇنلۇقتىكى بىر بۆلەك خالتىسىمان ئىنچىكە ئۈچەينى كۆرسىتىدۇ. ئۇن ئىككى بارماق ئۈچەي ئۈزىنى قوغداش ئۈچۈن سېكرېتىن (肠促胰腺素) ئىشلەپ چىقىرىشقا باشلايدۇ، سېكرېتىننىڭ خىمىيىلىك ئۈچۈرى قان ئايلىنىش ئارقىلىق مېڭى غىدىقلىغاندىن كېيىن ئىشقارلىق سۇيۇقلۇقۇمنىڭ مىقدارى يۇقىرى پەللىگە يېتىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، كىسلاتانى نېيترالاشتۇرۇشتىن ئىبارەت بۇ خىزمىتىم كىشىلەرگە چوڭقۇر تەسىر قالدۇرالمايدۇ. مېنىڭ باشقا ۋەزىپىلىرىم يۇقىرىقى خىزمەتتىنمۇ مۇھىم ھەم مۇشكۈل. مەسىلەن، خوجايىنىم ئىستېمال قىلغان نەرسىلەر ئۆز شەكلى بويىچە قانغا ئۆتۈپ كەتسە، خوجايىنىم شۇ زامان جېنىدىن ئايرىلغان بولاتتى. مېنىڭ رولۇم يېمەكلىكنى قوبۇل قىلالايدىغان دەرىجىگە يەتكۈزۈپ بېرىش بولغاچقا، ئۇنداق ئىش يۈز بەرمەيدۇ.

ئاشۇ ۋەزىپىنى تاماملاش ئۈچۈن مەن ئالاھىدە ئۈچ خىل ئېنزىم ئىشلەپ چىقىرىمەن، بۇ ئالاھىدە خىمىيىلىك ماددىنىڭ بىرى، ترىپسىن (胰蛋白酶) بولۇپ، ئۇ ئاقسىلنى پارچىلاپ ئامىنو كىسلاتاسىغا ئايلاندۇرىدۇ ھەمدە قان ئايلىنىش ئارقىلىق بەدەننىڭ ھەرقايسى ئورۇنلىرىغا بېرىپ توقۇلمىلارنىڭ قايتا ئۆسۈشىگە ياردەملىشىدۇ. يەنە بىرى، ئامىلازا (كراخمال ئېنزىمى) بولۇپ، ئۇ كراخمالنى قەنتكە ئايلاندۇرۇپ بېرىدۇ؛ ئۈچىنچى خىل ئېنزىم لىپازا (ياغ ئېنزىمى) بولۇپ، مەخسۇس ماي دانىچىلىرىغا تېگىش قىلىدۇ ھەمدە ماي دانىچىلىرىنى ماي كىسلاتاسى ۋە گلىتسېرىنغا ئايلاندۇرىدۇ. خوجايىنىم قايسى خىلدىكى تائاملارغا ئېغىز تەگسۇن، ئاشقازىنىغا كىرگەندىن كېيىن يەنىلا ئايلىنىشقا تېگىشلىك ماددىلارغا ئايلىنىدۇ.

ھېلىمۇ ياخشى، ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقىنى كۆچمەيلا

ئىشلەپ چىقىرالايمەن، يەنى بەز پۇۋەكچىلىرىمىنىڭ يېرىمى خىزمەت قىلسىلا ۋەزىپىنى تاماملىيالايمەن. ھەممە پۇۋەكچىلىرىمدىن چاتاق چىققان تەقدىردىمۇ خوجايىنىم يەنىلا ھايات كەچۈرەلەيدۇ. ئۇ چاغدا شۆلگەي، ئاشقازان ۋە ئۇچەي سۇيۇقلۇقلىرى مېنىڭ ۋەزىپەمنى ۋاكالىتەن ئورۇندىيالايدۇ، ئەمما ھەزىم قىلىش ئىلگىرىكىدەك راھەت بولماي، بەلكى ئازابلىق بىر ئىشقا ئايلىنىدۇ.

ئىنسۇلىن ئاجرىتىش مېنىڭ ئەڭ مۇھىم ۋەزىپەم. ئەگەر بۇ خىزمەتتىن خاتالىق كۆرۈلسە، خوجايىنىم دۇنيادىكى ئاشۇ سان ساناقسىز كىشىلەردەك دىئابېت كېسىلى (DM)گە گىرىپتار بولىدۇ. ئىنسۇلىن ئىشلەپچىقىرىش ئۇچۇن پۈتۈن بەدىنىمگە مىليونلىغان ئاشقازان ئاستى بېزى ئارالچىلىرى ھۈجەيرىسى تارقالغان، بۇ ئارالچىلارنىڭ ھەربىرى مۇستەقىل بىر زاۋۇت ھېسابلىنىدۇ. گەرچە ئۇلارنىڭ سانى ناھايىتى كۆپ بولسىمۇ، ئەمما ئېغىرلىقىمنىڭ 15% ىنىلا ئىگىلەيدۇ، بىراق ئۇزى 85g كىچىك بولغان بىلەن رولى ئىنتايىن چوڭ!

خوجايىنىمنىڭ بەدىنىدىكى مىليونلىغان ھۈجەيرىلەر خۇددى كۆيۈۋاتقان ئوچاققىلا ئوخشايدۇ، گلۇكوزىنى كۆيدۈرۈپ ئېنېرگىيە ھاسىل قىلىدۇ. مەندىكى ئىنسۇلىن ئاشۇ ھۈجەيرىلەر ئۇچۇن زۆرۈر بولغان يېقىلغۇ بىلەن تەمىنلەشكە كاپالەتلىك قىلىدۇ. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، ئىنسۇلىن قان ئايلىنىش جەريانىدا ساقلىنىدىغان گلۇكوزىنىڭ مىقدارىنى بەلگىلەشكە يارdemلىشىدۇ، بۇنىڭ ئومۇمىي مىقدارى تەخمىنەن بەش گرام ئەتراپىدا.

ئىنسۇلىن ھۈجەيرىلەرنىڭ قاندىكى گلۇكوزىنى كۆيدۈرۈش خىزمىتىگە بەلگىلىك تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەگەر مەندىكى ئىنسۇلىن تۇيۇقسىز ئىش تاشلىسا، خوجايىنىمنىڭ ھۈجەيرىلىرى

ئورگانىزمدىكى باشقا يېقىلغۇلارنى كۆيدۈرىدۇ، ئۇ بەدەندىكى ماي، مۇسكۇلدىكى ئاقسىل قاتارلىقلارنى ئېنېرگىيە مەنبەسى قىلىۋالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن خوجايىنىمنىڭ چىرايى تاتىرىپ قۇ-رۇق ئۇستىخان بولۇپ قالىدۇ، ئاچ قالغان بۆرىدەك يەيدۇ، دائىم ئۇسسايدۇ. چۈنكى، خوجايىنىم قەنت ماددىسىدىن ئۇنۇملۇك پايد-دىلىنالمايدۇ، قەنت سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىنىدۇ، سۈيدۈكى ھەر كۈنى كۆپ بولغاندا 4.5 لىتىرغا يېتىدۇ. يۇقىد-رىقىلارنىڭ ھەممىسى دىئابېت كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى، بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش مېنىڭ قولۇمدىنلا كېلىدۇ.

مەن ئاجرىتىپ چىقارغان ئىنسۇلىننىڭ تەسىر كۆرسىتىد-دىغان بىر نىشانى بار، ئۇ بولسىمۇ خوجايىنىمنىڭ جىگىرى. جىگەر قەنت ئىسكىلاتىغا ئوخشايدۇ، قان ئايلىنىش جەريانىدىكى ئارتۇقچە گلۇكوزا جىگەردە زاپاس ساقلىنىدۇ. قان جىگەردىن ئۆت-كەندە، جىگەر ئىنسۇلىنغا قارىتا ئىنكاس قايتۇرۇپ، جىگەردىكى زاپاس ساقلانغان ئارتۇقچە گلۇكوزىنى گلۇكوگېن (醣原) دەپ ئا-تىلىدىغان بىر خىل كراخمالسىمان ماددىغا ئايلاندۇرۇپ، زاپاس ساقلاپ قويىدۇ، كېيىنچە ئورگانىزمغا قەنت لازىم بولغاندا، گلۇ-كوگېن قايتىدىن گلۇكوزىغا ئايلاندۇرۇلۇپ، قان ئايلىنىشقا يەت-كۈزۈلىدۇ.

خوجايىنىم تاتلىق ـ تۈرۈملارنى زىيادە كۆپ يەۋەتسە، يۇقىرد-قى سىرلىق تىزگىنلەش ئىقتىدارىم ۋاقىتلىق ناچار تەسىرگە ئۇچرايدۇ، بۇ خىل ئەھۋالدا مەن ئىنسۇلىن ئىشلەپ چىقىرىشنى تىزلەشتۇرۇپ، ھۇجەيرىلەرنىڭ كۆيۈشىنى تېزلىتىمەن. بۇنىڭ-دىن، قەنتلىك تېز ھەم ياخشى بولغان ئېنېرگىيە مەنبەسى ئىمكانى-لىكىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا، يەنى بەدەندىكى قان شېكىرىنىڭ مىقدارى تۆۋەنلىگەچكە، ئىنسۇلىن ئىشلەپچىقد-رىش مىقدارىنى ئازايتىمەن، ھەتتا ئوتنى ئۆچۈرۈپ قويىمەن.

گەرچە دىئابېت كېسەللى مەن بىلەن مۇناسىۋەتلىك بىر نىچچى نومۇرلۇق كېسەل بولسىمۇ، ئەمما دوختۇرلارنىڭ بېشىنى قاتۇ - رۇۋاتقان مەسىلىلەردىن يەنە بىر قانچىسى بار. مەن بەدەننىڭ چوڭ - قۇر قىسمىغا جايلاشقانلىقىم ئۈچۈن، تاشقى كېسەل دوختۇرلىرى قوشنا ئەزالارنىڭ زەخىملىنىشىدىن ساقلاش ئۈچۈن مېنى مىلىك تەسلىكتە ئاران تاپالايدۇ، (ئۆتمۈشتە، كىشىلەر مېنى كېسىپ ئې - لىۋەتسە، ئۆلۈمدىن دېرەك بېرىدۇ دەپ ئويلايتتى. ھازىر بۇ خىل قاراش تۈزىتىلدى. مەن بولمىسام، خوجايىنىم ئەلۋەتتە بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ، ئەمما ئىنسۇلىن ۋە ئېنزىملارنى ۋاكالىتەن ئىشلە - تىش ئارقىلىق داۋاملىق ھايات كەچۈرەلەيدۇ). مەندە قانداق قى - يىنچىلىق كۆرۈلۈشىدىن قەتئىينەزەر، قورساقنىڭ يۇقىرىقى قىسمى قاتتىق ئاغرىش ھەمدە ئاغرىق دۈمبە قىسمىغا تارقىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار دائىم كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. كىشىنى گاڭگىرىتىپ قويىدىغىنى ئاشقازان يارىسى تېشىلىش، يۇرەك كېسىلى قوزغى - لىش، ئۆت خالتىسى ياللۇغى، ئۈچەي توسۇلۇش قاتارلىقلاردىمۇ يۇقىرىقى كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئىچ سۈرۈش، ئورۇقلاش، ماغدۇرسىزلىق، سېرىقلىق چۈشۈش قاتار - لىقلار كۆرۈلىدۇ.

يەنە بىر دائىم ئۇچرايدىغان مەسىلە — جىددىي خاراكتېرلىك ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغى. بۇ خىل ياللۇغلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللار ناھايىتى كۆپ، قۇلاق ئالدى بېزى ياللۇغى (腮腺炎)، قوشنا ئەزالار ئوپېراتسىيىسىدىكى خاتا زەخىملەندۈ - رۈپ قويۇش، ئارتېرىيە كېسەللىكلىرى، دائىم هاراق ئىچىش قا - تارلىقلار. ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان سەۋەبلەرنىڭ بىرى كانالىمنىڭ سۈپىتىنىڭ ناچارلىقى. مەن جىگەر ۋە ئۆت كانىلى ئورتاق ئىشلە - تىدىغان كانال ئېغىزىنى ئىشلىتىمەن، بۇ ئېغىز ئون ئىككى بار - ماق ئۈچەيگە تۇتىشىدۇ. جىگەردىن كەلگەن ئۆت سۇيۇقلۇقى بەزىدە

تەتۇر ئېقىپ مېڭىنىڭ كانال سىستېمامغا كىرىپ، بۇ سىستېمامنى زەخىملەندۈرىدۇ ياكى بۇزۇپ تاشلايدۇ. ئۆت تېشى يەنە مېڭىنىڭ كاند-لىمنىڭ چىقىش ئېغىزىنى توسۇپ قويۇپ، ئۆزۈم ئىشلەپ چىقار-غان ئېنزىمنى ئۆزۈمنىڭ هۇجرىسىغا قايتىشقا هەمدە ئۆزۈمنىڭ توقۇلمىلىرىنى هەزىم قىلىشقا مەجبۇرلايدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئۇ-زۇنغىچە داۋاملاشسا، خوجايىنىم تۈگىشىدۇ. دەرۋەقە ئۆتكۈر (جىد-دىي خاراكتېرلىك) ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغى ھەقىقەتەنمۇ سىز ئاڭلىغاندەك ئېغىر كېسەللىكلەرنىڭ بىرى. ماتېرىياللاردا كۆرسىتىلىشىچە، ئامېرىكىدا ھەر يىلى 2500 دىن ئارتۇق ئادەم مۇشۇ كېسەلنىڭ سەۋەبىدىن ئۆلۈپ كېتىدىكەن.

ھەر خىل ئۆسمىمۇ ماڭا ھۇجۇم قىلىپ تۇرىدۇ. ئەڭ يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنىڭ بىرى مېڭىنىڭ زىيادە كۆپ مىقداردا ئىنسۇلىن ئاجرىتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بەز ئۆسمى-سىدىن ئىبارەت. بۇ خوجايىنىمنىڭ ياش چامىسىدىكى ئەرلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان ئاشقازان ئاستى بېزى راكى، ئۆپكە راكى ۋە بوغماق ئۈچەي ـ تۈز ئۈچەي راكىدىن قالسىلا ئۈچىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان قاتىل. ئۆت خالتىسى كېسەللىكى ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ خالتىلىق تالاسىمان ئۆزگىرىشىمۇ ماڭا دائىم چاپلى-شىۋالىدىغان كېسەللىكلەردۇر.

بۈگۈنگە قەدەر يېنىك دەرىجىدىكى ھەزىم قىلىش ناچارلىق ئەھۋالى كۆرۈلۈشتىن باشقا، خوجايىنىمغا تېخى باشقا ئالاھىدە ئاۋارىچىلىك تېپىپ بەرگىنىم يوق. يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، خوجا-يىنىمنىڭ يېمەك ـ ئىچمىكى مۇۋاپىق بولسا، سالامەتلىكىگە پايدى-لىق. ئەگەر مۇشۇنداق قائىدىلىك ئوزۇقلانسا، ئۇ چوقۇم قېرىغۇچە بەختلىك تۇرمۇش كەچۈرۈشى مۇمكىن. ئەمما، خوجايىنىم ئۇ جان ئوزۇش ئالدىدىمۇ مېنىڭ ئۇنىڭ تۇرمۇشىدا ئوينايدىغان باشلامچى-لىق رولۇمنىڭ نەقەدەر مۇھىملىقىنى يەنىلا بىلىپ يېتەلمەيدۇ.

ساۋات

☆ باشقا ھەزىم قىلىش ئەزالىرىغا ئوخشاش، ئاشقازان ئاستى بېزىنى ئاسراشمۇ ناھايىتى ئاسان. ئۇ ئالاھىدە كۆ - تۈشكە ۋە ئوزۇقلىنىشقا موھتاج ئەمەس، بىر خىل تۇرمۇش رىتىمىنى ساقلىسىڭىز، ئاشقازان ئاستى بېزىڭىزدىن باشقا مەسىلە كۆرۈلمەيدۇ، بەدىنىڭىزنىڭ باشقا جايلىرىدىكى ئەزالارمۇ ھەم شۇنداق.

☆ ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاشنىڭ ئەڭ ئوبدان چارىسى يېمەك - ئىچمەكنى مۇۋاپىق تەڭشەش ۋە چېنىقىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش. ئەگەر ھاراق ئىچمەك - چى بولسىڭىز، ھەرگىز كۆپ ئىچىۋەتمەڭ.

☆ تۆۋەن قان شېكىرى دېگەنلىك قان تەركىبىدىكى گلۇكوزا مىقدارىنىڭ ئازلاپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بىر ۋاخ تاماقنى ئاز يېسىڭىز ياكى تاماق يېيىش ۋاقتىڭىزنى كېچىكتۈرسىڭىز، تېنىڭىزدىكى ئىنسۇلىن مىقداى ئازىيىدۇ. بەدىنىڭىزدىكى ئىنسۇلىن بىلەن قېنىد - ڭىزدىكى گلۇكوزىنىڭ مىقدارى ئارىسىدا زىچ باغلىنىش بار. قان شېكىرى تۆۋەنلەپ كېتىشنىڭ ئەڭ دەسلەپكى ئالا - مەتلىرى: تىترەش، جىددىيلىشىش، تەرلەش، بېشى قېيىش، بەدەن ئاجىزلاش، تىت - تىت بولۇش، قورسىقى ئېچىش ۋە يۈ - رەك تېز سوقۇش قاتارلىقلار. ئېغىرراق بولغاندا، يول ماڭغاندا دەلدەڭلەپ، قالايمىقان تۇۋلايدۇ ياكى ئاچچىقلىنىدۇ، قاتتىق ئۇيقۇ باسىدۇ ياكى ئەس - ھوشىنى يوقىتىدۇ، كۆزى قاراڭغۇ - لىشىدۇ، بېشى ئاغرىشىمۇ مۇمكىن. ئەگەر بۇ ئالامەتلەر داۋاملىشىۋەرسە خىزمەتمۇ قىلالمايدۇ.

تۆۋەن قان شېكىرىنىڭ يەنە باشقا سەۋەبلىرى بولسا تەركىبىدە قەنت ماددىسى يوقىرى ياكى كاربون سۇ بىرىك -

مىلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يەۋەتسە، تۆۋەن قان شېكىرى
ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن، چاقماق قەنت، مېۋە شەربەت -
لىك يۇمشاق كەمپۇت، سۈت كەمپۇت ياكى شېكەر قىيامى
سۈرۈلگەن پېچىنە قاتارلىقلار. بۇنىڭدىن باشقا، قىسقا ۋاقىت
ئىچىدە قاتتىق ھەرىكەت قىلىشمۇ قان شېكىرىنىڭ تۆۋەنلەپ
كېتىشىدىكى بىر سەۋەب ھېسابلىنىدۇ.

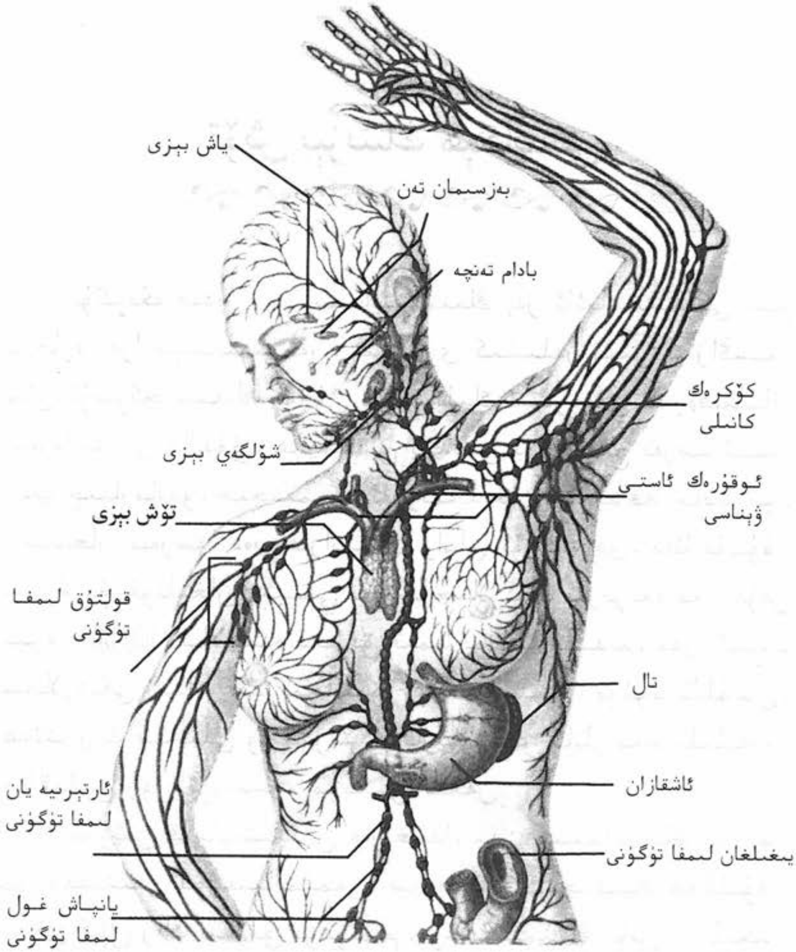
☆ ئادەتتە، تۆۋەن قان شېكىرىنىڭ كېسەللىك ئالامىتى
ئاغرىش ياكى تەشۋىشلىنىش ئالامەتلىرى بىلەن بەك ئوخشى -
شىپ كېتىدۇ: يۈرەك تېز سوقىدۇ، كۆپ تەرلەيدۇ، كۆرۈش
سېزىمى غۇۋالىشىدۇ.

☆ بەزى ئىسپاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، بەل - ساغرا
نىسبىتى (بولۇپمۇ بەل ئايلانمىسى) دىئابېت كېسىلىنى
جەزملەشتۈرۈشتە ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدىكەن. ئاشۇ
بىر قىسىم بەل ئايلانمىسى ناھايىتى چوڭ ئاياللار دىئابېت
كېسىلىنىڭ ئاساسلىق نىشانى ئىكەن. بەل - ساغرا نىس -
بىتى 0.86 دىن چوڭ ئاياللار ئىنتايىن خەتەرلىك ئىكەن.
ئەگەر سىزنىڭ بەل ئايلانمىڭىز 71cm، ساغرىڭىز 86cm
بولسا، ئۇنداقتا بەل - ساغرا نىسبىتىڭىز 0.82 بولىدۇ. بۇ
چاغدا سىز بىخەتەر بولغان بولىسىز، ئەمما بەل ئايلانمىڭىز
76cm غا يەتسە، ئۇنداقتا بەل - ساغرا نىسبىتى 0.87 بو -
لۇپ، دىئابېت كېسەلگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىڭىز
ناھايىتى چوڭ بولىدۇ. شۇڭا، زىلۋا بەدىنىڭىزنى ساقلاشقا
ناھايىتىمۇ ئەھمىيەت بېرىڭ.

تۆش بېزىنىڭ ھېكايىسى

بۈگۈنگە قەدەر مەن خوجايىنىمنىڭ بەز ئائىلىسىدىكى بىر بىچارە ئەزا ھېسابلىنىمەن. ئىلگىرى كىشىلەر مېنى سازاڭسىمان ئۆسۈكچىسىدەك ئۆزۈن مۇددەتلىك تەدرىجىي تەرەققىيات جەريانىدىكى قالدۇق، ھېچقانداق پايدىسى يوق، ھېچ نەرسە ئىشلەپ چىقارمايدۇ، ھېچنېمىگە ئەرزىمەيدىغان، شۇنداقلا چاتاق تېرىيدىغان نەرسە، دەپ قارايتتى. زامان ئۆزگەردى، مانا تۇيۇقسىزلا نۇرغۇنلىغان تېببىي تەتقىقاتچىلارنىڭ نەزىرىدە مەن تۆش بېزى (胸腺) ئالاھىدە قىزىق تېما بولۇپ قالدىم. مەن ئىنسانلاردىكى زىيادە سېزىمچانلىق رېئاكسىيىسى، بوغۇم ياللۇغى، ھەتتا راك كېسىلى ۋە قېرىش قاتارلىق بىر قاتار مەسىلىلەردە ھالقىلىق رول ئوينىشىم مۇمكىن ئىكەن.

سىرتقى قىياپىتىمدىن قارىغاندا، مەن كىشىلەرنىڭ ئازراقمۇ دىققىتىنى قوزغىيالمايمەن. سەرەڭگە قېپىچىلىك چوڭلۇقتىكى كۈل رەڭ سېرىق توقۇلمام خوجايىنىمنىڭ تۆش سۆڭىكىنىڭ ئارقىسىغا، يەنى ئىككى ئۆپكىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا جايلاشقان. (موزاينىڭ بويىنىدىكى بەز دەل تۆش بېزى، موزاي سويغاندا كىشىلەر بۇنى كۆرەلەيدۇ). مېنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىم خوجايىنىمنىڭ يېشى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ، ھازىرقى ئېغىرلىقىم 8.5g، ئەمما خوجايىنىم تۇغۇلغاندا ئېغىرلىقىم ھازىرقىنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە، ياشلىق مەزگىلىدە بولسا ھازىرقىنىڭ ئالتە ھەسسىسىگە باراۋەر كېلەتتى.



كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى قوزغاپ يېڭى بىر قەھرىمانلىق رولىنى ئويناۋاتقان مەن «ئىممۇنىتېت شاھى» دېگەن نامغا مۇ- ۋەپپەق بولدۇم، ئۇنداقتا ئىممۇنىتېت دېگەن نېمە؟ مۇنداقچە قىلىپ ئېيتقاندا، ئورگانىزمغا ئاپەت كەلتۈرىدىغان ھەرقانداق تاجاۋۇزچىنى تونۇش ۋە يوقىتىش ئىقتىدارىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ

يەردە تىلغا ئېلىنغان تاجاۋۇزچى باكتېرىيە، ۋىرۇس، ھەر خىل قان تىپى، قولغا كىرىپ كەتكەن تىكەن، زەمبۇرۇغ، راك ھۈجەيرىسى، زەھەرلىك ماددىلار ھەممىدە كۆچۈرۈلگەن تېرە قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ. مەلۇم مەنىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، خوجايىنىمنىڭ بەدىنى تاجاۋۇزچىلارغا قارىتا ھەر ۋاقىت جەڭ تەييارلىقىدا تۇرىدۇ، مانا مەن دەل خوجايىنىمنىڭ مۇداپىئە سېپىنىڭ ئاساسلىق تەركىبىي قىسمى ھېسابلىنىمەن. بۇ نۇقتىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، مەن ھەرقانداق بىر دۆلەتنىڭ مۇداپىئە سىستېمىسىدىن كۆپ مۇرەككەپ. مەن خوجايىنىمنىڭ باشقا قوغدىنىش ئەزالىرىنى، يەنى تال، لىمفا تۇگۇنچىسى، يىلىك، بادامسىمان تەنچە، بەزسىمان تەنچە ھەتتا سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ۋە بىر قىسىم ئۈچەي يوللىرى قاتارلىق ئىممۇنىتېت ئەزالىرىغا ياردەمدە بولىمەن.

خوجايىنىم ئانىسىنىڭ قورسىقىدىكى چاغدا مەن ئۇنىڭ يۈرىكىدىن خېلىلا چوڭ، ھەتتا بىر ئۆپكىسىدىنمۇ خېلىلا چوڭ ئىدىم، بۇنىڭدىن بىلىۋېلىشقا بولىدۇكى، مېنىڭ مۇھىملىقىمغا قىل سىغمايدۇ. ھامىلىنىڭ تېنىدە ئانىسىنىڭ قېنىدىن كەلگەن ئىممۇنىتېت فاكتورلىرى بولۇشتىن باشقا، ئۇ يېڭى تۇغۇلغان مەزگىللەردە كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاساسىي جەھەتتىن بولمايدۇ،ئانىدىن كەلگەن ئاشۇ ئىممۇنىتېت فاكتورلىرى ناھايىتى قىسقا ۋاقىت ئىچىدىلا غايىب بولىدۇ، ئەگەر خوجايىنىم تۇغۇلغاندا مەن بولمىسام (بەزىدە مۇشۇنداق ئەھۋاللار بولىدۇ)، ئادەتتىكى كىچىككىنە يۇقۇملىنىشمۇ ئۇنىڭ ھاياتىغا خەۋپ ئېلىپ كېلىدۇ. نەتىجىدە، ئۇ چالا يېتىلىپ، كېسەلچان بوۋاققا ئايلىنىپ قالىدۇ ياكى نەچچە ئاي ئىچىدىلا ئۇ ئالەمگە سەپەر قىلىدۇ.

ئەكسىچە، مەن مەۋجۇت بولسام، كىچىك خوجايىنىم ئۆزۈن-

غا بارمايلا ئۆز ئىقتىدارىغا تايىنىپ يۇقۇملىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ. ئۇنىڭ يىلىكىدە مىكروسكوپ بىلەنلا كۆرگىلى بولىدىغان زور بىر تۈركۈم ئاق قان ھۈجەيرىلىرى بار بولۇپ، بۇلىمفا ھۈجەيرىسىنىڭ تېخى تولۇق يېتىلمىگەن «مايسىلىرى»دىن ئىبارەت. بۇ ھاياتىي كۈچكە تولغان ئىممۇنىتېت ھۈجەيرىلىرى قان ئايلىنىش ئارقىلىق ماڭا يەتكۈزۈپ بېرىلىدۇ، مېنىڭ ۋەزىپەم ئۇلارنى دەرھال يېتىلدۈرۈپ، تال، لىمفا سىستېمىسى ۋە باشقا ئەزالارغا يەتكۈزۈش، شۇنىڭ بىلەن مۇكەممەل پىشقان ئىممۇنىتېت ھۈجەيرىلىرىنى بارلىققا كەلتۈرۈشتىن ئىبارەت. مەن ئاشۇ ئەزالارنى قوزغىتىش ئۈچۈن ئۇلارنى غىدىقلىغۇچى گورمون بىلەن تەمىنلەيمەن. نەچچە كۈن ئىچىدە كىچىك خوجايىنىمنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى بارغانسېرى مۇكەممەللىشىدۇ. شۇنىڭدىن باشلاپ مەن ئىزچىل بۇ ئىممۇنىتېت سىستېمىسىغا قوماندانلىق قىلىمەن.

مەن ئىشلەپ چىقارغان ۋە خوجايىنىمنىڭ تېنىنىڭ باشقا يېرىدىكى — ئۈچەينىڭ مەلۇم قىسىملىرىدا ئىشلەپ چىقىرىلغان لىمفا ھۈجەيرىلىرى ئالاھىدە ۋەزىپىلەرنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىدۇ ھەم دۈشمەن ئەھۋالىنى كۆزىتەلەيدۇ، ھەم تاجاۋۇز قىلىپ كىرگەن مىكروئورگانىزملارنى ئۆلتۈرەلەيدۇ. ئۇلار خوجايىنىمنىڭ ئاق قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ 1/4 ىنى ئىگىلەيدۇ. يوشۇرۇن كىرگەن دۈشمەننى دەرھال تونۇۋالىدۇ، مەسىلەن، تارقىلىشچان زۇكام ۋىرۇسى، يىرىڭلىق ياللۇغلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيە ۋە قولنىڭ بارماقلىرىغا سانجىلىپ كەتكەن مەينەت تىكەن قاتارلىقلارنى دەرھال تونۇۋالىدۇ، بۇ چاغدا ئىممۇنىتېت سىستېمىسى ئومۇمىيۈزلۈك سىگنال بېرىدۇ.

ئەگەر خوجايىنىم ئېھتىياتسىزلىقتىن بارماقلىرىنى يېنىك

دەرىجىدە يۇقۇملاندۇرۇۋالسا، بۇ خىل يېنىك يۇقۇملىنىشنى لىمفا ھۈجەيرىلىرىم ھەرگىزمۇ كىچىك يۇقۇملىنىش دەپ قارى-ماي، ئانتىتېلا قويۇپ بېرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە باشقا ھۈ-جەيرىلەرنىڭمۇ مۇشۇنداق قىلىشىنى چاقىرىدۇ. ھەربىر خىل ئانتىتېلا مەخسۇس ئۆزىگە ماس تاجاۋۇزچىغا قارشى تۇرىدۇ ھەم يوقىتىدۇ. بىر خىلى قۇلاق ئالدى بېزى ياللۇغىغا قارشى تۇرسا، يەنە بىر خىلى كۆكيۆتەلگە قارشى تۇرىدۇ. خوجايىنىمنىڭ تېنى-دىكى ئانتىتېلانىڭ تۈرى نەچچە مىليون خىلدىن ئاشىدۇ. ئانتى-تېلا جاراھەت ئېغىزىدىن تاجاۋۇز قىلىپ كىرگەن مىكرو ئور-گانىزملارنى يوقىتالايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە لىمفا ھۈجەيرىلى-رى قاندىكى يەنە بىر خىل يۇتقۇچى ھۈجەيرە (باكتېرىيە قالدۇق-لىرىنى يۇتۇۋېتىش ئىقتىدارىغا ئىگە) بىلەن بىرلىكتە كۈرەش قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن خوجايىنىمنىڭ زەخىملەندۈرۈۋالغان يېرى ئوڭۇشلۇق ھالدا ساقىيىدۇ. گەرچە خوجايىنىم بۇ ئىشنى ئېتى-بارغا ئېلىپ كەتمىسىمۇ، ئۇ بىر مەيدان قاتتىق كۈرەشنى بې-شىدىن ئۆتكۈزگەن بولىدۇ.

بەزىدە لىمفا ھۈجەيرىلىرىم خەۋپلىك ئامىللارغا قارىتا بەك سەزگۈر بولۇپ كەتكەچكە، ئىنكاسى زىيادە ئاكتىپلىشىپ بىر قاتار ئاۋارىچىلىكلەرنى تېپىپ بېرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن خوجايى-نىمدا بىئاراملىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. تاجاۋۇزچىنىڭ، مەسى-لەن، جىگدە چېچىكىنىڭ چېڭى نەپەس ئارقىلىق بەدەنگە كىر-گەندىكى ئورگانىزمنىڭ چېچەك چېڭىغا نىسبەتەن زىيادە ئىن-كاسى زىيادە سېزىمچانلىق رېئاكسىيىسى دەپ ئاتىلىدۇ. باشقا ئادەملەرگە ئوخشاش، خوجايىنىمدىمۇ بەزى نەرسىلەرگە نىسبەتەن يېنىك دەرىجىدە زىيادە سېزىمچان بولىدۇ، بۇنداق بولۇش كى-شىنى تولىمۇ بىئارام قىلىدۇ، بۇ خىل ھادىسە نېمىلا بولمى-سۇن، خوجايىنىمغا ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنىڭ خىزمەت قى-

لىۋاتقانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.
خوجايىنىمنىڭ ئىككى خىل ئىممۇنىتېت سىستېمىسى بار. بۇنىڭ ئىچىدىكى بىر ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنىڭ قوماندانلىق شتابى ئۇنىڭ ئۈچەيىگە جايلاشقان بولۇپ، ئاساسلىقى بۆسۈپ كىرگەن باكتېرىيە ۋە ۋىرۇسلارغا تاقابىل تۇرىدۇ. گەرچە مېنىڭ لىمفا ھۈجەيرىلىرىم بەزى باكتېرىيە ۋە ۋىرۇسلارغا ئاكتىپ تاقابىل تۇرالىسىمۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ ئاساسلىق دۈشمىنى زىيادە سېزىمچانلىق مەنبەسى بولغان ھەر خىل زەمبۇرۇغدىن يۇقۇملىنىش ۋە يات توقۇلمىلاردىن ئىبارەت. ئەگەر كۆنلەرنىڭ بىرىدە خوجايىنىم جىگەر كۆچۈرۈش ئوپېراتسىيىسىنى قوبۇل قىلىپ، لىمفا ھۈجەيرىلىرىگە قارىتا تورمۇزلاش ئېلىپ بارمىسا، ئۇلار يېڭىدىن كۆچۈرۈلگەن جىگەرنى خوجايىنىمنىڭ ئەزاسى ئەمەس دەپ قاراپ، ئانتىتېلا ئاجرىتىشقا باشلايدۇ، نەتىجىدە، يېڭىدىن كۆچۈرۈلگەن جىگەر يەكلىنىدۇ. مانا بۇ ئەزا كۆچۈرۈش ئوپېراتسىيىسى قىلىشتىن بۇرۇن دوختۇرنىڭ ماڭا ۋە مەن بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئەزالارغا قارىتا دورا ۋە رادىئوئاكتىپلىق نۇر بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىپ، بىزنىڭ ھەرىكىتىمىزنى تورمۇزلاشنىڭ سەۋەبى. ئەگەر بىز ئەزا كۆچۈرۈلمەكچى بولغان ئادەمدىن ۋاقىتلىق ئايرىلساق، بىمار ئېغىر دەرىجىدىكى يۇقۇملىنىش سەۋەبىدىن ئۆلۈپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ھەيران قالغۇدەك يېرى يوق.
ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئىممۇنىتېت رېئاكسىيىلىرىمۇ باشقا شەيئىلەرگە ئوخشاش ئاجىزلاشقا باشلايدۇ، ياشانغانلارنىڭ راك كېسىلىگە ئاسان گىرىپتار بولۇشى مۇشۇ سەۋەبتىن بولغانمۇ، قانداق؟ بەلكىم مۇشۇ سەۋەبتىن بولغان بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئۆزۈندىن بېرى دوختۇرلار راك كېسىلىنىڭ «تەبىئىي» ساقىيىشى (نىمە سەۋەبتىن بەزى راك

كېسەللەر ئۆزلۈكىدىن ساقىيىدۇ)غا قارىتا گۇماندا بولۇپ كەلگەنىدى. بۇ خىلدىكى بىمارلارغا قارىتا نۆۋەتتە يېتەرلىك ماتېرىياللار ئارقىلىق چۈشەنچە بېرىلدى. بۇ خىل ئەھۋالنى چۈشەندۈرۈشكە مېنىڭ ئىككى خىل ئېھتىماللىقىم بار:

مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ئىممۇنىتېت سىستېمىسى ۋاقىتلىق پالەچ ئەھۋالغا چۈشۈپ قالغانلىقتىن، راك دەسلەپتە ناھايىتى تېز سۈرئەتتە تەرەققىي قىلىدۇ. كېيىنچە ئىممۇنىتېت سىستېمىسى ئۆزلۈكىدىن ئەسلىگە كېلىپ ئويغىنىپ، راك ھۈجەيرىلىرىگە قاتتىق زەربە بېرىشكە باشلايدۇ، شۇنىڭ بىلەن راك كېسىلى تولۇق ساقىيىدۇ. يەنە بىر خىل ئېھتىماللىق بولسا، ئىممۇنىتېت سىستېمىسى راكنى كونترول قىلالمىغان ئەھۋال ئاستىدا، ئوپېراتسىيە ئارقىلىق راك توقۇلمىلىرى كېسىپ ئېلىۋېتىلىدۇ. گەرچە ئوپېراتسىيىدە تولۇق تازىلىۋەتكىلى بولمىسىمۇ، ئەمما ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنىڭ قالدۇق ئۆسمىنى يەكلىشىنى قوزغاتقىلى بولىدۇ. شۇڭا، بەزى بىمارلار، بولۇپمۇ باللارنىڭ كېسىلى تامامەن ساقىيىپ كېتىشى مۇمكىن. مەن بۇ چۈشەندۈرۈشنى مۇتلەق دەپ كېتەلمىسەممۇ، ئەمما مۇۋاپىق چۈشەندۈرۈش دەپ ئېيتالايمەن.

مەندەك مۇرەككەپ ئىممۇنىتېت سىستېمىسى ھەرقانداق ۋاقىتتا مۇكەممەل ئىقتىدارىنى ساقلاپ قالالايدۇ دەپ قالماڭ. لىمفا ھۈجەيرىلىرىم بەزىدە خوجايىنىمنىڭ تېنىدىكى ئۆز قېرىنداش ئەزالىرىنى خاتا تونۇۋېلىپ يەكلەيدىغان ھەم ھۇجۇم قوزغايدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ. ئۇلار بوغۇم ئىچىدىكى توقۇلمىلارغا ھۇجۇم قىلىپ، ئاغرىش ۋە ياللۇغلىنىشتىن ئىبارەت رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر قالايمىقانلاشقان لىمفا ھۈجەيرىلىرىنىڭ پائالىيىتىنى تىزگىنلىگىلى بولىدىغان بىر ئامالنى تاپقىلى بولسا، بوغۇم

ئاغرىقىنى باش ئەگدۈرگىلى بولاتتى.
خوجايىنىمنىڭ تېنىدە باشقا ئەزالار سىرتقى مۇھىتنىڭ بېسىمىغا ئۇچرىغانغا ئوخشاش، مەنمۇ ئاسانلا زەربىگە ئۇچرايمەن. ھەرقانداق بېسىم، يەنى ئىزچىل داۋاملاشقان شاۋقۇن ئاۋازى، قورقۇش، ھېرىپ ـ چارچاش ۋە كېسەللىك قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئىچكى ئەزالارغا قارىتا ۋەيران قىلىش خاراكتېرىدىكى زەخىملىنىشنى پەيدا قىلىدۇ. مەنمۇ شۇ زەخىملەنگۈچىلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىمەن. ئەگەر بېسىم ئىنتايىن ئېغىر بولسا، نەچچە كۈن ئىچىدىلا ھەجمىم ئەسلىدىكىنىڭ 1/3 نگە كىچىكلەپ كېتىدۇ. ناھايىتى ئېنىقكى، بېسىمغا قارشى تۇرۇش جەھەتتە مەن مۇئەييەن رول ئوينايمەن، زادى قايسى رولنى ئوينايمەن، بۇنىسى ماڭا نامەلۇم.
ھازىر، خوجايىنىم چوڭ بولدى، ئۇنىڭغا نىسبەتەن مەن بۇرۇنقىدەك مۇھىم ئەمەس. ئىلگىرى مەن باشقا ئەزالارغا تارقاتقان لىمفا ھۈجەيرىلىرىم ئۇ يەرلەردە يىلتىز تارتىپ ئومۇمىيۈزلۈك ئىشقا كىرىشىپ بولدى. مېنىڭ لىمفا ھۈجەيرىلىرىنى ئىشلەپچىقىرىش ۋەزىپەم ئەمدى مۇھىم ئەمەس. شۇنداق بولسىمۇ، ئەگەر مەن ئۆسمە تەرىپىدىن ۋەيران قىلىنسام، خوجايىنىمنىڭ ئاجايىپ ئېچىنىشلىق سەرگۈزەشتىنى بىر پارچە كىتاب قىلىپ يېزىپ چىققىلى بولىدۇ، يەنى زەمبۇرۇغ تىرناقلارغا ھۇجۇم قىلىدۇ، ئېغىز بوشلۇقى زەمبۇرۇغدىن يۇقۇملىنىپ ئاغرىيدۇ، مۇسكۇلمۇ ياللۇغلىنىپ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، يەنە باشقا تۈرلۈك ئازابلار ئۇنى قىينايدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى خوجايىنىمنىڭ جېنىنى ئېلىشقا يېتىپ ئاشىدۇ. شۇڭلاشقا، مېنىڭ كېيىنكى چاغلاردىكى ئورنۇمنىڭ مۇھىملىقىنى كىشىلەر يەنىلا تولۇق بىلىپ بولالمىدى.
يېقىندا بايقالغان ئۆزۈم ئىشلەپ چىقارغان تۆش بېزى

گورمونى (تمىن) ئالىملارنىڭ دىققىتىنى قوزغىماقتا. مېنىڭ تۆش بېزى گورمونۇم خوجايىنىمنىڭ قېنىغا كىرگەندىن كېيىن ئۇنىڭ بارلىق ئىممۇنىتېت سىستېمىسى غىدىقلىنىپ، تالنىڭ پائالىيىتىنى ئاكتىپلاشتۇرىدۇ ھەمدە لىمفا سىستېمىسىنىڭ مۇۋاپىق مىقداردا لىمفا ھۈجەيرىسى ئىشلەپ چىقىرىشىنى ئالغا سىلجىتىدۇ. خوجايىنىم ئىممۇنىتېتنى پالەچلەندۈرىدىغان زور مىقداردىكى رادىئوئاكتىپلىق نۇرغا يولۇققاندا، تۆش بېزى گورمونۇم جاننى قۇتۇلدۇرغۇچى شەپقەتچىگە ئايلىنىدۇ، يەنى تالنى ۋە خىزمەت قىلىشتىن توختاپ قالغان باشقا ئىممۇنىتېت ئەزالىرىنى غىدىقلاپ، ئىشلەپ چىقىرىشنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. ئەمما، خوجايىنىمنىڭ يېشىنىڭ ئېشىپ بېرىشىغا ئەگىشىپ، تۆش بېزى گورمونىنى قويۇپ بېرىشىمۇ بارغانسېرى ئاجىزلايدۇ. خوجايىنىم 50 ياشقا كىرگەندە مەن گورمون ئىشلەپ چىقىرىشتىن پۈتۈنلەي توختايمەن. بۇ قېرىش جەريانىنىڭ مۇھىم بىر قىسمىمۇ؟ تۆش بېزى گورمونىنى ئوكۇل قىلىش ئارقىلىق ئاشۇ جەرياننى كېچىكتۈرگىلى بولامدۇ؟ بۇنىسى ماڭا نامەلۇم.

چوڭ جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، مەن يەنىلا خوجايىنىمنىڭ تېنىدىكى بىر سىرلىق ئەزا. مەن توغرىسىدا ئېنىقلانمىغان مەسىلىلەرمۇ خېلى بار. تەبىئىيكى، مەنمۇ كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى ئالاھىدە جەلپ قىلىۋاتقاچقا، نەزەرگە ئىلىنىدىم دەپ ئەس ـ ھوشۇمنى يوقىتىپ قويغىلى تاسلا قېلىۋاتىمەن. بۇنىڭغا نىسبەتەن سۆزۈم شۇكى، ھېلىمۇ ۋاقتى كەلدى، مېنىڭ مۇھىملىقىم ئۆزۈمگە ئايان. مېنى ھەيران قالدۇرىدىغىنى شۇكى، ئىنسانلار شۇنچە ئۇزاق ۋاقىت سەرپ قىلىپ ئەمدىلەتىن بۇ نۇقتىنى بايقىدى.

تۆۋش بېزىنىڭ «ئىممۇنىتېت شاھى» دېگەن نامى بار، ۋىرۇسلۇق زۇكامغا قارشى تۇرۇش ئۇنىڭ ئاساسلىق ئىقتىدارى، تۆۋەندىكى ئاددىي ساۋاتلار ئارقىلىق زۇكامغا قارىتا مەلۇم چۈشەنچىگە ئېرىشەلەيسىز.

☆ ئەگەر سىز توي قىلغان كىشى بولسىڭىز، زۇكام بولۇپ قالغاندا جورىڭىزنىڭ زۇكىمىڭىزدىن يۇقۇملىنىش نىسبىتى 38% بولىدۇ.

☆ زۇكامغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى جەھەتتە ئادەتتە جىنسىي پەرق بولمايدۇ، ئوغۇللار قىزلارغا قارىغاندا زۇكامغا تېخىمۇ ئاسان گىرىپتار بولىدۇ، ئەمما چوڭلاردا ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا ئاسان زۇكام بولىدۇ.

☆ ئادەم بەدىنى ئادەتتىكى زۇكامغا قارىتا ئانتىتېلا پەيدا قىلالايدۇ، ئەمما زۇكامنى پەيدا قىلىدىغان ۋىرۇسلارنىڭ تۈرى نەچچە يۈز خىلغا يېتىدۇ. سىز مەلۇم خىل زۇكام ۋىرۇسىدىن يۇقۇملانغاندا، شۇ خىل زۇكام ۋىرۇسىغا نىسبەتەن ئۆمۈرلۈك ئىممۇنىتېتقا ئېرىشەلەيسىز.

☆ ئادەم جەنۇبىي ۋە شىمالىي قۇتۇپتا زۇكام بولمايدۇ. چۈنكى، بۇ قۇتۇپلارنىڭ تېمپېراتۇرىسى بەك تۆۋەن بولغاچقا ئادەتتىكى زۇكام ۋىرۇسلىرى ياشىيالمايدۇ.

☆ قىزىش، تەرلەش ۋە پۈتۈن بەدەن تېلىپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئورگانىزمنىڭ يۇقۇملىنىشىغا قارشى تۇرۇش ئۈچۈن ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنى تەڭشەش نەتىجىسىدە تۆلىگەن بەدىلى ھېسابلىنىدۇ. زۇكام ۋىرۇسى ياكى تارقىلىشچان زۇكام ۋىرۇسى قانغا بېسىپ كىرگەندە، ئورگانىزم يۇقۇملىنىشقا قارشى بىر قاتار خىمىيىلىك ۋاستىچى ماددىلارنى قويۇپ بېرىدۇ. بۇ خىمىيىلىك

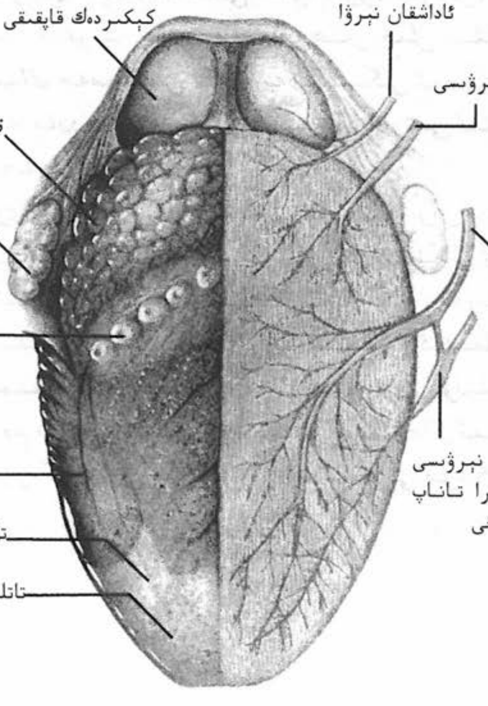
ۋاستىچى ماددىلار ئاتالمىش يۇقۇملىنىشقا قارشى ئالاھىدە تەركىبلەرنى ھاسىل قىلىدۇ. مەسىلەن، تۇسالغۇ ماددا (ئىنتېرفېرون)، ئاق قان ھۈجەيرە ۋاستىچى ماددىسى (ئىنتېرلېئوكىن)، پروستاگلاندىن (PG) ۋە باشقا ھەر خىل ئىممۇنىتېتلىق بىرىكمە ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ خىمىيىلىك ماددىلار ئادەم بەدىنىنى غىدىقلاپ، قىزىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ئورگانىزمنىڭ مېتابولىزمىنى تېزلىتىپ، قاننى قايتا تەقسىملەيدۇ، قان ئېقىمى ئورگانىزمنىڭ قانغا بولغان تەلىپى يۇقىرى ئورۇنلارغا ئېقىپ، قانغا ئېھتىياجى ئاز ئورۇندىن ئايرىلىدۇ. بۇ، ئادەتتىكى ياكى تارقىلىشچان زۇكامغا گىرىپتار بولغاندا، نېمە ئۈچۈن تەپەككۇرنىڭ ناچارلىشىپ كېتىشىدىكى ھەمدە ئورگانىزمنىڭ ماسلىشىش ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىكى سەۋەبتۇر. قىزىش، تەرلەش، بەدىنى تېلىپ ئاغرىش ھەمدە باشقا ھەر خىل بىئاراملىق ئالامەتلىرىنىڭ ھەممىسى ئادەم بەدىنىدىكى ئىممۇنىتېتلىق بىرىكمە ماددىلارنىڭ يۇقۇملىنىشقا قارشى ئىنكاسىنىڭ قوشۇمچە مەھسۇلاتىدۇر.

☆ بەزى كىشىلەر 20 ياشتىن بۇرۇن بىرەر قېتىممۇ زۇكام بولۇپ باقمايدۇ. بۇ كىشىلەر ئادەتتىكى زۇكامغا نىسبەتەن ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىغا ئىگە، شۇنداقلا بۇ خىلدىكى كىشىلەرنىڭ تېنىدە ھەمىشە زۇكامغا قارشى كۈچلۈك ئىممۇنىتېت سىستېمىسى مەۋجۇت بولىدۇ.

☆ ئادەم بىرلا ۋاقىتتا ئوخشاش بولمىغان تىپتىكى ئىككى خىل زۇكام ۋىرۇسىدىن يۇقۇملىنىشى مۇمكىن.

بادامسىمان تەنچىنىڭ ھېكايىسى

بادامسىمان تەنچە (扁桃体) يەنە بادامبەز دەپمۇ ئاتىلىمەن. مەن خوجايىنىمنىڭ بۇرنى بىلەن ئېغىز بوشلۇقىنىڭ ئارقىسىغا جايلاشقان، ئۆزۈم كىچىك بولغان بىلەن ئىستراتېگىيىلىك ئورنۇم ئىنتايىن مۇھىم، چۈنكى مەن قاراۋۇللۇق قىلىدىغان بۇ جاي كېكىردەكتىن ئۆتىدىغان بارلىق شىلىمشىق ماددىلارنى



بىخەتەرلىك تەكشۈرۈشىدىن ئۆتكۈزىدىغان ئەڭ ياخشى جاي. خوجايىنىمنىڭ مەلۇم بىر ئەزاسى ياقتۇرمايدىغان يات جىسىمنى بايقاپ قالسام، دەرھال ھۇجۇمغا ئۆتۈپ تۇتۇۋېلىپ، خوجايىنىمنىڭ ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنىڭ بىر تەرەپ قىلىشىغا يوللاپ بېرىمەن.

سىز شۇنى بىلىۋېلىڭكى، مەنمۇ خوجايىنىمنىڭ لىمفا سىستېمىلىرىنىڭ بىر قىسمى ھېسابلىنىمەن. مەن خوجايىنىمنىڭ نەپەس يولىغا، سۈيدۈك ئاجرىتىش يولىغا ۋە كۆپىيىش سىستېمىسىغا جايلاشقان باشقا لىمفا سىستېمىلىرى بىلەن بىرلىكتە ئۇنى باكتېرىيە ۋە ۋىرۇسلارنىڭ ھۇجۇمىدىن قوغدايمەن.

شەكلىم خۇددى ھىلال ئايغا ئوخشاش بولۇپ، ئىچكە ئېگىلگەن ھالەتتە بولىدۇ، دەل كېكىردەكنىڭ ئارقا قىسمىدىكى ئىككى تەرەپكە ئورۇنلاشقان. مېنىڭ بۇ خىل قۇرۇلمام دەل ماڭا ئاۋارىچىلىك تېپىپ بېرىدۇ، چۈنكى باكتېرىيە بۇ خىل تۇزۇلۇشكە ئەڭ ئامراق، چۈنكى ئۇ سىرتقى يۇزۇمدىكى پۇرمىلەر ئارىسىغا بىخەتەر يوشۇرۇنۇۋالالايدۇ. بۇ خىل ھالەتتە مەن خەتەر ئىچىدە قالىمەن. چۈنكى، بۇ چاغدا مەن ناھايىتى ئاسانلا يۇقۇملىنىمەن. بەزىدە بىر قىسىم غىدىقلىغۇچى ماددىلار بىراقلا باستۇرۇپ كىرسە، ئۇلارنى يۇتۇۋالىمەن ـ دە، مەنمۇ ئىششىيمەن. شۇنىڭ بىلەن خوجايىنىمنىڭ نورمال تاماق يېيىشى ۋە نەپەسلىنىشى توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. بۇ، كىشىلەر دائىم تىلغا ئالىدىغان بادامبەز ياللۇغىدۇر.

بادامسىمان تەنچىنىڭ ياللۇغلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى بىردىنبىر چارە دورا ئارقىلىق داۋالاش. ئەگەر مەلۇم بىر ئادەم دەۋرىيلىك ھالدا بادامسىمان تەنچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولسا، دوختۇر ئىزچىل ھالدا ئۇنىڭغا ئاز مىقداردىكى

ئانتىبىئوتىك دورىلارنى ئىشلىتىپ، بۇ خىل يامان خاراكتېرلىك ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ. ئەگەر زۆكامداش سەۋەبىدىن بادامسىمان تەنچە ياللۇغى قوزغىلىپ قالسا، دوختۇردىن ئانتىبىئوتىك دورا يېزىپ بېرىشنى ئىلتىماس قىلسا بولىدۇ، بۇ بىردىنبىر تاللاش بولۇشى مۇمكىن.

ئەگەر بىر يىل ئىچىدە ئالتە قېتىم زەنجىرسىمان شارچە باكتېرىيىسىدىن يۇقۇملىنىپ بادامسىمان تەنچە ياللۇغى قوزغالسا ياكى ئىككى يىلدا تۆت قېتىمدىن قوزغالسا ۋە ياكى ئۇدا ئۈچ يىل ھەر يىلى ئۈچ قېتىمدىن قوزغالسا، سىز بادامسىمان تەنچىنى كېسىپ ئېلىۋېتىش ئوپېراتسىيىسى قىلىشىڭىز لازىم.

ئەگەر دەۋرىيلىك يۇقۇملىنىشقا ئۇچراپ باقمىغان بولسىڭىز، ئەلۋەتتە ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ يۈرمەيسىز. چوڭلارنىڭ بادامسىمان تەنچىنى كېسىپ ئالدۇرۇۋېتىشىدىكى سەۋەب، ئۇلارنىڭ تۇرمۇشتا دائىم دەۋرىيلىك يۇقۇملىنىشقا ئۇچرىغانلىقىدا. ئەمما، بىر قېتىملىق ئېغىر دەرىجىدىكى زەنجىرسىمان شارچە باكتېرىيىسىدىن يۇقۇملىنىشتىن پەيدا بولغان زەھەرلىك يۇتقۇنچاق كېكىردەك ياللۇغى ياكى يەنە باشقا بىر خىل بادامسىمان تەنچىنىڭ ئىششىشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان كېكىردەك ـ يۇتقۇنچاق يۇقۇملىنىشتىن كېيىن بادامسىمان تەنچە ياللۇغى مۇرەككەپ ياللۇغلىنىشقا ئۆزگىرىپ كېتىشى مۇمكىن.

مۇتەخەسسىسلەر مۇنداق دەيدۇ: «بادامسىمان تەنچىنى ئېلىۋېتىش ئەنسىرىگۈدەك ئىش ئەمەس. ئىلگىرى ئانتىبىئوتىك دورىلار يوق چاغدا يۇقۇملانغۇچىنىڭ بادامسىمان تەنچىسى كېسىپ ئېلىۋېتىلەتتى، ئەمما ھازىر دورا بىلەن داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدىغان بولسا، بادامسىمان تەنچە كېسىپ

ئېلىنىۋېتىش ئاز قوللىنىلىدۇ.
دوختۇر پەقەت ئىششىپ كەتكەن بادامسىمان تەنچە بىمارنىڭ نورمال تۇرمۇشىغا قولايسىزلىقلارنى ئېلىپ كەلگەن ئەھۋال ئاستىدىلا ئۇنى ئېلىۋېتىدۇ. مەسىلەن، ئىششىغان بەز ئۇنىڭ نەپەسلىنىشىگە ئېغىر تەسىر كۆرسەتكەن بولسا، دەۋرىيلىك تەكرار ياللۇغلىنىپ، نورغۇن خىزمەتلەردىن مەھرۇم قىلسا.
گەرچە، بادامسىمان تەنچىگىز ساغلاملىقىڭىزنى كاپالەتلەندۈرىدىغان مۇھىم ئەزا بولسىمۇ، ئەمما ئۇنى كېسىپ ئېلىۋەتسە كېسەلگە ئايلىنىپ قالمايسىز. بادامسىمان تەنچىڭىز بالىلىق چاغلىرىڭىزدا رولىنى تولۇق جارى قىلدۇرىدۇ. ئۇچ ياشقا كىرگەن چېغىڭىزدا بولسا باكتېرىيىگە قارشى تۇرىدىغان مۇھىم ئەزالىق ئورنىدىن قېلىشقا باشلايدۇ. ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ بادامسىمان تەنچە بارغانسېرى قورۇلۇپ، ئاخىرىدا ئۆرۈك مېغىزىچىلىك ھالەتكە كېلىدۇ.
تېخى ھېچكىم بادامسىمان تەنچىنى كېسىپ ئېلىۋەتسە ئىممۇنىتېت سىستېمىسىغا تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ چىقالمىدى. ھەممىمىزگە مەلۇم، بادامسىمان تەنچىنىڭ رولى ئانتىگېن (抗原) ۋە باكتېرىيىنى توسۇپ، ئورگانىزمنىڭ ماس ھالدىكى ئانتىتېلانى ئىشلەپ چىقىرىشىغا پۇرسەت يارىتىپ بېرىش. ئادەمنىڭ بادامسىمان تەنچىسىنى كېسىپ ئېلىۋەتسە، يۇقىرىقى ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىدىغانلىقى توغرىسىدا بىرەر كىشىمۇ تېخى يېتەرلىك ئىسپات تاپالمىدى.

ساۋات

☆ *يىرىڭلىق زەھەرلىنىش تىپلىق بوغۇز ياللۇغى*

(腺毒性喉炎)غا ئوخشاش، بادامسىمان تەنچە ياللۇغى ئاساسلىقى ياشلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بالىلارنىڭ بادامسىمان تەنچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى چوڭلارنىڭ 20 ھەسسىسىگە باراۋەر. بالىنىڭ چوڭ بولۇشىغا ئەگىشىپ بادامسىمان تەنچە بارغانسېرى كىچىكلەپ، ياشلىق مەزگىلىگە قەدەم قويغاندا ئەڭ زور چەككە چۈشىدۇ.

☆ بادامسىمان تەنچىنى كېسىپ ئېلىۋېتىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغان 10 پىرسەنتكە يەتمىگەن بىمارلارنىڭ ھەممىسى چوڭلار بولۇپ، ھەتتا دوختۇرلارمۇ بەزىدە بادامسىمان تەنچىنى كېسىپ ئېلىۋېتىشكە قارىتا بىر قارارغا كېلەلمەي قالىدۇ. بىمارنىڭ بادامسىمان تەنچە ئوپېراتسىيىسىنى قىلدۇرۇش زۆرۈرىيىتىنىڭ بار - يوقلۇقى بۇ بىمارنىڭ قايسى خىل تىپتىكى يۇتقۇنچاق - كېكىردەك ئاغرىقى ئىكەنلىكى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. ئەگەر بادامسىمان تەنچە باكتېرىيىلىك يۇقۇملىنىشنىڭ مەركىزى بولۇپ قالسا، بادامسىمان تەنچىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن يۇتقۇنچاق - كېكىردەك ئاغرىقى كۆرۈنەرلىك پەسلەيدۇ.

☆ ھەر قېتىم زۇكام بولغاندا ياكى تارقىلىشچان زۇكامغا گىرىپتار بولغاندا، يۇتقۇنچان - كېكىردەك ئاغرىيدۇ. ئۇنىڭ بادامسىمان تەنچىنى كېسىپ ئېلىۋېتىش بىلەن مۇناسىۋىتى يوق. چۈنكى، زۇكام ۋە تارقىلىشچان زۇكامنى ۋىرۇس كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇ ۋىرۇسلار نوقۇل بادامسىمان تەنچىنى يۇقۇملاندۇرۇپلا قالماي يەنە كېكىردەك - يۇتقۇنچاق قىسمىنىمۇ يۇقۇملاندۇرىدۇ.

☆ ئاز بىر قىسىم كىشىلەر ھەقىقەتەنمۇ بادامسىمان تەنچىنى كېسىپ ئېلىۋەتكەننىڭ پايدىسىنى كۆرىدۇ.

بەدىنىمىز بىر جەلپكار كىتاب

تۇك: ھەر كۈنى تەخمىنەن 100~150 تالغىچە چاچ ئۆزلۈكىدىن زەخىملىنىپ چۈشۈپ كېتىدۇ. چاچنىڭ ئۆسۈش سۈرئىتى يىلىغا تەخمىنەن 12.7 سانتىمېتىر بولۇپ، باش تېرىنىڭ ھەر كۋادرات سانتىمېتىر يېرىدە تەخمىنەن 600 تالچە چاچ بولىدۇ.

تېرە: تېرە — ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ چوڭ ئەزا. بىر قۇرامىغا يەتكەن كىشىنىڭ بەدىنىنىڭ سىرتقى يۈز تېرىسىنىڭ ئومۇمىي كۆلىمى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن تەخمىنەن 1.3~1.6 كۋادرات مېتىرغىچە بولىدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا، ئاياللارنىڭ تېرىسىنىڭ قېلىنلىقى ئەرلەرنىڭكىنىڭ 2/3 سىچىلىك بولىدۇ.

كۆز: دۇنيادا تامامەن ئوخشاش ئىككى دانە كۆز بولمايدۇ. باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا، سىز كۆزىڭىزنى ھەربىر مىنۇتتا تەخمىنەن 15 قېتىم چىمچىقلىتىسىز؛ ھالبۇكى، بىرەر نەرسە ئوقۇغاندا بولسا پەقەت ئالتە قېتىملا چىمچىقلىتىسىز.

قۇلاق: ئەگەر سىزنىڭ قۇلىقىڭىز ئادەتتىكى كىشىلەردىن چوڭ بولسا، ئۇ ھالدا كىشىلەر سىزنى كەڭ قورساق، ئەپۇچان كىشى، دەپ قارايدۇ.

چىش: چىشىنىڭ ئېمال قەۋىتى ئادەم بەدىنىدىن پۈتۈپ چىققان ئەڭ قاتتىق ماددا، چىش دوختۇرىنىڭ ئۇشكىسىنى مىنۇتىغا 1 مىليون قېتىم ئايلاندۇرغاندىلا ئاندىن ئۇنى تەشكىلى

بولىدۇ.

پۇت: ئەگەر پۇتىڭىزنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى نورمال بولسا، ئۇنداقتا پۇتىڭىزنىڭ ئۇزۇنلۇقى بەدەن ئېگىزلىكىڭىزنىڭ 15% ىگە باراۋەر كېلىدۇ.

سۆڭەك: بىر ئادەتتىكى قۇرامىغا يەتكەن ئادەمنىڭ پۇتۇن بەدىنىدىكى سۆڭەكنىڭ ئېغىرلىقى تەخمىنەن 4.5kg بولۇپ، بوي ئېگىزلىكى 1.80 سانتىمېتىر بولغان بىر ئادەمنىڭ جەسىتىنى كۆيدۈرگەندىن كېيىن قېلىپ قالغان جەسەت كۇلىنىڭ ئېغىرلىقى تەخمىنەن 400 گرام ئەتراپىدا بولىدۇ.

مۇسكۇل: ئادەم بەدىنىدە جەمئىي 639 پارچىدىن كۆپرەك مۇسكۇل بار بولۇپ، مۇسكۇل توقۇلمىسى سائىتىگە قويۇپ بېرىدىغان ئىسسىقلىقنىڭ مىقدارى بىر لىتىر سۇ قاينىتىشقا يېتىدۇ.

چوڭ مېڭە: ئىنسانلار چوڭ مېڭىسىنىڭ ئېغىرلىقى 1.4 كىلوگرام بولۇپ، چوڭ مېڭە خىزمەت قىلىۋاتقاندا ھاسىل قىلغان ئېلېكتر ئېقىمى 20 ۋاتلىق بىر دانە لامپۇچكىنىڭ خىزمەت قىلىشىغا كەتكەن ئېلېكترون ئېقىمىغا باراۋەر كېلىدۇ.

قان: قان يۇرەكنىڭ بىر تەرىپىدىن يۇرەكنىڭ يەنە بىر تەرىپىگە يېتىپ بېرىش ئۈچۈن چوقۇم پۇتۇن بەدەننى بىر ئايلىنىپ چىقىشى كېرەك. يىغىنچاقلىغاندا، ئادەم بەدىنىدىكى قاننىڭ كۈندىلىك ئېقىش مۇساپىسى تەخمىنەن 270 مىڭ 370 كىلومېتىرغا يېتىدۇ.

بۆرەك: ئەگەر سىزنىڭ ئىككى بۆرىكىڭىزنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى نورمال بولسا، ئۇنداقتا ئۇلارنىڭ مىنۇتىغا سۈزىدىغان قاننىڭ مىقدارى 95 مىللىلىتىر بولىدۇ. ئىنسانلارنىڭ بۆرىكىدە يەنە 1 مىليون دانىدىن كۆپرەك بۆرەك

كانالچىلىرى بولىدۇ.

تال: تال نورمال ئەھۋال ئاستىدا تۆت ئايغىچىلا ياشىيالايدىغان قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنى تازىلاش ۋە قايتا پايدىلانغىلى بولىدىغان ماددىلارنى قايتۇرۇپ كېلىش رولىنى ئۆتەيدۇ.

شۆلگەي: ئوتتۇرىچە ئۆمۈر بويىچە ھېسابلىغاندا، بىر ئادەم پۈتۈن ئۆمرىدە تەخمىنەن 38000 لىتىر شۆلگەي ئىشلەپ چىقىرىدۇ.

ئارتېرىيە تومۇرى: ئارتېرىيە تومۇرىدىكى ھاۋا كۆپۈكچىلىرى ئادەتتە «ھاۋا ئېمبولىزمى» (气泡栓塞) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بىرپەس كۈچلۈكرەك ھاۋا كۆپۈكچىلىرىنىڭ ئادەم تېنىگە كىرىشىدىن ھاۋا ئېمبولىزمى شەكىللىنىپ قالسا، شۈبھىسىزكى جانني ئالىدۇ.

كۆكۆللۈك خاتىمە

ھامىلە بالىياتقۇدىكى چىغىدىلا كۇلۇشنى بىلىدىكەن. شۇغىنىسى، قاپاق تۈرۈشنى بولسا تۇغۇلۇپ ئالتە ئايدىن كېيىن ئاندىن ئۆگىنەلەيدىكەن.

كۇلۇمسىرەش كۈچ تېجەيدىغان بىر خىل ئىپادە بولۇپ، ئۇ پەقەت 17 تال مۇسكۇلنىڭ ھەرىكىتىدىن پۈتىدۇ. ئەمما، قاپاق تۈرۈش بولسا 43 دانە مۇسكۇلنىڭ ئۆزئارا ماسلىشىپ ھەرىكەت قىلىشىغا تايىنىدۇ.

نوقۇل كۇلۇمسىرەش چوڭ مېڭىنىڭ ئىندورفىن (内啡肽) ناملىق خىمىيىلىك ماددىنىڭ قويۇپ بېرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان بولۇپ، بۇ خىل ماددا يېنىك دەرىجىدىكى روھىي ھۇزۇرلىنىش تۇيغۇسى (欣快感) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مەلۇم بىر ئالىمنىڭ قارىشىچە، ھەرقانداق بىر ئىپادە كۇلۇمسىرەشكە ئوخشاش ھەممە ئادەم بىلىدىغان، يەنى دۇنياۋىلاشقان بولمايدىكەن، ھەتتا قاپاق تۈرۈشمۇ ئۇنداق بولمايدىكەن.

تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشچە، بىر ئادەمنىڭ 100 قېتىم كۈلگەندە خوراتقان ئېنېرگىيە مىقدارى قولۋاقنى ئون مىنۇت ھەيدىگەندە خوراتقان ئېنېرگىيە مىقدارىغا تەڭ بولىدۇ.

قاقاقلاپ كۈلۈش كىشىنى راھەتلەندۈرىدۇ. شۇڭلاشقا، بەزى روھىي كېسەل مۇتەخەسسىسلىرى قاقاقلاپ كۈلۈشنى جىددىيلىك ياكى باشقا بەزى روھىي كېسەللەرنى داۋالاشنىڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى ھېسابلايدۇ.

ئەگەر ئۈنئالغۇ لېنتىسىنى ئارقىغا ياندۇرۇپ ئاڭلىسىڭىز، كۈلكە ئاۋازىدىن باشقا بارلىق ئاۋازلار ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

ئەگەر سىز ئۆيدە بىر كۈن يالغۇز ئولتۇرسىڭىز، ئۆيدە ئادەم بولغاندىكىگە قارىغاندا 30 قېتىم ئاز كۈلىسىز.

بۇ كىتاب جىنچېڭ نەشرىياتىنىڭ 2006 - يىلى 1 - ئاي 1 - نەشرى ، 2006 - يىلى 1 - ئاي 1 - باسمىسىغا ئاساسەن تەرجىمە ۋە نەشر قىلىندى .
本书根据金城出版社 2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷本翻译出版。

ئادەم بەدىنى ھەققىدە ھېكايە (5)

تۈزگۈچى : شۆھرەت ئىنايەت ، ئۆمەرجان ئەمەت
مەسئۇل مۇھەررىرى : مۇنىرە مۇساجان
تەكلىپلىك مۇھەررىرى : تەلئەت سابىت
مەسئۇل كوررېكتورى : سەنەۋەر ئىبراھىم
تەكلىپلىك كوررېكتورى : ۋەلى زەيدۇن
نەشر قىلىپ تارقاتقۇچى : شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى
ئادرېسى : ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي ئازادلىق يولى 348 - نومۇر
تېلېفون : 0991—2827472
پوچتا نومۇرى : 830001
ساتقۇچى : شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق شىنخۇا كىتابخانىسى
باسقۇچى : شىنجاڭ يېبەيفېڭ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى
فورماتى : 880×1230 مىللىمېتىر 1/32
باسما تاۋىقى : 4
نەشرى : 2008 - يىلى 9 - ئاي 1 - نەشرى
باسمىسى : 2008 - يىلى 9 - ئاي 1 - بېسىلىشى
تىراژى : 1—5000
كىتاب نومۇرى : ISBN 978—7—11896—0
باھاسى : 10.00 يۈەن