كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنى ئۆيغۇر

تېبابىتى بويىچە داۋالاش مەجمۇئەسى

مۇھەممەتجان ئابدۇللا

قان ۋە قان تومۇر كېسەللىكلىرى



مىللەتلەر نەشرىياتى

بېيجىڭ

نەشرىياتتىن

جەمئىيەت تەرەققىياتى ۋە تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ ئۇزلۇكسىز يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشىگە ئەگىشىپ، كىشىلەردە ئۆزىنىڭ تەن ساغلاملىقىغا كۆڭۈل بۆلىدىغان، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈستىدە ئىزدىنىدىغان ئومۇمىي كەيپىيات شەكىللىنىش نەتىجىسىدە، ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىككە ئىنتىلىش ۋەزىيىتى بارلىققا كەلمەكتە.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئۆزىگە خاس مۇكەممەل بىر يۇرۇش نەزەرىيە سىستېمىسىغا ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىغا، مول دورا بايلىقىغا ئىگە بولغان ئەنئەنىۋى تېبابەتلەرنىڭ بىرى بولۇپ، تۇرلۇك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەھەتتىكى ئارتۇقچىلىقى ۋە ئۆزگىچە داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق، ئەسرلەردىن بېرى رايونىمىزدىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئىشلىرىدا ئانىلىق تۆھپىلەرنى قوشۇپ كەلدى.

بۇندىن بۇرۇن ھەر قايسى نەشرىياتلار تەرىپىدىن ئۇيغۇر تېبابىتىگە ئائىت نۇرغۇنلىغان كىتابلار نەشر قىلىنغان بولسىمۇ مەزكۇر مەجمۇئەدەك سىستېمىلىق، مۇكەممەل بىرەر داۋالاش مەجمۇئەسى ھازىرغىچە نەشر قىلىنمىغاچقا، نەشرىياتىمىز « كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش » مەجمۇئەسىنى نەشر

قىلىپ كەلگەن جامائەتچىلىكنىڭ ھۆزۈرىغا سۇندى.

بۇ مەجمۇئە «يۈرەك كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش» ، «كاناي ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش» قاتارلىق 20 پارچە كىتابچىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ھەر بىر كىتابچىدا كېسەللىكلەرنى تونۇش، كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى، ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى، يەككە ۋە مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرى، دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قاتارلىقلار ئاممىباب، ئىخچام بايان قىلىندى.

مەزكۇر مەجمۇئە كەڭ بېزا-قىشلاقلاردىكى دېھقان-چارۋىچىلارنىڭ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى ئوقۇغۇچىلىرىنىڭ پايدىلىنىش ماتېرىيالى بولۇپ قالغۇسى.

مۇندەرىجە

يۇقىرى قان بېسىم 1
قان ئازلىق 33
يۇقىرى مايلىق قان كېسىلى 54
ئاق قان كېسىلى 62
مېڭە قان تومۇر قېتىش 66
قان تومۇر يالليۇغى 77
تۆۋەنكى مۇچە ۋېنالىرىنىڭ ئېگىرى - بۈگرى كۆپۈشى 85
قان تومۇر ئۆسمىسى 90

يۇقىرى قان بېسىم

بۇ، تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تومۇردا ئايلىنىۋاتقان، قانىنىڭ قان تومۇر دىۋارىغا چۈشۈرگەن بېسىمى ئارتىپ كېتىپ كلىنىكىدا باش ئاغرىش، باش قېيىش، يۈرەك قوزغىلىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى مېڭە، بۆرەك، يۈرەك كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى يۇقىرى بولۇپلا قالماي، مېڭە، بۆرەك، يۈرەك كېسەللىكلىرى تەرەققىياتىدا ئەگەشمە كېسەللىكلىرىنى، مېڭىگە قان قۇيۇلۇش، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، تاجسىمان ئارتېرىيىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىشىدىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدىغان ئەڭ خەتەرلىك ئامىللارنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

مەملىكىتىمىزدە يېقىنقى ستاتىستىكا مەلۇماتىغا قارىغاندا يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ سانى 100 مىليوندىن ئاشىدىكەن. بۇ كېسەللىك سەۋەبىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن، بىرلەمچى خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىم (ھەقىقىي قان بېسىم)، ئىككىلەمچى خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىم (ساختا قان بېسىم) دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ.

نورمال ئەھۋالدا قىسقىرىش بېسىمى

60 — 90mmHg كېڭىيىش بېسىمى ،120 — 140mmHg بولىدۇ. شۇڭا 140/90mmHg(18. 7/12KPa) بولسا يۇقىرى قان بېسىم چېگرىسى (پاسسل قان بېسىم) بولىدۇ.

يېنىك دەرىجىدە (Ⅰ°) : قىسقىرىش بېسىمى 91 — 99mmHg ،141 — 159mmHg كېڭىيىش بېسىمى بولىدۇ.

ئوتتۇرا دەرىجىدە (Ⅱ°): قىسقىرىش بېسىمى 100 — 109mmHg ،169 — 179mmHg كېڭىيىش بېسىمى بولىدۇ.

ئېغىر دەرىجىدە (Ⅲ°): قىسقىرىش بېسىمى 109mmHg — 209mmHg ،180 — كېڭىيىش بېسىمى بولىدۇ.

ئالاھىدە ئېغىر دەرىجىدە (Ⅳ°): قىسقىرىش بېسىمى 210/200mmHg دىن يۇقىرى بولىدۇ.

سەۋەبى

يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنىڭ نەق كېسەللىك سەۋەبى ھازىرغىچە پۈتۈنلەي ئېنىق ئەمەس. شۇڭا ھازىرچە تۆۋەندىكى سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارالماقتا.

1. بىرلەمچى خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنىڭ سەۋەبلىرى:

1) قان بېسىم تەڭشىلىشىنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئومۇمىي ئەتراپ قارشىلىق كۈچى (PR) × (CO) يۈرەكنىڭ قان سىقىپ چىقىرىش مىقدارى بولسا تەن سۇيۇقلۇق

سىغىمىنىڭ ئېشىشى، يۇرەكنىڭ مىنۇتلۇق قان سىقىپ چىقىرىش مىقدارى، يۇرەك مۇسكۇل قىسقىرىشچانلىقى قاتارلىقلار بىلەن ئوڭ تاناسىپ بولۇپ، بۇلار ئاشسا يۇرەكنىڭ قان سىقىپ چىقىرىش مىقدارى ئاشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مىكرو قان ئايلىنىش ياخشى بولماسلىق، ئەتراپ قان تومۇرلار تارىيىش، قان تومۇر قېتىش، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقى تۆۋەنلەش، شۇنداقلا قان تومۇرلارنى جانلاندۇرغۇچى، سىمپاتىك نېرۋا قان تومۇرلارنى جىددىيلەشتۈرگۈچى ھورمۇن قاتارلىقلارنىڭ ئاكتىپلىشىشى، قان تومۇرلارنى قىسقارتىپ، ئەتراپ قارشىلىقىنى ئاشۇرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قان بېسىم يۇقىرىلايدۇ، بۇلاردىن باشقا بېسىم سەزگۈچى ئاپپارات ۋە سىمپاتىك نېرۋىنىڭ قوزغىلىشى ئېشىپ كەتكەندە قان بېسىمنىڭ تەڭشىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ قان بېسىم يۇقىرىلايدۇ.

2) روھىي ـ نېرۋا ئامىللار تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ھەر خىل روھىي ـ نېرۋا ئامىللىرى مەسىلەن: زىيادە قوزغىلىش، ھاياجانلىشىش، ئاچچىقلىنىش... قاتارلىقلار چوڭ مېڭە پوستىلىقىنى غىدىقلاپ سىمپاتىك نېرۋىنىڭ قوزغىلىشىنى ئاشۇرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قان تومۇرنى جىددىيلەشتۈرگۈچى ھورمۇنلارنىڭ ئاجرىلىشىنى، قويۇپ بېرىلىشىنى تېزلىتىدۇ، ئەتراپ قارشىلىقىنى ئاشۇرىدۇ، نەتىجىدە قان تومۇرلار تارىيىپ قان بېسىم يۇقىرىلايدۇ.

3) بەلغەم خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

بەلغەم خىلىتىغا غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى قوشۇلۇپ

غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى پەيدا قىلىپ، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ تۈزۈنى زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىش، قانىنىڭ يېپىشقاقلىقى ئارتىپ كېتىش، بەدەنىدە قۇرۇقلۇق ئارتىپ كېتىش قاتارلىقلاردا كۆرۈلىدۇ.

4) قان مېيى يۇقىرىلاش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت يۇقىرى مايلىق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش، ھەرىكەت ئاز بولۇش سەۋەبىدىن بەدەنىدە قان مېيى يۇقىرىلاش، سېمىزلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. نەتىجىدە قان تەركىبىدىكى ماي نۆكچىلىرى ئىنچىكە قىل قان تومۇرلارغا بارغاندا توسالغۇ پەيدا قىلىپ ياكى قان تومۇر دىۋارىغا يېپىشىپ، قان تومۇر-نى تارايتىپ، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5) ئىرسىيەت ئامىلى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

مەزكۇر كېسەللىكتە ئىرسىيەتلىك بولۇش نىسبىتى 50—60% نى ئىگىلەيدۇ.

6) تاماكا چېكىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت تاماكا چەككۈچىلەرنىڭ قېنىنىڭ تەركىبىدە نىكوتىن زەھەرلىك ماددىسى كۆپىيىپ قان تومۇر دىۋارىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى تۆۋەنلىتىپ، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

7) كەسپىي ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

بوغالتىر، بېلەت ساتقۇچى، ئۇچقۇچى، ستاتىستىكا خادىمى قاتارلىق جىددىي ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

2. ئىككىلەمچى خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىم كېسەللە-
كىنىكنىڭ سەۋەبلىرى:

1) تۇغۇت چەكلەش دورىسىنى قالايمىقان ئىشلىتىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

كېسەل تارىخىنى سورىغاندا، دورا بىلەن مۇناسىۋەتلىكمۇ ئەمەسمۇ، ئەگەر دورا يېيىشنى توختاتقاندا قان بېسىم نورمال بولسا ئۇ ۋاقىتتا دورا خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىم بولىدۇ.

2) ئۇزاق مۇددەت هاراق ئىچكەنلىكتىنمۇ يۇقىرى قان بېسىم كېلىپ چىقىدۇ.

هاراق ئىچىشنى توختاتقاندا بىر هەپتە ئىچىدە قان بېسىم نورماللىشىدۇ.

3) بۆرەك قان تومۇرىدىكى كېسەللىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

كۆپرەك ئۇچرايدىغانلىرىدىن بۆرەك ئارتېرىيە تومۇرى قېتىش، بۆرەك ئارتېرىيە تالالىق ئۆسۈشتىن ئىبارەت ئىككى خىلى بار. ئالدىنقى خىلى ياشانغانلاردا كۆرۈلىدۇ. كېيىنكى خىلى ياشلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

4) بۆرەك كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

بۆرەك پوستلاق ماددىسى ۋە بۆرەك يىلىك ماددىسىدىكى ئۆزگىرىشلەر يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5) بىرلەمچى خاراكتېرلىك ئالدوستورونىنىڭ ئېشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

هەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەدەندە ئالدوستورون

ئېشىپ كەتكەندە كالىي كەملىك، پالەچ، كۆپ سىيىش، كۆپ ئىچىش، يۇقىرى قان بېسىم كېلىپ چىقىدۇ.

6) باشقا ئامىللار تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

هەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن غول ئارتېرىيىدە تاربىيش بولغاندا كۆپىنچە بالىلار ۋە ياشانغانلاردا يۇقىرى قان بېسىم كۆرۈلىدۇ. پۈتۈنلۈك بېسىمى تۆۋەن، شىراق ئارتېرىيىسى ئاجىز بولىدۇ، ھەتتا ئۇنى سەزگىلى بولمايدۇ. ئاز سانلىق كىشىلەردە تاربىيش ئورنى ئوقۇرەك سۆڭەك ئاستىنقى ئارتېرىيىسىدە بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئوك قول قان بېسىمى ئازىيىدۇ، بۇنى بېغىش ئارتېرىيىسى ئارقىلىق ئېنىقلىغىلى بولىدۇ.

ئالامىتى

يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىدە قان بېسىمغا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەر كۆرۈلۈشتىن باشقا كېسەللىكى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشقۇچىلاردا يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى ئىچىدىكى ئەك خەتەرلىك ئامىلغا ئايلىنىپ، يۈرەك، مېڭە، بۆرەك ئىقتىدارىنى زەئىپلەشتۈرۈش دەرىجىسىگە ئېلىپ بارىدۇ. مەزكۇر كېسەللىكنىڭ ئالامىتىنىڭ تېز ۋە ئاستا خاراكتېرلىك ئالاھىدىلىكىگە قاراپ، جىددىي خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىم ۋە ئاستا خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىم دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ. بۇلاردا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر ئاساسەن ئوخشاش بولىدۇ. لېكىن بۇ ئالامەتلەرنىڭ پەيدا بولۇش ۋاقتى ۋە دەرىجىسى ئوخشاش بولمايدۇ. ئاستا تەرەققىي قىلىش تىپىدا دەسلەپكى دەۋردە باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز قارائۇغۇلىشىش، يۈرەك سىقىلىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئاسان ئاچچىقلىنىش، ھاياجانلىنىش قاتارلىق ئالا-

مەتلەر كۆرۈلىدۇ. تىنچ ۋاقىتتا قان بېسىمى نورمال بولىدۇ. روھىي كەيپىياتى تۇراقسىز بولۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغاندا قان بېسىمى ۋاقىتلىق يۇقىرى بولىدۇ. ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، تۇراقلىق ھالدا قان بېسىمى يۇقىرىلاش ئالامىتى بايقىلىدۇ. بىراق يەنىلا دەسلەپكى دەۋردە قان بېسىم تەۋرىنىش ھالىتىدە داۋاملىشىدۇ. ئاخىردا دەۋردە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇشقا ئائىت ئالامەتلەر كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە، مۇقىم ھالدىكى قان بېسىمى يۇقىرىلاش بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تۆۋەندىكى ئەزالاردا كېسەللىك ئۆزگىرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

1) مېڭە — مېڭىدە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن باش قىسمىدىكى ئالامەتلەر كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە، ناھايىتى ئاسانلا مېڭە سەكتىسى پەيدا بولىدۇ، يەنى كېسەللىك تۇيۇقسىز قوزغىلىپ، بىردەملىك كۆرمەسلىك، سۆزلىيەلمەسلىك، پۈت ـ قول ماغدۇرسىزلىنىش، ئەس ـ ھوشى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، يېنىك دەرىجىدىكى ھوشسىزلىنىش بولۇپ بىمار يىقىلىدۇ. داۋاملىشىش ۋاقتى بىرقانچە مىنۇت ياكى بىرقانچە ئون مىنۇت بولۇپ، ئەڭ كۆپ بولغاندا 24 سائەتتىن ئاشمايدۇ، تەكرار قوزغىلىدۇ. مۇشۇ جەريانداا مېڭىنىڭ ئوخشاش بولمىغان قىسىملىرىغا قان چۈشۈپ ھەر خىل دەرىجىدىكى ۋە ھەر خىل شەكىلدىكى پالەچلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قان بېسىمى داۋاملىق يۇقىرىلاپ 200/120mmHg گە يېتىدۇ. تۆۆەندىكى ئىككى خىل ئەھۋال كۆپ ئۇچرايدۇ.

① مېڭە سۇلۇق ئىششىقى ② مېڭىگە قان چۈشۈشتىن

ئىبارەت.

2) يۇرەك — يۇرەك سوقۇش تېزلىشىپ يۇرەك رېتىمى قالايمىقانلىشىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ ھەمدە كېچىدە تۇتقاقلىق نەپەس قىيىنلىشىش كۆرۈلىدۇ. ئاخىردا يۇرەك خىزمىتى تولۇق بولماسلىقنىڭ ئالامەتلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

3) بۆرەك — بۆرەكنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىمۇ بارا - بارا توسقۇنلۇققا ئۇچراش سەۋەبىدىن بۆرەك خىزمىتىمۇ تۆۋەنلەپ كۆپ سىيىش پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە ئاقسىل ۋە قىزىل قان ھۈجەيرىلىرى تېپىلىدۇ. ئاخىردا سۈيدۈك مىقدارى بىردىنلا ئازلاپ، سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش پەيدا بولىدۇ.

ئۆتكۈر تېپىلىق يۇقىرى قان بېسىمدا دەسلەپكى ئالامەتلەر ئانچە ئېنىق بولمايدۇ، كېيىن بىردىنلا يۇقىرىلاپ، قان بېسىمغا قوشۇلۇپ بەزى ئېغىر بولغان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش

يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى داۋالاش پرىنسىپى ۋە ئۇسۇلى، سەۋەبى ۋە تۈرلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. بۇ يەردە پەقەت بىرلەمچى خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى داۋالاش ئوتتۇرىغا قويۇلىدۇ، ئىككىلەمچى خاراكتېرلىك قان بېسىم كېسەللىكىگە قارىتا ئەسلىدىكى كېسەللىكنىڭ سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىنىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

زىخ 10 گرام، قايناق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: زىخنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇغا

چىلاپ بەلگىلىك ۋاقىتتىن كېيىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تەييارلانغان دورا سۈيى ھەر كۈنى ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

بىنەپشە، گاۋزىبان ھىندى، دارچىن، قىزىلگۈل، لاچىندانە ھىندى ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئاق سەندەل 20 گرام، چىلان 30 گرام. قاينىتىلغان سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: چىلاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوۋۇپ، قاينىتىلغان سۇدا دەملەپ مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ھارارەت پەسەيتىدۇ، قانىنى سۈيۈلدۈرىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تەييارلانغان دورا سۈيى ھەر كۈنى ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

شاپتۇل قېقى، قارىئۆرۈك ھەر بىرى تەڭ مىقداردا، قاينىتىلغان سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار قاينىتىلغان سۇدا دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ھارارەت پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تەييارلانغان دورا سۈيى ھەر كۈنى ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

يەرلىك كۆممىقوناق ساقلىلى 20 گرام، قايناق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قايناق سۇدا دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تەييارلانغان دورا سۇيى ھەر كۈنى ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

ئۈجمە شېخى 30 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۈجمە شېخىنى چالا سوقۇپ سۇغا چىلاپ مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تەييارلانغان دورا سۇيى ھەر كۈنى ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

كۆممىقونا ئۇنى 500 گرام، سۈت مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: سۈتنى قاينىتىپ ئۇنىڭغا كۆممىقوناق ئۇنىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قاندىكى ماي ماددىسىنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر قېتىم، بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

چىلان 10 دانە، سۇغىياز 30 گرام، كەرەپشە يىلتىزى 20 گرام، گۈرۈچ 200 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى ماتېرىياللاردىن قائىدە بويىچە شويلا ئېشى تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قانىنى سۈيۈلدۈرىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

ئالقات 30 گرام، توشقان گۆشى 250 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: توشقان گۆشى بىلەن ئالقات قازاندا دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

شىپالىق رولى: قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

شېكەر 50 گرام، قېتىق مۇۋاپىق مىقدارىدا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ھارارەت پەسەيتىدۇ، تەشنالىقنى قاندۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

چىلان 9 دانە، ئەينۇلا 15 دانە، قاينىق سۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار قاينىق سۇدا دەملىنىپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قانىنى سۈيۈلدۈرىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۈت 12 گرام، سىركە مۇۋاپىق مىقدارىدا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇمغاقسۈتنى سىركىدە ئېزىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: يۇقىرى قان بېسىمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: باش ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

12 - رېتسېپ

ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى 60 مىللىلىتىر، گۈل بېغى 12 مىللىلىتىر، سىركە مۇۋاپىق مىقدارىدا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: يۇقىرى قان بېسىمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: پۇراپ بېرىلىدۇ.

13 - رېتسېپ

تۇز 12 گرام، بۇغداي كېپىكى 15 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار سۇدا قايىنىتىلىپ، سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: يۇقىرى قان بېسىمدىن بولغان باش ئاغرىقنى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورا سۇيىكە پۇتنى چىلاپ، تىزغىچە يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

14 - رېتسېپ

ھۆل سېمىزئوت سۇيى 120 مىللىلىتىر، گۈل بېغى 15 مىللىلىتىر، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى 10 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: يۇقىرى قان بېسىمدىن بولغان باش ئاغرىقنى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ بۇرۇنغا تېمىتىپ بېرىلىدۇ.

15 - رېتسېپ

رەيھان ئۇرۇقى 12 گرام، قىزىلگۈل ئەرقى 60 مىللىلىتىر، ئەرقى گاۋزىبان 80 مىللىلىتىر، ناۋات 24 گرام، قايناق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: رەيھان ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ ئەرەقلەرنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۇنىڭغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى

سۈزۈپ، دورا سۈيىدە ناۋاتنى ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16 - رېتسېپ

قىزىلگۈل، نېلۈپەر، گۈلبىنەپشە، گاۋزىبان، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، چىلان، ئاق سەندەل، بادرەنجى بۈيا ھەر بىرى 60 گرامدىن، تەرەنجىبىن 100 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلاردىن قالغىنى بويىچە 600 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قاندىكى ماي ماددىسى يۇقىرىلاپ كېتىشىنى بولغان يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17 - رېتسېپ

ئۇستقۇددۇس، رۇم بەدىيان، قەنتەرىيۇن، ئىزخىر، بەدىيان، زۇپا، قەدىرمانە، ھىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، كاسنە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، قەنت 30 گرام، سۇ بىر لىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى دورىلاردىن قالغىنى بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان بېسىمنى

چۇشۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18 - رېتسېپ

چىلان 30 گرام، شاھتەررە 15 گرام، رۇم بەدىيان 45 گرام، مەستىكى ئۇچ گرام، تۇربۇت توققۇز گرام، سۇ بىر لىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: تۇربۇت بىلەن مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، 300 مىللىلىتىر قالغاندا داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، سۇزۇپ، تۇربۇت بىلەن مەستىكىنى سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قاننى سۈيۈلدۈرىدۇ، قان تازىلايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۇچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن، ھەر قېتىمدا 100 ~ 80 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19 - رېتسېپ

بىستېپايەج، سانا، بىنەپشە، قەنتەربيۇن، ئاچچىقتاۋۇز، ئۇششاق ئۇزۇم، قاراكۆز بەدىيان، پىرسىياۋشان، بادرەنجى بۇيا، گۈلقەنت، سوقۇلغان زاراڭزا مېغىزى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، سۇ 1.5 لىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلاردىن قالغان بويىچە 500 مىللىلىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۇچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20 - رېتسېپ

نېلۇپەر گۈلى، بىنەپشە، گاۋزىبان ھەر بىرى يەتتە گرام-دىن، چىلان، ئەينۇلا ھەر بىرى 30 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، يۇمغاقسۇت 10 گرام، قەنت 100 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلاردىن قالغىنى بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قانىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قانىنى سۇ-يۇلدۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21 - رېتسېپ

ئاق سەندەل ھىندى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، قەنت 10 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تالقانلاپ، سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قانىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قانىنى سۇ-يۇلدۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22 - رېتسېپ

نېلۇپەر گۈلى، چىلان ھەر بىرى يەتتە گرامدىن، ئەينۇلا

30 گرام، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى بەش گرامدىن، گاۋزىبان ئۇچ گرام، سۇ 500 مىللىلىتىر، قەنت 100 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلاردىن قالغىنى بويىچە 300 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان تومۇر تاريىشتىن بولغان يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23 - رېتسېپ

قىزىلگۈل، نېلۇپەر، گۈلبەنەپشە، گاۋزىبان ھىندى، يۇمغاقسۇت ھەر بىرى 15 گرامدىن، چىلان، ئاق سەندەل، بادرەنجبۇيا ھەر بىرى 20 گرامدىن، تەمرى ھىندى 100 گرام، تەرەنجبىن، ئەينۇلا ھەر بىرى 30 گرامدىن، قاينىق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى قاينىق سۇدا دەملەپ كاشكاپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، قاننى سۇۋۇتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24 - رېتسېپ

ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، شاھتەررە ھەر بىرى 10 گرامدىن، قاينىق سۇ مۇۋاپىق

مقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى قاياناق سۇدا دەملەپ كاشكاپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قانىنى سۈيۈلدۈرىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25 - رېتسېپ

سەندەل، نېلۇپەر گۈلى، خەشخاش ئۇرۇقى، ياۋا ئۇسۇك ئۇرۇقى، بادام مېغىزى ھەر بىرى 12 گرامدىن، سۇ 1.5 لىتىر. شېكەر 200 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: بادام مېغىزىدىن باشقا دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، ئۈچتىن بىرى قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، سوقۇلغان بادام مېغىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: ھارارەت پەسەيتىدۇ، قان بېسىمنى نورمالاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26 - رېتسېپ

بادرەنجى بۇيا 50 گرام، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، گاۋزىبان ھەر بىرى 25 گرامدىن، لاچىندانە ھىندى 15 گرام، ئارپىبەدىيان 30 گرام، ئېگىر 18 گرام، قاياناق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار چالا سوقۇلۇپ، دەملەپ تەيـ
يارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئۇسـ
سۇزلۇق ئورنىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

27 ـ رېتسېپ

چىلان 20 گرام، شاپتۇل قېقى، قارىئۆرۈك قېقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئۇرۇقسىز كۆك كىشمىش ئۈزۈم 10 گرام، قاينىاق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار قاينىاق سۇدا دەملىنىپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئۇسـ
سۇزلۇق ئورنىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

28 ـ رېتسېپ

سېرىقئوت ئۇرۇقى، ئۈستقۇددۇس ھەر بىرى 30 گرامدىن، تۇربۇت، ئۇد سەلىب، ئەفسەنتىن، بادرەنجى بۇيا ھەر بىرى بەش گرامدىن، ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 20 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكـ
تىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

29 - رېتسېپ

بانان 500 گرام، چالا پىشۇرۇلغان كۈنجۈت 25 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۈچكە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

30 - رېتسېپ

قىرو چۈشكەن ئۈجمە يوپۇرمىقى 100 گرام، قارا كۈنجۈت 50 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر بىلەن بىرگە كۈندە بىر ئوچۇمدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

31 - رېتسېپ

قارا كۈنجۈت 150 گرام، پىلە قۇرتى مايىقى 100 گرام، ئۈجمە يوپۇرمىقى 240 گرام، شېكەر 400 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20

گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

32 - رېتسېپ

ئارپا مۇۋاپىق مىقدارda.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئارپىنى پاكىز تازىلاپ، قاياناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، تەمى چىقىرىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تەمى چىقىرىلغان سۈيىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

33 - رېتسېپ

تاۋۇز ئۇرۇقى 15 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: مېغىزى ئاقلاپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقدارda ئىستېمال قىلىنىدۇ.

34 - رېتسېپ

بانان پوستى 100 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقدارda.

تەييارلاش ئۇسۇلى: بانان پوستىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ، مېڭىگە قان چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقدارda ئىستېمال قىلىنىدۇ.

35 - رېتسېپ

ئالما پوستى 50 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: پاكىز تازىلاپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاچ قورساق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

36 - رېتسېپ

خاسىكى مېغىزى 100 گرام، قايناق سۇ مۇۋاپىق مىقدارda.

تەييارلاش ئۇسۇلى: خاسىكى مېغىزنىكى پوستىنى ئاقلاپ، قايناق سۇدا دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچ-چىپ بېرىلىدۇ.

37 - رېتسېپ

غاز تۇخۇمى بىر دانە، كاۋاۋىچىن 10 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: غاز تۇخۇمى بىلەن سوقۇلغان كاۋاۋ-چىننى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

38 - رېتسېپ

پىشىل ماش 500 گرام، سامساق يەتتە باش، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقدارda.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، ئازراق ئاچچىقسۇ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى كى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

39 - رېتسېپ

ئاپتاپپەرەس تەخسىسى بىر دانە، چىلان 20 دانە، سۇ ئىككى پىيالە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار سۇدا قاينىتىلىپ پىرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

40 - رېتسېپ

ئاپتاپپەرەس يوپۇرمىقى، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قاينىتىپ پىرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

مەتبۇخ ئەفتىمۇن (تەركىبى: سېرىق ئوت، ھېلىلە كابىلە پوستى، ئۇستقۇددۇس ھىندى، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم ھەر بىرى 30 گرامدىن، بىستىپايەج ھىندى 15 گرام، ئاق تۇربۇت 12 گرام،

سانا 21 گرام، سۇ 100 مىللىلىتىر. دورىلاردىن ئۇستقۇددۇس، سانا، سېرىق ئوتتىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، سۇغا بىر كۈن چىلاپ، يەڭگىل ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سېرىق ئوتنى خالتىغا ئېلىپ، گۈل دورىلارنى بىرگە سېلىپ ئىككىلا قاينىتقاندىن كېيىن ئوتنى توختىتىپ قازانىنى چۈشۈرۈپ، دورا سۇۋۇغاندىن كېيىن پاكىز خام بىلەن سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، چىققان سۇيۇقلۇق ۋاروڭنكا ئارقىلىق پاكىز سۈزۈلۈپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئىتىرىفل كەشنىز (تەركىبى: ئامىلە مۇقەششەر، بەللە پوستى، سېرىق ھېللە پوستى، ھېللە كابىلە پوستى، قارا ھېللە ھەر بىرى 15 گرامدىن، بادام مېغىزى 40 گرام، يۇمغاق- سۈت ئۇرۇقى 75 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئىتىرىفل ئەفتىمۇن (تەركىبى: ھېللە كابىلە پوستى، ئامىلە پوستى، سېرىق ھېللە پوستى ھەر بىرى 40 گرامدىن، تۇربۇت 20 گرام، قىزىلگۈل 12 گرام، رۇم بەدىيان سەككىز گرام، سېرىق ئوت، سانا ھەر بىرى 20 گرامدىن، شەتەرەنجى، بىستىپا-

يەج، ئۇستقۇددۇس ھەر بىرى 12 گرامدىن، قاراكۆز بەدىيان سەككىز گرام، ھەسەل 732 مىللىلىتىر. دورىلارنى يۇمشاق سو-قۇپ، تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلىنىدۇ) كۆندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خېمىرى سەندەل (تەركىبى: ئاق سەندەل، گۈلى گاۋزىبان، قىرقىلغان پىلە ھەر بىرى 10 گرامدىن، قىزىلگۈل ئەرقى، بىد-مىشكى ئەرقى ھەر بىرى 10 مىللىلىتىردىن، زەپەر 1.5 گرام، قەنت 170 گرام. دورىلاردىن ئەرەقلەر بىلەن قەنتنى قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر تەييارلىنىدۇ) كۆندە بىر قېتىم، ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (تەركىبى: گاۋزىبان ھىندى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، تازىلانغان پىلە غوزىسى، بالەنگو ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، سەندەل، پەرەنجىمىشكى ھەر بىرى 30 گرامدىن، مەرۋايىت، ئىپار ھەر بىرى 0.5 گرام، ئەنبەر بەش گرام، ناۋات 1200 گرام. دورىلارنى چالا سوقۇپ، 10 ھەسسە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈيى ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈلىدۇ ۋە سۈيىگە 1.5 ھەسسە ناۋات سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام سوۋۇپ ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە، ئۈستىگە سالايە قىلىنغان ئىپار، ئەنبەر، مەرۋايىت قاتارلىقلاردىن سېلىپ ئارىلاشتۇ-

رۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خېمىرى مەرۋايىت (تەركىبى: مەرۋايىت 60 گرام، بىخ مارجان، كەھرىۋا، سەندەل ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئەنبەر ئىككى گرام. كۈمۈش ۋەرەق بەش دانە، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، بىدمىشكى ئەرقى ھەر بىرى 10 مىللىلىتىردىن، قەنت 300 گرام، ھەسەل 200 مىللىلىتىر. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى يۇمشاق سوقۇپ، بارلىق دورىلارنى ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

مەجۇنى خىيار شەنبەر (تەركىبى: خىيار شەنبەر 20 گرام، گۈلبىنەپشە 10 گرام، ئاق تۇربۇت توققۇز گرام، ئارپىبەدىيان ئالتە گرام، رۇم بەدىيان، مەستىكى رۇمى ھەر بىرى تۆت گرام- دىن، سوقمۇنىيا، تۇز، رۇببىسۇس ھەر بىرى ئىككى گرامدىن، قەنت بىر ھەسسە، ھەسەل ئىككى ھەسسە. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قەنت بىلەن ھەسەلنى قېيام قىلىپ، ئىككى قوشۇق كالا يېغىنى ئېرىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنىڭ تالقىنىنى ئارد- لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە بىر قېتىم، 10 گرامدىن، 15 مىللىلىتىر مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

ھەببى ئايارەج پەيقرا (تەركىبى: سۇمبۇل، دارچىن، مەس-

تىكى رۇمى، ھەببى بىلسان، ئۇدبىلسان، قېلىن دارچىن، ئاسا-رۇن، زەپەر ھەر بىرى 10 گرامدىن، سەبرى سۇقۇتى 80 گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، دورا تالقىنى ئەرقى بەدىيان بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.25 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ) كۈندە كەچتە قورساق توق ۋاقىتتا 10 ~ 7 دانىدىن ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

ھەببى قوقىيا (تەركىبى: سەبرى سۇقۇتى، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، مەستىكى رۇمى، غارىقۇن ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئاچچىقتاۋۇز، سوقمۇنىيا ھەر بىرى بەش گرامدىن. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، خېمىر قىلىپ 0.3 گراملىقتىن ھەب تەييارلىنىدۇ) بەش ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا 3 ~ 1 دانىدىن، 10 ~ 5 ياشقىچە بولغان بالىلارغا 5 ~ 3 دانىدىن، 10 ياشتىن يۇقىرى بالىلارغا 10 ~ 7 دانىدىن، ھەر كۈنى كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

ئەرقى سەندەل (تەركىبى: سەندەل بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر. كۆرسىتىلگەن دورىنى تازىلاپ، پار قازىنىدا قاينىتىپ، پارلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

قىزىلگۈل ئەرەقى (تەركىبى: قىزىلگۈل بىر كىلوگرام، سۇ

ئالته لىتىر. كۆرسىتىلگەن دورىنى تازىلاپ، پار قازاندا قاينىتىپ، پارلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۆندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

12 - رېتسېپ

ئەرقى كاسىنە (تەركىبى: كاسىنە بىر كىلوگرام، سۇ ئالته لىتىر. كۆرسىتىلگەن دورىنى تازىلاپ، پار قازاندا قاينىتىپ، پارلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۆندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

13 - رېتسېپ

ئەرەقى بۇزۇرى (تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 40 گرامدىن، يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، ئۇسۇك ئۇرۇقى ھەر بىرى 10 گرامدىن، سۇ بەش ھەسسە. كۆرسىتىلگەن دورىنى تازىلاپ، پار قازاندا قاينىتىپ، پارلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

14 - رېتسېپ

ئاچچىق ئانار شەربىتى (تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۇيى 1500 گرام. تاتلىق ئانار سۇيى بىر كىلوگرام. شېكەر ئۈچ كىلوگرام. دورىلارنى قاينىتىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) بەش ياشقىچە بولغان بالىلارغا 15 ~ 10 مىللىلىتىردىن، 10 ~ 5 ياشقىچە بولغان بالىلارغا 30 ~ 20 مىللىلىتىردىن، چوڭلارغا 50 مىللىلىتىردىن كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

15 - رېتسېپ

شەربىتى سەندەل (تەركىبى: ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ھەر بىرى 100 گرامدىن، قىزىلگۈل 50 گرام، شېكەر 2.5 كىلوگرام. دورىلاردىن قالىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

16 - رېتسېپ

شەربىتى دىنار (تەركىبى: كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ھەر بىرى 60 گرامدىن، كاسنە يىلتىزى پوستى 12 گرام، نىلۇپەر، گاۋزىبان ھەر بىرى 30 گرامدىن، سېرىق ئوت ئۇرۇقى توققۇز گرام، رەۋەن 40 گرام، شېكەر 400 گرام. يۇقىرىقى دورىلاردىن گۈل دورا ۋە سېرىق ئوت ئۇرۇقىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى بېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاخىرىدا گۈل دورىلار ۋە سېرىق ئوت ئۇرۇقنى سىلىپ بىر قاينىتقاندىن كېيىن، تىرىپلە- رىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر سىلىپ قىيام قىلىپ، قىيام ئۈستىگە سوقۇلغان رەۋەن سېپىلىپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

17 - رېتسېپ

شەربىتى ئەۋرىشىم (تەركىبى: پىلە غوزىسى 500 گرام، خولىنجان، مەستىكى، ئېگىر ھەر بىرى 30 گرامدىن، زەپەر 10 گرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام. كۆرسىتىلگەن دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، ئۈچ كۈن سۇغا چىلاپ قويۇپ، قاينىتىپ، تەمى تولۇق

چىقىپ بولغاندىن كېيىن، دورا تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، زەپەرنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 20 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

18 - رېتسېپ

شەربىتى شاتۇت (تەركىبى: شاتۇت سۈيى 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام. دورىلار قائىدە بويىچە قاينىتىلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 20 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

20 - رېتسېپ

مەجۇنى داۋائىلمىشكى (تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇقى 10 گرام، لاچىندانە ھىندى، زاغۇن ئۇرۇقى، بوزىدان، قارىمۇچ ھەر بىرى سەككىز گرامدىن، لىسانۇل ئەساپىر 15 گرام، ھىك سۈتى بەش گرام، ئىپار ئۈچ گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە. دورىلاردىن ئىپار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چىلغوزا يېغىدا ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلدە يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. تۇزنى تىزگىنلەش: ئادەتتە ئوتتۇرا دەرىجىلىكلەرگە تۇزنى تىزگىنلەش ماس كېلىدۇ. تۇز ھەر كۈنى ئالتە گرام ئەتراپىدا بولسا مۇۋاپىق. ئۇزاق مەزگىل تۇزسىز غىزالىنىش قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىپلا قالماي، سۈيدۈك ھەيدەش رولى بار.

2. بەدەن ئېغىرلىقىنى تۆۋەنلىتىش: سېمىزلىك بىلەن قان

بىسمىنىڭ مۇناسىۋىتى ئىنتايىن يېقىن، بەلكىم تۇزنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن، قان ئېرىش مىقدارى كۆپىيىدۇ ۋە يۈرەك سوقۇش تېزلىشىدۇ. قان تومۇرنىڭ رېئاكسىيىچانلىقى ئارتىپ بۆرەك كىچىك تومۇرلىرىنىڭ تۇزنى شۇمۇرۇشى كۆپىيىدۇ ۋە سىمپاتىك نېرۋىنىڭ ھەرىكىتى تېزلىشىپ قان بېسىم يۇقىرىلايدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىنى تۆۋەنلىتىشتە ئېنېرگىيە قوبۇل قىلىشنى تىزگىنلەش ۋە مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

3. تاماقنى تىزگىنلەش: ھەر كۈنى قوبۇل قىلىدىغان ئىسسىقلىق مىقدارىدا 30% تىن ئېشىپ كەتمەسلىكى، تويۇنغان ماي مىقدارى 10% تىن تۆۋەن بولۇشى لازىم.

4. ئاكتىپلىق بىلەن بەدەن چېنىقتۇرۇش: يۈگۈرۈش، كۆپ يول مېڭىش، سۇ ئۈزۈش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىڭ ئاندا، يۈرەكنىڭ قاننى سىقىپ چىقىرىش مىقدارى ئازلايدۇ، لېكىن كېڭىيىش بېسىمى يۇقىرىلايدۇ. ئەگەر مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرغاندا قان بېسىمنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

5. ئۆز ـ ئۆزىنى تەڭشەش: ياخشى بولغان يۈرەك رېتىمىنى ساقلاش، روھىي كەيپىياتنى تۇراقلاشتۇرۇش، زىيادە خۇشال بولۇشتىن ياكى قايغۇرۇشتىن ساقلىنىش لازىم. ئۆز ـ ئۆزىنى تەڭشەش، ئۆز ـ ئۆزىنى كونترول قىلىش قان بېسىمنى تۇراقلاشتۇرۇشقا پايدىلىق.

6. تاماكا چەكمەسلىك، ھاراق ئىچمەسلىك لازىم.

7. كېسەللىك ئەھۋالىنى كۆزىتىش: بىمارغا ياكى ئائىلە تاۋابىئاتلىرىغا قان بېسىمنى ئۆلچەش ئۇسۇلىنى ئۆگىتىش، ئائىلە

لىدە قەرەللىك ھالدا ئۆزى قان بېسىمنى ئۆلچەپ تۇرۇش ھەمدە خاتىرىلەپ كېسەللىك ئەھۋالىنى ئىگىلەش لازىم. ئۇنىڭ- دىن باشقا، قەرەللىك ھالدا دوختۇرغا كۆرۈنۈپ، تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، ھەرقايسى ئەزالارنىڭ زەخمگە ئۇچراش ئەھۋالىنى ئۆز ۋاقتىدا ياخشى ئىگىلەپ، ئۇنىڭغا قارىتا ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، ئەزالارنىڭ يەنە قايتىلاپ زەخمىلىنىش- نىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

قان ئازلىق

بۇ، ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، يىلىكنىڭ قان ئىشلىشى ناچار بولۇش ياكى قاناش سەۋەبىدىن بەدەندىكى قاننىڭ مىقدارى كېمىيىپ، قان تەركىبىدىكى قىزىل قان ئاقسىلى (ھېموگلوبىن) تۆۋەنلەپ كېتىشتىن كېلىپ چىقىدىغان، كلىنىكىدا ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، باش قېيىش، كۆز قارائۇلىشىش، باش ئاغرىش، تېرە تارتىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

قان ئازلىقنىڭ سەۋەبى كۆپ خىل بولۇپ، ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە تۈرگە يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ.

1. قان ئىشلەشكە بۆلۈنگەن قاتنىشىدىغان ماددىلارنىڭ يېتىشمەسلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: تۆمۈر، ۋىتامىن B_{12} ...يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

2. قان ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى تۆۋەنلەشتىن قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: قايتا ئىشلىنىش توسقۇنلۇقا ئۇچراش، ئاق قان كېسىلى، يىلىكنىڭ ئۆسۈشى نورمالسىز بولۇش... قاتارلىق سەۋەبلەردىن قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ.

3. قان يوقىتىش سەۋەبىدىن قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: ئۆتكۈر قان يوقىتىش، سوزۇلما خاراكتېرلىك قان

يوقىتىش... قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ.

4. قان ئېرىش سەۋەبىدىن قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

قان ئازلىقنىڭ دەرىجىسى، سۈرئىتى، يۈرەكنىڭ تولدۇرۇش ئىقتىدارىنىڭ كۈچلۈك ـ ئاجىزلىقى ۋە بىمارنىڭ يېشى، قان ئازلىقنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن كۆرۈلگەن ئالامەتلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1. ئادەتتىكى ئالامەتلەر: قان ئازلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلاردا تېرىلەر تاتىرىپ، تىرناقنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ، ئۆڭسىز بولىدۇ. بىماردا ئاسان چارچاش، ماغدۇرسىزلىنىش، كۆز بىرىكتۈرگۈچى شىللىق پەردىلەر ئاقىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

2. قان ئازلىق يەڭگىل بولغۇچىلاردا روشەن ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ. ئوتتۇرا دەرىجىلىكتىن يۇقىرى قان ئاز بولغۇچىلاردا دائىم يۈرەك ئېغىش، ئېغىرراقلىرىدا نەپەس قىيىنلىشىش، كۆكـرىش، ھاسىراش، يۈرەك سانجىقى قوزغىلىش، يۈرەك زەئىپلىـشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

3. نېرۋا سىستېما ئالامەتلىرى: كۆپىنچە باش ئاغرىش، قۇلاق غوڭۇلداش، دىققىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك، ئۇيقۇسىزلىق، ئەسته تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، ئېغىر بولغۇچىلاردا ئايلىنىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

4. ھەزىم سىستېما ئالامەتلىرى: مۇتلەق كۆپ سانىدىكى

بىمارلاردا ئىشتىها تۇتۇلۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش، ھەزىم ئاجىز-
لىق، ئىچى سۇرۇش ياكى قەۋزىيەت بولۇش بولىدۇ. بىر قىسىم
بىمارلاردا تىل يېرىلىش، تىل يالليۇغى پەيدا بولۇش قاتارلىق
ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

5. سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىش سىستېمىسىدىكى ئالامەت-
لەر: بۆرەككە قان ۋە ھاۋا يېتىشمىگەنلىكتىن، سۈيدۈكنىڭ
مىقدارىدا ئۆزگىرىش بولۇش، كېچىدە سۈيدۈك مىقدارى كۆپە-
يىش، سۈيدۈكتە ئاقسىل كۆرۈلۈش، بىر قىسىم بىمارلاردا بەل
ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

6. نەپەسلىنىش سىستېمىسىدىكى ئالامەتلەر: ھەيز قالايمە-
قان بولۇش ياكى ھەيز توختاپ قېلىش، ئەرلەردە جىنسىي
ئىقتىدارى چېكىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

7. باشقا ئالامەتلەر: ئېغىر دەرىجىدىكى قان ئازلىقتا مىكرو
قان ئايلىنىشتىكى قان تومۇرلاردا قان ئايلىنىش ياخشى بولمىدە-
غانلىقى ئۈچۈن، بىر قىسىم بىمارلاردا تۆۋەن قىزىتما بولىدۇ.
تۆۋەنكى مۇچە ئىششىيدۇ، تېرىلەر قۇرغاقلىشىدۇ، كېپەكلىشىپ
يېرىلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسىپ

سۈت، قايماق ھەر بىرى مۇۋاپىق مىقدارda.

تەييارلاش ئۇسۇلى: سۈتلۈك چاي تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان تولۇقلايدۇ، ئۇمۇمىي بەدەننى
قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر ئىستاكاندىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تۆمۈر داغمال سۈيى 100 مىللىلىتىر، ئالتۇن داغمال سۈيى 50 مىللىلىتىر، چىلان، قانتېپەر ھەر بىرى 20 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئىككى خىل داغمال سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۇنىڭغا باشقا دورىلارنى سېلىپ تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تۆمۈر كەملىكتىن بولغان كەم قانلىقنى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

ياخشى پىشقان قىزىل ئۈزۈم مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۈزۈمنى پاكىز تازىلاپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان تولۇقلايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

ياخشى پىشقان تاتلىق ئانار مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئانارنى پوستىدىن ئايرىپ قولدا ياكى مەخسۇس سىقىش ماشىنىسىدا سىقىپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان تولۇقلايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر قېتىم، 80 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

يۇمران بۇغا مۇڭگۈزى 30 گرام، قىزىل بەھەن 60 گرام، ھەسەل 200 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: بۇغا مۇڭگۈزىنى ئېكەكلەپ، يۇمشىتىپ، قىزىل بەھەننى سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان تولۇقلايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

ئاقسرقەرھا، قەلەمپۇر، توم زەنجۇبىل ھەر بىرى 30 گرامدىن، دارچىن، خولىنجان ھەر بىرى 15 گرامدىن، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىدىن 20 دانە، ھەسەل 500 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، دورا كۈكۈزۈپ، تۇخۇم سېرىقىنى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، دورا تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان تولۇقلايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

توم زەنجۈبىل، ئاقسرقەرھا، قەلەمپۇر ھەر بىرى 30 گرام-
دىن، خولىنجان، دارچىن ھەر بىرى 15 گرامدىن، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى 20 دانە، ھەسەل 500 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قان كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

كۆك بېدە 200 گرام، شېكەر 300 گرام، سۇ بىر لىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: بېدىنى سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغان-
دا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى سېلىپ قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قان كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 80 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

تۇخۇم سېرىقى بىر دانە، يىلىك 20 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قان كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم بىراقلا ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

ئالقات 30 گرام، گۈرۈچ 60 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقدارda.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى قاينىتىپ شوۋۇدگۈرۈچ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقدارda ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

قوي سۆڭىكى 250 گرام، ئالقات، قارا لوبىيا ھەر بىرى 30 گرامدىن، چوڭ پىلان 10 دانە، سۇ مۇۋاپىق مىقدارda.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار قاينىتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقدارda ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

چىلان 20 گرام، قارا ئۈجمە 30 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقدارda.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار قاينىتىلىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقدارda ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ

ياخشى پىشقان پەمىدۇر مۇۋاپىق مىقدارda.

تەييارلاش ئۇسۇلى: پاكىز يۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان تولۇقلايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 - رېتسېپ

قارا مور مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15 - رېتسېپ

دۇفۇ، ھۆل زەنجۈبىل ھەر بىرى 20 گرامدىن، قوي گۆشى 250 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى گۆش شورپىسىغا سېلىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16 - رېتسېپ

دۇفۇ 10 گرام، خام تۇخۇم ئېقى بەش دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دۇفۇ تۇخۇم ئېقىدا قاينىتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر قېتىم، بىرلا ۋاقىتتا

ئىستېمال قىلىندۇ.

17 - رېتسېپ

ئاچچىق ئانار سۇيى، تاتلىق ئانار سۇيى ھەر بىرى 50 مىللىلىتىردىن، بېھى شەربىتى 100 مىللىلىتىر، سىركە 200 مىللىلىتىر، شېكەر 200 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلاردىن قائىدە بويىچە سىركەنجە-ۋىل تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18 - رېتسېپ

خولىنجان، سۆئىلەپ، كۈنجۈت، تەرەنجىبىن، شاقاقۇل، ئاقىرقەرھا، خەشخاش ئۇرۇقى، قارىمۇچ، بادام مېغىزى ھەر بىرى 10 گرامدىن، تۇخۇم سېرىقى 15 دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19 - رېتسېپ

ئەنجۈر، تاتلىق بادام مېغىزى ھەر بىرى تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: پاكىز تازىلاپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان ئازلىق كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20 - رېتسېپ

ھۆل ھالەتتىكى شاتۇت يوپۇرمىقى 100 گرام، ناۋات 100 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: شاتۇت يوپۇرمىقىنى سۇدا قايىنىتىپ، سۈزۈپ، ناۋات بىلەن قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قان كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21 - رېتسېپ

كالا سۈتى 100 مىللىلىتىر، تۇخۇم سېرىقى ئىككى دانە، شېكەر 50 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قان كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر قېتىم بىر ئىستاكاندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22 - رېتسېپ

ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى 50 گرام، زاراڭزا چېچىكى 10 گرام، قايناق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۆرۈك مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ، سىرتقى پوستىنى ئېلىپ تاشلاپ، رازاڭزا چېچىكى بىلەن

قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23 - رېتسېپ

چوڭ چىلان 100 گرام، ناۋات 50 گرام، قايناق سۇ مۇۋاپىق مىقدارda.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قايناق سۇدا دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقدارda ئۈسسۈزلۈق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

24 - رېتسېپ

بانان 100 گرام، كالا سۈتى 500 مىللىلىتىر، ھەسەل 50 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: بانانىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئۈزۈمچەك ئېزىپ، قاينىتىلغان سۈت بىلەن چەككىلەنگەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تۆمۈر كەملىكتىن بولغان قان ئازلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۈچكە بۆلۈپ، ئۈچ قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25 - رېتسېپ

ئەنجۈر ئىككى دانە، نەشپۈت بىر دانە، ھەسەل بىر

قوشۇق.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئەنجۇر بىلەن نەشپۈتنى پاكىز يۇ-يۇپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئىككىسىنى ئېزىپ، داكا بىلەن سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى تاشلىۋېتىپ، سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ۋىتامىن B_{12} يېتىشمەسلىكتىن بولغان قان ئازلىقىغا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26 - رېتسېپ

چوڭ چىلان 15 گرام، قارا مور 20 گرام، ناۋات 10 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقدارda.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ناۋاتتىن باشقا دورىلارنى سۇغا چىلاپ، كۆپكەندىن كېيىن قاچىغا سېلىپ، سۇ ۋە ناۋاتنى سېلىپ قاچا بىلەن قاسقاندا بىر سائەت دۇملەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان ئازلىققا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ئۇدا بىر ئاي ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27 - رېتسېپ

نومى گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقدارda، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن چىلان 30 گرام، قوينىڭ پاچاق سۆڭىكى يىلىكى 20 گرام، نېلۇپەر ئۇرۇقى 15 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار ئىرىلاشتۇرۇلۇپ شىۋىلا

تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان ئازلىققا شپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

28 - رېتسېپ

قورۇلغان كۈنجۈت مۇۋاپىق مىقدارda.

تەييارلاش ئۇسۇلى: كۈنجۈتنى يانجىپ، تالقان قىلىپ، ئازراق تۇز قوشۇپ، تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىققا ۋە ماغدۇسىزلىققا شپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: سۇدا پىشۇرۇلغان تۇخۇم بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

29 - رېتسېپ

سېرىق پۇرچاق مۇۋاپىق مىقدارda.

تەييارلاش ئۇسۇلى: سېرىق پۇرچاقنى تالقانلاپ، يېمەكلىك تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان تولۇقلايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

30 - رېتسېپ

ئىنچىكە غوللۇق گۈرۈچ 100 گرام، قوي گۆشى 100 گرام، خام ئەگرىسۇناي شىرنىسىدىن 30 مىللىلىتىردىن، قووزاقدارچىن ئۇرۇقى ئۈچ گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قوي گۆشى بىلەن ئىنچىكە غوللۇق

گۈرۈچنى سۇدا قاينىتىپ، پىشىشتىن بۇرۇن خام ئەگرىسۈناي شىرنىسى ۋە قوۋزاقدارچىن ئۇرۇقىنى سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئازراق تۇز سېلىپ شوۋگۈرۈچ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەنلىك تاماق ئۈرنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

31 - رېتسېپ

ئاق قىزىلچا بىر كىلوگرام، قىچا 12 گرام، لىمون ئالتە گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قىزىلچىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، چاقماق قەنت شەكلىدە نېپىز توغراپ، قىچىنى يۇمشاق سوقۇپ، قازانغا مۇۋاپىق مىقدارىدىكى قايناق سۇ قۇيۇپ، توغرالغان قىزىلچىنى سېلىپ، قازاننى دۈملەپ، سۈيى بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا قىچا بىلەن لىموننى سېلىپ يەنە 10 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان كۆپەيتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

32 - رېتسېپ

كۈنجۈت مېغىزى تالقىنى، سوئىدە تالقىنى، تۇخۇم سېرىقى، بادام مېغىزى تالقىنى، ياڭاق مېغىزى تالقىنى ھەر بىرى 200 گرامدىن، ئادەمگىياھ تالقىنى 100 گرام، زەپەر بەش گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان ئازلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

ھالۋائى بىيزە (تەركىبى: زەنجۈبىل، خولىنجان، لاچىندانە ھىندى، قاقىلە، سۆئىلەپ مىسرى، شاقاقۇل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاقىرقەرھا، پىلپىل، سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ئامىلە، تۇدەرى ھەر بىرى 10 گرامدىن، كۈنجۈت، خەشخاش ئۇرۇقى، نوقۇت، بابۇنە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ياڭاق مېغىزى، نارجىل، چىلغوزا مېغىزى ھەر بىرى 30 گرامدىن، خورما 50 گرام، سېرىقماي 60 گرام، قوي يېغى، بادام مېغىزى ھەر بىرى 40 گرامدىن، تەرەنجىبىن 200 گرام، ناۋات 500 گرام، ھەسەل 600 مىللىلىتىر، تۇخۇم سېرىقى 10 دانە، سۇ 500 مىللىلىتىر. دورىلاردىن تەرەنجىبىننى سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۇ-زۇپ، تەرەنجىبىن شىرنىسىگە ناۋاتنى سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ. ئاندىن سېرىقمايىنى ئېرىتىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بىرئاز سوۋۇغاندىن كېيىن، تۇخۇم سېرىقى سېلىنىپ قوچۇلىدۇ، كېيىن يەڭگىل قاينىتىلىدۇ. تازىلانغان دورىلارنى ۋە مېغىزلارنى ئايرىم سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىق ھالدا ئاۋۋال تالقان دورىلار ئاندىن مېغىز دورىلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

مەجۇنى ماددەتۇلھايات (تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، دار-چىن، ئامىلە مۇقەششەر، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، يۇمىلاق زىراۋەندە، سۆئلەپ، چىلغۇزا، بابۇنە يىلتىزى، نارجىل، شاقاقۇل ھەر بىرى 10 گرامدىن، بابۇنە ئۇرۇقى بەش گرام، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم 30 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە. دورا-لارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) كۈن-دە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

مەجۇنى نۆشۈدۇر (تەركىبى: قىزىلگۈل 18 گرام، سەئىدى كۈفى 15 گرام، قەلەمپۇر، مەستىكى، سۇمبۇل، ئاسارۇن ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، زەرنەپ، بەسباسە، قاقىلە، لاچىندانە، جويۇز، قوۋزاقدارچىن، زەپەر ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، ئامىلە 36 گرام، قەنت 500 گرام. ھەسەل 700 مىللىلىتىر. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، دورا تالقانلىرىنى چەك-كىلەنگەن ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييار-لىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خېمىرى مەرۋايىت (تەركىبى: يۇقىرى قان بېسىم كېسەل-لىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

مەجۇنى خۇبسلھەددد (تەركىبى: قارا ھېلىلە، بەلىلە، يۇلغۇن مېۋىسى، زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن تۆمۈر پوقى، سۇمبۇل، كۇندۇر، ئىزخىر، سەئىدى كۇفى، زەنجۋىل، قارىمۇچ، جۇۋىنە ھەر بىرى 10 گرامدىن، ھەسەل ئۇچ ھەسسە، ئامىلە سۇيى مۇۋاپىق مىقدارىدا. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، دورا تالقانلىرىنى ئامىلە سۇيى بىلەن قېيام قىلىنغان ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

مەجۇنى داۋائىلمىشكى (تەركىبى: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

جاۋارىش ئامىلە (تەركىبى: قىزىلگۇل 250 گرام، ئاقلانغان ئامىلە 70 گرام، ھېلىلە كابىلە پوستى 60 گرام، مۇدەببەر قىلىنغان خۇبسلھەدد 20 گرام، سۇماق 15 گرام، پىستە پوستى، ئاپېلسىن پوستى، مەستىكى، نارمىشك، ئوغرىتىكەن، دارچىن، قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، قىرقىلغان پىلە، گاۋزىبان گۈلى ھەر بىرى 10 گرامدىن، قەنت 1800 گرام، سىركە مۇۋاپىق مىقدارىدا. دورىلاردىن خۇبسلھەددنى سوقۇپ 10 كۈن سىركىگە چىلاپ قويۇلىدۇ، كېيىن سوغۇق سۇدا 15 قېتىم يۇيۇپ، باشقا دورا تالقانلىرىغا ئارىلاشتۇرۇپ، قەنتنى قېيام قىلىپ دورا تالقانلە-

رىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

قىزىلگۈل گۈلقەنتى (تەركىبى: ھۆل ھالەتتىكى تازىلانغان قىزىلگۈل بىر كىلوگرام، شېكەر تۆت كىلوگرام. شېكەر بىلەن قىزىلگۈل بىر كىلوگرام، شېكەر تۆت كىلوگرام. ئەينەك شىشىگە قاچە-قىزىلگۈلنى قولدا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، 40 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ تەييار-لاپ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، 40 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ تەييار-لىنىدۇ) كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

پىننە گۈلقەنتى (تەركىبى: ھۆل ھالەتتىكى تازىلانغان پىننە بىر كىلوگرام، شېكەر تۆت كىلوگرام. پىننە بىلەن شېكەر-نى قولدا ئارىلاشتۇرۇپ، ئەينەك شىشىگە قاچىلاپ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

شەربىتى زەبىب (تەركىبى: ئۈزۈم سۈيى 20 لىتىر، قوي گۆشى ئىككى كىلوگرام، كۆك كەپتەر باچكىسى تۆت دانە، كەكلىك بىر دانە، دارچىن، شاقاقۇل، بەسباسە، جويۇز، خولنە-جان، زورۇمبات ھەر بىرى 25 گرامدىن، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە ھەر بىرى 50 گرامدىن. دورىلاردىن گۆشلەرنى كاۋاپ قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ھەممىسىنى بىر-لەشتۇرۇپ ئۈزۈم سۈيىگە سېلىپ، يېنىك ئوتتا ئۈزۈم سۈيى 15

لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىرلىق كوزىغا سېلىپ، ئاپ-تاپتا بىر ئاي تۇرغۇزۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

تاتلىق ئانار شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى بىر لىتىر، ئاچچىق ئانار سۈيى 500 مىللىلىتىر، شېكەر ئۈچ كىلوگ-رام. دورىلارنى قاينىتىپ قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 20 مىللىلىترغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

12 - رېتسېپ

مائۇللەھمى (تەركىبى: سېمىز قوي گۆشى ياكى ئوغلاق گۆشى مۇۋاپىق مىقداردا. گۆشنىڭ يېغىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇششاق يالپاقلاپ، ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، سىقىپ ئېلىۋېتىپ، شورپىسىنى پار قازانغا قۇيۇپ ئەرەق تەييارلىنىدۇ) كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

13 - رېتسېپ

مەجۇنى لوبوبى كەبىر (تەركىبى: پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، ھەببىتۇلخۇزرا، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى زەلەم، ماھى رۇببان، خولىنجان، شاقاقۇل، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سېرىق تۇدەرى، زەنجىۋىل، كۈن-جۈت، مۇقەششەر، دارچىن ھەر بىرى 15 گرامدىن، سۇمبۇل، سەئىدى كۈفى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھەببى قەلقەل، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، ھەلىيۇن

ئۇرۇقى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، دۇرنەج ئەقرەبى، زورۇمبات ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، جويۇز، بەسباسە، داۋالە، پىلپىل ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، سۆئلەپ، يېڭى نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، كۆكنار ئۇرۇقى ھەر بىرى 30 گرامدىن، قۇرۇتۇلغان كالا چۈيە-سى، سۆرۈنجان، بوزىدان، پىننە، زەپەر، مەستىكى ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئۇدخام سەككىز گرام، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، كۈموش ۋەرەق 50 دانە، ئەنبەر تۆت گرام، ئىپار ئىككى گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان، ھېقىق تېشى، قىزىل ياقۇت ھەر بىرى 16 گرامدىن. كۆرسىتىلگەن دورىلاردىن مېغىزلاردىن باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇ،پ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، مەرۋايىت، مارجان، ئەنبەر، كەھرىۋا، زەپەر، ھېقىق، ياقۇت قاتارلىقلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، مېغىزلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بارلىق دورا تالقانلە-رىنى قائىدە بويىچە چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مە-جۇن تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. سوزۇلما خاراكتېرلىك قان يوقتىش كېسەللىكلىرىنى ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلىش، يەنى بوۋاسىر، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىلىرىنىڭ قانىشى، ھەيز كۆپ كېلىش، ئىلمەك قۇرت كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش لازىم.

2. غىزاسىغا يېڭى كۆكتات ۋە مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش، جويۇز، پەمىدۇر، چىلان، ئالقات، سېرىق

پۇرچاق، ئۆرۈك، شاپتۇل، ئانار، قىزىل ئۈزۈم، ئەنجۈر، قارا مور
قاتارلىقلارنى كۆپرەك يېرىش، قارا تۇخۇمنى ئىللىتىپ ئىچىشنى
ئادەت قىلىش، ھەر كۈنى بىر ئىستاكاندىن سۈت ئىچىشنى ئادەت
قىلىش، كالا جىگىرىنى كاۋاپ قىلىپ يەپ يېرىش لازىم.

يۇقىرى مايلىق قان كېسىلى

بۇ، ھەر خىل سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن قان پلازمىسى تەركىـ
بىدىكى ماي ماددىسى يۇقىرىلاپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ
چىقىدىغان، كلىنىكىدا سېمىزلىك، قان بېسىم ئۆرلەش قاتارلىق
ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ماي مېتابو-
لىزمىنىڭ نورمالسىزلىنىشىنىڭ نەتىجىسىدۇر.

سەۋەبى

1. بەلغەم ماددىسىنىڭ مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كېتىـ
شىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

2. زىيادە مايلىق تاماقلارنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال
قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

3. ئىرسىيەت سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

باش قېيىش، پۇت ـ قول ئۇيۇشۇش، كۆز قاراڭغۇلـ
شىش، كۆكرەك سىقىلىش، نەپەس قىيىنلىشىش ئالامەتلىرى
كۆرۈلىدۇ.

قانىدىكى ماي ماددىسى كۆپىيىش ئاخىرقى باسقۇچقا بارغانـ
دا قان تومۇرلارنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىشى، تاجسىمان ئارتېرىـ
يىلىك يۈرەك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم ۋە بۆرەك ئىقتىدارىـ
نىڭ ئاجىزلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. يەنە بەزىـ
لەردە قاپاق سېرىق ئۆسمىسى، مۇسكۇل، پەي سېرىق ئۆسمىسى،

ياشلاردا مۇڭگۈز پەردە ياللۇغى، كۆرۈش تور پەردىسىدىكى قان مادىلىرىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭ دىن باشقا ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغى ۋە دىئابېت كېسىلىمۇ بىرگە كېلىشى مۇمكىن.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

سامساق بىر دانە، ئاچچىقسۇ شەربىتى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: سامساق ئاچچىقسۇ شەربىتىدە ئېزىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

سوقا چىلان، شاپتۇل قېقى، يۇمغاقسۇت ھەر بىرى 10 گرامدىن، قاينىاق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى قاينىاق سۇغا چىلاپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ، قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئۈسسۈزلۈق ئورنىدا ئىسسىتىمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئاچچىقسۇ 20 مىللىلىتىر، جىاگۇيۇ 10 مىللىلىتىر، خام

خاسلىق مېغىزى، قارا شېكەر ھەر بىرى 10 گرامدىن، سامساق بەش گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ 10 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى كى قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

قارا پۇرچاق ئالتە گرام، بېلىق بىر دانە، قامچىئوت 30 گرام، چىلان ئۈچ دانە، زەنجۈبىل بىلەن تۇز مۇۋاپىق مىقدارda.

تەييارلاش ئۇسۇلى: بېلىقنىڭ ئىچ - باغرىنى ئېلىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە سۇغا سېلىپ، دۈملەپ پىشۇرۇپ، تەمنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ، تاجسىمان يۇرەك كېسىلى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: گۆشنى يەپ، شورپىسى ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

خاسلىق پوستى، گۈرۈچ ھەر بىرى 60 گرامدىن، قەنت مۇۋاپىق مىقدارda.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن خاسلىق پوستىنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا گۈرۈچ بىلەن قەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ، يۇ-

قىرى قان بېسىمغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىلمان ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

كۆپ گۈللۈك قامچىئوت 60 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، چىلان بەش تال، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن سۇ قاينىغاندا كۆپ گۈلـ لۈك قامچىئوتنى قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، ئاندىن گۈرۈچنى چىلان بىلەن بىرلىكتە قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قارا شېكەرنى سېلىپ تەمنى تەڭشەپ يەنە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ، تاجـ سىمان يۈرەك كېسىلىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىلمان ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

نېلۇپەرنىڭ يەر ئاستى غولى تۆت تال، يېشىل پۇرچاق 200 گرام، سەۋزە 125 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يېشىل پۇرچاقنى يۇيۇپ، سۇغا 30 مىنۇت چىلاپ قويۇپ سۇزۇۋېلىپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ، ئاق شېكەر بىلەن تەمنى تەڭشەپ، نېلۇپەرنى پاكىز يۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىرلىكتە قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قاندىكى ماي مادىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ، يۇقىرى قان بېسىمغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قېيمىلىق تاماق بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

مەتبۇخى ئەفتىمۇن (تەركىبى: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 80 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئەرقى كاسنە (تەركىبى: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ~ 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

دىنار شەربىتى (تەركىبى: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 80 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ مەجۇنى خىيارشەنبەر (تەركىبى: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خېمىرى بىنەپشە (تەركىبى: بىنەپشە سەككىز گرام، ئاق

شېكەر 30 گرام. دورىلاردىن شېكەرنى قېيام قىلىپ، ئۇنىڭغا بىنەپشىنى سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ) كۆندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

داۋائى لوك (تەركىبى: رۇببىسۇس 90 گرام، سەبرى، سۇمبۇل، ئوردان ھەر بىرى 50 گرامدىن، تازىلانغان لوك، تاغ جىگدىسى ئۇرۇقى، زىرە، زەنجىۋىل ھەر بىرى 25 گرامدىن، ھەببى بىلسان، قېلىن دارچىن، مۇقەل، مەستىكى، قەسبۇزەربىرە، ئاسارۇن ھەر بىرى 20 گرامدىن، كاماز-زىرنىيۇس، زۇپا ھەر بىرى 13 گرامدىن، كۇندۇر 12 گرام پىلپىل، زىراۋەندە ھەر بىرى 11 گرام، ھىلە ئۇرۇقى 10 گراھ رەۋەن، جۆئىدە، ئىزخىر ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، جىنتىيانا يۇمىلاق زىراۋەندە ھەر بىرى ئۇچ گرامدىن، ھەسەل ئىككى لىتىر. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەك-كىلەنگەن ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۆندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

ئىترىفىل كەشنىز (تەركىبى: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۆندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

ئەفسەنتىن شەربىتى (تەركىبى: ئەفسەنتىن، غارىقۇن ھەر

بىرى 24 گرامدىن، قىزىلگۈل 48 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 240 گرام، بەدىيان يىلتىزى 120 گرام، مەستىكى، يالپۇز، ئىزخىر، زەپەر، رۇم بەدىيان، سۇمبۇل، ئاسارۇن، سازەج ھىندى ھەر بىرى 10 گرامدىن، پىننە 40 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 20 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، سۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا. دورىلاردىن زەپەر ئايرىم سالايە قىلىندۇ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇغا چىلاپ قويۇپ، مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن قاينىتىپ، دورا پىسەپلىرى نى سۈزۈۋېتىپ، دورا سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە زەپەر سېلىنىپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. سېمىز گۆش، ھايۋاناتلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنى، تاشپاقا، بېلىق، راك، تۇخۇم سېرىقى، سېرىقماي، قوي يېغى قاتارلىقلارنى ۋە شېكەر تەركىبلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم.

2. قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىشكە پايدىلىق بولغان يېمەكلىكلەرنى مەسلەن: پىياز، سامساق، موگو، مور، سۇڭپىياز، خام زەنجۈىل، چىلان، خاسىك، سېرىق پۇرچاق، قوناق ئۇنى، كۈنجۈت يېغى، سۈت قاتارلىقلاردىن كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم.

3. ئاكتىپلىق بىلەن بەدەن چېنىقتۇرۇش، قاندىكى ماي ماددىسىنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

4. يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى مۇۋاپىق تەڭشەپ، بەدەننىڭ

قارشىلىق كۈچىنى كۈچەيتىش، كېسەل كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئامىللاردىن ساقلىنىش، قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلەتكۈچى دورىلارغا تايىنىۋالماسلىق، بۇ ئارقىلىق دورا تەسىرىدىن بولغان يامان ئاقىۋەتلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

5. جىددىيلەشمەسلىك، كەيپىيات تۇراقلىق بولۇش، شۇنداقلا ھاراق ئىچمەسلىك لازىم.

ئاق قان كېسىلى

ئاق قان كېسىلى — قان سىستېمىسىدىكى بىر خىل يامان سۈپەتلىك كېسەللىكتىن ئىبارەت. مەزكۇر كېسەللىكتە قاندىكى ئاق قان ھۈجەيرىلىرى كەڭ كۆلەمدە ئۈزلۈكسىز كۆپىيىپ، يىلىك ۋە باشقا ئەزا توقۇلمىلاردا، ھەتتا ئەتراپ قان ئايلىنىشىدا كۆپ مىقدارda پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بىر قەدەر مۇرەككەپ بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئاساسلىقى جاراسىملاردىن يۇقۇملىنىش، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبئىي ئۆزگىرىشى ئۇنىڭ ىدىن سىرت رېنتگېن نۇرى، خىمىيىلىك زەھەرلىك ماددىلار ياكى دورىلار، ئىرسىيەت ئامىللىرى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارالماقتا.

ئالامىتى

ئالامەتلىرى بىرقەدەر مۇرەككەپ، ئۆزگىرىشچان بولۇپ، بۇ ئاق قان كېسىلىنىڭ تىپى ۋە خاراكتېرى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ.

بىمارda ھالسىزلىنىش، چىرايى تاتىرىش، تۆۋەن قىزىتما ياكى يېنىك قاناش كۆرۈلىدۇ، تال چوڭىيىدۇ، كۆپىنچە چىش ئاغرىش ياكى چىش تارتقاندىن كېيىن قان توختىماسلىق، زۇكام ياكى ھەيز مىقدارىنىڭ كۆپىيىشى بىلەن ئامبولاتورىيىگە كۆرۈنگەندە كېسەللىك بايقىلىدۇ.

قىزىتما ۋە تال چوڭىيىش بۇ كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق ئالامەتلىرى بولۇپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى تەدرىجىي يۇقىرىلايدۇ، 39—40℃ ھەتتا ئۇنىڭدىنمۇ ئېشىپ كېتىدۇ. ئۇندىن باشقا، بىماردا كۆپ تەرلەش، سوغۇقتىن قورقۇش، ئورۇقلاش، ياللۇغلىنىش كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلۈش، زەئىپلىشىش، پۈتۈن بەدەن ئاغرىش شۇنداقلا، چىش مىلىكى قاناش، بۇرۇن قاناش ۋە تېرىدە قان داغلىرى پەيدا بولۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر كۆز تېگىدە قاناش بولسا كۆرۈش قۇۋۋىتىگە تەسىر يېتىدۇ. ھەتتا مېڭىدە قاناش بولۇپ، باش ئاغرىش، كۆز كۆرمەسلىك ئوخشاش چوڭلۇقتا بولماسلىق، پالەچلىنىش ھەتتا قارىچۇقى ئوخشاش چوڭلۇقتا بولماسلىق، پالەچلىنىش ھەتتا ھوشسىزلىنىپ تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىش كېلىپ چىقىدۇ. تۆش سۆگىكى، پۇت ـ قول بوغۇملىرى، قوۋۇرغىلاردا ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ ئالامەتلەر كىچىك بالىلاردا تېخىمۇ روشەن ئىپادىلىنىدۇ. تال، جىگەر لىمفا تۈگۈنلىرى يوغىنىغاندىن سىرت، چىش مىلىكى ئىششىش، ئۇرۇقدان ئاغرىقسىز چوڭىيىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش

بۇ كېسەللىكنى داۋالاش نۆۋەتتە كلىنىكا ساھەسىدە ئۇنۇملۇك داۋالاش ئۇسۇلى بولمىغان خەتەرلىك كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، داۋالاپ ساقايتىش ئىمكانىيىتى يوق دېيەرلىك. لېكىن، بەزى قىسىم ئۇيغۇر تېۋىپلىرى تۆۋەندىكىدەك داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ، خېلى ياخشى ئۇنۇمگە ئېرىشىپ كەلمەكتە.

بىمارغا دەسلەپتە بەلغەم ياكى سەۋدا خىلىتىنىك مۇنزىج دورىلىرى بېرىلىدۇ، كېسەللىك ماددىسى پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن (تەركىبى: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى دۋالاشقا قارالسۇن) بىلەن كېسەللىك ماددىسى بەدەندىن تازىلىنىدۇ.

كېسەللىك ماددىسى بەدەندىن تازىلانغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى مەجۇن تەييارلاپ بېرىلىدۇ. تەركىبى: قارا ھىلىلە، سېرىق ھىلىلە پوستى ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئامىلە، تۇربۇت، گۈلدار-چىن، شەتەرەنجى ھىندى، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 20 گرامدىن، نۆشۈدۇر 25 گرام، سۇمبۇل، جۆزبەۋۋا ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئەفتىمۇن 15 گرام، بىستىپايەج، ئۈستقۇددۇس ھەر بىرى 18 گرام، غارىقۇن، زورۇمبات، لاچىندانە ھىندى ھەر بىرى 15 گرامدىن، قەلەمپۇر، سانا ھەر بىرى 12 گرامدىن، قوينىك گۈرەن بېزى 40 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە. دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يۇقىرىقى دورا بىلەن بىر-لىكتە قان كۆپەيتىش مەقسىتىدە تاتلىق ئانار شەربىتى (تەركىبى: قان ئازلىق كېسەللىكىنى دۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مائۇللەھمى (تەركىبى: قان ئازلىق كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. بىمارنى روھىي جەھەتتىن رىغبەتلەندۈرۈپ، ساقىيىشقا بولغان ئىشەنچىسىنى تۇرغۇزۇش لازىم.

2. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، ياللۇغلانغان ئورۇنلارغا قارىتا ئۇنۇملۇك تەدبىر قوللىنىپ، ياللۇغلىنىشنى ۋاقتىدا تىزگىنلەش لازىم.

3. قان ئازلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە ئانار، قىزىل ئۇزۇم ... قاتارلىق قان كۆپەيتكۈچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، زەھەرلىك خىمىيىلىك ماددىلار، رېنتگېن نۇرى قاتارلىقلار بىلەن ئامار بار ئۇچراشماسلىق لازىم.

مېڭە قان تومۇر قېتىش

بۇ، ئوتتۇرا ياش، ياشانغان كىشىلەردە قان بېسىم يۇقىرى-
لىق، قان تەركىبىدىكى ماي ۋە قاننىڭ يېپىشقاقلىقى نورمال
مىقداردىن ئېشىپ كېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چ-
دىغان، كلىنىكىدا باش ئاغرىش، باش ئېسىلىش، ئۇيقۇسىزلىق،
كۆز تورلىشىش، قۇلاق غوڭۇلداش ۋە تەپەككۇر كۈچى
ئاجىزلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك-
تىن ئىبارەت. بۇ كېسەللىك 50 ياشتىن ئاشقان ئەرلەردە كۆپرەك
كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى

1. يۇقىرى قان بېسىم سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بىلەن ئاغرىنغۇ-
چىلاردا بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى تېخىمۇ يۇقىرى
بولىدۇ. ھەمدە مېڭە قان تومۇرلىرى يېرىلىپ مېڭىگە قان
چۈشۈپ، ئۆلۈپ كېتىش ئېھتىماللىقىمۇ بار. شۇڭا يۇقىرى قان
بېسىم كېسىلى بارلار ئىنتايىن دىققەت قىلىشى لازىم.

2. قان تەركىبىدىكى ماي ۋە قاننىڭ يېپىشقاقلىقى ئېشىپ
كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان تەركىبىدىكى ماي ۋە
قاننىڭ يېپىشقاقلىقى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن مېڭىدىكى ئىن-
چىكە قىل قان تومۇرلىرىنىڭ ئېلاستىكلىقى تۆۋەنلەپ، تەدرى-

بجي تەرەققي قىلىپ مېڭە قان تومۇرلىرىدا قېتىششنى كەلتۈ-
رۈپ چىقىرىدۇ.
3. تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا خىلىتى سەۋەبىدىن
كېلىپ چىقىدۇ.
تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا خىلىتى مەلۇم يېيىشقاقلىققا
ئىگە بولۇپ، قان تومۇر ئىچىگە يېيىشىپ، قاننىڭ ئېقىش
سۈرئىتىنى ئاستىلىتىپ، قان ئۈيۈلمىلىرىنىڭ شەكىللىنىشىنى
تېزلىتىدۇ. نەتىجىدە قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقى تۆۋەنلەپ،
ئىنچىكە قىزىل قان تومۇرلاردا قېتىششنى پەيدا بولدۇ.

ئالامىتى

كېسەللىك تەدرىجي قوزغىلىپ باش ئاغرىش، باش قې-
يىش، قۇلاق غوڭۇلداش، كۆز تورلىشىش، كۆز چىڭقىلىش،
بويۇن تېلىش، ئۈيقۇسىزلىق، كۆپ چۈشكۈرۈش، ئاسان چار-
چاش، ئۇنۇتقاق بولۇپ قېلىش، دىققىنى يىغالماسلىق، كەيپىياتى
تۇراقسىز بولۇش، پالەچلىنىش، تېرە سېزىمچانلىقى تۆۋەنلەش
قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

قارا كۈنجۈت 500 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: كۈنجۈتنى قورۇپ، سوقۇپ
تەييارلىنىدۇ

شىپالىق رولى: مېڭە قان تومۇر قېتىششنىڭ ئالدىنى
ئالىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 20

تەييارلاش ئۇسۇلى: باناننىڭ سىرتقى پوستىنى ئاقلاپ، يانجىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان تومۇر قېتىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر قېتىم، بەش گرامدىن قاياناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

7 - رېتسېپ

ئۇرۇقى ئاجرىتىپ ئېلىنغان چىلان يەتتە دانە، بۇغداي ئۇندۇرمىسى 30 گرام، قورۇلغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، سىركە مۇۋاپىق مىقدارىدا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سىركىدە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان تومۇر قېتىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

سېرىق ماش 250 گرام، چىلان 150 گرام، ئاچچىقسۇ، سۇ ھەر بىرى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار ئاچچىقسۇغا چىلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان تومۇر قېتىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 10 ~ 8 تالدىن يېيىشنى ئادەت قىلىپ، ئۇزاق مەزگىل داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

9 - رېتسېپ

ياڭاق تۆت دانە، پىياز بېرىم دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ، پىيازنى قوشۇپ، سۇس دەملەنگەن ياڭاق چېيى تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: مېڭە قان تومۇر قېتىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

ھېلىلە، تۇربۇت، خىيارشەنبەر ھەر بىرى 10 گرامدىن، سانا 20 گرام، سۈت مۇڭاپىق مىقدارىدا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، چالا سوقۇپ، سۈتكە چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: مېڭە قان تومۇر قېتىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

نېلۇپەر، گاۋزىبان گۈلى، كاسنە ئۇرۇقى، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، مارجان شوخلا، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ھەر بىرى بەش گرامدىن، ئەينۇلا 25 گرام، تەمرى ھىندى 10 گرام، ئاچچىق ئانار شەربىتى، سەندەل شەربىتى ھەر بىرى 20 مىللىلىتىردىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى مۇڭاپىق مىقدارىدىكى قاينىق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا ئاچچىق ئانار شەربىتى بىلەن سەندەل شەربىتى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

مەجۇنى نۇجاھ (تەركىبى: قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە ھەر بىرى 40 گرامدىن، بىستىپايەج، سېرىق ئوت، ئۇستقۇددۇس، تۇربۇت ھەر بىرى 10 گرامدىن، ھەسەل ئۇچ ھەسسە. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

مەتبۇخى تەمرى ھىندى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، خىيار-شەنبەر، تەرەنجىبىن ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئەنگۈرشىپا، بىنەپ-شە ھەر بىرى 12 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى 18 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئەينۈلا ھەر بىرى 15 گرامدىن، تەمرى ھىندى 45 گرام. يۇقىرىقى دورىلاردىن خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە تەرەنجىبىن سۈيى، خىيار-شەنبەر، تەمرى ھىندىنى قوشۇپ بىرلا قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييار-لىنىدۇ) كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 80 مىللىلىتىر-دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

ئىترىفىل بەدىيان (تەركىبى: يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە، قىزىلگۈل ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئارپىبەدىيان 55 گرام، ھەسەل

300 مىللىلىتىر. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ مەزۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

مەجۇنى ئىترىفىل سەغىر (ئامىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 10 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ

مەجۇنى داۋائىلمىشكى (تەركىبى: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 - رېتسېپ

ھېلىلە مۇرابباسى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 300 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، سۇ ئىككى لىتىر. سېرىق ھېلىلە پوستىنى پاكىز تازىلاپ، سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، يۇمشىغاندىن كېيىن سۇزۇۋېلىپ، سۇيىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە ھېلىلىنى سېلىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. مايلىق تاماقلارنى ئازايتىش، 40 ياشتىن ئاشقانلار هايۋانات ياغلىرى، خولېستېرىن يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەرنى مەسىلەن: سېمىز گۆش، جىگەر، مېڭە، يۇلۇن، بۆرەك، تۇخۇم سېرىقى، قايماق قاتارلىقلارنى ئاز يېيىش كېرەك.

2. ئاسان هەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىش، بەك تويۇنۇپ غىزالىنىشتىن ساقلىنىش، يېڭى كۆكتات، مېۋە، پۇرچاق، پىياز، تۇرۇپ، كۈنجۈت قاتارلىقلارنى كۆپرەك يېيىش، پۇرچاق يېغى، قوناق يېغى قاتارلىق ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى كۆپرەك ئىشلىتىش لازىم.

3. مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق بەدەن ئېغىرلىقىنى كونترول قىلىش لازىم.

4. هاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك لازىم.

5. يۇقىرى قان بېسىم، دىئابېت، سېمىزلىك، قاندىكى ماي ماددىسى يۇقىرىلاش كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇپ قالغانلار ئاكتىپ داۋالىنىش لازىم.

قان تومۇر يالۇغى

بۇ، ھەر خىل سەۋەبلەردىن قان تومۇرلاردا نۆكچە پەيدا بولۇش بىلەن ئوتتۇرا ۋە كىچىك ئارتېرىيە ۋېنالاردا توسۇلۇش پەيدا قىلىش ۋە باشقا ئامىللار تەسىردىن كېلىپ چىقىدىغان، سوزۇلما خاراكتېرلىك يىرىڭسىز يالۇغلىنىش بولۇپ، مەملىكىتىمىزنىڭ شىمالىي قىسمىدا كۆپ پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئانچە ئېنىق ئەمەس، لېكىن ئۇنى تاماكا چېكىش، ئاياغ توڭلاش، نەملىشىش ۋە يارىلىنىش قاتارلىق ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن دېگەن قاراشلار بار. قان تومۇرلارنىڭ تەڭشەش قابىلىيىتى قالايمىقانلىشىش ۋە بۆرەك ئۇستى يىلىك ماددا خىزمىتى ئېشىپ كېتىش سەۋەبلىك ئارتېرىيە سپازمىلىنىدۇ ۋە قان تومۇر دىۋارىنىڭ ئوزۇقلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. دەسلىپىدە قان تومۇر ئىچكى پەردىسى قېلىنلايدۇ، قان نۆكچىسى پەيدا بولىدۇ. نەتىجىدە قان تومۇر بوشلۇقى توسۇلۇپ، ئاخىرقى مەزگىلدە قان تومۇر دىۋاندىكى يالۇغلىنىش ئەتراپقا قاراپ تېز تەرەققىي قىلىدۇ. تالالىق توقۇلمىلار ئۆسۈپ كۆپىيىپ، قېتىشىپ، ئارتېرىيە، ۋېنا ۋە قان تومۇر دىۋارىدىكى سىمپاتىك نېرۋا تورلىرىنى ئوراپ، بىر تال قاتتىق تاناپقا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ. قان تومۇر نەيچىسى قان ئايلىنىش جەريانىدا، ئورۇن بېسىش خاراكتېرلىك يان

شاخچه قان ئايلىنىش شەكىللىنىدۇ ۋە نۆكچىلىق توسۇلغان قان تومۇر نەيچىسى ئۆزئارا تۇتىشىدۇ. شۇڭا ئالامەتلىرى ۋاقتىنچە يەڭگىللەيدۇ ياكى دەۋرلىك ئېغىرلىشىدۇ. يان شاخچە ئايلىنىشى ئورۇن باسالمىغاندا كېسەللەنگەن تەرەپ قاتتىق ئاغرىيدۇ ھەمدە مۇسكۇللار يىگلەيدۇ، سۆڭەك ماددىسى شالاڭلىشىدۇ، پۈت يارـ لىنىدۇ ۋە نىكروزلىنىدۇ.

ئالامىتى

تاماكا چېكىدىغان مۇتلەق كۆپ ساندىكى ئەرلەر ئىچىدە ياشلاردا، قىش پەسلىدە كۆپ پەيدا بولىدۇ. دەسلەپكى كېسەلـ لىك بىر تەرەپ پۈتتا پەيدا بولىدۇ. كېيىنچە قارشى تەرەپتىكى پۈتقا تەسىر كۆرسىتىدۇ. قولدا ئاز ئۇچرايدۇ، كېسەللىك جەريا ـنى ئاستا ئۆتىدۇ، پۈتۈن كېسەللىك جەريانى تۆۋەندىكىدەك ئۈچ باسقۇچقا بۆلىنىدۇ.

1. يەرلىك ئورۇن قانسىزلىنىش دەۋرى: ئارتېرىيە سېزىمـ لىنىش ياكى قان نۆكچىسى شەكىللىنىش سەۋەبلىك بىمارلاردا چەكلىك دائىرىدىكى قان سۈيۇقلۇقى دىنامىكىلىق توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئارىلاپ ئاقساش پەيدا بولىدۇ، يەنى بىرئاز مېڭىپ بىر دەم ئارام ئالىدۇ، ئۇنىڭ مېخانىزمى مۇنداق بولىدۇ. يول ماڭغاندا مۇسكۇل كۆپ مىقداردا ئوكسىگېن سەرپ قىلىپ، ماددا ئالمـ ىشىش كۈچىيىدۇ، لېكىن پۈتنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى شۇـ نىڭغا ماس ھالدا كۈچەيمەيدۇ، شۇڭا ماددا ئالمىشىش مەھسۇـ لاتلىرى يىغىلىپ قېلىپ، غىدىقلاش خاراكتېرلىك ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ ۋە مۇسكۇللار تارتىشىدۇ. بىمار مەلۇم ۋاقىت دەم ئالغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇندىكى ماددا ئالمىشىش مەھسۇلاتـ

لىرى تازىلىنىپ، ئالامەتلىرى تەدرىجىي يوقىلىدۇ. يەنە ماڭغاندا پۇتنىڭ ئاغرىقى كۈچەيىپ، دەم ئېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. بۇ مەزگىلدە بىمارنىڭ پۇت دۈمبىسىدىكى ئارتېرىيىنىڭ سوقۇشى كۆرۈنەرلىك ئاجىزلىشىدۇ.

2. ئۇزۇقلىنىش توسقۇنلۇققا ئۇچراش دەۋرى: كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، كېسەل تەرەپ پۇتتا قان يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك نېرۋا ياللۇغى پەيدا بولۇپ، ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. بولۇپمۇ ئاغرىق كېچىسى كۈچەيىدۇ، بۇ تىنچ ۋاقىتتىكى «ئاغرىش» دەپ ئاتىلىدۇ. بىمار خاتىرجەم ئۇخلىيالمايدۇ، دائىم تىزىنى قۇچاقلاپ ئولتۇرىدۇ ياكى كېسەل تەرەپ پۇتىنى ساڭگىلاتقان هالەتتە ئولتۇرىدۇ، قاز ئايلىنىش بىرئاز ياخشىلانغاندا ئاغرىق پەسىيىدۇ. بۇ دەۋردە پۇت ۋە پاچاق تېرىلىرى تاتىرىدۇ، مۇزلايدۇ، مۇسكۇللار يىگىلەيدۇ، تىرناقلار قېلىنلىشىپ، يېرىلىدۇ، پۇت دۈمبىسىدىكى ئارتېرىيىنىڭ سوقۇشى يوقىلىدۇ.

3. نېكروزلىنىش دەۋرى: كېسەل پۇتنىڭ ئارتېرىيە قان ئايلىنىشى پۈتۈنلەي توسۇلۇپ، قان ئايلىنىش ئۈزۈلۈپ قېلىپ، قۇرۇق گانگرېنا پەيدا قىلىدۇ. نېكروزلىنىش پۇت بارماقلىرىنىڭ ئۇچىدىن باشلىنىپ، تەدرىجىي هالدا هەممە بارماقلارغا، هەتتا پۈتكۈل پۇت قىسمىغا تەرەققىي قىلىدۇ. نېكروزلانغان توقۇلمىلار ئۆزلۈكىدىن چۈشۈپ، ئۇزۇنغىچە ساقايماس يارىغا ئايلىنىدۇ. چىرىتكۈچى جاراسسىملار بىلەن يۇقۇملىنىش ئېغىر بولغاندا، هۆل گانگرېناغا ئايلىنىدۇ هەمدە سېپسىق پۇراقلىق يىرىڭ چىقىدۇ.

داۋالاش

بۇ كېسەللىكنى داۋالاش بىر قەدەر قىيىن بولۇپ، دورا بىلەن داۋالاش ئۈنۈم بەرمىگەندە ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش ئۈسۈلى قوللىنىلىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

پۇرچاق ئۇنى 15 گرام، سىركەنجۈبىل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: جاراھەت پۈتتۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، جاراھەت ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

گىل ئەرمىنى، موزا، زەمچە ھەر بىرى 10 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، يەرلىك ئۇرۇننى قۇرۇتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ جاراھەت ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

كاسىنە تالقىنى، پۇرچاق ئۇنى ھەر بىرى 20 گرامدىن، سىركەنجۈبىل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، يالليۇغ قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ جاراھەت ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

چىلان شەربىتى (تەركىبى: مېڭە قان تومۇر قېتىش كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

مەتبۇخى ئەفتىمۇن (تەركىبى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئىترىفىل ئەفتىمۇن (تەركىبى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

مەجۇنى چۆپچىن (تەركىبى: قەلەمپۇر، جوز، بەسباسە، قىزىلگۈل، زەنجىۋىل، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، جەدۋار ھەر بىرى 10 گرامدىن، دارچىن، قاقىلە، قارىمۇچ، مەستىكى، سۆرۈنجان، بوزىدان، سانا ھەر بىرى 15 گرامدىن، چۆپچىن 100 گرام، ھەسەل

ئۇچ ھەسسە. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

ئەرقى شاھتەررە (تەركىبى: شاھتەررە بىر كىلوگرام، سۇ ئالتە لىتىر. كۆرسىتىلگەن دورىنى تازىلاپ، پار قازاندا قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

شوخلا ئەرقى (تەركىبى: يەرلىك شوخلا بىر كىلوگرام، سۇ ئالتە لىتىر. كۆرسىتىلگەن دورىنى تازىلاپ، پار قازاندا قاينىتىپ، پارلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

ئىترىفل شاھتەررە (بەللە پوستى 120 گرام، ئامىلە 60 گرام، ھېلىلە پوستى 220 گرام، شاھتەررە 160 گرام، قىزىلگۈل 18 گرام، كۆك ئۈزۈم 400 گرام، بادرەنجى 60 مىللىلىتىر، ھەسەل 1800 مىللىلىتىر. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى:
دەسلەپكى مەزگىلدە مۇچىلەرنى ساقلاپ قېلىشقا بولىدۇ. ئاخىرقى مەزگىلدە مۇچىلەرنى كېسىشكە توغرا كېلىدۇ.
1) سىمپاتىك نېرۋىنى كېسىۋېتىش ئوپېراتسىيىسى: ئادەتتە بەل 2 ـ، 3 ـ، 4 ـ سىمپاتىك نېرۋا تۇگۇنچىلىرى ۋە زەنجىرى كېسىۋېتىلىدۇ ھەمدە سان ئارتېرىيىسى سىرتقى قىپىي ئۇستۇنكى سىمپاتىك نېرۋا تالالىرى كېسىۋېتىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قان تومۇرلارنىڭ سپازمىسى يەڭگىللىشىدۇ، يارا ئېغىزىنىڭ ساقىيىشى تېزلىشىدۇ. بىراق بۇ خىل ئۇسۇلنى كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقلاشقان، يان شاخچە قان تومۇرلار ئاساسىي جەھەتتىن تىكلەنگەن ۋە سىمپاتىك نېرۋىنى قامال قىلىش ئۇنۇم بەرگەنلەرگە قوللىنىشقا بولىدۇ. ئەگەر ئوپېراتسىيە ۋاقتى ياخشى تاللانمىسا چىرىش پەيدا بولىدۇ.
2) قان تومۇرلارنى قايتىدىن ياساش ئوپېراتسىيىسى: ئالدى بىلەن ئارتېرىيە ئارقىلىق سايىلاندۇرۇپ رەسىمگە ئېلىپ، بۆرەك خاراكتېرلىك توسۇلۇش ئىكەنلىكىنى ھەمدە ئېقىپ چىقىدىغان ياخشى يول بارلىقىنى ئىسپاتلاش تەلەپ قىلىنىدۇ. بۇنىڭدىن ئارتېرىيىنى كېڭەيتىش ئوپېراتسىيىسى ياكى يان تەرەپتىن ئايلاندۇرۇپ ئاققۇزۇش ئوپېراتسىيىسى ئىشلىنىدۇ. 3) مۇچىلەرنى كېسىۋېتىش: ئۇزۇنغىچە ساقايمىغان بارماق يارىلىرى ياكى چىرىشلەرنى كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقلىشىپ، چېگرىسى ئېنىق لانغاندىن كېيىن، بارماقنىڭ يۇقىرى ئورنىدىن كېسىۋېتىپ، يارا ئېغىزىنىڭ بىر قېتىمدىلا ساقىيىشىنى قولغا كەلتۈرۈش لازىم. ئەگەر ئوشۇق ئۇستىدىن كەسمەكچى بولسا، ئورۇنسىز مېيىپ

بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئېھتىياتچان بولۇش لازىم، كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولغانلارنىڭ تىزىدىن تۆۋۈنىنى كېسىپ تاشلاشنى ئويلىشىش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

مۇۋاپىق دەم ئېلىش، تاماكا چەكمەسلىك، يەرلىك ئورۇننى ئىسسىق ساقلاش، يارىلىنىشتىن ساقلىنىش، يەرلىك ئورۇننىڭ پاكىز، قۇرغاقلىقىنى ساقلاش، پۇتنى ئېگىز كۆتۈرۈش ياكى پەسكە سالغىلىتىپ ھەرىكەتلەندۈرۈش ئارقىلىق پۇتنىڭ قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇش لازىم.

تۆۋەنكى مۇچە ۋېنالىرىنىڭ ئەگرى - بۇگرى كۆپۈشى

بۇ، ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تۆۋەنكى مۇچە ۋېنالە-رىدا ئەگرى - بۇگرى كېڭىيىپ كۆپۈش پەيدا بولۇشقا قارىتىلغان.

سەۋەبى

تۆۋەنكى مۇچە ۋېنالىرىنىڭ ئەگرى - بۇگرى كۆپۈشى چوڭ - كىچىك يوشۇرۇن ۋېنالارنىڭ غولىدا بالدۇر پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنىڭ شاخلىرىغا كېڭىيىدۇ، يەنە پەيدا بولۇش سەۋەبى تۆۋەندىكىچە:

1. غەيرىي تەبىئىي بەلگەم ۋە سەۋدا خىلىتىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

2. تۇغما ۋېنا تېمى ئاجىز ۋە ئاخىرقى ۋېنا كلاپانلىرى كەمچىل بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

3. ئۇزاق ۋاقىت ئۆرە تۇرۇپ ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغان ياكى داس بوشلۇقىدىكى ئۆسمە، ھامىلدار بولغانلاردا بالىياتقۇ چوڭىيىش سەۋەبىدىن قان تومۇرلارنى بېسىپ، تۆۋەنكى مۇچە-لەر ۋېناسىدىكى قان قايتىشقا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ۋېنا ئىچكى بېسىمى يۇقىرىلايدۇ ھەمدە ۋېنا كلاپانلىرى ئەتراپىدا تىرەك بولىدىغان مۇسكۇل بولمىغان يۇزەكى ۋېنالار پەيدىنپەي سوزۇ-لۇپ، پۇكۇلۇپ، كېڭەيگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

چوڭ يوشۇرۇن ۋېنانىڭ ئەگرى ـ بۈگرى كۆپۈشى كـ-
چىك يوشۇرۇن ۋېنالارنىڭ ئەگرى ـ بۈگرى كۆپۈشىدىن كۆپ ئۇچرايدۇ. ۋېنا ئەگرى ـ بۈگرى كۆپۈپ چىقسا سازاڭغا ئوخشايـ
دۇ. بىمار پاچىقىنىڭ تېلىپ ئاغرىغانلىقىنى، ماغدۇرسىزلانغانـ
لىقىنى ۋە ئۇزۇنراق ئۆره تۇرغاندا پۇتىنىڭ ئىششىغانلىقىنى شىكايەت قىلىدۇ. ئاخىرقى مەزگىللىرىده پاچاق ۋە ئوشۇق قىسـ
مىدىكى تېرىلەر قۇرغاقلىشىدۇ، رەڭ ماددىلىرى چۆكۈۋالىدۇ، يەڭگىل زەخىملەنسە، ئۇزۇنغىچە ساقايماس يارىغا ئايلىنىپ قالـ
دۇ.

چوڭقۇر ۋېنا توسۇلۇشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كۈمپـ
ناتسىيىلىك ياكى ئىككىلەمچى ئاياغ ۋېناسىنىڭ ئەگرى ـ بۈگرى كۆپۈشىدىن يۇقىرىقى كلىنىك ئالامەتلەر بولۇشتىن تاشقىرى، كېسەللەنگەن ئاياغنىڭ ئىششىقى ئەڭ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

داۋالاش

بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىسىنى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن قان ئېلىنىدۇ. دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى ئانچە ياخشى ئەمەس، ئەگەر دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى بولماي، كېسەللىك ئېغىرـ
لىشىشقا قاراپ تەرەققىي قىلسا، دەرھال ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ داۋالىتىش لازىم.

ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى

1. ئەگرى ـ بۈگرى كۆپۈشكەن چوڭ، يوشۇرۇن ۋېنانى ئوپېراتسىيە قلىپ داۋالاش ئۇسۇلى:

1) چوڭ، يوشۇرۇن ۋېنانى يۇقىرى ئورۇندىن بوغۇش

ئوپېراتسىيىسى: چات ئېرىقچە تارامۇشنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدىن ئىككى سانتىمېتىر تۆۋەن جايدىن بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قىيپاش كېسىلىدۇ. تېرە ئاستى توقۇلمىسىدىن چوڭ، يوشۇرۇن ۋېنانىڭ ئاساسلىق غولىنى تېپىپ، ئۇنىڭ 5 ～ 4 تال شېخىنى ئەستايىدىل ئاجرىتىپ، قىسقۇچ بىلەن بىر ـ بىرلەپ قىسلىدۇ ھەمدە كېسىلىدۇ (ئەگەر بىر تال شېخى قېپقالسىمۇ قايتىلىنىدۇ) . يېراق ئۇچى قوش بوغۇلىدۇ. يوشۇرۇن ۋېنا بىلەن سان ۋېناسىنىڭ تۇتاشقان جايى ئېچىلىدۇ. چوڭ يوشۇرۇن ۋېنانىڭ سان ۋېناسىغا تېرىگەن 1 ～ 0.5 سانتىمېتىر ئورنىنى كېسىپ، چوڭ يوشۇرۇن ۋېنا غولى كېسىلىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ يېقىن ئۇچى ئوتتۇراھال يېپەك يىپ بىلەن بوغۇلغاندىن كېيىن ئۆتكۈزۈپ تېڭىپ بوغۇلىدۇ.

2) چوڭ يوشۇرۇن ۋېنانى سۇغۇرۇپ تاشلاش ياكى كېسىۋېتىش ئوپېراتسىيىسى: يۇقىرى ئورۇندىن بوغۇش ئوپېراتسىيىسىدە كېسىلگەن چوڭ يوشۇرۇن ۋېنا ئاساسىي غولىنىڭ يېراق ئۇچىغا ۋېنا سۇغۇرۇش سايمىنى كىرگۈزۈلىدۇ ھەمدە قاناشنى تىزگىنلەش ئۈچۈن ئالدىن تەييارلاپ قويۇلغان بوغقۇچ يىپلار يىغىلىدۇ. سۇغۇرۇش سايمىنى ئاستا ـ ئاستا ئالدىغا ئىتتىرىلىپ ئوشۇق قىسمىغا يەتكۈزۈلىدۇ. بۇ يەردىن بىر كىچىك تۆشۈپ ئېچىلىپ، ئەگرى ـ بۈگرى كېڭەيتىلگەن ۋېنانىڭ بىر قىسمى ئاشكارىلىنىدۇ ھەمدە كېسىلىپ، يېراق ئۇچى بوغۇلىدۇ. ۋېنانىڭ يېقىن تەرەپ ئۇچى سۇغارغۇچى سايمان بىلەن بىرگە بوغۇلۇپ مۇقىمدالغاندىن كېيىن، ۋېنا تۆۋەندىن يۇقىرىلاپ سۇغۇرۇلىدۇ. ئەگەر قارشىلىق كۈچ چوڭ بولسا، ئۇ يەردە قان تومۇر چوڭ

شاخلىرى بولغان بولىدۇ. شۇڭا بۇ جايدىن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ۋېنا شاخچىسىنى كېسىۋېتىپ بوغۇش كېرەك. ئەگەر كېڭەيگەن ۋېنا بەك ئەگرىلىشىپ قالغان بولسا، بۆلەكلەرگە بۆلۈپ كېسىۋېتىش ياكى سۇغۇرۇپ ئېلىۋېتىش كېرەك. تېرە ئاستىدىكى يىغىلغان قانلارنى سقىپ چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن كېسەللىك ئېغىزى تىكىلىپ، تۆۋەندىن يۇقىرىغا قارىتىپ بېنت بىلەن چىك تېڭىلىدۇ.

2. ئەگرىلىشىپ كېڭەيگەن كىچىك يوشۇرۇن ۋېنانى ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى:

تېقىم ئويمىنى توغرا سىزىقىنىك يۇقىرىسىدىن ئىككى بارماق يىراقلىقتىكى جايدىن بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، يايى شەكىللىك كېسىك ئېلىپ، ئۇنىڭ تېقىم ۋېناسىغا كىرىدىغان جايىنى ئېچىپ، يېقىن تەرەپنىك يۇقىرىسىدىن بوغۇلىدۇ. يىراق تەرىپى سۇغۇرۇۋېتىلىدۇ ياكى كېسىۋېتىلىدۇ. ئۇسۇلى چوڭ ۋېنا-نى سۇغۇرۇۋېتىش ئوپېراتسىيىسى بىلەن ئوخشاش.

3. باشقىلار: پاچاقتىكى يارا يۇقىرىقى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن ياخشىلىنىپ كەتسە تېزلىكتە ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۇزۇنغىچە ياخشىلانمىسا يارا ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى تاتۇق توقۇلمىلارنى كېسىۋېتىپ، ئوتتۇراھال قېلىنلىقتىكى تېرە پارچىسى كۆچۈرۈلسە ساقىيىپ كېتىدۇ. راكقا ئۆزگەرگەن بولسا، يارا قىرغىقىدىن ئىككى سانتىمېتىر يىراقلىقتىكى ئورۇندىن كېسەل ئوچقى پۈتۈنلەي كېسىپ تاشلىنىدۇ. ئوپېراتسىيىدىن كېيىن رادىئوئاكتىپلىق داۋالاش قوشۇمچە قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

ئۇزۇن ۋاقىت ئۆرە تۇرۇپ ئىشلىگەن ياكى ئېغىرلىق كۆتۈرىدىغانلار پۇتنىڭ ئۇچىدىن يۇقىرىسىغا قارىتىپ ئەۋرىشىم بېنت ياكى داكا بىلەن پاچاقنى چىڭ ئوراش، ئۇندىن باشقا بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. شۇنداقلا ئاياغنىڭ ھەرىكەتسىز تۇرۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ھەمدە ئۇزۇن ۋاقىت ئۆرە تۇرۇشتىن ساقلىنىش، ئۇزۇن ۋاقىت ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن مۇۋاپىق دەم ئېلىش لازىم. ئەگەر ۋېنا ئەگرى ـ بۈگرى كېڭەيگەن بولسا، بېرىلىپ قاناشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىش لازىم.

قان تومۇر ئۆسمىسى

بۇ، ھەقىقىي ئۆسمە بولماستىن بەلكى ئەتراپ قان تومۇر تەرەققىياتىنىڭ بىر خىل غەيرىيلىكىدىن ئىبارەت بولۇپ، قىل قان تومۇر ئۆسمىسى، بۇلۇتسىمان قان تومۇر ئۆسمىسى ۋە پىلەكسىمان قان تومۇر ئۆسمىسىدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەللىك قويۇق بەلغەم خىلىتى ۋە قويۇق سەۋدا خىلىتىنىڭ تېرە قان تومۇرلىرىدا قان تولۇش پەيدا قىلىپ، قان تومۇر دىۋارىنى غىدىقلاپ، نورمالسىز ئۆسۈشنى پەيدا قىلىش نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ. كېسەللىك دەسلەپتە ئارتېرىيە ۋە ۋېنالارنىڭ ھەممىسىدە ئىپتىدائىي قىل قان تومۇرلاردىن باشلىنىدۇ. مەركىزىي ئارتېرىيە بىلەن ئاساسلىق ۋېنالار ئوتتۇرىسىدا توم بولغان شاخچە قان تومۇرلار بولۇپ، تورسىمان تۇزۇلۇش ھاسىل قىلىدۇ. تۆرەلمە ۋاقتىدا ئارتېرىيە بىلەن ۋېنالار خىزمەت ئىقتىدار جەھەتتىن ئېنىق ئايرىلمايدۇ. تۇغۇلۇشنىڭ ئالدىدىلا قىل قان تومۇردىن تەدرىجىي ئاجرىلىپ، يېتىلگەن قان تومۇر سىستېمىسىغا ئۆزگىرىدۇ. تۇغۇلغاندا ئىپتىدائىي تۇزۇلۇشلەر چېكىنىپ يوقىلىدۇ. قىل قان تومۇر ئۆسمىسى بىلەن بۇلۇتسىمان قان تومۇر ئۆسمىلىرى، تۆرەلمە دەۋرىدىكى ئىپتىدائىي قىل قان تومۇر ئۆسمىلىرىنىڭ ھەممىسى تورسىمان تۇزۇلۇشنىڭ داۋاملىق مەۋجۇت بولۇشى سەۋەبلىك پەيدا بولىدۇ. بەدەننىڭ ھەرقايسى

قىسىملىرىدىكى توقۇلما ئەزالار (تېرە، مۇسكۇل، ئىچكى ئەزا، سۆڭەك، بوغۇم)نىڭ ھەممىسىدە قان تومۇر ئۆسمىسى پەيدا بولۇشى مۇمكىن. لېكىن باش، يۈز، تۆت مۇچە تېرىلىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

قان تومۇر ئۆسمىسى تۇرنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ.

1. قىل قان تومۇر ئۆسمىسى: يۈز ۋە بويۇن قىسمىدا كۆپ پەيدا بولىدۇ. رەڭگى ئوچۇق، قىزىل ياكى جىگەررەڭ بولۇپ، بۇ يەنە تۆۋەندىكى تۇرلەرگە بۆلىنىدۇ: ① بۆلجۇرگەنسىمان قان تومۇر ئۆسمىسى: داغ تېرىدىن كۆتۈرۈلگەن بولۇپ، باسقاندا رەڭگى يوقالمايدۇ. ② قىزىل داغلىق مەڭ: يۈزەكى قەۋەت تېرە ئىچىدىكى قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىشىدىن پەيدا بولىدۇ. تېرە-دىن كۆتۈرۈلىدۇ، باسقاندا رەڭگى ئۆزگىرىدۇ.

2. بۇلۇتسىمان قان تومۇر ئۆسمىسى: ئۆسمىنىڭ ئوتتۇرا-سىدىكى ۋېنا توم ۋە يۆگەلگەن بولۇپ، قان سۈيۇقلۇقى تولغان بوشلۇقنى ھاسىل قىلىدۇ. ئارتېرىيە كىچىك بولغاچقا يۇمشاق بولۇپ، خۇددى بۇلۇتقا ئوخشايدۇ. باسقاندا كىچىكلەيدۇ، تومۇر سوقمايدۇ، تېرە ۋە تېرە ئاستىدا بولغانلار قوڭۇر رەڭلىك ياكى كۆك رەڭلىك رەتسىز دۆڭچە بولىدۇ. چېگرىسى ئېنىق بولمايدۇ. شۇنداقلا مۇسكۇل، سۆڭەكلەرگە ھەتتا ئىچكى ئەزالارغا تاجاۋۇز قىلىپ كىرىدۇ. ئالاھىدە بېقىمسىزلىق ھېس قىلمايدۇ. لېكىن ئۆسمىنىڭ ئىچىدە قاناش بولۇپ، قان تومۇر ھاسىل بولسا يەرلىك ئورۇن ئاغرىيدۇ، ئىششىيدۇ، ئىككىلەمچى يۇقۇملانغاندا

يىرىڭلىق ئىششىق دەپ قارىلىپ، يېرىپ ئاققۇزۇلىدىغان سەۋەب-لىكلەرمۇ بولىدۇ. ئەگەر يېرىلىپ چوڭ قاناش يۈز بەرسە، هاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ. ئىچكى ئەزادىكى قان تومۇر ئۆسمىسى ئەزالارنىڭ چوڭىيىشى ياكى سەۋەبى ئېنىق بولمىغان قاناشنىڭ سەۋەبلىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

3. پېلەكسىمان قان تومۇر ئۆسمىسى: ئارتېرىيە بىلەن ۋېنالار بىۋاستە تۇتاشقانلىقى ئۈچۈن تۇغما خاراكتېرلىك ئارتې-رىيە ۋېنا ئاقمىسى دەپ ئاتالغان. ئۇنىڭ ئىچىدە تېرە ئاستى قان تومۇر ئۆسمىسى، ۋېنانىڭ ئەگرىلىشىپ كېڭىيىشى، سۆڭەك ۋە توقۇلمىلارنىڭ چوڭىيىشى قاتارلىقلار بىرلىكتە مەۋجۇت بولـ-مىدۇ. شۇڭا Klippel—Trenaunay يىغىندى ئالامتى دەپ ئاتالغان. باش تېرىسى ئىچىدە پەيدا بولغانلىرىنىڭ دائىرىسى ئىچكىرەك بولۇپ، سىرتقى يۈزىدە كۆپلىگەن كېڭەيگەن ۋە ئەگرىلەشكەن قان تومۇرلار بولىدۇ. تۇتقاندا تىترەش بىلىنىدۇ. مۇچىدە بولۇپمۇ پۇتتا پەيدا بولغانلىرىنىڭ دائىرىسى كەڭ بو-لۇپ، قان تومۇر كۆپۈش، ئەگرى ـ بۈگرىلىشىش بولىدۇ. تومۇر سوقۇش ۋە تىترەش سېزىمى بولىدۇ. كېسەل ئاياغ ساق ئاياغقا قارىغاندا ئۇزۇن ياكى قىسقا بولىدۇ. ئاخىرقى مەزگىلىدە ئۆسمە-دىن ئېقىپ ئۆتىدىغان سۇيۇقلۇقى كۆپ بولغاچقا، يۈرەكنىڭ يۈكى ئېغىرلىشىدۇ. بىمارلار سەكرەپ ھەرىكەت قىلغاندىن كې-يىن يۈرەك سېلىش، نەپەس قىستاش قاتارلىق سېزىملار بولىدۇ. لېكىن بۇ تۇغۇلغاندىن كېيىن پەيدا بولغان ئارتېرىيە ۋېنا ئاقمىسى پەيدا قىلىدىغان يۈرەكنىڭ يانداشما كېسەللىكلىرىگە ئوخشمايدۇ. بۇ كېسەللىك يۈرەك خىزمىتىگە ئانچە چوڭ زىيان

يەتكۇزمەيدۇ. لېكىن كېسەللىك ئورنىدا ئىككىلەمچى قاناش، يارا پەيدا بولىدۇ. مۇچىلەرنىڭ ئاخىرقى ئۇچلىرىدا گانگرېنا پەيدا بولىدۇ. نېرۋا بېسىلىپ سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش

بۇ كېسەللىك كۆپىنچە تۇغما ياكى تۇغۇلغاندىن كېيىن ئۇزۇن ئۆتمەيلا پەيدا بولىدىغان بولغاچقا داۋالاش قىيىن. ئەگەر دورا بىلەن داۋالاش ئۇنۇم بەرمىسە يۇزەكى ياكى چوڭقۇر قەۋەتلىك رېنتگېن نۇرىغا قاقلاش ياكى ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش لازىم. ئوپېراتسىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئالتە ئايغىچە نۇرغا قاقلاپ بېرىش لازىم. بولمىسا قايتا ئۆسۈش هادىسىسى كۆرۈلىدۇ.

دورا بىلەن داۋالاش

ئەگەر قويۇق بەلغەم خىلتىدىن بولغان بولسا، بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ، ماددا پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندىن كېيىن هەببى ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، قورساق توق ۋاقىتتا 10 ~ 7 تالدىن بېرىپ، كېسەللىك ماددىسى بەدەندىن تازىلىنىدۇ.

ئەگەر قويۇق سەۋدا خىلتىدىن بولغان بولسا، سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ، ماددا پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتمۇن (تەركىبى: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) نى كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 80 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىپ، كېسەل-

لىك ماددىسى بەدەندىن تازىلىنىدۇ.

كېسەللىك ماددىسى بەدەندىن تازىلانغاندىن كېيىن مەلۇم قابىز خۇسۇسىيەتلىك دورىلار تالقانلىنىپ يەرلىك ئورۇنغا سېپە- لىدۇ. كەت ھىندى، كۆپۈكى دەريا، مەرۋايىت، بىخ مارجان ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، رەۋەن، مامرانچىنى ھەر بىرى ئۈچ گرام- دىن، كاپۇر 1.5 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، تالقانلاپ سىرتتىن چېپىلىدۇ. ئەگەر ئۆسمە بىرقەدەر يوغان، تەرەققىياتى تېز بولسا، سىرتتىن مۇز تېگىپ بەرسە ئۆسمىنىك تەرەققىياتىنى تىزگىنلەش ئۈچۈن پايدىلىق.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى يېمەك ـ ئىچمەك- لەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش، ھاراق ئىچمەسلىك، تاما- كا، زەھەرلىك چېكىملىك چەكمەسلىك لازىم.

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يې- مەك ـ ئىچمەكلەرنى يەنى ئارپا سۇيى، يېگى بېلىق، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

تەكلىپلىك تەھرىر : ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مەسئۇل مۇھەررىر : دولقۇن قادىر
مەسئۇل كوررېكتور : خاسىيەت ئىبراھىم
مۇقاۋا لايىھىلىگۈچى : دىلمۇرات تۇرسۇن

قان ۋە قان تومۇر كېسەللىكلىرى

نەشر قىلغۇچى : مىللەتلەر نەشرىياتى
ئادرېسى : بېيجىڭ شەھىرى خېپىڭلى شىمالىي كوچا 14 ـ قورۇ
پوچتا نومۇرى : 100013 ، تېلېفون نومۇرى : 64290862 ـ 010
سېتىۋچى : جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى
باسقۇچى : دىشىن باسما زاۋۇتى
نەشرى : 2005 ـ يىل 5 ـ ئايدا 1 ـ قېتىم نەشر قىلىندى
بېسىلىشى : 2005 ـ يىل 5 ـ ئايدا بېيجىڭدا 1 ـ قېتىم بېسىلدى
ئۆلچىمى : 850×1168م م. 32كەسلەم
باسما تاۋىقى : 3. 125
سانى : 3000 ـ 0001
باھاسى : 6.00 يۈەن