جۇڭگو تېببىي قامۇسى تارماق توملى

ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى

تۆتىنچى جلد

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى

4

شىنجاڭ خەلق ساھىيە نەشرىياتى

ISBN 978-7-5372-4594-4
9 787537 245944 >
定价：220.00元

جۇڭگو تېببىي قامۇسى تارماق تومى

ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى

«جۇڭگو تېببىي قامۇسى» تارماق تومى ئۇيغۇر تېبابەت
قامۇسى ئىشخانىسى باشچىلىقىدا تۈزۈلدى
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ
دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى تەرىپىدىن نەشرگە
تەييارلاندى

تۆتىنچى جىلد

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

维吾尔医内科学：维吾尔文 / 艾合买提·阿吉等编写. — 2 版. — 乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2009.8

（中国医学百科全书．维吾尔医分卷：4）
ISBN 978 - 7 - 5372 - 4594 - 4

Ⅰ.① 维… Ⅱ.① 艾 … Ⅲ.① 维吾尔族 — 民族医学：内科学 - 维吾尔语（中国少数民族语言）Ⅳ.①R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 146319 号

编　　写：艾合买提·阿吉等
责任编辑：易沙克江·马合穆德
责任校对：艾合买提江·依斯玛义、乔尔帕·吐尔逊、早热古丽·司地克
装帧设计：艾尼瓦·卡森木
制　　版：新疆帝尔森电子科技发展有限公司
出　　版：新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街 196 号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：北京外文印刷厂
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2009 年 8 月第 2 版
印　　次：2009 年 9 月第 1 次印刷
开　　本：889×1194 毫米　1/16 开本　　35.5 印张　插页 4
字　　数：568 千字
书　　号：ISBN 978-7-5372- 4594-4
印　　数：1 — 3000
定　　价：220.00 元

发行科联系电话：（0991）2823055　邮编：830001

«جۇڭگو تېببىي قامۇسى» تەھرىر ھەيئىتى

مۇدىر ھەيئەت: چىەن شىنجۇڭ

مۇئاۋىن مۇدىر ھەيئەتلەر: خۇاڭ جياسى، لى جۇڭپۇ، گو زىخېڭ، ۋۇ جېپىڭ، تۇ تۇڭجىن، شى مېيشىن، جاۋ شۇۋ

باش كاتىپ: چىن خەيفېڭ

مۇئاۋىن باش كاتىپلار: شى دىەنباڭ، فېڭ گۇاڭ، جۇ كېۋىن، دەي زىيىڭ

ھەيئەتلەر: (فامىلە خەت سىزىقىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى بويىچە ئېلىندى) داڭ جىفىڭ، تۇدېڭسىرىن، مافېيخەي، ۋاڭ يى (ئايال)، ۋاڭ يۈچۈەن، ۋاڭ شىجىن، ۋاڭ يۇڭجى، ۋاڭ يۇڭگۇي، ۋاڭ گۇاڭچىڭ، ۋاڭ شۇشىەن، ۋاڭ جىۋۇ، ۋاڭ گۇەنلياڭ، ۋاڭ شۇتەي، ۋاڭ شۇجېن (ئايال)، ۋاڭ پېڭچېڭ، ۋاڭ دېجىەن، ۋاڭ خەنجاڭ، ماۋ ۋېنشۇ (ئايال)، ماۋ شۇبەي، دېڭ جايدۇڭ، شى ماۋنىەن، شى مېيشىن، لۇ خۇيلىن، لۇ جىڭشۇەن، يې گۇڭشاۋ (ئايال)، يۇ كۇن، شى يۈچۈەن، بەي چىڭيۇن، كۇاڭ خېلىڭ، فېڭ گۇاڭ (ئايال)، لەن شىچۇن، سى تۇلياڭ، بى شې، لۇي بىڭكۇي، چۇ مىەنيۇ، جۇ چاۋ، جۇ رېنباۋ، جۇ كېۋىن، جۇ يۇخۇي، جۇ خۇڭيىڭ، جۇ جىمىڭ، جۇ لىڭچىڭ، رېن يىڭچىۋ، لىۋ شىجې، لىۋ يۈجىڭ، لىۋ يۇگۇ، مى بەيراڭ، سۇن جۇڭلياڭ، سۇن رۇيزۇڭ، سۇ دېلۇڭ، دۇنىەنزۇ، ياڭ يىيا، ياڭ گولياڭ، ياڭ شۇچىڭ، ياڭ مىڭدىڭ، ياڭ ساۋچېن، لى كۇن، لى يۇڭچۇن، لى باۋشى، لى جىڭۋېي، لى جىنجى، لى جاۋتې، لى سۇڭپۇ، ۋۇجىلى، ۋۇ جىجۇڭ، ۋۇ جىېپىڭ، ۋۇ يىڭكەي، ۋۇ جىڭجىەن، ۋۇ شاۋچىڭ، ۋۇ شىەنجۇڭ، ۋۇ يىگۇ، ۋۇ خېشىڭ، سۇ ۋېيرەن، يۇخې، سۇڭ جىڭدەن، جى فۇيۇەن، جاڭ شىياڭ، جاڭ شېشىەن، جاڭ لىفەن، جاڭ شياۋچىەن، جاڭ چاڭيىڭ، جاڭ زېسىڭ، جاڭ شۇيۇڭ، جاڭ دىسىڭ، جاڭ يۇنچاڭ، لۇرۇشەن، چېن شىن، چېن جۇڭۋېي، چىن مىڭجىن، چېن گوجىن، چېن خەيفىڭ، چېن خاۋجۇ، لىن چاۋجى (ئايال)، لىن كېچۇن، لىن ياگۇ، يۇ جىفېي، شياڭ تىەنيۇ، لو يۇەنكەي، لوجىچېڭ، جى جۇڭپۇ، ئىسھاقجان مەھمۇد، جۇجىڭخۇاڭ، جۇ مىڭجۇن (ئايال)، جېڭ لىنفەن، مېڭ جىماۋ، جاۋ بىڭنەن، جاۋ شۇۋ، رۇڭ دۇشەن، خۇچۇنكۇي، خۇ شىمىڭ، جۇڭ شۇلى، جۇڭ خۇيلەن، خۇ زۇڭلىەن، يۇ كېجۇڭ، شى دىەنباڭ، جياڭ چۇنخۇا، خۇڭ زىيۇن، شياجىڭيى، گۇ شۇجى، گۇ سۇييۇ، چىەن دې، شۇ شىنجۇڭ، شۇ فېڭيەن، لىڭ خۇييباڭ، گو دې، گو نەيچۇن، گوزىخېڭ، گو بېڭكۇەن، گوچۇەنچىڭ، گوجېنچىۋ، گو جىڭيۇەن، تاڭ يۇجى، تۇ تۇڭجىن، جۇ فۇتاڭ، تاۋ خېڭلې، خۇاڭلياڭ (ئايال)، خۇاڭ ۋېندۇڭ، خۇاڭ ياۋشېن، خۇاڭ جياسى، خۇاڭ جىڭشياڭ، خۇاڭ شېنۋۇ، ساۋ جۇڭلياڭ، گەي باۋخۇاڭ، لياڭ جىچۇەن، دۇڭ جۇن، دۇڭ چېڭلاڭ، جاڭ يۇتۇ، خەن گۇۋاڭ، چىڭ جىفەن، فۇ فېڭيۇڭ، تۇڭ ئېرچاڭ، زېڭ شىەنجىۋ، شې رۇڭ، شى شاۋۋېن، چىۋ فازۇ، سەي رۇڭ، سەي چياۋ، سەي خۇڭداۋ، دەي زىيىڭ.

《中国医学百科全书》编辑委员会

主任委员 钱信忠

副主任委员 黄家驷 季钟朴 郭子恒 吴阶平 涂通今 石美鑫 赵锡武

秘书长 陈海峰

副秘书长 施奠邦 冯 光 朱克文 戴自英

委 员 (以姓氏笔划为序)

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

«جۇڭگو تېببىي قامۇسى» تارماق تومى ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى تەھرىر ھەيئىتى

باش مۇھەررىر:

ئىسھاقجان مەھمۇد (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى)

مۇئاۋىن باش مۇھەررلەر:

سۇن جيەندې (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى)

ئابدۇلھەق رەھمىتۇللا (شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى)

باۋۇدۇن جامالىدىن (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى)

ھەيئەتلەر:

ئەھمەد ھاجى (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى)

زۇنۇن قارى (قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى)

ئابدۇلھېمىد يۈسۈپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئالىي تېخنىكومى)

ھەسەن دامۇللا (كۇچار ناھىيىلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى)

ئىلمىي كاتىپ:

ئابدۇرەھىم قادىر ئاسىپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى)

تۆتىنچى جىلد يازغۇچىلىرى: ئەھمەد ھاجى، باۋۇدۇن جامالىدىن ھاجى
ئابدۇلھېمىد مۇھەممەت، ئوسمان تۇرسۇن
ئابدۇۋاھىت ھوشۇر، ھەبىبۇللا ئېلى

پىكىر ئېلىش نۇسخىسىنى رەتلىگۈچى: ئابدۇلھەق رەھمۇتۇللا
نەشرگە تەييارلىغۇچى: ئابدۇرېھىم قادىر ئاسىپ
مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىسھاقجان مەھمۇد

《中国医学百科全书》

维吾尔医学分卷编委会

主　编：易沙克江·马合穆德　(新疆维吾尔自治区卫生厅)

副主编：孙建德　(新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所)
阿不拉克·热木杜拉　(新疆人民卫生出版社)
巴吾东·加马力丁　(新疆和田地区维吾尔医医院)

编　委：艾合买提·阿吉　(新疆和田地区维吾尔医医院)
祖农·卡日　(新疆喀什地区维吾尔医医院)
阿不力米提·玉苏甫　(新疆维吾尔医学高等专科学校)
艾山·大毛拉　(新疆库车县维吾尔医医院)

学术秘书：阿不都热依木·哈德尔　(新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所)

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

初稿整理：阿不拉克·热木杜拉
编　　辑：阿不都热依木·哈德尔
责任编辑：易沙克江·马合穆德

قايتا نەشرگە كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابىتى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ، جۈملىدىن ئوتتۇرا ـ مەركىزىي ئاسىيا خەلقلىرىنىڭ ئالەم ۋە ئادەمنى بىلىش جەريانىدا بارلىققا كەلگەن ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنىدىن شەكىللەنگەن ئىلمىي سىستېما بولۇپ، ئۇ 2500 يىلدىن ئارتۇق يازما تارىخقا ئىگە.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمى ئوت، سۇ، ھاۋا ۋە تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت زات تەلىماتى ۋە تۆت زاتنىڭ ھاسىلاتى بولغان مىزاج، خىلىت، ئەزا، قۇۋۋەت، روھ، ساقلىق ۋە كېسەللىكنى پەرقلەندۈرۈش، ساقلىق ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، كېسەللىكلەرنى تۇرلەرگە بۆلۈش، تونۇش، پەرقلەندۈرۈش، داۋالاش قاتارلىق سىستېمىلار ئاساسىدا تەرەققىي قىلىپ مۇكەممەللىشىپ زامانىمىزغىچە يېتىپ كەلدى.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمى جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ ئىلىم ـ پەن، مەدەنىيەت مىراسلىرى ئىچىدىكى ئۆزگىچە سەمەرە بولۇش سۈپىتى بىلەن ئىنسانىيەت ئىلىم ـ پەن، مەدەنىيەت خەزىنىسىگە ئاجايىپ تۆھپىلەرنى قوشقان.

ئىپتىدائىي ئەم ـ ئىرىمچىلىك ئاساسىدا تەرەققىي قىلغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئىنسانىيەتتە يېزىق پەيدا بولغاندىن باشلاپ ئۆزىنىڭ تېبابەتچىلىك تەجرىبىلىرىنى خاتىرىلەپ، كېيىنكى ئەۋلادلارغا مىراس قىلىپ قالدۇرغان. بۇنىڭ بىلەن ئۇيغۇر تېبابەت ئىلىملىرىنىڭ تېبابەتچىلىككە ئائىت يازما ئەسەرلىرى خېلىلا مۇكەممەل مەزمۇندا يېزىلىپ، ئەۋلادتىن ـ ئەۋلادقا داۋاملىشىپ، زامانىمىزغىچە يېتىپ كەلگەن.

سەھىيە مىنىستىرلىقىنىڭ يولىورۇقى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ تەشكىللىشى بىلەن 1979 ـ يىلىدىن باشلاپ «جۇڭگو تېببىي قامۇسى»نىڭ تارماق تومى «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نى تۈزۈش خىزمىتى باشلىنىپ، قامۇس مەزمۇنىنىڭ «يېڭى»، «تولۇق»، «قىسقا» بولۇشتىن ئىبارەت مەزمۇن تەلىپى ئاساسىدا ئۇيغۇر تېبابەت تارىخىدا «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نى تۈزۈش ئىلمى قوشۇنى تۈنجى قېتىم بارلىققا كېلىپ، بۇ تارىخىي ۋەزىپىنى ئورۇنداشقا مۇكەممەل ئاساس سېلىندى.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ داۋالاش تەجرىبىلىرى ئاساسىدا قەدىمكى ئەسەرلەرنى مەنبە؛

ئۇنىڭ ھازىرقى زامان تەرەققىياتىنى ئەكس ئەتتۈرۈشنى ئۆلچەم؛ كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ بىۋاستە پايدىلىنىشىنى مەقسەت؛ ئاممىباب، چۈشىنىشلىك بولۇشنى ئىپادىلەش ئۇسۇلى قىلغان ئالىم ـ مۇ-تەخەسسىسلەر قوشۇنىنىڭ ئۇزاق يىل جاپالىق ئىزدىنىشى ۋە قان ـ تەر تۆكۈشى نەتىجىسىدە 1979 ـ يى-لىدىن 1995 ـ يىلىغىچە بولغان مەزگىلدە، مۇكەممەل قامۇس بولۇپ تۇزۇلگەن يەتتە قىسىملىق قامۇس ئەسەرنىڭ ئالدىنقى بەش تومى كەينى ـ كەينىدىن نەشر قىلىنىپ تارقىتىلىپ، كەڭ خەلق ئام-مىسىنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشتى. بۇ ئۇيغۇر تېبابىتى تارىخىدىكى، شۇنداقلا ئۇيغۇر مەدەنىيەت تا-رىخىدىكى زور تارىخىي ئەمگەك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

قامۇس نەشر قىلىنىپ تارقىتىلغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك ساھە، تارماقلارنىڭ مۇئەي-يەنلەشتۈرۈشىگە ئېرىشىپ، ھەرقايسى ئەللەردىكى ئۇيغۇر تېبابىتىنى تەتقىق قىلغۇچىلار، ئۆگەنگۈچى-لەر ۋە ئۇنىڭ بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار ھەم جامائەتچىلىكنىڭ دىققەت ـ نەزىرىنى قوزغاپ، ئۇيغۇر تېبا-بەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىلمى سىستېمىسىنىڭ تېخىمۇ مۇكەممەللىشىشى ھەم دۇنياغا تونۇلۇشىغا تۈرتكە بولدى.

بۇ قېتىم «جۇڭگو تېببىي قامۇسى» نىڭ تارماق تومى «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ ئەسلىي مەز-مۇنىنى قوغداش، نەچچە مىڭ يىللىق ئىلمىي سىناقنىڭ مۇكەممەل نەتىجىلىرىنى قايتا گەۋدىلەندۈرۈش، ئۇيغۇر تېبابىتىنى تەتقىق قىلماقچى، ئۆگەنمەكچى بولغانلارنىڭ يۆنىلىش بەلگىلۈ-لىشىغا قولايلىق يارىتىش ۋە كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» غا بولغان ئېھتىيا-جىنى قاندۇرۇشنى نەزەردە تۇتۇپ، «ئۇيغۇر تېبابىتى قامۇسى يەككە دوراللار قىسمى» ۋە «ئۇيغۇر تېبابە-تى قامۇسى ئاياللار ـ بالىلار كېسەللىكلىرى قىسمى» نى تولۇقلاپ، مۇكەممەللەشتۈرۈپ تۇزۇپ، ئىك-كىنچى قېتىم نەشر قىلىپ تارقاتتۇق ۋە ئۇنى دۆلىتىمىز قۇرۇلغانلىقىنىڭ 60 يىللىقىغا سوۋغا قىلدۇق.

بىز «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ ئىككىنچى قېتىم بېسىلىش ۋە تولۇقلاپ نەشر قىلىنىش جەريانىدىكى تۇرلۇك خىزمەتلىرىمىزنى قوللاپ، مۇتەخەسسىسلەرنى تەشكىللەپ بەرگەن ئاپتونوم رايون-لۇق سەھىيە نازارىتىگە، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭيى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىدا-رىسىغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنىغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت ئەسەرلىرىنى رەتلەش ئىشخانىسىغا ئالاھىدە رەھمەت ئېيتىمىز.

ئاخىرىدا، قامۇسنىڭ تۇزۇلۇشى ئۈچۈن جاپالىق ئەجىر ـ مېھنەت سىڭدۈرگەن ئۇستازلارنى، ئۆزـ-نىڭ قىممەتلىك تېببىي تەجرىبىلىرىنى قامۇسنىڭ مەزمۇنىغا تەمەسىز تەقدىم قىلىپ ئالەمدىن ئۆتكەن ئالىم ـ ئەللامىلىرىمىزنى چوڭقۇر سېغىنىش بىلەن ياد ئېتىمىز!

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

2009 ـ يىل ئىيۇل

كىرىش سۆز

«جۇڭگو تېببىي قامۇسى» تارماق تومى «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى»نىڭ تۆتىنچى جىلدى ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى ۋە كەڭ خەلق ئاممىسى «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» ئۈچىنچى خىلدىدىن كېيىن نەشرىدىن چىقىشىنى تەقەززالىق بىلەن كۈتۈپ كېلىۋاتقان يەنە بىر ئەسەر. ئۇنىڭ نەشرىدىن چىقىشى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىي تەرەققىياتىدىكى چوڭ بىر ئىش. شۇنداقلا مەملىكىتىمىز تېببىي ئىشلىرىغا قوشۇلغان چوڭ بىر تۆھپە.

مەزكۇر جىلد «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ «ئۇيغۇر تېبابىتى ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى» قىسمى بولۇپ، سەھىيە مىنىستىرلىقىنىڭ بىر تۈتاش ئورۇنلاشتۇرۇشى، ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ بىۋاستە رەھبەرلىكى ۋە غەمخورلۇقىدا خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك شىپاخانىسىدىكى پېشقەدەم تېۋىپلاردىن ئەھمەد ھاجى، ھاجى باۋۇدۇن جامالىدىن، ئابدۇلھېمىد مۇھەممەت ئاخۇنۇم، ئوسمان تۇرسۇن، ھاجى ئابدۇۋاھىت ھوشۇر، ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك شىپاخانىسىدىن ھەببۇللا ئىلى قاتارلىق خادىملار تۈزگەن، «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ ئىلمىي كاتىپى ئابدۇرەھىم قادىر قايتا ـ قايتا تەھرىرلەپ ۋە رەتلەپ نەشرىگە تەييارلىغان، «جۇڭگو تېببىي قامۇسى» نىڭ تەھرىر ھەيئەت ئەزاسى، «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ باش مۇھەررىرى ئىسھاقجان مەھمۇد كۆرۈپ چىققاندىن كېيىن نەشرىگە بېرىلگەن كەسپىي خاراكتېرلىك قورال كىتاب. ئۇنىڭدا ئىچكى كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى، داۋاسى ۋە بەزى يەككە، مۇرەككەپ دورىلىرى، پەرھىزى، دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلىرى، ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى ئۆزىگە خاس مىللىي ئالاھىدىلىك بويىچە خېلى تولۇق، مۇكەممەل بايان قىلىنغان. شۇڭا ئۇ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئالىي تېخنىكومنى پۈتتۈرگەن ياكى شۇ سەۋىيىگە تەڭ بولغان ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرىغا باب كېلىپلا قالماي، بەلكى ئۇيغۇر تېبابىتى ھەۋەسكارلىرى ئۈچۈنمۇ تېپىلغۇسىز مۇھىم ئەسەردۇر.

مەزكۇر جىلدىنى تۈزۈشتە «قامۇس» يېزىشتىكى تولۇق، يېڭى، مۇكەممەل

بولۇش تەلىپىنى ئۇرۇنداش ئۈچۈن، ئەينى يىللاردا، قەشقەر تېببىي مەكتەپنىڭ ئۇيغۇر تېبابەت ئۇقۇتقۇچىسى، پېشقەدەم تېۋىپ ئابدۇرىشىت ئىبراھىم قارى، يەكەن ناھىيىلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك شىپاخانىسىنىڭ پېشقەدەم تېۋىپلىرىدىن زىياۋۇدۇن قارى، ۋاھاپ قارى قاتارلىقلار بەزى مەزمۇنلار ئۈستىدە مەخسۇس تولۇقلاشلار ئېلىپ بارغان ئىدى. نەشرگە تەييارلاشتىن بۇرۇن ئاققا كۆچۈرۈش ئىشلىرىنى شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك تەتقىقات ئورنىدىكى ياش تەتقىقاتچى خادىملار تىرىشىپ ئىشلىدى، نەشرىدىن چىقىرىش جەريانىدا كومپىكتورلۇق خىزمەتلىرىنى ئەخمەتجان ئىسمائىل ئەستايىدىللىق بىلەن تاماملىدى.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى»نىڭ تۆتىنچى جىلدىغا مۇناسىۋەتلىك تەرەپلەر كۆپ، خىزمەت مىقدارى چوڭ، ئادەم كۈچىمىز ئاز بولغاچقا نەشرىدىن چىقىشى مەلۇم ۋاقىت كېچىكتى، مەزمۇن ۋە سۈپەت جەھەتتىكى تەلەپ يۇقىرى، سەۋىيىمىز چەكلىك، «قامۇس» تۈزۈش تەجرىبىلىرىمىز كەم بولغاچقا، يېتىشسىزلىك ھەتتا بەزى خاتالىقلار بولۇشى مۇمكىن. كەڭ كىتابخانلارنىڭ ئېيۇ قىلىشى ۋە قىممەتلىك تەنقىدىي پىكىرلەرنى بېرىشىنى ئۈمىد قىلىمىز.

«ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» ئىشخانىسى

1994 ـ يىل 10 ـ ئاي

مۇندەرىجە

باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى 1
باش ئاغرىقى 1
خىلىتسىز باش ئاغرىقى 4
خىلىتسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى 4
خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى 5
خىلىتسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى 6
خىلىتسىز ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقى 7
خىلىتلىق باش ئاغرىقى 8
سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى 8
قاندىن بولغان باش ئاغرىقى 10
بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى 10
سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى 11
شېرىكسىمان باش ئاغرىقى 12
ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى 13
سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى 13
سەپرادىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى 14
بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى 15
سەۋدادىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى 16
يەلدىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى 17
ئاشقازان كىرىش قىسمى ئاجىزلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى 18
مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان باش ئاغرىقى 18
مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى 19
مېڭە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى 20
يۇقىرى قان بېسىمىدىن بولغان باش ئاغرىقى 21
مېڭىدىكى توسالغۇلاردىن بولغان باش ئاغرىقى 22
مېڭە ئىششىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى 23
بۆھراندىن بولغان باش ئاغرىقى 25
زۇكام ۋە نەزلىدىن بولغان باش ئاغرىقى 26

قىزىتمىدىن بولغان باش ئاغرىقى 26
ئۇيقۇسىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى 28
سىرتقى سەۋەبلەردىن بولغان باش ئاغرىقى 29
ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ۋە يىقىلىشتىن بولغان باش ئاغرىقى 29
مېڭە سىلكىنىشتىن بولغان باش ئاغرىقى 31
ھاراقتىن بولغان باش ئاغرىقى 32
جىنسىي ئالاقىدىن بولغان باش ئاغرىقى 33
خۇش پۇراق ياكى سېسىق پۇراقتىن بولغان باش ئاغرىقى 35
ئۇيقۇدىن بولغان باش ئاغرىقى 36
يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى 37
باشقا باش ئاغرىقلىرى 38
يېرىم باش ئاغرىقى (شەقىقە) 40
زۇكام ۋە نەزلە 42
ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە 43
سوغۇقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە 44
ئۇنتۇغاقلىق 47
ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى بۇزۇلۇش 47
ئويلاش كۈچى بۇزۇلۇش 49
خىيال سۈرۈش كۈچى بۇزۇلۇش 50
كۆز قاراڭغۇلىشىش ۋە باش قېيىش 51
قاندىن بولغان باش قېيىش 52
سەپرادىن بولغان باش قېيىش 53
بەلغەم خىلىتىدىن بولغان باش قېيىش 53
سەۋدادىن بولغان باش قېيىش 54
ئىسسىق يەل ۋە بۇسلاردىن بولغان باش قېيىش 55
سوغۇق يەل ۋە بۇسلاردىن بولغان باش قېيىش 55
ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن سەپرا خاراكتېرلىك باش قېيىش 56
ئاشقازاندىكى بەلغەمدىن بولغان باش قېيىش 56
ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇخارات خاراكتېرلىك باش قېيىش 57
ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن سوغۇق يەل خاراكتېرلىك باش قېيىش 57
تومۇرلاردىكى يەلدىن بولغان باش قېيىش 58

ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن بولغان باش قېيىش 58
سىرتقى زەخمىدىن بولغان باش قېيىش 59
ئاپتاپ ئۆتۈشتىن بولغان باش قېيىش 59
ئاشقازان بۇزۇلغاندىن بولغان باش قېيىش 60
ئاچلىقتىن بولغان باش قېيىش 60
بۆھراندىن بولغان باش قېيىش 60
بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان باش قېيىش 61
قارا بېسىش (كابۇس) 61
بۇس ـ بۇخارات ئۆرلىگەندىن بولغان قارا بېسىش 62
باشقا سوغۇق تەككەندىن بولغان قارا بېسىش 65
سەكتە 66
قويۇق بەلغەمدىن بولغان سەكتە 66
قاندىن بولغان سەكتە 67
مېڭە پەردىسى ئىششىغاندىن بولغان سەكتە 68
تۇتقاقلىق ـ هوشىدىن كېتىش 68
مېڭە مەنبەلىك سەرئى 69
بەلغەمدىن بولغان سەرئى 69
سەۋدادىن بولغان سەرئى 70
قاندىن بولغان سەرئى 71
سەپرادىن بولغان سەرئى 72
ئىككىلەمچى مەنبەلىك سەرئى 72
ئاشقازان مەنبەلىك سەرئى 73
تال مەنبەلىك سەرئى 75
سېرىقئەت مەنبەلىك سەرئى (سەرئى مىراقى) 75
ئۇرۇق بېزى ۋە بالىياتقۇ مەنبەلىك سەرئى 76
جىگەر مەنبەلىك سەرئى 76
ئۇچەي مەنبەلىك سەرئى 77
سەرئى ئەتراپى 77
زەھەرلىك هايۋانات ۋە هاشاراتلار چاققاندىن بولغان سەرئى 78
مېڭە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان سەرئى 78
بالىلار سەرئىسى 79

ئاياللار تۇتقاقلىق كېسىلى 84
ئەزا سەزمەس بولۇپ قېلىش كېسىلى 86
ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقى 88
قېتىپ قېلىش كېسىلى 90
پاراسەتسىزلىك ۋە ۋە ئەخمەقلىق كېسىلى 93
قاش ئۇستى نېرۋىلىرىنىڭ ئاغرىقى 94
يۇز نېرۋىسىنىڭ پالىچى 96
لەقۋا تەشەننۇجى 96
لەقۋا ئىستېرخائى (بوشۇشۇپ كېتىش خاراكتېرلىك لەقۋا) 98
ساراڭلىق كېسەللىكلىرى 100
بۆرە كېسىلى (ئىللە تۇز ـ زىئىب ياكى قۇتۇرۇب) 100
يېرتقۇچسىمان ساراڭلىق كېسىلى (جۇنۇنۇس سەبۇئى) 102
ئىتسىمان ساراڭلىق (دائۇلكەلىب) 105
پەۋقۇلئاددە ساراڭلىق (سوبارا) 106
ئەقلى ئىلىشىش كېسىلى 107
ئاچچىق سەۋدادىن بولغان ئەقلى ئىلىشىش 107
سەۋداغا سەپرا ئارىلاشقاندىن بولغان ئەقلى ئىلىشىش 108
سەۋداغا قان ئارىلاشقاندىن بولغان ئەقلى ئىلىشىش 108
ئاچچىق سەپرادىن بولغان ئەقلى ئىلىشىش 109
سېسىق ۋە ئۆتكۈرلەشكەن بەلغەمدىن بولغان ئەقلى ئىلىشىش 110
قۇرۇقلۇقتىن بولغان ئەقلى ئىلىشىش 110
باشقا ئەزالار تۇپەيلىدىن بولغان ئەقلى ئىلىشىش 111
پۇتۇن بەدەن سەۋەبلىك ئەقلى ئىلىشىش 112
پىكرى بۇزۇلۇش كېسىلى 112
باشقا ئەزالاردىن بولغان مالىخۇلىيا 113
قايغان سەۋدادىن بولغان مالىخۇلىيا 119
قورساق پەردىسىدىن بولغان مالىخۇلىيا 120
پالەچ ۋە ئىستېرخا كېسىلى 122
ئەزا تىترەش كېسىلى 129
ھەربىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان رەئىشە 129
ھەربىكەت ئەزالىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان رەئىشە 130

هەربىر كەتلەندۇرگۈچى كۈچ ۋە ئەزانىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان رەئىشە 133
ئەزا تارتىپ لىپىلداش كېسىلى 134
بويۇن قېتىش ۋە تارتىشىش كېسىلى 135
كېسەل تۇتۇشتىن ئىلگىرىكى ئالامەتلەر 136
يىغىلىپ قېلىش 138
پەيلەر توشۇپ قالغاندىن بولغان تەشەننۇج 138
پەيلەرگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان تەشەننۇج 139
يەلدىن بولغان تەشەننۇج 140
مېڭە ياكى نېرۋىدىن بولغان تەشەننۇج 141
باللار پالىچى 143
سەرسام 145
قاندىن بولغان سەرسام 146
سەپرادىن بولغان سەرسام 147
سەۋدا ماددىسىدىن بولغان سەرسام 148
بەلغەمدىن بولغان سەرسام 149
قوۋۇرغا ئارىلىق ئەسەب ئاغرىقى 151
نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى، نەپەسلىنىش ئەزالىرى ۋە نەپەسلىنىش
ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە 153
تەبئىي نەپەسلىنىش 154
غەيرىي تەبئىي نەپەسلىنىش 155
خەتەرسىز غەيرىي تەبئىي نەپەسلىنىش 156
خەتەرلىك غەيرىي تەبئىي نەپەسلىنىش 159
دەم سىقىش كېسىلى 161
نەزلە مەنبەلىك دەم سىقىش 161
خەپرۇك مەنبەلىك دەم سىقىش 162
يۇرەك مەنبەلىك دەم سىقىش 163
يەل مەنبەلىك دەم سىقىش 164
نەپەس يولى بوشاپ كېتىش مەنبەلىك دەم سىقىش 165
قۇرۇق مەنبەلىك دەم سىقىش 166
سوغۇقتىن بولغان دەم سىقىش 167
ئىسسىقتىن بولغان دەم سىقىش 168

ئاشقازان مەنبەلىك دەم سىقىش 169
باشقا كېسەللىكلەر مەنبەلىك دەم سىقىش 169
يۆتەل 169
ئىسسىق نەزلىدىن بولغان يۆتەل 171
ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل 174
قان بۇزۇلغان ياكى قانىنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان يۆتەل 176
سەپرادىن بولغان يۆتەل 176
يۇقۇملۇق (ۋابا خاراكتېرلىك) يۆتەل 178
بۇستىن ۋە يۇقىرى ئاۋازدا توۋلاشتىن بولغان يۆتەل 179
ئۆپكىگە ياكى پەردىگە مۇدۇر قاپارتقۇچ چىققاندىن بولغان يۆتەل 179
كۆكيۆتەل 187
زىققە كېسىلى 189
ئۆپكە گىژىلداش 195
ئۆپكە يالليۇغى (زاتىرىيە) 196
ئىسسىق (قان ۋە سەپرا) تىن بولغان زاتىرىيە 196
بەلغەمى ساددەدىن بولغان (ئوفۇنەتسىز) زاتىرىيە 199
ئۆپكە قېتىش خاراكتېرلىك زاتىرىيە 200
كۆكرەك پەردە يالليۇغى 203
يىرىڭ تۈكۈرۈش 209
قان تۈكۈرۈش 210
ئۆپكە ئاجىزلىقى 217
ئۆپكىگە سۇ چۈشۈش 218
ئۆپكە سىلى 219
ئۆتكۈر ياكى زاتىل خاراكتېرلىك سىل 219
سوزۇلما خاراكتېرلىك سىل 220
ئۆپكە راكى 234
يۇرەك كېسەللىكلىرى 235
يۇرەكنى ئاسراش ۋە يۇرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش 235
يۇرەككە ماددىي ۋە روھىي جەھەتتىن تەسىر يەتكۈزىدىغان ئامىللار 236
تۇرمۇش ۋە ھەرىكەتتىكى يۇرەككە زىيانلىق بەزى تەرەپلەر 238
يۇرەككە زىيانلىق روھىي ئامىللار 238

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى 239
سۇئى مىزاج سازەجدىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى 240
ئىسسىقتىن بولغان سۇئى مىزاج سازەج يۈرەك كېسىلى 240
سوغۇقتىن بولغان سۇئى مىزاج سازەج يۈرەك كېسىلى 242
قۇرۇقلۇقتىن بولغان سۇئى مىزاج سازەج يۈرەك كېسىلى 243
ھۆللۈكتىن بولغان سۇئى مىزاج سازەج يۈرەك كېسىلى 244
سۇئى مىزاج ماددىدىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى 245
يۈرەك سانجىقى 246
يۈرەك ئېغىش 249
خىلىتسىز ئىسسىقتىن بولغان خەفەقان 249
خىلىتلىق ئىسسىقتىن بولغان خەفەقان 250
قاندىن بولغان خەفەقان 251
سەپرادىن بولغان خەفەقان 252
سوغۇقتىن بولغان خەفەقان 253
خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان خەفەقان 254
خىلىتلىق سوغۇقتىن بولغان خەفەقان 255
بەلغەمدىن بولغان خەفەقان 255
سەۋدادىن بولغان خەفەقان 257
بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان خەفەقان 258
ھەزىم بۇزۇلۇشتىن بولغان خەفەقان 259
سەزگۈرلۈكنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولغان خەفەقان 260
يۈرەك سىقىلىش 261
يۈرەكنىڭ سويۇلغاندەك ئاغرىشى 262
يۈرەك چۆكۈش 263
يۈرەكتىن تۈتۈن ئۆرلىگەندەك بولۇش 264
يۈرەك ھاۋالىنىشنىڭ بۇزۇلۇشى 264
يۈرەك قېپىنىڭ ئىششىقى 265
يۈرەك قاپقاقلىرى ئىششىقى 268
يۈرەك ئىچكى پەردە ئىششىقى 270
يۈرەك غىلاپىغا سۇيۇقلۇق توشۇپ قېلىش 271
يۈرەك ئوزۇقلىنىشنىڭ كېسىلىشى 272

ئايلىنىپ كېتىش 273
يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى 276
قان ئازلىق 282
پاچاقتىكى كۆك تومۇرنىڭ ئەگرى - بۇگرى بولۇشى 285
ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرى 287
كۆڭۈل ئاينىش ۋە قۇسۇش 287
ئىشتىھاسىزلىق ۋە ئىشتىها يوقىلىش 291
مەيدە ئېغىزىنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىرىدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 292
ئاشقازاندا خىلىتلار كۆپىيىپ كېتىشتىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 292
خام خىلىتلارنىڭ بەدەنده كۆپىيىشىدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 293
تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ ئېتىلىپ قېلىشىدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 294
جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 294
تال خىزمىتى دەخلىگە ئۇچراشتىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 295
مېڭە، ئەسەب خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 295
ھەر خىل تەپلەردىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 296
سەرتان (راك)، سەرسام (مېڭە پەردە ئىششقى) ۋە باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن
بولغان ئىشتىھاسىزلىق 296
ئىشتىھانىڭ زىيادىلىكى 297
ھەزىم ئاجىزلىقى 299
ھەزىم ناچارلىشىش 301
ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشى 303
ئاشقازان ئاغرىقى 305
ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش 306
ئاشقازان تارتىشىش 309
ھېق تۇتۇش 310
ھەزىم قىلىشنىڭ ئېغىر دەرىجىده بۇزۇلۇشى 312
سوزۇلما ئاشقازان ئىششقى 314
ئاشقازان يىرىڭلىق يارىسى 317
قان قۇسۇش 318
ئاشقازان يارىسى 321
ئاشقازان راكى 325

ئاشقازانىڭ زەھەرلىك ئىششىقى 331
ئۇچەي كېسەللىكلىرى 334
قورساق كۆپۈش 334
ئىچ سۇرۇش 335
غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش 338
ئېچىشىش خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش 339
سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش 340
ئەسەبىي خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش 343
سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش 345
ئىچ قېتىش ــ قەۋزىيەت 347
چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش 350
ئۇچەي ياللۇغى 352
تەتۇر يەل 354
ئۇچەي سىلى 355
ئۇچەي ياريسى 357
بەلغەمدىن بولغان قۇلۇن ئۇچەي ئىششىقى 359
جىگەر كېسەللىكلىرى 361
جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى 362
جىگەر ئىششىقى 363
جىگەر سانجىقى 368
جىگەر قۇرت كېسىلى 370
سېرىق كېسەل 371
قارا يەرقان كېسىلى 374
جىگەر سەرتانى 376
جىگەر يېرىڭلىق ئىششىقى 377
جىگەر كىچىكلەش 379
تالدا قان جۇغلىشىش 380
تال چوڭىيىش 381
قۇلۇنجى 382
ئۇچەي قۇلۇنجىسى 383
يەل قۇلۇنجىسى 383

سەپرادىن بولغان قۇلۇنجى 385
ئەسەبىي قۇلۇنجى 387
مىس قۇلۇنجى 388
قوغۇشۇن قۇلۇنجىسى 389
قارىغۇ ئۈچەي ياللۇغى 391
سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى 392
ئۈچەي مەددە قۇرتلىرى 394
يىلانسىمان مەددە 394
قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە 396
تۈتۈ مەددە 397
ئىستىسقا كېسەللىكلىرى 397
سۇلۇق ئىششىق 398
قورساقتا سۇ يىغىلىش 402
قورساقتا يەل ۋە سۇ يىغىلىش 406
تەپلەر 408
بەزگەك 408
قارا تەپ كېسىلى 419
تەپى ۋابائى 422
تائۇن ۋابائى 422
ھىيزە ۋابائى 427
كېزىك 433
ئۈچەي كېزىكى 436
ئورۇقلاپ كېتىش 444
سەمرىپ كېتىش 447
سۈيدۈكلۈك ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرى 452
سۈيدۈكلۈكنىڭ ئىششىقلىرى 452
سۈيدۈكلۈكتىكى ئېغىر ئىششىق 455
سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭلىق يارىلار 456
سۈيدۈكلۈكتىكى غىدىقلىنىش 457
سۈيدۈكلۈكتە قان ئۇيۇش كېسىلى 458
سۈيدۈكلۈك ئاغرىش ۋە سىيگەندە ئېچىشىش كېسىلى 460

سۈيدۈكلۈكنىڭ كۆيۈشۈشى 462
سۈيدۈكلۈكتىكى ئۇششاق تاشلار 463
سۈيدۈكنىڭ كۆيۈشۈپ ئېچىشىپ كېلىشى 465
سۈيدۈك تۇتۇلۇش 467
سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش 474
قان سىيىش 476
سىيىپ يېتىش 479
سۈيدۈكلۈكنىڭ جايىدىن قوزغىلىشى 480
سۈيدۈك توتالماسلىق 481
بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 484
بۆرەك ئاجىزلىقى 486
بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش 488
بۆرەك ئاغرىقى 489
بۆرەك ئىششىقى 492
بۆرەكنىڭ ئىسسىقتىن ئىششىشى 492
بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن ئىششىشى 495
بۆرەكنىڭ قاتتىق ئىششىقى 496
بۆرەكنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى 497
دىئابېت كېسىلى 500
ئىسسىقتىن بولغان دىئابېت 501
سوغۇقتىن بولغان دىئابېت 503
بۆرەكتىكى قۇم ۋە تاش كېسىلى 504
ئەرلەرگە خاس تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى 508
جىنسىي قابىلىيەتنىڭ ئاجىزلىقى 508
مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش 511
ئۇچ خىل سۈيۇقلۇقنىڭ ئېقىش كېسىلى 513
كۆپ ئېھتىلام بولۇش 514
تاشاق ئىششىقى 515
ئىسسىقتىن بولغان تاشاق ئىششىقى 515
سوغۇقتىن بولغان تاشاق ئىششىقى 516
سەۋدادىن بولغان تاشاق ئىششىقى 516

يەلدىن بولغان تاشاق ئىشىشقى 517
تاشاق خالتىسى قېتىۋېلىشى كېسىلى 518
جىنسىي ئەزا تارتىشىپ قېلىش 519
زەكەر ۋە تاشاق ئاغرىقى 519
تاشاق چوڭىيىپ قېلىش 520
تاشاق كىچىكلەپ كېتىش 521
تاشاق بېزى يۇقىرىغا چىقىپ قېلىش 522
تاشاق خالتىسى تومۇرلىرىنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشى 523
زەكەر ۋە ئۇرۇقدانىنىڭ يىرىڭلىق يارىسى 523
جىنسىي ئەزا ۋە تاشاق خالتىسىنىڭ قىچىشىشى 524
ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزا ۋە سۈيدۈك يولىغا ئۇششاق مۇدۇرلار چىقىش 525
زەكەر ئەگرى بولۇپ قېلىشى 526
پەتەق كېسىلى 527
ئۇچەي چۈشۈش 529
تاشاق خالتىسىغا چاۋا پەردىسىنىڭ چۈشۈپ قېلىشى 530
تاشاق خالتىسى يەلدىن چىڭقىلىش 530
تاشاق خالتىسىغا سۇ چۈشۈپ قېلىش 532
تاشاق خالتىسى ئىچىگە ئۆسمە پەيدا بولۇش 532
كىندىكنىڭ تۆپىگە ئۆرلەپ قېلىشى 534
ئۇگە كېسەللىكلىرى 536
دوك كېسەللىكى 536
ئۇچا ئاغرىقى 540
بەل ئاغرىقى 544
قوۋۇرغا ئارىلىق ئەسەبلىرىنىڭ ئاغرىشى 545

باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى

باش ئاغرىقى

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

باش ئاغرىقى بەزىدە ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل كېسەللىك بولۇپ كەلسىمۇ، كۆپىنچە ھاللاردا باشقا كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى

گەرچە باش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبلىرى ناھايىتى كۆپ بولسىمۇ، لېكىن ئۇلارنىڭ بىر-بىرىگە ئوخشىمايدىغان ئالاھىدىلىكلىرىگە ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە چوڭ تۈرگە بۆلۈش مۇمكىن:

1. ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل كەيپىياتنىڭ ئۆزگىرىشىدىن مىزاج خىلىتسىز بۇزۇلۇپ، باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كەيپىياتلارنىڭ بۇ خىل ئۆزگىرىشى ئاساسەن تاشقى سەۋەبلەرنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىق ئۇرۇش، ئاپتاپ ئۆتۈش، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلىك ۋە دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش؛ سوغۇق ئۆتۈش، سۇغا كۆپ چۈشۈش؛ ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، زەي، ھۆل جايلاردا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش؛ چۆل - باياۋان، قۇرغاق يەرلەردە كۆپ يۈرۈش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش قاتارلىقلار.

2. سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرىدىن مىزاج ماددا (خىلت) لىق بۇزۇلۇپ باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

3. بەزى كېسەللىكلەر ۋە بەزى ئەزا كېسەللىكلىرى شېرىكچىلىكىدىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

4. ھەرخىل سىرتقى سەۋەبلەر تەسىرىدىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

5. باشقا بەزى مۇستەقىل كېسەللىكلەردە باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

باش ئاغرىقى مەيلى ئىچكى - تاشقى، خىلىتلىق ۋە خىلىتسىز سەۋەبلەردىن بولسۇن ياكى باشقا كېسەللىك ۋە ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن بولسۇن، بىردەك باش ئاغرىقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئاغرىق ھەرخىل بولىدۇ. يەنى، بەزىسى سانجىلىپ، بەزىسى قادىلىپ، بەزىسى تېلىپ ئاغرىيدۇ. بەزىسى لوقۇلداپ ئاغرىسا، بەزىسى باش يېرىلىپ كېتىدىغاندەك چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. بەزى باش ئاغرىقلاردا قىزىتما كۆرۈلىدۇ، بەزىلىرىدە كۆرۈلمەيدۇ. بەزىسى داۋاملىق ئاغرىيدۇ، بەزىسى تۇتقاقلىق ئاغرىيدۇ. بەزىسى كۆپ يۆتەلگەندە ئاغرىيدۇ.

تەشخىس

تۆۋەندىكى بەش تۈرلۈك نۇقتا ئاساس قىلىنىدۇ:

1. ئاغرىقنىڭ خاراكتېرى ۋە ئالاھىدىلىكى ھەمدە ئۇنىڭ تۆت كەيپىيات ۋە خىلىت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى؛

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

3. تومۇر ئەھۋالى (تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئاستا ياكى تېزلىكى، يۇزە ياكى چوڭقۇرلۇقى، ئىنچىكە ياكى تولۇقى، تەكشى ياكى تەكشى ئەمەسلىكى، ئاجىز ياكى كۈچلۈكلۈكى قاتارلىقلار) نىڭ باش ئاغرىقى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى؛

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

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

داۋالاش پرىنسىپى

باش ئاغرىقى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى (سوغۇق مىزاج) دىن كېلىپ چىققان بولسا، مىزاجنى تەڭشەش لازىم. يەنى مىزاجنىڭ خىلىتسىز بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، كېـ

سەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنى تۈگىتىش، يەنەك - ئىچمەكنى تەڭشەش، مىزاجنى ئوڭلاش كېرەك. مىزاجنىڭ خىلىتلىق بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، زىيادە مادىنى تازىلاش (تەنقىيە ۋە ئىستىفراغ قىلىش)، خىلىتنى تەڭشەش لازىم. مەسىلەن: باش ئاغرىقى قانىنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان بولسا، قانىنى پەسەيتىش لازىم. قان ئېلىش (توسالغۇ بولمىسا)، يەنەك - ئىچمەكنى تىزگىنلەش ياكى چىلان شەربىتى قاتارلىق قانىنى سۇيۇقلاشتۇرغۇچى شەربەتلەر ۋە چارىلەرنى قوللىنىپ، قانىنى پەسەيتىپ نورمالىلاشتۇرۇش لازىم. سەپرا، سەۋدا، بەلغەم خىلىتلىرىنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشلىرىدىن بولسا، كېسەللىك پەيدا قىلغان ماددىنى تازىلاپ، خىلىتلارنى تەڭشەش لازىم. كېسەللىك ماددىسى ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك بولسا، ئومۇمىي تازىلاش، مەلۇم ئەزالاردا بولسا، قىسمەن تازىلاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

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

داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. قايسى خىلدىكى باش ئاغرىقى بولمىسۇن، بىمارنى بىردەك ئارام ئالدۇرۇش بىلەن بىرگە ھەرىكەت ۋە تولا گەپ قىلىش، ھاراق ئىچىش، قەۋزىيەت بولۇشتىن ساقلىنىش ھەمدە سوغۇق سۇنى ئاز ئىچىش ياكى ئىچمەسلىك لازىم.

2. باشنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇش ھەرقانداق باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. باش ئاغرىغاندا گەرچە ھۆ بولۇش، قۇسۇش زىيانلىق بولسىمۇ، لېكىن ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقىدا قۇسۇش پايدىلىق.

4. باش ئاغرىغاندا ئاچچىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش زىيانلىق. بولۇپمۇ ئۇ يۆتەلىك باش ئاغرىقىغا تېخىمۇ زىيان قىلىدۇ. لېكىن، ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقلىرىغا پايدىلىق.

5. ئاشقازانىنىڭ كۆپۈشىدىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقىدا مەلۇم ۋاقىت ھېچ نەرسە ئىستېمال قىلماسلىق، كۆپۈش پەسەيگىچە ئاشقازانىنى ئارام ئالدۇرۇش كېرەك.

6. باش قاتتىق ئاغرىۋاتقاندا روھىي جەھەتتە قوزغىلىدىغان ئىشلاردىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم. مەسىلەن: قاتتىق غەزەپلىنىش، تولا ئويلىنىش، جىنسىي ئالاقە قىلىش قاتارلىقلار.

7. باش ئاغرىقى زۇكام (نەزلە) سەۋەبىدىن بولسا، باشنى سىرتتىن مايلىماي، بەلكى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، مىزاجنى تەڭشەش، مېڭىنى كۈچەيتىش، نەزلىنىڭ چۈشۈشىنى توختىتىش، نەزلىنى پىشۇرۇشنى ئويلىشىش كېرەك.

خىلتسىز باش ئاغرىقى

خىلتسىز باش ئاغرىقى ــ ساددا ھالدىكى ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل ۋە قۇرۇقلۇقلارنىڭ تەسىرىدىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان باش ئاغرىقلىرىغا قارىتىلغان بولۇپ، ئۇ بەدەندىكى سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋادىدىن ئىبارەت خىلىت (يەنى ماددا) لارنىڭ تەسىرىدىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان باش ئاغرىقلىرىغا قارىتىلمايدۇ. ئۇ ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك تۆت خىل بولىدۇ:

① خىلتسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى؛ ② خىلتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى؛ ③ خىلتسىز ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقى؛ ④ خىلتسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى. ئادەتتە، بۇكېسەللىكلەرنىڭ نامى قىسقارتىلىپ « خىلتسىز باش ئاغرىقى» دەپلا ئېلىنىدۇ.

خىلتسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ئاپتاپ ئۆتۈش، ئۇزاق مۇددەت يۇقىرى ھارارەتلىك جايلاردا پائالىيەت قىلىش، ئىسسىق تاماقلارنى كۆپ يېيىش، ئىچىملىك ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ پۇراش، ئىسسىقلىقى ئارتۇق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھەددىدىن ئارتۇق ئاچچىقلاش، يىغلاش، خۇشال بولۇش، ئۇزمەي يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلەش، تاماق يېيىش ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈۋېتىش، ئاچ قېلىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

باش ئاغرىيدۇ، ئاغرىق سېزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزگەندە قۇلاق غوڭۇلدايدۇ، بەزىلەردە باشنىڭ يېرىمى ئاغرىيدۇ، بۇ شەقىقە دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇيقۇ قاچىدۇ،

هاسىرايدۇ. تومۇرى توم ۋە ئىتتىك سوقىدۇ، بېشى ئىسسىق بىلىنىدۇ، لېكىن باش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. كۆز، بۇرۇن ۋە تىلنى قۇرۇق ھېس قىلىدۇ. گېلى قۇرۇيدۇ. سۇيدۇك ۋە چوك تەرەتلەردە ئانچە چوك ئۆزگىرىش بولمايدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. سوغۇق ۋە سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ.

داۋاسى

غەيرىي تەبىئىي ھارارەتنى پەسەيتىش ئاساس قىلىنىدۇ. يەككە دورىلاردىن لىمون سۇيى، لىمون شەربىتى، ئەينۇلا شىرنىسى، تەمرى ھىندى سۇيى، زىرىك سۇيى، غورا سۇيى، ئانار شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىچىش، ئىترىفىل كەشنىز يېيىش لازىم. نېلۇپەر ئەرقى ياكى نېلۇپەر شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى قاتارلىقلاردىن مۆۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ، باشنىك ھارارىتى نورماللاشتۇرۇلىدۇ. ئاق سەندەلنى سىركىدە سۇرۇپ تاتلىقىنى چىقىرىپ باشقا سۇركىسىمۇ بولىدۇ. بىمارنى دەرھال ھاۋاسى سالقىن، سوغۇق جايغا يۆتكەش، باشنى سوغۇق سۇدا يۇيۇش، تۆت ھەسسە سىركىگە بىر ھەسسە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، باشنىك چوققىسىغا سۇركەش كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئوزۇقلىنىشتا سوغۇقلۇق ھەم ھۆللۈك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ئاساس قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ئارپىدا قىلىنغان ئاشقا ماش، خام قاپاق، سەي كاۋىسى، پالەك، كۆك يۇمغاقسۇت قاتارلىقلار سېلىپ بېرىلىدۇ. گۆشسىز كۆكتات شورپىسى ئىستېمال قىلىش كۆپ مەنپەئەتلىك. قېتىق ياكى مۇز سۇيى ئىستېمال قىلسا تېخىمۇ تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

سوغۇق ئۆتۈش، شامالداش، قار، بوران، يامغۇردا قېلىش، ئۇزاق مۇددەت سوغۇق سۇغا چۆمۈلۈش، مۇنچىدىن چىقىپلا ئۆتكۈر سوغۇق نەرسىلەرنى ئىچىش ياكى بەك سوغۇق تاماقلارنى يېيىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

باش ئاغرىيدۇ، لېكىن باشتا ئېغىرلىق بولمايدۇ. ئاڭلاش، سېزىش، پۇراش، تېتىش

قاتارلىق سېزىش قۇۋۋەتلىرى تۆۋەنلەيدۇ. ئۇيقۇ قاچىدۇ، ئەسته تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەيدۇ. ھاماقەتلىك، ئۆزۈمچىلىككە ئوخشاش سەۋدايى ئىشلارنى ۋە ھەرخىل بۇزۇق خىياللارنى كۆپ قىلىدۇ. ئەمەلىيەتته مەۋجۇت بولمىغان نەرسىلەرنى كۆپ ئويلايدۇ. تومۇرى سۇس سوقىدۇ. گەجگىسى ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

باش ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. باشنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، مۇنچىغا چۈشۈپ تەرلەش، بىنەپشە، بابۇنە، مەرزەنجۇش قاتارلىق خۇش پۇراق، خۇش قىلغۇچى دورىلارنى قاينىتىپ سۈيىدە باشنى يۇيۇش؛ بىمارنى ئىسسىق جايغا يۆتكەپ ئارام ئالدۇرۇش، ئىپار، ئەنبەر، دارچىن، قەلەمپۇر قاتارلىق دورىلارنى پۇرىتىش، سەلىخە، سۇمبۇل قاتارلىق دورىلار قوشۇلغان مائۇلئۇسۇل شەربىتىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ ئىچكۈزۈش لازىم.

ئوزۇقلۇقى

توخۇ ۋە پاقلان گۆشلىرىگە دارچىن، زىرە، چامغۇر، سەۋزە قاتارلىقلارنى سېلىپ پىشۇرۇپ يېگۈزۈش، شورپىسىنى ئىچكۈزۈش لازىم. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئىستېمال قىلىدىغان تاماقلىرى قىزىتقۇچى تائاملار بولۇشى لازىم.

خىلىتسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىسسىق ھاۋادا سەپەر قىلىش بولۇپمۇ ئىسسىقتا پىيادە كۆپ مېڭىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

باش ئاغرىيدۇ، ئەمما باش يېنىك بولىدۇ. بۇرۇن، ئېغىز قۇرۇيدۇ، ئۇيقۇسىزلىنىدۇ.

چىرايى ياداڭغۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشقان بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلسا بىمار ياداپ كېتىدۇ، تومۇرى ئىنچىكە، چۆكمە، سۇس سوقىدۇ.

داۋاسى

ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئاساس قىلىنىدۇ. تاۋۇز ياكى تاۋۇز سۈيى ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، ئىسپىغۇل لوئابى، بېھى ئۇرۇقى لوئابى قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى، بۇغداي، ئارپا ئۇنلىرىنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ باشقا چاپسىمۇ پايدا قىلىدۇ. قاپاق يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلارنى بۇرۇنغا تېمىتىش، مۇنچىغا چۈشۈش، باشنى ئىسسىق سۇدا كۆپ قېتىم يۇيۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

ئوزۇقلۇقى

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

خىلىتسىز ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

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

ئالامىتى

باش ئاغرىيدۇ، تومۇرى ناھايىتى سۇس سالىدۇ، چىرايىنىڭ رەڭگى ئاق پىشماق كېلىدۇ. ئۆزى ھۇرۇن، دائىم مۇگدىگەك، ئۇيقۇچان بولىدۇ.

داۋاسى

پىشۇرۇلغان قوي گۆشى، توخۇ كاۋىپى يېيىش، بولۇپمۇ دارچىن، قەرنەپىل قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار سېلىنغان گۆشلۈك تائاملارنى ئىستېمال قىلىش، سۇنى ئاز ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە پار مۇنچىغا چۈشۈپ كۆپ تەرلەش، خۇش پۇراق، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قاينىتىپ ئىلمان پېتى باشنى يۇيۇش لازىم. قىزىلگۈل ئەرقى، گاۋزىبان ئەرقى، رەيھان ئۇرۇقى سېلىپ تەييارلىغان شەربەتكە ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئىپار، ئەنبەر، دارچىن، قەلەمپۇر قاتارلىق دورىلارنى پۇراش پايدىلىق.

خىلتىلىق باش ئاغرىقى

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

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

سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ھەرخىل قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە ئىسسىقلىق تاماقلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن، بەدەندە سەپرا خىلتى ئېشىپ مەزكۇر باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

باش ئېچىشىپ، سانجىلىپ ۋە زىڭىلداپ ئاغرىيدۇ. ئاغرىق كۆپىنچە باشنىڭ ئالدى تەرىپىدە بولىدۇ. چىرايى سارغۇچ، بەدىنى ئورۇق، ئېغىزى ئاچچىق، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، ئۇيقۇسى ئاز، ئېغىز، بۇرنى قۇرۇق بولىدۇ. نەرسىلەر كۆزىگە سىرىق كۆرۈنىدۇ. ئولتۇرۇپ - قوپۇشى تېز، ھەرىكىتى قالايمىقان، روھىي ھالىتى تۇراقسىز، ئاچچىقى تېز بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىلغا مايىل سارغۇچ كېلىدۇ. تىلىنى سىرىق گەز باغلايدۇ. تومۇرى ئىتتىك، ئىنچىكە، كۈچلۈك بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن زىيادە سەپرا خىلىتىنى پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: نېلۇپەر، بىنەپشە، چىلان، ئەينۇلا، سەرپىستان، قىزىلگۈل، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار. ئىككىنچى قېتىمدا تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ. ئۇچىنچى قېتىمدا ناخۇش ئانار سۈيى، لىمون شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى، زىرىق سۈيى، غورا سۈيى، تاۋۇز سۈيى، سىركەنجۈبىل قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلارمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش

سەپرا خىلىتى زىيادىلىكى خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، قان خىلىتى زىيادىلىكى خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قارىغاندا كۆپرەك سوۋۇتۇش، ھۆللەشتۇرۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. شۇڭا ھارارەتنى تۆۋەنلىتىش ئۇچۇن يۇقىرىقى شەربەتلەرگە ئىسپىغۇل قوشۇپ بېرىش؛ گۈلاب، سەندەل، يۇمغاقسۇت سۈيى، ئالما سۈيى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق تۇردە پۈرىتىش، بۇرۇنغا قاپاق يېغى قاتارلىقلارنى تېمىتىش لازىم. باشنىڭ ئاغرىقى ئېغىر بولسا، مۇناسىۋەتلىك دورىلارغا ئاغرىق پەسەيتكۈچى، بىھوش قىلغۇچى دورا (مۇخەددىرات) لارنى قوشۇپ چېكىسىگە تېڭىش لازىم.

قاندىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

گۆش، كاۋاپ، ھالۋا قاتارلىق تاماقلارنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ يېيىش، ھەرخىل ئىسسىق تەبئەتلىك دورىلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

باش قاتتىق لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ ھەمدە باش ۋە بەدەن ئېغىر بولىدۇ. كۆز ئېقى قىزىرىدۇ. تومۇرى ناھايىتى تۇم، قاتتىق سوقىدۇ. يۈزى قىزىرىپ كۆپ ئەسنەيدۇ. بەزىلەرنىڭ كالپۇك، گال، ئېغىز ۋە چىش مىلكىلىرىگە قاپارتقۇچ (قوقاق) لار چىقىدۇ. كانىيى يىرىك بىلىنىپ، گېلى ئاغرىيدۇ، ئاۋازى بۇزۇلىدۇ، سۈيدۈكى قىزىل ھەم قويۇق كېلىدۇ.

داۋاسى

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

چىلان شەربىتى، تەمرى ھىندى شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى قاتارلىقلاردىن بىرى تاللاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. تەمرى ھىندى، ئەينۈلا، چىلان، سەرپىستان، نېلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈل قاتارلىقلار سېلىنغان دەملىمە (كاشكاپ) ئىچكۈزۈلۈپ، بەدەن تازىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا سۆزلەنگەن چارىلەردىن پايدىلانسا بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

سوغۇق ھەم ھۆللۈكى ئارتۇق تاماقلارنى كۆپ ۋە ئۈزاق مۇددەت يېيىش، جىسمانىي ھەرىكەت قىلماسلىق، يېگەن تاماق سىڭمەيلا سۇغا چۈشۈش، مۇنچىغا كىرىش، داۋاملىق كۆپ خىلدىكى ئالىي سورتلۇق تاماقلارنى يەپ كىرىمنى جىق، چىقىمنى ئاز قىلىش قاتارلىقلار. شۇڭا،

مەزكۇر باش ئاغرىقى، يېمەك- ئىچمەك سۇپىتى يۇقىرى، جىسمانىي ھەرىكىتى ئاز، دۆلەتمەن كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

باش قاتتىق ئاغرىيدۇ ھەم ناھايىتى ئېغىر بولىدۇ. كۆزگە بىر نەرسە قادالغاندەك تېلىپ ئاغرىيدۇ. بەدىنى ئاجىز، ئۆزى ھۇرۇن، ئۇيقۇسى كۆپ، ئونتۇغاق بولىدۇ. باشنى تۇتۇپ كۆرگەندە سوغۇق بىلىنىدۇ. ئېغىز ۋە بۇرۇندىن شالۋاق كۆپ ئاقىدۇ. سوغۇق ھاۋا ۋە نەرسىلەرنى خالىمايدۇ. ئىسسىق نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ. تومۇرى توم، ئاستا، كۇچسىز سوقىدۇ. سۇيدۇكى ئاق ۋە قويۇق كېلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن زىيادە بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى (لەتىف)، ئېرىتكۈچى (مۇھەللىل) دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: بەدىيان، رۇمبەدىيان، زۇپا، پىرسىياۋشان، ئۇستقۇددۇس قاتارلىقلارغا گۇلقەنت قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىكىنچى قېتىمدا، بەدەن ۋە مېڭىنى زىيادە بەلغەم خىلىتىدىن تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئۇستقۇددۇس، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئايارەج پەيقىرا، ھەببى ئايارەج، ھەببى شەبيار، ھەببى قوقىيالار بېرىلىدۇ. زىيادە بەلغەم خىلىتى تازىلىنىپ (تەنقىيە) بولغاندىن كېيىن مىزاجنى تەڭشەش لازىم. قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇنلارنى مەرزەنجۇش سۇيىدە ئېزىپ بۇرۇنغا تېمىتىش كېرەك.

ئوزۇقلۇقى

تاماقنا نوقۇت ۋە ئوغرىتىكەن شىرنىسى قوشۇپ بېرىش لازىم.

سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

تەبئىي سەۋدا خىلىتى كۆپىيىپ غەلىبە قىلىش ياكى خىلىتلار كۆيگەنلىكتىن

تەبىئىي سەۋدا خىلىتى قانغا ئارىلىشىپ مېڭىگە تەسىر قىلىش ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى مېڭىگە ئۆرلەش قاتارلىقلار. قويۇق (غەلىز) تاماقلارنى كۆپ يېيىش، لوبىيا، پۇرچاق، كاپۇسكا، كالا، ئۆچكە، ئات ۋە كىيىك گۆشى ھەمدە ئىسسىقلىقى ئارتۇق يېمەك - ئىچمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

باش ئېغىر بولىدۇ. ئېغىز، بۇرۇن قۇرۇيدۇ. ئۇيقۇسىزلىنىدۇ. چىرايى نۇرسىزلىنىپ، كۆزلىرى قۇرۇيدۇ. روھى تۆۋەنلىشىپ، ھەرخىل يامان خىياللارنى كۆپ قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدۇ. كۆپ سۆزلەيدىغان، بىر يەردە تۇرالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە، تېز، چۆكمە سالىدۇ. سۈيدۈكى ئاق كېلىدۇ. زىيادە خىلىت پىشقاندا كۆك ياكى قارىغا مايىل كېلىدۇ.

داۋاسى

قائىدە بويىچە زىيادە خىلىتنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مۇنزىج بېرىلىدۇ. زىيادە خىلىت پىشقاندىن كېيىن ئۇنى سۈرۈش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى بىستىپايەج بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن گاۋزىبان شەربىتى، بادرەنجىبۇيا شەربىتى، ئۇستقۇددۇس، شەربىتى، ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس مەجۇنى نۇجاھ قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

شېرىكىي باش ئاغرىقى

ھەرخىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، بەدەننىڭ باشقا ئەزالىرىدا يۇز بەرگەن غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش ۋە كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرى ئارقىلىق پەيدا بولغان باش ئاغرىقى شېرىكىي باش ئاغرىقى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق باش ئاغرىقى خىلىت (ماددا) سىز ۋە خىلىت (ماددا) لىق سەۋەبلەرنىڭ ھەممىسىدىلا پەيدا بولىدۇ. ئۇلار ئەسلىي كېسەللەنگەن ئەزالارغا قاراپ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى

سەۋەبى

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

ئالامىتى

باشنىڭ ئاغرىقى قورساق توق چاغدا كۈچىيىپ، ئاچقاندا يەڭگىللەيدۇ. بىمار ئۇسسايدۇ. بەزى كېسەللەردە ئىسسىقلىق بەك كۈچلۈك بولغانلىقتىن، قورساق ئاچقاندىمۇ ئاغرىق پەسەيمەيدۇ. ئەگەر ئاغرىق ئاشقازانىنىڭ زەئىپلىكىدىن بولسا، قورساق توق ۋاقتىدا بەكرەك ئاغرىيدۇ. ئەگەر ئاشقازانىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولسا، قورساق ئاچ ۋاقتىدا بەكرەك ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

داۋالاش ئاساسەن ئاشقازانىنىڭ خىزمىتىنى نورماللاشتۇرۇش ئاساسىدا بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، ئاشقازان هارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن تۆت ئۇرۇق شەربىتى (چاھار-شىرە)، گاۋزىبان ئەرقى، ئەينۇلا شەربىتى بېرىلىدۇ. ئاق سەندەلنى گاۋزىبان ئەرقى ياكى كاسنە ئەرقىدە سۇرۇپ، تېتىقىنى چىقىرىپ پىشانىگە سۈركىسە بولىدۇ. سوقمىغان ئىسپىغۇلنى سوغۇق سۇ، ئەڭ ياخشىسى سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇدا شىرنىسى (لوئابى) نى چىقىرىپ، سەندەل شەربىتى ياكى تەمرى هىندى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق. سىركەنجۈبىل بۇزۇرىغا ئىسپىغۇل لوئابى قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىتىرىفىل كەشنىز، گاۋزىبان ئەرقى، خېمىرى گاۋزىبان قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ئاشقازان مىزاجى خاس سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇپ، ئەسەب ئارقىلىق مېڭىگە تەسىر قىل-

غانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئاساسەن سوغۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

ئۇستقۇددۇسنى چاي ئورنىدا دەملەپ ناۋات سېلىپ ئىچىش لازىم. مەستىكى بىلەن گۈلقەنتنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، خاس سوغۇقتىن بۇزۇلغان ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ. رۇمبەدىيان تالقىنى، لاچىندانە تالقىنى، گاۋزىبان ئەرقى ياكى خېمىرى بىنەپشە بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش پىلپىلنى بەدىيان ئەرقى بىلەن ئىچىش كېرەك. 12 گرام جاۋارىش كۇمۇنىغا ئىككى گرام زەنجىۋىل قوشۇپ ئەرقى گاۋزىبان بىلەن ئىچسە بولىدۇ. جاۋارىش ئۇستقۇددۇس، جاۋارىش سانايى، ئىترىفىل كەبىر قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، ئەرقى گاۋزىبان بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ئاشقازان مىزاجى سەپرا خىلىتىدىن بۇزۇلۇپ، مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن بۇ خىل ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

باش قاتتىق ئاغرىيدۇ. ھۆ تۇتىدۇ، يۇز ـ كۆزى سارغىيىدۇ. ئېغىزى ئاچچىق، ئۇسـ

سۈزلۈقى كۆچلۈك بولىدۇ. ئاشقازان ئېچىشىدۇ. بىمارنى سەپرا ئارىلاشقان نەرسىلەرنى قۇسقاندىن كېيىن ئېچىشىش پەسىيىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئاشقازاننى زىيادە سەپرادىن تازىلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن سىركىنى قاينىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ ھەمدە باش ۋە ئاشقازاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىشكە ئامال قىلىنىدۇ. ئاق سەندەلنى سىركىگە سۇرۇپ باشقا چېپىش، سۇۋۇتۇلغان قاينىق سۇ ئىچكۈزۈش، ئاندىن كېيىن، ئاشقازان بىلەن باشنى قۇۋۇۋەتلەندۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. باشنى قۇۋۇۋەتلەشتە سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىدا سۆزلەنگەنلەردىن پايدىلانسا بولىدۇ. ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن بېھى شىرنىسى، غورا سۇيى، ئانار سۇيى، زىرىق سۇيى قاتارلىق قورۇغۇچى (چۈچۈمەل) مېۋە سۈلىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر سوۋۇتۇش ۋە قورۇش بەكرەك لازىم تېپىلسا، تاباشىر، قىزىلگۈل، گۈل ئەرمەنىلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، يۇقىرىقى مېۋە شىرنىلىرىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش ئامىلە، جاۋارىش تەمرى ھىندى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، جاۋارىش ئانار شەربىتى، ھەببى زىرشىك، مۇپەررىھى كەشنىز قاتارلىق دورىلارنى گاۋزىبان ئەرقى، بەدىيان ئەرقى، نىلۇپەر ئەرقى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك ئەرەقىياتلار بىلەن قوشۇپ ئىچىش بۇيرۇلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى

سەۋەبى

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

ئالامىتى

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

كېتمدۇ.

داۋاسى

ئاشقازاندىن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن تۇرۇپ سۇيى، سىرىقچىچەك سۇيى، چۈچۈكبۇيا سۇلىرىغا ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. بەلغەمنى سۇرۇش ئۈچۈن ھەببى ئايا-رەج بېرىش لازىم. ئاشقازاننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن، ئىسسىق تەبىئەتلىك جاۋارىشلاردىن جاۋارىش پىلاپلى، جاۋارىش ئۈد، جاۋارىش جالىنۇس، جاۋارىش كۈمۈنى، جاۋارىش دارچىن، ئىترىفىل سانالار بېرىلىدۇ.

باشنى قۇۋۇتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئەرقى گاۋزىبان بېرىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۇتلەندۈ-رۈش ئۈچۈن ئەرقى پۇدىنە، ئەرقى سۇزاپ، زەنجىۋىل مۇرابباسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، ئاپ-تاپى گۈلقەنتنى مەستىكى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئىتى ياخشى.

سەۋدادىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى

سەۋەبى

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

ئالامىتى

ئاشقازان ساھەسى كۆيۈشىدۇ. ئىشتىھاسى ياخشى بولسىمۇ ھەزىم قىلىشى ناچارلى-شىدۇ، مەيدە كۆيۈپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. بىمار ئاچچىق ھەم سېسىق نەرسە قۇسسا، بۇ ئالا-مەتلەر يەڭگىللىشىپ ساقىيىپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى

زىيادە سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئەفتىمۇن سېلىنغان مۇنزىج بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن سەۋدانى تازىلىغۇچى مەتبۇخى ئەفتىمۇن سۇرگىسى بېرىلىدۇ.

زىيادە سەۋدا ماددىسى تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن مىزاجنى تەڭشەش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش لازىم. خۇسۇسەن تالىنىڭ ئىششىقىنى قايتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بادرەنجىبۇيىدىن تۆت گرام، ئۇستقۇددۇستىن ئالتە گرامنى سۇ ياكى 200 گرام گاۋزىبان ئەرقى بىلەن دەملەپ ناۋات سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ياكى ئەفتىمۇن شەربىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىترىفىل سانا، ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس، جاۋارىش ئامىلە لۆئلۇۋى، جاۋارىش ئامىلە ساددە، خېمىرى ئەۋرىشىم، مەجۇنى چۆبچىن قاتارلىقلاردىن ئەھۋالغا قاراپ بېرىلسە بولىدۇ. سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى مەخسۇس دورا يەنى: قارا ھېلىلە، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس، ئەفتىمۇن، غارقۇن، يۇيۇلغان لاجۇەرد، سوقمۇنىيالار قوشۇلغان ھەببى مۇنەققى سەۋدا بېرىلىدۇ.

يەلدىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى

سەۋەبى

يەللىك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ئاساسىي سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپتە ئاشقازان، ئارقىدىنلا باش ئاغرىيدۇ. ئاشقازان ئاغرىقى پەسەيسە، باش ئاغرىقىمۇ پەسىيىدۇ، يەللىك تاماقلارنى يېسە دەرھال يەنە كۈچىيىدۇ. ئاغرىق دەسلەپتە باشنىڭ چوقا قىسمىدىن باشلىنىدۇ. كېيىنچە باشنىڭ باشقا قىسىملىرىغا يۆتكىلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن بىمارغا روھىي جەھەتتە خىزمەت ئىشلەش، ياخشى دەم ئالدۇرۇش، يەللىك، سوغۇقلۇق، تەستە سىڭىدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، ئاندىن كېيىن دورىلار بىلەن يەلنى يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم. مەزكۇر يەل ئەسلىي بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغاچقا، ئالدى بىلەن بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىرىش، ئاندىن كېيىن ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش لازىم. يەلنى تارقىتىش ۋە ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن جاۋارىش كۇمۇنى، جاۋارىش پىننىنى ئىستېمال قىلىشقا بەرسە ياخشى.

ئاشقازان كىرىش قىسمى ئاجىزلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

ئالامىتى

باشنىڭ ئاغرىقى قورساق ئاچ چاغدا، ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا كۈچىيىدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن دەرھال توختايدۇ.

داۋاسى

ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئاشقازاننى قورۇغۇچى (قابىز قىلغۇچى) چارىلەرنى قىلىش، بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر كۈنى ئەتىگەندە قۇرۇق ناننى غورا سۈيى، ئانار سۈيى، ئاچچىق-سۇلارغا تەگكۈزۈپ بىر ئاز يېيىش لازىم.

ئەگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقى سوغۇقتىن بولغان بولسا، ئۇنى بىر تەرەپتىن قورۇش، يەنە بىر تەرەپتىن قىزىتىش ئۈچۈن يۇقىرىقى چارىنى قوللانغاندىن كېيىن رۇمبەدىيان، زىرە، جۇۋىنە، زەپەر، ئۇد، دارچىن قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، نانغا ئاز - ئازدىن سېپىپ يېيىش لازىم. ئەگەر، بىمارىدا يۆتەل بىرگە كەلسە، يۇقىرىقى چۈچۈمەل سۈيۇقلۇقلار ئورنىغا شېكەر سۈيى ئىشلەتسە بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش مەستىكى، جاۋارىش ئايارەج، جاۋارىش ئامىللىرىنىڭ بىرىنى 10 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ھەرخىل سىرتقى ۋە ئىچكى ئامىللار تۈپەيلىدىن قۇرۇقلۇق ئېشىپ مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن بۇ خىل باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. سىرتقى جەھەتتە، ئاپتاپتا ياكى ئىسسىق ئورۇنلاردا ئۇزاق ۋاقىت تۇرۇش، ئىسسىقتا تىنماي پىيادە سەپەر قىلىش، قۇرۇقلۇق دورا ۋە يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش، دائىم ئۇخلىيالماسلىق، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش قاتارلىقلار؛ ئىچكى جەھەتتە، ھەيز كۆپ كېلىش ۋە نېپاس خۇنى كۆپ كېلىش، كۆپلەپ سۈيۇقلۇق يوقىتىش، مەسىلەن: ئىچى كۆپ

سۇرۇش، سۇرگە دورىلىرىنى كۆپ ئىچىش، كۆپ قۇسۇش قاتارلىقلار تۇپەيلىدىن، تومۇرلاردا توسۇلۇش پەيدا بولۇپ، مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىدۇ ـ دە، باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

باش لوقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ ھەم ئېغىر بولىنىدۇ.

داۋاسى

دورىلاربىلەن داۋالاشتىن ئاۋۋال ھۆللۈكى ئارتۇق، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى،كراخمالغا باي يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. مەسىلەن: ئارپا يارمىسى ۋە مېكىيان گۆشى بىلەن شويلا ئېتىپ بېرىش، پاقلان گۆشىدىن چىقىرىلغان گۆش سۇيىنى ئىچكۈزۈش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە بادام يېغى، كۈنجۈت يېغى قاتارلىق ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى ياغلار بىلەن باش ۋە بەدەننى ياغلاش ھەمدە بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنى بۇرۇنغا تېمىتىش لازىم. كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، توخۇ يېغى، پاختەك گۆشى ئىستېمال قىلسىمۇ كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرۇقلۇق ئاشقاندا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

مېڭە ئاجىزلىق ياكى مېڭىگە قان، ھاۋا يېتىشمەسلىك ۋە ئەقلىي ئەمگەكنى كۆپ قىلىش، كۆپ ئويلاش، كۆپ يىكىر قىلىش، كۆپ خىيال سۇرۇش، مېڭىنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرماسلىق، جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، ئۇزاق مۇددەت نەزلە بولۇش قاتارلىقلاردا باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ھېسسىي قۇۋۋەت خۇنۇكلىشىپ (تۆۋەنلەپ) ئويلاش، خىيال قىلىش، يىكىر، تەپەكـ

كۆر قىلىشتىن ئىبارەت مېڭە پائالىيىتى تۆۋەنلەيدۇ ياكى بۇزۇلىدۇ. ئازراق ۋاراڭ ـ چۈرۈك، غەلۋە ـ غوۋغىنى ئاڭلىسا ياكى خۇشبۇي نەرسىلەرنى پۇرىسا ئاغرىقى دەرھال باشلىنىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇپ داۋالاش ئۈسۈلى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: مېكىيان، پاختەك، تورۇلغا گۆشلىرىنى نوقۇت بىلەن پىشۇرۇپ، زەپەر، گۈلاب، دارچىن سېلىپ خۇش پۇراق قىلىپ، نوقۇت بىلەن گۆشنى يەپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ. باشنى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئالما، ئەنبەر قاتارلىقلارنى پۇراش كېرەك. ئەگەر بۇ كېسەلگە خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج سازەج) قوشۇلۇپ كەلسە، مىزاجنى تەڭشەش؛ خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج ماددى) قوشۇلۇپ كەلسە، ئوزۇقلاندۇرۇپ داۋالاش ئۈسۈلى ئارقىلىق مېڭىنى كۈچەيتىشتىن بۇرۇن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلار-دىن نۇشدارى لۇئلۇۋۇنى بەدىيان ئەرقى، گاۋزىبان ئەرقى بىلەن ئىستېمال قىلىدۇ.

مەخسۇس دورا: مېڭىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن بۇغداي كېپەكىنىڭ شىرنىسى 100 گرام، تاتلىق بادام شىرنىسى 10 دانە، ئاق خەشخاش شىرنىسى 10 گرام، قاپاق مېغىزى 10 گرام، لاچىندانە شىرنىسى 10 گرام. دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈلابتا قاينـ-تىپ، يېرىمى قالغاندا 60 گرام سېرىقماي قوشۇپ ئىچىش لازىم.

مېڭە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

مەزكۇر باش ئاغرىقى مېڭە تۇيغۇسىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ كۆپىنچە ئەسەبىي(نېرۋا) مىزاج كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

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

ئالامىتى

مېڭىنىڭ خىزمىتى نورمال بولىدۇ. ئەمما روھىي جەھەتتە ئازراقلا ئۆزگىرىش

بولسا ناھايىتى بىئارام بولىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقىدا مېڭە ئارتۇق خىلىتلاردىن خالىي بولغاچقا، كۆزدىن چاپاق، بورۇندىن ماڭقا چىقىشتەك كېرەكسىز ئاجرالمىلار كۆپىيىپ كەتمەيدۇ ياكى بولمايدۇ.

داۋاسى

بىمارنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق نەسىھەت قىلىش ۋە چۈشەندۈرۈش، تۈرمۇشنى تەرتىپكە سېلىش، خىزمەت، ئەمگەك، تەنتەربىيە، ۋەتەنپەرۋەرلىك تازىلىق تەربىيىسى، دەم ئېلىشنى ئۆزئارا بىرلەشتۈرۈشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى تاپىلاش لازىم. مېڭىنىڭ تۈيغۇسىنى پەسەيتىش ئۈچۈن كاللا ـ پاچاقنى ئارپا بىلەن پىشۇرۇپ يېيىشنى بۇيرۇش كېرەك. بۇنىڭغا ئەڭ ياخشىسى، كالا گۆشىنى ياكى كاللا ـ پاچاقنى ئېزىلگۈدەك پىشۇرۇپ، شېكەر بىلەن قېيام قىلىپ، ئەتىگەندە يېسە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئوسۇڭ، سېمىز ئوت، ھۆل يۇمغاقسۈتلەرنى كالا گۆشى بىلەن سەي قىلىپ ئىستېمال قىلىش لازىم. لېكىن ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىزلارغا كۆكتات شورپىسى بېرىشلا كۇپايە قىلىدۇ. يۇقىرىقى چارىلەر بىلەنمۇ مېڭە ئارام ئالمىسا ۋە ئۇنىڭ جىددىيلىكى پەسەيمىسە، خەشخاش شەربىتىنى ئىچىشكە بۇيرۇش لازىم. بۇلاردىن باشقا سۇمبۇل شەربىتى، ئەۋرىشىم شەربىتى قاتارلىقلارمۇ مەزكۇر كېسەللىككە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىمىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

بەك ئىسسىق خاراكتېرلىكى دورىلار، يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن قان بېسىمى ئۆرلەپ باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

ئەگەر باشقا ھادىسىلەر كۆرۈلمىسە دەرھال يانتۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، ھەربىر قىلىدۇرماسلىق، ئاندىن قان بېسىمىنى چۈشۈرگۈچى تەدبىرلەرنى قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن باشقا ئاق سەندەل چېپىش، ئارپا كېپىكى، ئاق لەيلىگۈلى، نېلۇپەر، بىنەپشىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام ئېلىپ، ئىككى لىتىر سۇدا قاينىتىپ، سەل سوۋۇغاندىن كېيىن ئىلمان پېتى تىزنىڭ ئاستى تەرىپىنى يۇيۇش لازىم. گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، ئەينۈلا، چىلان قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كاشكاپ تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىش كېرەك. ئەرقى سەندەل، شەربىتى سەندەل، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، نېلۇپەر شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، چىلان شەربىتى، غورا شەربىتى، ئەينۈلا مۇرابباسى، تەمرى ھىندى شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. شاتۇت مېۋىسى ئىستېمال قىلىش ياكى شاتۇت شىرنىسى ئىچىشمۇ مەنپەئەتلىك چارە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. داۋالاشتا يەنە يۇرەكنى ئاسراش ۋە ئۇنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، قەۋزىيەتتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

ئوزۇقلۇقى ئۈچۈن سۈيۈق - سەلەڭ تاماق ۋە قارىئۆرۈك سالغان شوۋگۈرۈچ بېرىش، ئات گۆشى قېزىسى ۋە مايلىق پولۇ قاتارلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىشى لازىم. باشقا ھادىسىلەر كۆرۈلسە تېز قۇتقۇزۇش چارىسى بويىچە بىر تەرەپ قىلىنىدۇ.

مېڭىدىكى توسالغۇلاردىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

مېڭىنىڭ ئۆزىدە ياكى ئۇنىڭ قان تومۇرلىرىدا ياكى مېڭە پەردىسىدىكى قان تومۇرلارىدا قويۇق خىلىت پەيدا بولسا توسالغۇلارنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ توسالغۇلار تەبئىي ھالدا باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

باش لوقۇلداپ ئاغرىش بىلەن بىللە چىڭقىلىش، ئېغىرلىشىش ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ.

ئالدى بىلەن توسالغۇلارنى كەلتۈرۈپ چىقارغان قويۇق خىلىتلارنى سۈيۈلدۈرۈپ تا-
زىلاشقا چارە قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن زۇپا، ھاشا، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن قاتارلىقلارغا
گۇلقەنت قوشۇپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قويۇق خىلىتلار سۈيۈلدۈرۈلىدۇ ھەمدە مېڭىدىن
ئاجراشقا لايىقلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تازىلىغۇچى دورىلاردىن ئايارەجلەر، شەبيا-
رلار بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا نەغەزگۈلى، قورۇلغان سىيادان قاتارلىقلارنى پۈرىتىش،
مەرزەنجۇشنى قاينىتىپ ھورىغا تۇتۇش، قورۇلغان رۇمبەدىيانىنى سوقۇپ، خالتىغا ئوراپ
پۈرىتىشتەك چارىلەرنىڭ ھەممىسى پايدىلىق. سىركەنجۇبىل بۇزۇرىنى ئايرىم ئىچكۈ-
زۈش، سەندەل، جۇزبۇۋا، رۇمبەدىيانلارنى بىر قىلىپ ئىچكۈزۈش ۋە پۈرىتىش، بارەنجى
بۇيا ئەرقىنى ئىچكۈزۈش، ئۇستقۇددۇس، سەلىخە، مەرزەنجۇشلارنى بىر قىلىپ ئىچكۈ-
زۈش ۋە پۈرىتىش مەنپەئەتلىك.

ئەگەر توسالغۇنىڭ سەۋەبى قويۇق سەۋدا خىلىتىدىن بولسا، سەۋدا غالىبلىقنىڭ ئالا-
مەتلىرى ئوچۇق مەلۇم بولىدۇ. ئۇيقۇ قاچىدۇ، ئىچى تىت - تىت بولىدۇ. گەپ - سۆز
خالىمايدۇ، ۋەھاكازالار. ئۇنىڭ چارىسى مۇۋاپىق تومۇرلاردىن قان ئېلىش ھەمدە سەۋدانى
مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن تازىلاش لازىم. قالغان چارىلىرىنى سەۋدادىن بولغان باش ئاغرە-
قىدىكى چارىلەردىن پايدىلانسا بولىدۇ. ئەگەر توسالغۇلارنىڭ سەۋەبى ئىسسىقلىقتىن ياكى
سەپرادىن بولغان بولسا، خىلىت ئېتىبارى بىلەن چارە قىلىنىدۇ. مەسىلەن: مەتبۇخى
ھېلىلە، شەربىتى نىلۇپەر قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق ئېغىر بولسا
خەشخاش شەربىتى بېرىلىدۇ.

مېڭە ئىششىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

بۇ خىل باش ئاغرىقى مېڭە ئىششىقىدىن كېلىپ چىققان بولۇپ، ئىششىق تۇپەيلە-
دىن كۆبجۇپ، ئەتراپتىكى توقۇلمىلارغا كىرىشىپ كېتىدۇ - دە، زەخمىلىنىشنى پەيدا
قىلىپ، باشنىڭ قاتتىق چىڭقىلىپ ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

باش قاتتىق چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. بىمار ھەتتا كۆزىنىمۇ ئاچالمايدىغان ھالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ. ئىسسىق جايدا ياكى ئىسسىق تاماق يېسە ئاغرىق تېخىمۇ كۈچىيىدۇ، بىر ئاز سالقىندىسا ئاغرىق پەسىيىدۇ.

داۋاسى

چىڭقىلىشقا سەۋەبچى بولغان ماددىنىڭ قايسى خىلىتتىن ئىكەنلىكىنى ئوبدان مۇلاھىزە قىلىپ ئېنىقلىغاندىن كېيىن، خىلىت ئېتىبارى بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

ئەگەر سەۋەبچى خىلىت سوغۇق خىلىت بولسا، بەلغەم ياكى سەۋادىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا، ئايارەج لوغانزىيا قاتارلىق دورىلار بىلەن تازىلاش، ئۈنىڭدىن كېيىن مائۇلئۇسۇلنى بىدەنجىر يېغى ياكى ئاچچىق بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىش لازىم. ئىپار، ئەنبەر، قۇندۇز قەھرى، مەرزەنجۇش قاتارلىقلارنى پۇراتسا بولىدۇ.

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

ئەگەر سەۋەبچى خىلىت ئىسسىق خىلىت بولسا، سالقىن جايدا ئارام ئالدۇرۇش، ئاۋاز ۋە غەلۋە ـ غوۋغىدىن يىراق بولغان جىمجىت ئورۇندا ئولتۇرغۇزۇش لازىم. بىنەپشە، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، رەيھان، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىككى پۇتىنى يۇيۇش، پېشانىسىنى بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. ئەگەر بۇلار بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە بۇرۇندىن قان ئېلىشنى ئويلىشىش لازىم.

بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقى كىچىك بالىلاردا ئۇچرىسا باش سۆڭىكىنىڭ چېكى ئاجراپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۇ يەرنى قول بىلەن باسسا قول پېتىپ قالىدۇ. داۋالاشتا زەرچىۋىنى يۇمشاق سوقۇپ گۈل يېغى، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىش، ئۈنىڭدىن كېيىن باشنى تۇز سۇيىدە يۇيۇش لازىم.

بۆھراندىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

بۇ خىل باش ئاغرىقى كۆپىنچە يۇقىرى قىزىتمىلىق، قوقاقلىق ئۆتكۈر (يۇقۇملۇق) كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

بەدەن تەبىئىتىنىڭ ئېقىمىنى بويلاپ ماددىنى چىقىرىشقا ياردەملىشىش لازىم. مەسىلەن: باش ئاغرىقى ھۆ قىلىش، كۆڭۈل ئاينىش بىلەن بىرلىكتە بولسا قۇستۇرۇشقا ياردەملىشىش، بۇنىڭ ئۈچۈن سىركە، ئىلمان سۇ ياكى چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاينىتمىلىرىنى ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش لازىم. ئەگەر قورساق كۆپۈش، غورۇلداش، بىئارام بولۇش بىلەن بىرلىكتە بولسا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، بۇنىڭ ئۈچۈن قارىئۆرۈك، چىلان، سەرپىستان، ئۈرۈكى ئېلىنغان ئۈزۈم، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىنلەرنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئەگەر بىمار كۆز ئالدىدا كۈن نۇرى (شولىسى)، قىزىللىق ياكى سېرىقلىق كۆرۈنگەندەك ھېس قىلسا بۇرۇندىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر بىمار بۆرەك ساھەسىدە، ئارقا قوۋۇرغا ئاستى قىسمىدا ئېغرىلىق ھېس قىلسا تەرخەمەك ئۈرۈكى، قوغۇن ئۇرۇقى، كاسنە ئۈرۈكى، كەرەپشە ئۈرۈكى قاتارلىق دورىلارنى ئىچكۈزۈپ سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش لازىم. بۇ مەقسەت ئۈچۈن بىنەپشە شەربىتى ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. قىزىتمىلىغان تاشنىڭ ئۈستىگە سىركىنى تۆكۈپ، ئۈنىڭدىن چىققان بۇسقا بۇرۇننى تۇتسا، بۆھراندىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭدا يەنە قىزىل نەرسىگە قاراپ يېتىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بۇلار بىلەن مەقسەت ھەل بولماي باش ئاغرىقى پەسەيمىسە ياۋا يالپۇز، ئىزخىر چېچىكى، كۈندۈشلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ، پاختە-

غا يۆگەپ بۇرۇنغا تىقىپ قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زۇكام ۋە نەزلىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

زۇكام ياكى نەزلە بولغاندا، بەدەندىكى غەيرىي ئۆزگىرىشلەر مېڭىگە تەسىر كۆرسىتىپ باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

ئەسلىي كېسەللىك ياخشىلانسا باش ئاغرىقىمۇ ئۆزلۈكىدىن ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. شۇڭا زۇكام ۋە نەزلە قىسمىدىكى چارىلەرنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر ئەسلىي كېسەللىك ساقايسىمۇ يەنىلا ئاغرىسا، باش ئاغرىقىنىڭ ئەسلىي كېسەللىكىنىڭ ئورنىنى ئالغانلىقىنى بىلدۇرىدۇ. بۇ چاغدا ماددا ئېتىبارى بىلەن باش ئاغرىقىنى ئالاھىدە داۋالاش لازىم.

قىزىتمىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

قىزىتما بەدەنده بەزى غەيرىي ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ:

1. قىزىتما يۈرەكنى قىزىتىپ، ئۇنىڭدىن ئۆرلەپ چىققان بۇخارات (بۇس) لار مېڭىگە

تەسىر قىلىپ باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

مېڭە كۈچى ئاجىز بولىدۇ. يەنى نېرۋا ئاجىزلىق يۈز بېرىدۇ. سۆيدۈك ئاق كېلىدۇ. باش ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

قىزىلگۈل گۈلابىدىن بىر ھەسسە (100گرام)، ياغدىن يېرىم ھەسسە(50گرام)، سىر-كىدىن تۆتتىن بىر ھەسسە (25گرام) ئېلىپ، ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ (سوغۇق مەزگىل-لەردە ئىلمان پېتى، ئىسسىق مەزگىللەردە سوغۇق پېتى) باشنىڭ ئالدىنقى قىسمىغا چېپىش كېرەك. پۇت - قول يۇمشاق ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ. ئاق سەندەلنى گۈلابقا سۈرۈپ ياكى سېمىز ئوت شىرنىسىگە سۈرۈپ چېپىش، بىنەپشە، ئارپا يارمىسى، خەشخاشلارنى سۇدا قاينىتىپ، ھاۋا ئىسسىق چاغدا سوۋۇتۇپ، سوغۇق چاغدا ئىلمان ھالدا باشنى يۇيۇش كېرەك. ئۇيقۇسىزلىق كۈچلۈك بولسا، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى سېغىپ باشقا سۈركەش كېرەك.

2. قىزىتمىدا ئاشقازاندا توپلىشىپ قالغان بۇزۇق خىلىتلاردىن ئۆرلىگەن بۇس - بۇخاراتلار مېڭە توشۇپ قالغانلىقتىن باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

دەسلەپتە سىركەنجۇبلگە ئىسسىق سۇ قوشۇپ ئىچكۈزۈپ بىمار قۇستۇرۇلىدۇ. كېيىن چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئارقىلىق ئاشقازان تازىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاش-قازانىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن تەمرى ھىندى سۇيى بىلەن گۈلقەنت بېرىلىدۇ.

3. قىزىتمىدا پۇتۇن بەدەنده توپلىشىپ قالغان بۇزۇق خىلىتلار تەسىرىدىن باش ئاغ-رىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

باش ئېغىر بولىدۇ. باش ئاغرىش بىلەن بىللە پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىشىدۇ. يوتا ۋە تىزلارنىڭ ئاغرىقىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى

توشۇپ قېلىشتىن بولسا قان ئېلىش، سەپرادىن بولسا سەپرا سۈرگۈسى (مەتبۇخى ھېلىلە) بېرىش لازىم. بەلغەمدىن بولسا ياكى سەۋدادىن بولسا ھەرقايسىسىنىڭ ئۆزىگە خاس سۈرگۈسىنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: سەۋدا ماددىسى ئۈچۈن مەتبۇخى ئۇستقۇدۇس، بەلغەم ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

4. مېڭىنىڭ ئۆزى ئاجىز بولغاچقا، قىزىتمىدا باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. **سەۋەبى**

داۋاسى

ئاق سەندەلنى گۈلاب ۋە سۆگەت غازىڭىنىڭ سۈيىگە سۈرۈپ، تاتلىقىنى چىقىرىپ باشقا سۈركەش ئارقىلىق مېڭە كۈچلەندۈرۈلىدۇ. كاسنە ئەرقى، گاۋزىبان ئەرقى، بىدمىشكى ئەرقى قاتارلىقلارغا يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل قوشۇپ، ناۋات سېلىپ شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. پۈتىنى ئىسسىق سۇغا سېلىپ تۇرۇش ۋە يۇيۇش كېرەك.

ئۈزۈقلۇقى

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

ئۈيقۇسىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ئۈيقۇسىزلىقتا ھەزىم خىزمىتى بۇزۇلىدۇ ـ دە، ئاشقازاندىن چىققان بۇسلار مېڭىگە

ئۆرلەپ، باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەن-
دە ياكى سەۋدا ماددىسى توپلىشىۋالغان ياكى بەلغەمى شور مېڭىنى قاپلىۋالغانلىقتىن ئۇيـ
قۇسىزلىنىدۇ ـ دە، مېڭە ئارام ئالالماي باش ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

باش ئېغىر بولىدۇ ھەم ئاغرىيدۇ. ئۇخلىسا، ئارام ئالسا ئاغرىق پەسىيىدۇ.

داۋاسى

تۈرمۇشنى رەتكە سېلىش، كۈندىلىك ئۇيقۇنى ئۆز ۋاقتىدا يېتەرلىك ئۇخلاش لازىم. ئۇيقۇ كەلمىسە مېڭىنى كۈچەيتىش، خىلىت ئېتىبارى بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىش، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. ئۆچكە سۈتىنى شېكەر بىلەن ئىچىش، قايماق، موزاي گۆشى، كاللا ـ پاچاق شورپىسى ئىچىش لازىم. ئايال سۈتىنى باشقا سۈركەش، بۇرۇن ياكى قۇلاققا تامغۇزۇش پايدىلىق. مۇرەككەپ دورىلاردىن خەشخاش شەربىتى، خېمىرى خەشخاش، مائۇلجەبىن قاتارلىقلار ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاخشىمى ئۇخلاشـ
تىن بۇرۇن پۇت ـ قولىنى يۇمشاق تۇتۇپ ئۇۋۇلاش، ئىككى پۇتىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ ئولتۇرۇش ۋە يۇيۇش پايدىلىق. قالغان چارىلەرنى ئۇيقۇسىزلىق قىسمىدىكى چارـ
لەردىن پايدىلانسا بولىدۇ.

سىرتقى سەۋەبلەردىن بولغان باش ئاغرىقى

ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ۋە يىقىلىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

تاياق ياكى باشقا نەرسىلەر باشقا تېگىپ كېتىش، باش تۇيۇقسىز باشقا نەرسىلەرگە سوقۇلۇپ كېتىش، يەرگە بېشىچە يىقىلىپ چۈشۈش قاتارلىق ھادىسىلەر تۈپەيلىدىن مېڭە پەردىسى ياكى مېڭىنىڭ ئۆزىدە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ ـ دە، باش ئاغرىقىنى كەلتۈـ
رۈپ چىقىرىدۇ. مېڭىدىكى بۇ خىل ئىششىق ئىچكى سەۋەب (مىزاجنىڭ خىلىتسىز ياكى

خىلىتلىق بۇزۇلۇشى) دىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

زەخىم ئادەتتىكىچە بولسا باشنىڭ سىرتقى يۈزى ئىششىيدۇ، باش ئاغرىيدۇ. قاتتىق-راق بولسا باش قاتتىق ئاغرىيدۇ، چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ. كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. ئەگەر زەخىم مېڭىگە ئېغىر تەسىر يەتكۈزگەن بولسا يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقى-رىدۇ ھەتتا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر ئەھۋالى ياخشى تەرەپكە قاراپ يۈزلەنسە ساقى-يىپمۇ كېتىدۇ. لېكىن بەزىلەردە باش قېيىش، باش ئاغرىش ئاسارەتلىرىنى قالدۇرىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر باش زەخىملىنىپ سۆڭەك ساق، مېڭىگە زىيان - زەخمەت يەتمىگەن بولسا ھەمدە باش ئىششىپ قېلىش ئېھتىمالى بولسا، قان ئېلىش مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋال يۈز بەرمىسە، دەرھال قىيىفال تومۇردىن قان ئالسا بولىدۇ. باشنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ۋە سوۋۇتۇش ئۈچۈن ئامۇت غازىكى، ئارپا ئۇنى، گىل ئەرمىنى، مامىسا، پۇرچاق ئۇنى، رۇسۇت، ئاقاقىيا، ئاق سەندەللەرنى قوزىقۇلاق ئوتىنىڭ سۇيى ياكى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن ئېزىپ باشقا چېپىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭغا گۈل يېغى قوشۇلسا تەسىرى تې-خىمۇ ياخشى. گۈل يېغىغا ئازراق سىركە ئارىلاشتۇرۇپ باشنى ياغلىسىمۇ ياخشى تەسىر بېرىدۇ. چوڭ تەرەتنى بوشىتىش ئۈچۈن ئىچكى تەرەپتىن چىلان شەربىتى بىلەن خىيار شەنبەرنى قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلار ئارقىلىق كىلىزما قىلىشقىمۇ بولىدۇ. تامىقى ئۈچۈن سۇيۇق - سەلەڭ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاما-قىلارنى بېرىش، ئەھۋالى ئېغىرراق بولسا دەرھال تىنچ ياتقۇزۇپ، ياخشى كۆزىتىش لازىم. ئەگەر بىمارىدا قىزىتما پەيدا بولۇپ، ئەقلى ئىلىشىش (جۆيلۇش) ئەھۋاللىرى يۈز بەرسە، مېڭە يالۇغلانغانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ چاغدا دەرھال كۈچلۈك قو-رۇغۇچى دورىلار بىلەن باشنى تېڭىش لازىم. ئانار پوستى، قارىغاي مۇنچىقى، كەندىر ئۇۋۇ-قى، قىزىلگۈل قاتارلىقلار بىلەن تېڭىلسا ئىششىق كېڭىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالى-دۇ. قىزىتمىنى چۈشۈرۈش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. قالغان چارىلەرنى قىلىشتا سەرسام بابىدىكى چارىلەردىن پايدىلانسا بولىدۇ.

ئەگەر زەخىملىنىشتە تېرە پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان، سۆڭەك يېرىلغان ئەھۋاللار بولسا،

تاشقى كېسەللىكلەر بۆلۈمىدە دەستىكار(ئوپېراتسىيە) ئۇسۇلى بىلەن چارە قىلىش، مەخسۇس كىشى بىمارنى ياخشى تۇزىتىشى ۋە بېقىشى لازىم.

مېڭە سىلكىنىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

قاتتىق يىقىلىش، مېڭىگە تۇيۇقسىز كۈچلۈك زەربە تېگىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن مېڭە قوزغىلىپ كېتىدۇ ياكى ئۆز جايىدىن يۆتكىلىپ كېتىدۇ. بەزىدە قاتتىق سىلكىنگەنلىكتىن، مېڭىنىڭ جىيەكلىرى ئۇزۇلۇپ بەزىدە سوزۇلۇپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە مېڭە پارچىلىنىپ كېتىپ بىمار ھاياتىدىن ئايرىلىدۇ.

ئالامىتى

يۇقىرىقى سەۋەبلەرنىڭ يۈز بەرگەنلىك تارىخى ئېنىق بولىدۇ. مېڭىگە تۇتاش تومۇرلارىدا سوزۇلۇش بولغانلىقى ئۈچۈن كېسەللىك يەڭگىل بولغانلىرىدا بىمارنىڭ بېشى قايغاندەك، كۆڭلى ئىلىشقاندەك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ ھەمدە باش ئاغرىيدۇ. بەزىلەرنىڭ چىرايى تاتىرىپ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، قۇسىدۇ، بەزىلەردە سەكتە (بىھوشلۇق) يۈز بېرىدۇ. تومۇرى ئاجىزلاپ سۇسلىشىدۇ. ئاسارەت قالدۇرىدۇ. بەزىلەردە ھەرقانداق پۇراق بىر خىل پۇرايدىغان بولۇپ قالىدۇ، بېشى قايىدۇ، مېڭىسى ئاغرىيدۇ، ئۇنتۇغاق بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن كېسەلخانىدا يانقۇزۇپ تىنچ ئارام ئالدۇرۇش، ياخشى كۆزىتىش لازىم. ماددا قويۇلۇش (قان قويۇلۇش) نىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، باسلىق تومۇردىن ياكى جەينەك (ئۇكھەل) تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. كاسىنە سۇيىگە خىيار شەنبەرنى چىلاپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈپ تەبئەتنى يۇمشىتىش، ئىچنى بوشاتقۇچى دورىلارنى قاينىتىپ، سۇيى بىلەن كلىزما قىلىش لازىم. قىزىتمىسى بولمىسا ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تەڭشەش ۋە مېڭىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە سەندەل، فۇپەل، گىل ئەرمىنى، زىراۋەندە، ئارپا ئۇنى، لوبىيا ئۇنى قاتارلىقلارنى تېڭىش

كېرەك. ئەگەر قىزىتما ۋە ئىششىق بولمىسا ئانارگۈل، قىزىلگۈل، ئاس بەرگى (ئورۇنبا-
سارى ئامۇت غازىكى) ، قەسىۋزەررە ۋە زەمچىلەرنى چېپىش لازىم. خۇش پۇراق نەرسىلەر-
نى پۈرتىش، گۈل يېغى ۋە بىنەپشە ياغلىرىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ،
ئازراق رۇسۇتنى ئۇنىڭدا ئېرىتىپ، بۇرۇن ۋە قۇلاقتىن تامغۇزسا ناھايىتى پايدىلىق. ئۇس-
سۇلۇقى ئۇچۇن ھەسەل سۇيى بېرىش، تامىقى ئۇچۇن سۇيۇق - سەلەڭ، ئاسان ھەزىم بو-
لىدىغان تاماقلارنى بېرىش ھەمدە چوڭ - كىچىك تەرەتنىڭ راۋان بولۇشىغا دىققەت
قىلىش لازىم. مەخسۇس كىشىنى بىمارنى بېقىشقا مەسئۇل قىلىش، مېڭە چايقىلىپ
كەتكەنگە پايدا قىلىدىغان تەجرىبىدىن ئۆتكەن زىماد نۇسخىسى تۆۋەندىكىچە: ئاق سەندەل
12 گرام، رەۋەنچىنى توققۇز گرام، ئارپا ئۇنى 24 گرام، لوبىيا ئۇنى 24گرام، ھەممىنى
سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قۇمچاق يوتقىنى يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ
باشقا چېپىلىدۇ. قاپاق يېغىنى بۇرۇنغا تامغۇزۇشمۇ مەنپەئەتلىك.

ھاراقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ھاراقنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولۇپمۇ كونىرغان، كۈچلۈك ھاراقلارنى
كۆپ ئىچكەنلىكتىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. ئىچىلگەن ھاراق ۋە ھەزىم بولماي
ئاشقازاندا تۇرۇپ قالغان يېمەكلىكلەردىن ئۆرلەپ چىققان بۇس مېڭىگە چىقىپ، مېڭە-
نىڭ خىزمىتىگە دەخلى يەتكۈزۈپ، بۇ خىل باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ. بەزى كىشىلەر-
دە ھاراق خۇمارى تۇتۇپمۇ بۇ خىل باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ھاراق ئىچكەندىن كېيىنلا باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ. بەزىدە سەپرا ماددىسى قوزغال-
غانلىقتىن كۆڭلى ئىلىشىش، قۇسۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ ھەمدە باشمۇ ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

ھاراقنىڭ ئاشقازاندىكى قالدۇقلىرىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۇچۇن، سىركىگە قاينات

سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان پېتى ئېچكۈزۈپ بىر نەچچە قېتىم قۇستۇرۇش كېرەك. ئاشقازان تازىلانغاندىن كېيىن ئانار شەربىتى، بېھى شەربىتى قاتارلىقلار ئېچىشكە بېرىلىدۇ. غورا شەربىتىنى مۇز سۇيىدە سوۋۇتۇپ ئېچكۈزسىمۇ بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىترىفىل كەشنىزنى مۇۋاپىق مىقداردىكى لىمون شەربىتى بىلەن ئېچكۈزۈش ھەمدە ھاراق ـ شاراب خۇمارى تۇتۇپ باش ئاغرىغاندا ئاغرىق توختىتىش ئۈچۈن مۇنۇ سۇفۇپ (تالقان) نى ئىشلىتىش لازىم. قۇرۇق يۇمغاقسوت ئۇرۇقى 24 گرام، گاۋزىبان 24 گرام، ئامىلە 12 گرام، قىزىلگۈل 12 گرام، ئاق سەندەل ئالتە گرام، زىرىق (زىرىشكە) ئالتە گرام، تاباشىر ئالتە گرام، خەشخاش ئالتە گرام، سۇماق 12 گرام، پاقىيوپۇرماق ئۇرۇقى 12 گرام، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلاپ، ئانار شەربىتى، گاۋزىبان ئەرقى بىلەن ئېچكۈزۈلىدۇ. ھاراق خۇمارىنى يوقىتىشتا، ئاق خەشخاش، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل كېپىكىنىڭ ھەر بىرىدىن 60 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسوت ئۇرۇقىدىن 120 گرام، زىرىق سۇيىدىن 60 مىللىلىتىر، گاۋزىبان ئەرقىدىن 120 مىللىلىتىر، بەدىيان ئەرقىدىن 120 مىللىلىتىر، سەندەل ئەرقىدىن 120 مىللىلىتىر، قىزىلگۈل ئەرقىدىن 120 گرام، بىدمىشكى ئەرقىدىن 120 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئاۋۋال يېرىك دورىلارنى قاينىتىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئاندىن كېيىن ئەرەقلەر بىلەن بىرلەشتۇرۇپ، شېكەر سېلىپ قېيام تەييارلاپ، كۈنىدە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~45 مىللىلىتىردىن ئېچكۈزۈلىدۇ. بۇ ھاراق خۇمارىنى يوقىتىش بىلەن بىللە باش ئاغرىقىنى پەسلىتىپ كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، خۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ.

جىنسىي ئالاقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

مەزكۇر باش ئاغرىقى جىنسىي ئالاقە قىلغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى

بۇخىل باش ئاغرىقنىڭ سەۋەبى ئۇچ خىل بولىدۇ:

1. مەنىي كۆپ چىقىم بولغانلىقتىن، بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ قۇرۇقلۇق ئاشىدۇ ـ دە، باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىمارىدا جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىق تارىخى بولىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

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

2. بەدەندىكى بۇخارات (بۇسلار) نىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىدىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى جىنسىي ئالاقىنىڭ ھەرىكىتى بەدەندە زىيادە بۇسلارنى قوزغايدۇ.

ئالامىتى

زىيادە جىنسىي ئالاقە تۈپەيلىدىن بەدەن ئارتۇق خىلىتلار بىلەن تولۇپ قالغان بولىدۇ. جىنسىي ئالاقىدە بەدەندىن يېقىمسىز پۇراق چىقىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئارتۇق خىلىتلارغا قارىتا تازىلاش ئېلىپ بېرىش لازىم ھەمدە مېڭىنىڭ بۇخاراتلارنى قايتا قوبۇل قىلماسلىقى ئۈچۈن تازىلاشتىن كېيىن مېڭىنى كۆچەيتىش مەقسىتىدە باشنى قۇستە يېغى، قەلەمپۇر يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش، جويۇز، بوزبۇغا، توم زەنجىۋىل، ئېگىر، زەپەر قاتارلىق ئىسسىق دورىلار بىلەن ھورداش كېرەك.

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

ئالامىتى

بۇ خىل باش ئاغرىقى ئەسەب (نېرۋا) قۇۋۋىتى كۆچلۈك بولغان ياشلاردا پەيدا بولماي،

بەلكى نېرۋىسى ئاجىزلاشقان ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن باش ئاغرىقى بىلەن بىللە ئۇنىڭغا بەدەن تىترەش، بەدەن ھەرىكىتىمۇ ئاجىزلىشىش، مېڭىسى ئالدىغا ياكى ئارقىغا تارتىلىۋاتقاندەك سېزىلىشتەك ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. مەزكۇر كېسەل ئاقىۋەتتە بىمار ھاياتىنى كۆپىنچە سەكتە ياكى تۇيۇقسىز ئۆلۈم بىلەن ئاخىرلاشتۇرىدۇ.

داۋاسى

ئەسەبلەرنىڭ باش مەركىزى جايلاشقان مېڭىنى كۇچەيتىش ئۈچۈن باشنى قۇندۇز قەھرى يېغى، قۇستە يېغى قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ياغلاش كېرەك. لوبوبى كەبىر، لوبوبى سەغىر قاتارلىق ياسالمىلارنى بېرىش بىلەن بىللە خولىنجان، خۇسيە تۇسۇئەلپ، شاقاقۇل، بەھمەن سەپىد، بەھمەن سۇرۇخ چۇشكەن مەجۇنلەرنى ئىستېمال قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

جىنسىي ئالاقىدىن بولغان باش ئاغرىقى بەزى قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەردىمۇ كۆرۈلىدۇ. شۇڭا، بۇنداق كىشىلەرگە كۇچى يۇقىرى قۇۋۋەتلىك ئىسسىق دورىلارنى بەرمەي، بېھى شەربىتى، بېھى مۇرابباسى، ئالما شەربىتى، ئەنجۇر مۇرابباسى، قىزىلگۈل گۈلقەنتى قاتارلىق دورىلارنى بېرىش كېرەك.

ئوزۇقلۇقى

بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى ئاشۇرىدىغان لەتىف تاماقلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: گۆش سۈيى، توخۇ شورپىسى، ياش پاقلان گۆشى، توخۇم سېرىقى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

خۇش پۇراق ياكى سېسىق پۇراقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

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

نىڭ پۇرىقى بەزى كىشىلەردە باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

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

ئۇيقۇدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

كۆپ ئۇخلىغانلىقتىن مېڭىدە خىلىت توپلىشىۋېلىپ باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

ئۇيقۇدىن كېيىن باش ئاغرىيدۇ. سىرتقا چىقىپ بىر ئاز ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن ئاغرىق پەسەيدۇ.

داۋاسى

ئۇيقۇدىن كېيىن دائىم باش ئاغرىش بولمىسا، داۋالاش ھاجەتسىز. ئەگەر دائىم باش

ئاغرىقى پەيدا بولسا، ئارتۇق خىلىتنى تازىلاش ئاساسىدا ئېلىپ بېرىش، خىلىت ئېتىبارى بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. ئوچاقنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ پىشانىگە ۋە ئىككى چېكىگە تېڭىش لازىم. ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن ياكى يالغۇز ئۆزىنى چېپىش پايدىلىق. ئۇخلاش ۋاقتى ھەددىدىن زىيادە بولماسلىقى، ۋاقتىدا ئۇخلاپ، ۋاقتىدا تۇرۇشى لازىم.

يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

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

ئالامىتى

باش ئاغرىقى يۆتكىلىشچان بولىدۇ. بىر نەرسە ئارتىپ قويغاندەك سېزىلىدۇ، لېكىن، باشتا ئېغىرلىق بولمايدۇ. قۇلاق غوڭۇلدايدۇ. تومۇرى، تاشقى ئەزالىرى ۋە روھىي ھالىتى ئادەتتە باشقا ئۆزگىرىش بولمايدۇ. ئېغىر ۋە يەللىك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىق ھەمدە ئۇ تاماقلارنى ھەزىم قىلالمايدىغان ئاشقازان بۇزۇلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

يەلنى تارقىتىش ۋە يوقىتىش مەقسىتىدە كەرەپشە ئۇرۇقىنى سوقۇپ، بەدىيان ئەرقىگە چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ناۋات سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قاقىلەكنى يۇمشاق سوقۇپ، قاينىق سۇدا دەملەپ شىرنىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق چوڭ تەرەت رايۇنلاشتۇرۇلىدۇ. گۈللۈك ئەمەن، رەيھان، مەرزەنجۇش، بەدىيانلارنى قاينىتىپ، ئىلمان پېتى باشقا قۇيۇش، سۈزاپ يوپۇرمىقى، مەرزەنجۇش، بەدىيانلارنى سوقۇپ پۇراش، پىلپىل، قۇندۇز قەھرىلەرنى سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىپ چۈشكۈرتۈش ھەمدە زىيادە بەلغەم ۋە سوغۇق يەلنى يوقاتقۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش كۈمۈنى بەدىيان ئەرقىدە ئېزىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. جاۋارىش پۇدىنە، جاۋارىش دارچىنىلار يۇمغاقسۈت ئەرقى

بىلەن ناۋات سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مەجۇنى جاۋارىش قۇرتۇم (زاراڭزا چۈشكەن مەجۇن) نى ئەرقى بەدىيان بىلەن ئىچىش پايدىلىق. مەجۇنى داۋائىمىشكى هار ياكى مەجۇنى داۋائى كۈركۈمى هار ئەرقى بەدىيان بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. تۆۋەندىكى تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلار نۇسخىسىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ: ئاق زىرە ئۈچ گرام، سازەج هىندى ئۈچ گرام، زاراڭزا مېغىزى ئۈچ گرام، يالپۇز ئىككى گرام ، ئەرقى بەدىيان 200 گرام، دورىلارنى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈرۈپ، 40 گرام گۈلقەنت قوشۇپ بىراقلا ئىچكۈزۈلىدۇ.

باشقا باش ئاغرىقلىرى

بەيزە ۋە خوزە

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

سەۋەبى

بۇ خىل باش ئاغرىقى ئالتە خىل سەۋەبتىن بولىدۇ:

1. قويۇق بۇخارات (بۇس) لار باش ۋە باشقا ئەزالارغا ئورۇنلىشىۋالغان خىلىتلاردىن ئاجراپ، مېڭىگە بېرىپ تاشقى پەردىسى ئاستىدا ياكى ئوراپ تۇرغۇچى ئىچكى پەردىنىڭ ئاستىدا سولىنىپ قالغانلىقتىن باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىدۇ.
2. ناچار، بۇزۇلغان خىلىتلار يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئورۇنلاردا سولىنىپ قالغانلىقتىن باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
3. مېڭىنىڭ ئۆزىدە قان ماددىسىدىن قاتتىق ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن ياكى ئۆسمە ۋە يارا پەيدا بولغانلىقتىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.
4. مېڭىنىڭ ئۆزىدە قوقاقلىق ئىششىق يارا پەيدا بولغانلىقتىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.
5. سوغۇقلۇقتىن بولغان ئىششىق باشنىڭ ئىچكى قىسمىدا پەيدا بولغانلىقتىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

6. قويۇق يەللەر يۇقىرىدا ئېيتىلغان پەردىلەردە توختاپ قالغانلىقتىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئومۇمىي ئالامىتى

بۇ خىل باش ئاغرىقى تۇتقاندا بىمار يورۇقلۇقتىن، ئادەمدىن قاچىدۇ، يالغۇزلۇقنى، جىمجىتلىقنى، جىمغۇرلۇقنى، قاراڭغۇ جايدا تۇرۇپ ئارام ئېلىشنى خالايدۇ. ۋاراڭ ـ چۇرۇڭ، غەلۋە ـ غوۋغادىن ، ئاۋازدىن، سۆزلەشتىن، گەپ ـ سۆز ئاڭلاشتىن ئۆزىنى قاچۇرىدۇ. جىسمانىي ۋە ئەقلىي پائالىيەتلەرنى ياقتۇرمايدۇ. كىچىككىنە سەۋەبلەردىنلا باش ئاغرىقى قوزغىلىدۇ. مەسىلەن: ئازراق ھەرىكەت قىلىش، ئازراق پۇراقلىق تاماق يېيىش ياكى ھاراق ئىچىش، ئىسسىق جايغا ئازراق بېرىش، ئاۋاز ئاڭلاش بىلەنلا كېسىلى قوزغىلىپ قالىدۇ. كۆزىنى ئېچىشقا ماغدۇرى يەتمەيدۇ. بولۇپمۇ كۈن نۇرىدا كۆزىنى پەقەتلا ئاچالمايدۇ. بۇ كېسەلنى دەسلەپتە ئوبدان داۋالىمىسا ئاخىر قارىغۇلۇققا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. بۇ كېسەلنى شەقىقدىن پەرقلەندۇرۇش لازىم. (شەقىقە قىسمىغا قارالسۇن) .

مەخسۇس ئالامىتى

بۇ كېسەلنىڭ مەخسۇس ئالامىتى تۆۋەندىكىدەك بەش خىل بولىدۇ:

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

2. بىمار يورۇقلۇقتىن قاچىدۇ، قاراڭغۇلۇقنى، يالغۇزلۇقنى، ئارامليقنى، تىنچ ئولتۇرۇشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئاغرىق تۇتقان ۋاقىتتا كۆزىنى ئاچالمايدۇ.

3. كۆزىنىڭ تېگىدە ئاغرىش ۋە تارتىشىش بارلىقى سېزىلىدۇ. بۇنداق بولۇشى باش ئاغرىقى سەۋەبىنىڭ مېڭىنىڭ ئىچكى پەردىلىرىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ.

4. بىمارنىڭ يۈزى تارتىشىدۇ، چىرايى ئۆزگىرىدۇ. قولىنى باشقا قويسا ئاغرىق كۈچەيمەي بىمارنى ئازابلايدۇ. بۇلار باش ئاغرىقىغا سەۋەبچى بولغان ماددىنىڭ مېڭە سۆڭىكىنىڭ تاشقى پەردىلىرىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ.

يۇز رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشىگە قاراپ، باش ئاغرىقىغا سەۋەبچى بولغان ماددىنىڭ قايسى خىلدىكى خىلىت ئىكەنلىكىنى ئايرىۋالغىلى بولىدۇ. داۋالاشتا شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش

ئېلىپ بېرىلىدۇ.

5. باشتا لوقۇلداپ ئاغرىش بولمايدۇ. بۇنداق ئەھۋال بۇخاراتلارنىڭ مېڭە پەردە ئاستىدا سولىنىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە كېسەللىك ماددىسىنى ئېنىقلاپ بولغاندىن كېيىن، شۇ ماددا ئېتىبارى بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. قاندىن بولۇپ ئالاھىدە توسالغۇ بولمىسا قان ئېلىش، ئاچچىق ـ تاتلىق ئانار سۇيىنى بىر قىلىپ ئىچكۈزۈش كېرەك. سەۋدادىن بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇننى ئەرقى گاۋزىبان بىلەن بىللە بېرىش كېرەك. سەپرادىن بولسا، تەمرى ھىندى سۇيى، ئەينۇلا سۇيى، غورا سۇيى قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر خىلىت بەك قويۇق بولۇپ، سۇرگە بىلەن مەسلە ھەل بولمىسا چاچنى چۈشۈرۈپ، باشقا تۆۋەندىكى ئۇسۇلنى قوللىنىش لازىم:

ئەنزىرۇتتىن 12 گرام، ئاق سەندەلدىن 48 گرام، ئەپيۇندىن تۆت گرام ئېلىپ سوقۇپ، قارا سۇنا سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا تېڭىلىدۇ. ماددا تازىلانغاندىن كېيىن مۇرەككەپ دورىلاردىن داۋائىمىشكى تەلىخ (ئاچچىق) نۇسخىسى، ئىترىفىل زەمانى مۇلەييىن، ئىترىفىل كەشنىز، ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس قاتارلىقلار مۇۋاپىق ئىشلىتىلىدۇ.

يېرىم باش ئاغرىقى (شەقىقە)

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

سەۋەبى

شەقىقىنىڭ سەۋەبى ئىككى خىل بولىدۇ:

1. پۇتۇن بەدەندىن ياكى قىسمەن ئەزادىن ئۆرلەپ چىققان بۇخارات (بۇسلار) باشنىڭ قايسى تەرىپىدە ئاجىز بولسا، شۇ تەرىپىدە ئورۇن ئېلىپ باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. مەلۇم خىلىت ياكى يەللەر باشتىكى ئاجىزلىق بار تەرەپتە ئورۇن ئالسا شەقىقىنى

كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. بۇ خىلىت مەيلى ئىسسىق، مەيلى سوغۇق، مەيلى ھۆل ياكى مەيلى قۇرۇق بولسۇن كۆپىنچە شىريان تومۇردا بولىدۇ.

ئالامىتى

باشىنىڭ يېرىمى ئاغرىيدۇ، چېكە شىريان تومۇرلىرى لوقۇلداپ سالىدۇ. قول بىلەن تومۇرنى بېسىۋالسا ئاغرىقمۇ بىر ئاز پەسەيگەندەك بولىدۇ. مەزكۇر كېسەللىك بىلەن يۇقىرىدا يېزىلغان بەيزە كېسەللىكىنىڭ پەرقى تۆۋەندىكىدەك:

بەيزە ـ خوزە كېسەللىكى بىلەن شەقىقە كېسەللىكىنىڭ سېلىشتۇرما پەرقى

بەيزە ـ خوزەدە	شەقىقىدە
پۈتۈن باش ھەممىسى ئاغرىيدۇ، باشقا قالپاق كىيىۋالغاندەك بىلىنىدۇ.	ئاغرىق باشىنىڭ يېرىمىدا بولىدۇ.
ئاغرىق ھەرىكەتچان تومۇرلارنىڭ قاتتىق ئۇرۇشى بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولىدۇ.	باش ئاغرىغاندا ھەرىكەتچان تومۇرلار لوقۇلداپ سالىدۇ. ئاغرىق تومۇرلار ھەرىكىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.
چېكىدىكى ھەرىكەتچان تومۇرنى باسسىمۇ ئاغرىق پەسەيمەيدۇ.	چېكىدىكى ھەرىكەتچان تومۇرنى باسسا ئاغرىق پەسىيىدۇ.

داۋاسى

ئاددىي (مىزاجنىڭ خىلىتسىز بۇزۇلۇشىدىن بولغان) باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن داۋالاش چارىلىرىنى قوللانسا بولىدۇ.

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

ئىسسىقتىن بولغىنىغا نېلۇپەر، بىنەپشە، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، ئوسۇك، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، باشىنىڭ ئاغرىغان تەرىپىگە ئېقىتىش لازىم. ئوسۇك ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، لۇففاھ يىلتىزىنىڭ پوستى، ئەفتىمۇن قاتارلىقلارنى ئېزىپ ئاغرىق تەرەپكە چېپىش كېرەك.

سوغۇقتىن بولغىنىغا بابۇنە، شۇڭاق، سۆئىتەر، سېرىقچېچەكلەرنى قاينىتىپ باشقا قۇيۇش، مەككە خېنىسىنى تۈز سۇيى بىلەن بىللە باشقا چېپىش، گۈل يېغىدىن 12 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا بىر گرام ئەفتىمۇننى ئېزىپ پېشانىنى ياغلاش، بىر گرام كامفۇرا ياكى

ئالته گرام ئاق سەندەل ئېلىپ، كۆك يۇمغاقسۇت سۇيى ياكى كۆك سېمىز ئوت سۇيى بىلەن ئېزىپ پىشانىگە چېپىش لازىم.

كەپتەر مايىقىنى ئىسسىق سۇدا ئېزىپ پىشانىگە چاپسا، سوغۇقتىن بولغان يېرىم باش ئاغرىقى (شەقىقە) غا دەرھال مەنپەئەت قىلىدۇ. ئالته گرام ھېكنى ئىسسىق سۇدا ئېزىپ ئاغرىغان جايغا سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىترىفىل كەشنىزدىن 12 گرام ئېلىپ، 12 گرام بەدىيان ئەرقى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، يەلدىن بولغان شەقىقىغە پايدا قىلىدۇ. ئىترىفىل مۇلەييىن زەمانىدىن 12 گرام ئېلىپ، 84 گرام بەدىيان ئەرقى قوشۇپ ئىچسە ھەرقانداق تېپتىكى شەقىقىغە پايدا قىلىدۇ. ھەببى شىپادىن بىر گرام ئېلىپ، 80 گرام بەدىيان ئەرقى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، يەلدىن بولغان شەقىقىغە پايدا قىلىدۇ.

تۆۋەندىكى چىلانما ئىسسىقتىن بولغان شەقىقىغە پايدا قىلىدۇ: گۈلبەنەپشە ئالته گرام، شاھتەررە ئالته گرام، ئەينۇلا بەش دانە، بېھى ئۇرۇقى ئۇچ گرام، ھەممە دورىلارنى كاسىنە ئەرقىغە بىر كېچە چىلاپ، ئەتسى بوشراق قاينىتىپ سۈزۈپ ناۋات سېلىپ ئىچىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇقتىن بولغان شەقىقىغە پايدا قىلىدىغان دورىلاردىن كۆيدۇرۇلگەن چاچ (يوك)، كۈندۇر، سەبرە قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ باشنى ياغلاش كېرەك. شاپتۇل يېغىنى بۇرۇنغا تامغۇزۇش كېرەك. ئاچچىقئۆرۈك مېغىزىنىمۇ مۇشۇ مەقسەتتە ئىشلەتسە بولىدۇ. ھەببۇلمۇلۇكنىڭ مېغىزىدىن بىرئاز ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ چېكىسىگە چاپسىمۇ بولىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا باش ئاغرىقى يەنە ھەرخىل كېسەللىكلەر، مەسىلەن: يۇقۇملۇق زۇكام، كېزىك، زاتىل، بەزگەك قاتارلىق ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، مېڭە سەفلىسى، مېڭە ئىششىقى (مېنىنگىت)، نېرۋا كېسەللىكلىرى، بۇرۇن يالليۇغى، كۆز ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، كۆمۈر گازى بىلەن زەھەرلىنىش قاتارلىقلار تۇپەيلىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق باش ئاغرىقلىرىنىڭ ئالامىتى ئەسلىي كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ مەۋجۇت بولۇشىنى شەرت قىلىدۇ. يەنى باش ئاغرىقى شۇ كېسەللىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

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

زۇكام ۋە نەزلە

مېڭىدە ئارتۇقچە ھۆللۇك يىغىلىپ ھەمدە بۇ خىل سۇيۇقلۇق بۇرۇن ئارقىلىق

كەلسە زۇكام، كاناي ئارقىلىق كەلسە نەزلە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئىسسىق ياكى سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشىدىن ۋە خىلىتنىڭ ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئىسسىقتىن بولغىنى قان ۋە سەپرا، سوغۇقتىن بولغىنى بەلغەم ۋە سەۋدا بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. تۆۋەندە ئايرىم - ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە

سەۋەبى

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

ئالامىتى

باش قىزىيدۇ، كۆزلىرى قىزىرىدۇ، بەدەنلىرى توڭلاپ تىترەك باسىدۇ ۋە قىزىيدۇ، بۇرۇن تۆشۈكلىرى قېچىشىدۇ ۋە ئېچىشىدۇ. بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ، تومۇرى چوڭ، ئىتتىك، ئارقىمۇ ئارقا سالىدۇ. ئومۇمىي بەدەن ھالسىزلىنىدۇ. ئىش خۇشياقمايدۇ. كېيىم - كېچەكنى بەدىنگە تىكەندەك بىلىنىدۇ. بەزى بىمارلارنىڭ بېشى ۋە پۇتۇن بەدىنى ئاغرىيدۇ، كۆزلىرىدىن قىزىق ياش ئاقىدۇ.

داۋاسى

زۇكام ۋە نەزلىنى دەسلەپتىلا توختىتىشقا چارە تاپالمايمىز، بەلكى ماددا ئېتىبارى بىلەن خىلىتلارنى پىشۇرۇپ (يېتىلدۇرۇپ)، بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىش تەدبىرى قىلىش، مېڭىنى ۋە ئاشقازاننى كۈچەيتىپ، مېڭىگە بۇخارات ئۆرلەشنى توسۇش، مۇمكىنقەدەر يەڭگىل، ئاسان سىڭىدىغان سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش، قايماقلىق سۈت، ئاچچىق نەرسىلەر، ئېغىر ۋە قويۇق، تەستە سىڭىدىغان تاماقلار، شىرنىلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. گۆش، پىياز، سامسا، قېنىق چاي، قەھۋە، ھاراق، پىستە مېغىزى، ياڭاق مېغىزى قاتارلىق نەرسىلەرمۇ زۇكامغا زىيانلىق. بولۇپمۇ

زۇكام ياخشىلانمىغۇچە گۆش يېمەسلىكنى قاتتىق تەكىتلەش كېرەك. باشقا سوغۇق تېگىشتىن، سوغۇق نەرسىلەرنى ئىچىشتىن، تولا گەپ قىلىش، ئارتۇقچە چارچاشتىن ساقلىنىش، كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە مۇنچىغا كىرمەسلىك، باشقا ياغلىق نەرسىلەرنى سۈركىمەسلىك، كۈندۈزى ئۇخلىماسلىق، بولۇپمۇ توق قورساق ئۇخلىماسلىق، كېسەلنىڭ دەسلىپىدە چۈشكۈرۈشنى قوزغايدىغان ئامىللاردىن ساقلىنىش كېرەك.

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

سەپرادىن بولغانلىرىدا مېۋە سۈيىگە خىيار شەنبەر شىرنىسى ۋە شىرخىست قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. ماددىنى تەڭشەش ئۈچۈن بابۇنە، بىنەپشە، ئاق لالە ئۇرۇقى، قارا سۇنا ياپرىقى، خەشخاش پوستى قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ سۈيىدە بىمارنىڭ بېشىنى يۇيۇش، ئەگەر ماددىسى بەك سۇيۇق بولسا ئىچىشكە خەشخاش شەربىتى بېرىش لازىم. كېسەللىك ئەھۋالى يەڭگىللىشىپ ساقىيىش دەۋرىگە كىرگەندە چۈجە، پاقلان گۆشلىرىنى سېلىپ شوۋگۈرۈچ ياكى ئارپا ئېشى قىلىپ بەرسە بولىدۇ. ماددىسى پىشىپ بولغاندىن كېيىن چۈشكۈرۈش پايدىلىق. شۇنىڭدەك مۇنچىغا كىرىشمۇ پايدىلىق.

سوغۇقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە

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

سەۋەبى

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

ئالامىتى

بىمارنىڭ بېشى ئېغىر بولۇپ، سېزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى تۆۋەنلىشىدۇ، ئېغىزىغا

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

بەلغەمدىن بولغىنىدا، باشنىڭ ئېغىرلىقى، سەزگۈ ئەزالىرى خىزمىتىنىڭ تۆۋەنلىشى، ئېغىزدىن شالۋاق ئېقىش كۆپرەك بولىدۇ. ئاۋازى پۇتۇپ قالىدۇ. تومۇرى توم، ئاستا، كۈچسىز سالىدۇ.

سەۋادىدىن بولغىنىدا، باشنىڭ ئېغىرلىقى يەڭگىلرەك بولىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، كۆزلەر قۇرۇق، ئېغىزنىڭ تەمى كۆيۈك تەمىدە بولىدۇ.

داۋاسى

مادىدا ئېتىبارى بىلەن كاشكاپ بېرىپ مادىدىنى تەڭشىگەندىن كېيىن، سۇرگە بېرىپ تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىتىرىفىل ئۈستەقۇددۇس، ئىتىرىفىل زەمان، ئىتىرىفىل كەبىرلەرنىڭ قايىسىسى تېپىلسا گاۋزىبان ئەرقى ياكى ئۈستەقۇددۇس شەربىتى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەتتە قەۋزىيەت بولسا ياكى مەزكۇر كېسەللىك ئۈزۈنغا سوزۇلۇپ چوڭ تەرەت قېتىپ قالسا، ئىتىرىفىل مۇلەييىن (يۇمشاتقۇچى) بەدىيان ئەرقى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇندىن باشقا مەجۇنى بەرشىشا، مەجۇنى تەرياقى نەزلە قاتارلىق مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. تازىلاشقا ئىشلىتىش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج، ھەببى بىنەپشە، ھەببى شەبيار قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر زۇكام مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولسا، خېمىرى گاۋزىبان سادده ياكى خېمىرى گاۋزىبان ئەنبەرلەردىن بىرىنى گاۋزىبان ئەرقى بىلەن ئىچىش كېرەك.

خېمىرى خەشخاش، شەربىتى خەشخاش، شەربىتى پەريادەرىدۇس قاتارلىقلارنى ئەرقى گاۋزىبان بىلەن ئىچىش كېرەك. لوئوقى سەرپىستان، خىيار شەنبەرنى گاۋزىبان ئەرقى بىلەن قوشۇپ ئىچسە نەزلە، يۆتەل ۋە قەۋزىيەتكە پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىش بىلەن بىللە كۆكرەكنى بەلغەمدىن تازىلايدۇ.

مېڭە ئاجىزلىقى تۇپەيلىدىن پەيدا بولغان زۇكام ۋە نەزلىنى داۋالاشتا، يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەردىن باشقا مېڭىنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلاردىن مەجۇنى لوبۇبى كەبىر، مەجۇنى جالىنۇس لۇئلۇۋلارنى ئەنبەر سالغان مائۇللەھمى ئەرقى بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەگەر مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا ھەم شۇنداق قىلىش زۆرۇر. ئەرقى مائۇللەھمى ئەنبەرگە سەۋزە ئەرقىنى قوشۇپ، ئۇنىڭغا يەنە ناۋات سېلىپ ئىچسە تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە مۇپەررىھى ئەزەم، مۇپەررىھى كە-

بىرلەردىن بىرىنى تاللاپ گاۋزىبان ئەرقى ياكى سەۋزە ئەرقى، چىلان شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى بەدەننى تازىلاش (ئىستېفراغ) كۈچ بولۇپ كەتكەنلىكىدىن بولسا، خېمىرى مەرۋايىتقا ۋەرەقى تىللا سېلىپ، ئەنبەر سېلىنغان سەۋزە ئەرقى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

ئوزۇقلۇقى

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

بەزى ئىسسىق مىزاج ئادەملەر مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى زۇكام ۋە نەزلىدىن شىكايەت قىلسا، بۇ كىشىلەرنى تەپسىلىي تەكشۈرۈپ سەۋەبىنى ئېنىقلىغاندا، كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتى ناچار بولۇپلا قالماي، ھەممىسىدە دېگۈدەك قەۋزىيەت بارلىقى مەلۇم بولىدۇ. بەزىلەر دىماغنىڭ قۇرۇقلۇقى، گال قۇرۇش، ئۇيقۇسىزلىق، قەۋزىيەت، يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ قالايمىقانلىقى قاتارلىقلار ھەققىدە شىكايەت قىلىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتى ۋە رەئىس ئەزالىرىنى كۈچەيتىشكە چارە قىلىش لازىم. توخۇ تاشلىقى ئاساس قىلىنغان مۇرەككەپ دورا ــ مەجۇنى سەڭگىدان ياكى ساددا نۇشدارى، نۇشدارى لۇئلۇۋى بېرىش پايدىلىق.

كىچىك بالىلاردىمۇ مېڭە ئاجىزلىشىش ياكى مېڭە ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن سوغۇقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە يۇز بېرىدۇ. يۇقىرى ئېيتىلغان سوغۇقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلىدە كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەردىن باشقا يەنە بالا يىغلاڭغۇ، ياخشى ئەمەس بولۇپ قالىدۇ. چوڭراق بالىلار بولسا بۇرنى پۈتۈپ، بۇرنىدىن ئاق سۇيۇقلۇق كۆپ كېلىدۇ. بەزىدە يۆتىلىپ قالىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بەزىلىرى ئىسسىتمىداپ قالىدۇ. داۋالاشتا ئەگەر بىمار ئەمچەكتىكى بالا بولسا سوغۇقتىن بولغان زۇكامدا كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى ئېمىتكۈچى ئانىسىغا قىلىش لازىم. قىزىتمىسى بولمىسا بالىنىڭ پېشانىسىگە ئىسسىق سۇ قۇيۇش ياكى لۆڭگىنى ئىسسىق سۇدا ھۆللەپ بېشىغا قويۇش، ئازراق ساپ ھەسەلنى ئەقىل تىلىغا سۈركەپ قۇستۇرۇش، ئېمىتكۈچى

ئانا بولسا سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، بالىنى سوغۇقتىن ساقلىشى لازىم.

ئۇنتۇغاقلىق

ئۇنتۇغاقلىق (نىسيان) ــ ئويلاش، ئەسلەش، خىيال قىلىشنىڭ ئاجىزلىشىشى ياكى بۇزۇلۇشىدىن ئەسته تۇتۇش، خىيالىغا كەلتۈرۈش پائالىيەتلىرىنىڭ نورمال بولماسلىق ئەھۋالىنىڭ كېلىپ چىققانلىقىغا قارىتىلغان.

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

ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى بۇزۇلۇش

بۇنىڭدا گەرچە تۇيغۇ كۈچلىرى (قۇۋۇەتى ھېسسىيە) ساق ـ سالامەت بولغانلىقتىن، ھەرقانداق نەرسىنى توغرا كۆرسىمۇ ۋە بىرەر ئىشنى توغرا ئاڭلىسىمۇ، لېكىن بىر ئازدىن كېيىنلا ئۇنتۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى

1. روھىي كەيپىياتنىڭ نورمالسىزلىقى، مەسىلەن: كۈچلۈك ئىشقى ـ مۇھەببەت، غەم ـ قايغۇ، ھەسرەت ـ نادامەت، قېرىلىق، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىقلار.

2. ئۇنتۇغاقلىق پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش (مەسىلەن: كۆك يۇمغاقسۇتنى كۆپ يېيىش) قاتارلىقلار.

3. تۆت خىلىتىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى شۇكى، سەپرادىن بولسا تۇتۇ-ۋېلىپ ئاسان ئۇنتۇپ قالىدۇ. سەۋدادىن بولسا، ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. قاندىن بولسا تۇ-تۇۋېلىشى تېز، ئۇنتۇپ قېلىشى ئاستا بولىدۇ. بەلغەمدىن بولسا تۇتۇۋېلىشى ئاستا، ئۇنتۇپ قېلىشى تېز بولىدۇ.

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

ئالامىتى

ئۇيقۇسى كۆپ، گەجگىسى ئېغىر بولۇپ، ئېغىزدىن داۋاملىق سۈيۈقلۇق (شالۋاق) ئاقىدۇ.

داۋاسى

مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن قەنتەربىيۇن دەقىق، مۇقەل، شەھمەنزەل، جاۋاشىر، بۆرە ئەرمەنىلىرىدىن تەركىب تاپقان سۈيۈقلۇق (چىلانما) بىلەن ھۆقنە (كلىزما) قىلىنىدۇ. ئەچىشكە ئايارەج پەيقىرا ۋە باشقا مېڭە تازىلىغۇچى مەتبۇخلار بېرىلىدۇ. قىچا، سىيادان، ئاقىرقەرھالارنى قاينىتىپ، ھەسەل قوشۇپ گالنى چايقايدۇ. تۇربۇت، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇنغا تارتىپ چۈشكۈرتۈلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن سەۋسەن يېغىغا ئارزاق قۇندۇز قەھرىنى ئېزىپ قوشۇپ، باشنىڭ ئارقا تەرىپى ياغلىنىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىترىفىل ئۈستقۇددۇس، سۇفۇپى ھەفىز (ساقلاش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى تالقان) مەجۇنى ماددەتۈلھايات، مەجۇنى ۋەج، زەنجىۋىل مۇرابباسى، ھېلىلە مۇرابباسى، مەجۇنى لوبۇب قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

يەنە بىرى، ئارقا مېڭىنى ئۆتكۈر قۇرۇق سوغۇقلۇق ئىشغال قىلىۋالغانلىقتىن، مېڭە ئۇيۇپ ھېچ نەرسە ئۆزلەشمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. لېكىن بۇ خىلى ئاز ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

دائىم ئۇيقۇسىزلىنىدۇ. ئارقا مېڭە قۇرۇق بىلىنىدۇ. سۆزلىشى قىينىلىشىدۇ، سۆزلىگەندە گېپى سەلغاندەك قىلىپ، گەپلەرنى ئۇلاشتۇرۇپ ئىتتىك سۆزلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

دورا بىلەن داۋالاشتىن بۇرۇن غىزا بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. مېڭىگە ھۆللۈك ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش مەقسىتىدە مىكىيان، توخۇ گۆشىنىڭ شورپىسى، باشقا ئۇچار قۇشلار

گۆشلىرىنىڭ شورپىسى، باچكا گۆشى ۋە قوزا گۆشلىرىنىڭ شورپىسى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. كالا يىلىكى، تاتلىق بادام يېغى، بابۇنە ياغلىرى، كاللا ـ پاچاق شورپىلىرى، بابۇنە قاينىتمىسى، زىغىر، بىنەپشە شىرنىسى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئارقا مېڭە تەرەپكە تېڭىلىدۇ ياكى ياغلىنىدۇ.

ئويلاش كۈچى بۇزۇلۇش

بۇنىڭدا ئويلاش كۈچى بۇزۇلىدۇ ياكى نەرسىلەرنى ئويلاپ تېپىشقا كۈچى يەتمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ سەۋەبىگە ئاساسەن تۆت خىل بولىدۇ:

1. ئويلاش ئورنى بولغان ئوتتۇرا مېڭىگە هۆل سوغۇقلۇق غالىب كېلىپ، ئۇنى سوۋۇتۇپ قويغانلىقتىن، ئۇ يەردىكى روھ قويۇقلىشىپ قالىدۇ ـ دە، ئويلاش كۈچى بۇزۇلىدۇ، چۈنكى ئويلاش ئوتتۇرا مېڭىدىكى روھ (مېڭە سۇيۇقلۇقى) نىڭ ئارقا مېڭە تەرەپكە هەرىكەت قىلىپ، يەنە ئوتتۇرا مېڭىگە قايتىپ كېلىشىدىن هاسىل بولىدۇ. هەرىكەت تەبىئىي هارارەتتىن كېلىپ چىقىدۇ. تەبىئىي هارارەت كېمەيگەن ياكى يوقالغاندا هەرىكەتمۇ كېمىيىدۇ ياكى يوقىلىدۇ. نەتىجىدە ئويلاش، پىكىر قىلىش شەكىللەنمەيدۇ ياكى تولۇق شەكىللەنمەيدۇ.
2. ئوتتۇرا مېڭىنى قۇرۇقلۇق بىلەن سوغۇقلۇق ئىشغال قىلىۋالغان بولىدۇ.
3. ئوتتۇرا مېڭىدە هەددىدىن ئارتۇق ماددىسىز (سازەج) سوغۇقلۇق ئاشقان بولىدۇ.
4. هەددىدىن ئاشقان هارارەت مېڭىنى ئىشغال قىلىۋېلىپ، پىكىر بۇزۇلۇشقا ئېلىپ بارىدۇ. چۈنكى، مۇنداق ئەھۋالدا روھىي نەپسانىيىنىڭ هەرىكىتى قالايمىقانلىشىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

قايسى سەۋەبتىن بولغان بولسا شۇ ۋاقىتتىكى ئەملىي ئەھۋالغا مۇناسىپ ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: هۆل سوغۇقلۇقتىن بولغاندا ئوتتۇرا مېڭە ئەتراپىدا ئېغىرلىق بىلىنىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى

سەۋەب ئېنىقلىنىپ بولغاندىن كېيىن شۇ سەۋەبنى يوقىتىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى

تۇرۇش ئاساسىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولسا ھۆللۈك پەيدا قىلىش، ھۆللۈك غالىب بولسا قۇرۇتۇش ئاساسىدا چارە قىلىنىدۇ. خىلىتلىق ۋە خىلىتسىز باش ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتىكى بەزى چارىلەرمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

خىيال سۈرۈش كۈچى بۇزۇلۇش

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

سەۋەبى

ئالدى مېڭىگە خىلىتسىز ئىسسىقلىق (ھارسازەج) ياكى سەپراۋى ماددا ئورۇنلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. ئىككىنچى تۈرلۈك قىلىپ ئېيتقاندا، مېڭە مىزاجىنىڭ خىلىتسىز ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشى ياكى سەپرالىق ئىسسىقلىق بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

خىيال سۈرۈش كۈچىنىڭ كېمىيىشىدە بىمار چۈش كۆرىدۇ. لېكىن بىر قىسمىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ. خىيال سۈرۈش كۈچىنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىدا ھەرگىز چۈش كۆرمەيدۇ. بەزى چاغلاردا چۈش كۆرسىمۇ دەرھال ئۇنتۇپ قالىدۇ. ئادەتتە كۆزگە كۆرۈنگەن سۈرەتلەر كۆزدىن غايىب بولۇشى ھامان ئۇنتۇيدۇ. مەسىلەن: سۆزلەۋاتقىنىڭ ئايىغىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

كېسەللىك خىلىتسىز بولسا، مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن ھەر كۈنى ناشتىدا بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى، گۈلاب، ئەرقى بىدىمشكى سوغۇق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، مۇناسىۋەتلىك ياغلار بىلەن ئالدى مېڭە ئۇدۇل تەرىپى ياغلىنىدۇ.

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

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

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

مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس، ئەرقى گاۋزىبان، شەربىتى ئۇستقۇددۇس، مەجۇنى ۋەج، مەجۇنى ھەفىز (ئەستە ساقلاش مەجۇنى) بۇ كېسەلگە ئالاھىدە تەسىر قىلىدۇ (دورا نۇسخىلىرى جىلدىغا قارالسۇن).

كۆز قاراڭغۇلىشىش ۋە باش قېيىش

(سەدەر ۋە دەۋۋار)

ئورنىدىن تۇرغاندا كۆزنىڭ قاراڭغۇلىشىشى كۆز قاراڭغۇلىشىش دەپ ئاتىلىدۇ. پۈتۈن ئەتراپتىكى نەرسە ئايلىنىۋاتقاندەك كۆرۈنۈش باش قېيىش دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

مېڭە ئەتراپىدىكى بۇخارات ۋە بۇسلار (ھاۋائىي دۇخانى) نىڭ مىقدارى كۆپ ۋە قويۇقلۇقىدىن كۆز قاراڭغۇلىشىدۇ. بۇ بۇسلار كۆزنىڭ كۆرۈش پەردىسى ئەتراپىدا ئايلىنىدۇ، كۆزدىكى نەسىمىي ھاۋا (روھىي نەپسانىي) مۇ بىرگە ئايلىنىدۇ. نەتىجىدە كۆرۈش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى باسىرە) بىلەن كۆزگە كۆرۈنگۈچى نەرسە ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت ئۆزگىرىپ

ـربپ ئەتراپ ئايلانغاندەك كۆرۈنىدۇ.

بۇ گازلار (بۇخارات، بۇسلار) ئۈچ خىل سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ:

1. مېڭىنىڭ ئۆزىدىكى بەلغەملىك سۇيۇقلۇق ۋە بۇزۇق هارارەت تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

2. ئاشقازان، بالىياتقۇ، سېرىقئەت قاتارلىق ئەزالاردىن ئۆرلەپ كېلىپ چىقىدۇ.

3. مېڭىگە چۈشكەن قارىمۇ قارشى مىزاج سۈئى مىزاج مۇختەلىبىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن يەنى ئەزانىڭ ئەسلىي مىزاجى بىلەن ماسلىشالمايدىغان بىر خىل غەيرىي تەبئىي مىزاجىنىڭ مېڭە ئەتراپىدا ئايلىنىپ هەرىكەت قىلغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

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

قاندىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

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

داۋاسى

توسالغۇ بولمىسا قان ئالسا بولىدۇ. كېسەللىك ماددىسىنى تۆۋەن تەرەپكە سۈرۈش ئۈچۈن پاقالچاققا لوڭقا قويسا، باشقا گۈل يېغى، سىركە سۈرسە، پۇتنى بابۇنە گۈلى، بۇغداي كېپىكى قاينىتقان سۇدا يۇسا، سىركەنجىۋىل شەربىتىگە ئىسپىغۇل، رەيهان ئۇرۇقى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر، سۈرگە ئىچكۈزۈشكە هاجەت چۈشسە مەتبۇخى هېلىلە ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئوزۇقلۇقى

توخۇ ياكى پاقلان گۆشىنى قېتىق ياكى غورا سۈيى ياكى ئانا سۈتى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. يۇمغاقسۈت سالغان شويلا ئاشىنىڭ مېڭىدىكى بۇسنى يوقىتىشقا كۆپ مەنپەئىتى بار.

پەرھىزى

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

سەپرادىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

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

داۋاسى

بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئانار سۇيى ۋە سېمىز ئوت شىرنىسىنى تەمرى ھىندى سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. مېۋىلەردىن ئانار، بېھى، ئالما قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ.

ئوزۇقلۇقى

توخۇ شورپىسىغا قېتىق ياكى زىرىق سۇيى ياكى ئاچچىق ئانار سۇيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. بىنەپشە، ئاق سەندەللەرنى پۈرسىمۇ بولىدۇ. سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ دورىلىرىنى ئىشلەتسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

باش ئېغىر بولىدۇ. ئۇسساش ئانچە كۆپ بولمايدۇ. ئۇيقۇسى كۆپ بولىدۇ. تومۇرى بوش سوقىدۇ، سۇيدۇك ئاق كېلىدۇ.

داۋاسى

ئايارەج پەيقىرا ياكى ھەببى قوقىيالارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق زىيادە بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش لازىم. بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قوللانغان دورا ۋە چارىلەر بۇ كېسەلگىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. سىركەنجۈبىل (ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركە شەربىتى) بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. مەجۇنى مەستىكى ئىستېمال قىلسىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئوزۇقلۇقى

نوقۇت، پۇرچاق شورپىسىغا دارچىن، زەنجۈبىل، يۇمغاقسۇت، زىرە سېلىپ ئىچسە، ئىپار، ئەنبەر، نەغەزگۈلى پۇرىسا بولىدۇ.

پەرھىزى

سوغۇقلۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم.

سەۋادىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

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

داۋاسى

مېڭە ۋە بەدەننى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى غارىقۇن بەرسە بولىدۇ. سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىق ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن باشنى ياغلىسا بولىدۇ.

ئىسسىق يەل ۋە بۇسلاردىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

باش يەڭگىل، بۇرۇن قۇرۇق بولىدۇ. دائىم ئۇسسايدۇ.

داۋاسى

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

سوغۇق يەل ۋە بۇسلاردىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

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

داۋاسى

يەڭگىل سۇرگە دورىلىرى بىلەن چوڭ تەرەت يۇمشىتىلىدۇ. ئابدىمىلىك، سۇزاپلارنى قاينىتىپ، ھورغا باشنى تۇتۇپ تەرلىتىش ۋە سۇيىنى ئىلمان پېتى باشقا قۇيۇش كېرەك.

ئوزۇقلۇقى

كاۋاپ ۋە ئىسسىقلىق دورىلار قوشۇلغان نوقۇت سۇيى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن سەپرا خاراكتېرلىك باش قېيىش

ئالامىتى

ئىشتىها يوقىلىدۇ، يۈرەك قالايمىقان سالىدۇ. كۆڭۈل ئاينىپ قۇسىدۇ. ئاشقازان سا-
ھەسى ئېچىشىدۇ ۋە ئاشقازانىنىڭ يۇقىرى قىسمىدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش ئۈچۈن سىركە، ئىسسىق سۇ، ئازراق تۇز قوشۇپ
قۇستۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن غورا سۇيى ياكى ئاچچىق ئانار سۇيى ياكى بېدە سۇيى قاتار-
لىقلارنى ئىچكۈزسە بولىدۇ.

ئوزۇقلۇقى

تامىقىغا قۇرۇق يۇمغاقسۇت سېلىپ بېرىلىدۇ. قېتىق، زىرىق ۋە ئانار شەربىتى قاتار-
لىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئاشقازاندىكى بەلغەمدىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

كۆڭلى ئاينىيدۇ، ھۆ بولىدۇ، يېگەن تاماقلىرى تەستە ھەزىم بولۇپ، كۆپ كېكىر-
دۇ، مەيدىسى چىڭقىلىدۇ، ئېغىزىدىن ئىختىيارسىز ھالدا شالۋاق ئاقىدۇ.

داۋاسى

چالا سوققان تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، كاسنە يىلتىزى قاتارلىقلارنى
قاينىتىپ، سۇيىگە بىر ئاز سىركە قوشۇپ ئىچىپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن

ئاشقازاننى كۆچەيتىش ئۈچۈن ئىترىفىل سەغىرنى ياكى گۈلقەنت بىلەن مەستكىنى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

ئوزۇقلۇقى

كەكلىك، قۇشقاچ گۆشلىرىگە ئىسسىقلىق دورىلاردىن ھەببى قوقىيانى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇخارات خاراكتېرلىك باش قېيىش

ئالامىتى

ئاشقازان ساھەسى ۋە كىندىك ئەتراپى ئاغرىيدۇ. ئازراق يەل يۇرۇشسە ناھايىتى چوڭ راھەت ھېس قىلىدۇ، لېكىن قورساق چىڭقىلىدۇ.

داۋاسى

ئىسسىقتىن بولغان باش قېيىشتىكى داۋالاش چارىلىرىنى قوللانسا بولىدۇ.

ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن سوغۇق يەل خاراكتېرلىك باش قېيىش

ئالامىتى

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

داۋاسى

مەجۇنى كۇمۇنى، بۇزۇرى شەربىتى ۋە بەدىيان بىلەن قەنت ئىچىش ناھايىتى پايدىلىق.

تومۇرلاردىكى يەلدىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

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

داۋاسى

پاچاق ۋە گەجگىگە لوڭقا قويۇش ياكى بۇ تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك. گۇل يېغى بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەزكۇر ئورۇنلارغا سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن بولغان باش قېيىش

بۇ خىلدىكى باش قېيىش بالىياتقۇ، دوۋسۇن، بۆرەك، پۇت ـ پاچاقلار ۋە قورساق، سېرىقئەت پەردىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

ئالدى بىلەن شۇ ئەزانىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش ۋە شۇ ئەزادىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاش كېرەك. ئاندىن كېيىن باش ۋە مېڭىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىترىفىل سەغىر

ياكى ئىترىفىل كەشنىزنى ھەر ئاخشامدا يېتىشتىن ئىلگىرى ئۇچ گرام ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

سىرتقى زەخمدىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

ئۇرۇلغان، سوقۇلغان ياكى يىقىلغاندا ئوخشاش سىرتقى زەخمىلىنىش تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

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

ئاپتاپ ئۆتۈشتىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

ئاپتاپ ئۆتۈش، باش ئاغرىش، باش قېيىش، باش ئېغىرلىشىش، بەدەن ھارارىتى كۆتۈرۈلۈش، ئۇسساش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر كېسەللىك مادداسى پۈتۈن بەدەنده بولسا، ئۇنى تازىلاش بىلەن بىللە گۈل يېغى بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ باشنى ياغلاش كېرەك. بىنەپشە، بادام ياغلىرىنى بۇرۇنغا تېمىتىش، كېپەك شىرنىسى ۋە ئازراق كۆك يۇمغاقسۇتكە قەنت قوشۇپ داۋاملىق ئىچسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئاشقازان بۇزۇلغاندىن بولغان باش قېيىش

داۋاسى

بىمارىدا ھارارەت، قىزىتما بولمىسا ھەمدە يۇز ـ كۆزى قىزارمىغان بولسا، قۇستۇرغۇ-چى دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاشقازاننى كۇچەيتىش ئۈچۈن مەستىكى بىلەن گۈلقەنت بېرىش لازىم. باشقا دورىلاردىن جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش مەستە-كىلەرمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئاچلىقتىن بولغان باش قېيىش

داۋاسى

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

بۆھرانىدىن بولغان باش قېيىش

بەزى كېسەللەرنىڭ بۆھران كۈنلىرىدە بىمارىدا باش قېيىش كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ياشانغان كىشىلەردە بۇ ئەھۋال كۆرۈلسە، ئاقىۋىتى سەكتە كېسىلىگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

داۋاسى

دەسلەپتە ئاشقازاننى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج ۋە شەبىيارلارنى بېرىش كېرەك. بەزىدە باش قېيىشقا سەۋەبچى بولغان بۇس (بۇخارات) لار مېڭىنىڭ ئۆزىدىن يۆتكىلىپ، مېڭە قېپى ۋە رەئىس ئەزالارغا بارسا باش قېيىش كېسىلى باش ئاغرىقى كېسىلىگە ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن. شۇنداقلا باش ئاغرىقىنىڭ ماددىسى بۇخارات ۋە يەلگە ئايلىنىپ قالسا،

باش قېيىش كېسىلىنى پەيدا قىلىپ قويۇشىمۇ مۇمكىن.

بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان باش قېيىش

سەۋەبى

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

داۋاسى

بادام مېغىزىنىڭ شىرنىسى، خەشخاش شىرنىسى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت سۈيىگە ناۋات سېلىپ، پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقىدىن ئازراق قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. خېمىرى مەرۋايىت، گۆش شىرنىسى (مائۇللەھمى) لەرگە ئوخشاش رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. باش قېيىش يۇرەك ئاجىزلىقى بىلەن بىللە كەلگەن بولسا يۇرەكنى كۈچەيتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئامىلە مۇرابباسى، ئالما ۋە بېھى مۇرابباسىرى بېرىلىدۇ.

قارا بېسىش (كابۇس)

ئالامىتى

ئادەم ئۇخلىغاندا كۆكرىكىنى ئېغىر بىر نەرسە بېسىۋالغاندەك ھېس قىلىدۇ. دېمى سىقىلىدۇ. مىدىرلاشقا ئامالى قالمايدۇ. تۇۋلاي دېسە گېلى سىقىلىپ تۇرغاندەك ھېس قىلىپ ئاۋازىنى چىقىرالمايدۇ. بۇ ئەھۋال ئۇزۇن داۋاملاشسا سەرئىگە ئۆزگىرىپ قېلىشى مۇمكىن. قارا بېسىش ئۆتۈپ كەتسە دەرھاللا ئوخلىنىپ قالىدۇ.

سەۋەبى

ناچار خىلىتلارنىڭ قويۇق بۇسلىرى ئويغاق ھالەتتە تارقاپ كەتسىمۇ، ئۇخلاۋاتقاندا

تارقاتقۇچى ئامىلىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى يوقلۇقىدىن بىراقلا ئۆرلەپ، ئالدى مېڭىنى سىقىپ قانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. سوغۇق مېڭىگە بىراقلا تەسىر قىلغانلىقتىن، مېڭە قورۇلۇپ ھاۋايى نەسىمىنىڭ كېڭىيىش يولى توسۇلۇپ، قويۇق بۇخاراتلار ئەسەب (نېرۋا) لەرگە تەسىر قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭدەك، ماددىلارنىڭ يوقىلىشى، خىلىتلارنىڭ نورمالسىزلىشىشى ئېغىر غىزالارنىڭ ھەزىم بولماي تۇرۇپ قېلىشى سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

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

بۇس - بۇخارات ئۆرلىگەندىن بولغان قارا بېسىش

بۇ، ماددا ئېتىبارى بىلەن ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ.

1. قاندىن بولغان بۇس - بۇخاراتلىق قارا بېسىش

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

ئالامىتى

پۈتۈن بەدەن ۋە كۆز ئىچى، تىللىرى قىزىل بولۇپ كۆرۈنىدۇ. ئۇيقۇسى قاچىدۇ. ئۇخلىغاندا ئۆزىنى قىزىللىق ئىچىدە قېلىپ چۈشەيدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن زىيادە قان ماددىسىنى سۈرۈش ئۈچۈن مۇۋاپىق تېپىلسا قېيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. پاچاققا قانلىق لوڭقا قويۇش كېرەك. چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش زۆرۈر.

ئوزۇقلۇقى

يۇقىرى دەرىجىلىك قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلۇق، ئالىي تاماقلاردىن چەكلەش ئارقىلىق

قاننىڭ قويۇق ـ سۇيۇقلۇقىنى تەڭشەشكە تىرىشىش لازىم. مېۋىلەر شەربىتى ياكى مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىترىفىل كەشنىزلەر پايدا قىلىدۇ. ماددىنى تەڭشەش ئۇچۇن چىلان، گۈلبىنەپشە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، قىزىلگۈل، شاھتەررە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۇزۇم، نېلۇپەر گۈلى، گاۋزىبان، ئەفتىمۇن، كاسنە يىلتىزى، سانايى مەككى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتمىسىنى خىيار شەنبەر، گۈلقەنت، بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

2. بەلغەمدىن بولغان بۇس ـ بۇخاراتلىق قارا بېسىش

ئالامىتى

تۇيغۇ كۇچلىرى (ھەۋاسى خەمسە) ئاجىزلىشىدۇ. بۇرۇندىن ماڭقا، ئېغىزدىن كۆپلەپ شالۋاق ئاقىدۇ. بىمار ئاجىز، كەم ماغدۇر، ھۇرۇن، ئېرىنچەك بولۇپ قالىدۇ. داۋاملىق ئۆزىنى يا ئۇنداق، يا مۇنداق نەرسىلەر ئىچىدە قېلىپ چۇشەيدۇ.

داۋاسى

مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن تەنقىيە قىلىش (تازىلاش) لازىم. دەسلەپتە ئاشقازاننى بەلغەم ماددىسىدىن تازىلاش مەقسىتىدە سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى ياكى سېرىقچېچەك غازىكى، تۇرۇپ سۇيى قاتارلىقلارغا بىر ئاز ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ، ئارقىدىن قۇستۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بەلغەمنى سۇرۇش ئۇچۇن ئايارەج پەيقىرا، ھەببى قوقىيا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، ئاندىن باشقا چۇشكۇرتكۇچى دورىلاردىن زەنجىۋىل، خولىنجان، قارىمۇچقا ئوخشاشلارنى بۇرۇنغا پۇركۇپ چۇشكۇرتۇلىدۇ.

3. سەۋادىدىن بولغان بۇس ـ بۇخاراتلىق قارا بېسىش

ئالامىتى

تولا ئويلاش ۋە ئۇيقۇسىزلىقتىن كۆزىنى يۇمغاندا كۆزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىشتەك ئەھۋاللار كۆرۇلىدۇ. شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، ئۆرلەپ چىققان گاز، بۇس ـ بۇخارات قايسى ماددىدىن بولسا، كۆزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىش شۇ ماددىنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ. قايسى خىلىت غالىب بولسا، خىيالىغا ۋە چۇشىگە شۇ رەڭدىكى نەرسىلەر كىرىدۇ.

داۋاسى

سەۋدا ماددىسى پىشقاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە مائۇلجەبىن قاتارلىقلار بىلەن سۇرگۈزۈلىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىترىفىل شاھتەررە ۋە ئەفتىمۇننى ئۇستقۇددۇس گۈلابى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئۇستقۇددۇس گۈلابى

ئۇستقۇددۇس گۈلابى 144 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۇت 156 گرام، سېرىق ھىلىلە پوستى 108 گرام، كابۇل ھىلىلىسىنىڭ پوستى 108 گرام، بەلىلە پوستى 108 گرام، ئامىلە پوستى 108 گرام، قارا ھىلىلە 108 گرام، قىزىلگۈل 60 گرام، دورىلارنى قاينىتىپ سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئەرەق چىقىرىپ 50 گرامدىن 100 گرامغىچە ئىچىدۇ.

سۇرگۈچى ھىلىلە مەجۇنى سوغۇقتىن، بەلغەمدىن، سەۋادىدىن بولغان قارا بېسىشقا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: كابۇل ھىلىلىسىنىڭ پوستى 21 گرام، قارا ھىلىلە 21 گرام، ئامىلە پوستى 21 گرام، گاۋزىبان ھىندى 21 گرام، بادرەنجبۇيا 21 گرام، ئەفتىمۇن 21 گرام، ئەفسەنتىن رۇمى 21 گرام، رۇمبادىيان توققۇز گرام، دۇقۇ توققۇز گرام، قەردمانە توققۇز گرام، ھەببى بىلسان توققۇز گرام، ئۇدسەلىب ئالتە گرام، ئۇد ھىندى ئالتە گرام، سۇزاپ ئالتە گرام، غولجاڭ ئۇرۇقى ئالتە گرام، سەكبىنەج ئۇچ گرام، پەرپىيۇن 1.5 گرام، گۈلقەنت 180 گرام، سۇزۇلگەن ھەسەل 390 گرام، قىزىلگۈل گۈلابى 270 گرام، دارچىن گۈلابى 270 گرام، ئىككى ھەسسە گۈلاب سۈيىدە گۈلقەنتنى ئېزىپ ياخشى ئېرىتكەندىن كېيىن، قاينىتىپ سۇزۇپ، گۈلقەنتنىڭ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇنىڭغا ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 30 گرام بادام يېغىنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ، چىنە قاچىدا ساقلاپ ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولسا ئەنبەر، ئىپاردىن ئىككى گرامدىن قوشسا دورىنىڭ قۇۋۋىتى تېخىمۇ ئاشىدۇ.

باشقا سوغۇق تەگكەندىن بولغان قارا بېسىش

سەۋەبى

بۇ ئاساسەن باش ساھەسىگە سوغۇق تېگىپ، مېڭە ئاجىزلاشقانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى

ئۇخلاشتىن ئىلگىرى باشقا قاتتىق سوغۇق تەگكەن بولىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بۇس ـ بۇخارات تۇپەيلىدىن بولغان ئۇچ تۇرلۇك قارا بېسىشنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ.

داۋاسى

سۇزاپ يېغى، مەستىكى يېغى، ئىزخىر يېغى قاتارلىقلار بىلەن باشنى يۇغلاش، ئاندىن باشقا ئەزالارنى قىزارتقۇچى دورىلار، مەسىلەن: قىچا، قۇندۇز قەھرى، توغرىغو قاتارلىقلارنى سىركىدە ئېزىپ باشقا تېڭىش كېرەك.

ئوزۇقلۇقى

ئۆي قۇشلىرىنىڭ گۆشىگە ئىسسىقلىق دورا ـ دەرمەكلەردىن سېلىپ پىشۇرۇپ، شورپىسىنى ئىچسە، گۆشىنى يېسە بولىدۇ.

كىچىك بوۋاقلار ئۇيقۇدا قورقۇپ قارا باسقاندەك بولسا، قۇندۇز قەھرى پۇرىتىش لازىم. بەزىلەر چۇشىدە بىر نەرسىدىن قورقۇپ ئويغانغاندا شۇ نەرسە ئېسىگە كەلسىلا قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئۇد سەلبىنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە ياكى بوينىغا ئېسىپ قويسىمۇ بولىدۇ.

يەنە بىر تەجرىبىدىن ئۆتكەن ياخشى چارە شۇكى، سەرتان (قىسقۇچپاقا) نى كۆيدۇرۇپ، كۈلىنى گۇرۇچ سۇيىگە سېلىپ، ئۇنىڭغا بىر ئاز ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە بولىدۇ.

سەكتە

بۇ، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇپ قېلىش ياكى تۇيۇقسىز مېڭە سىلكىنىش، ئۇرۇلۇش، يىقىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كىشى ئۇشتۇمتۇت هوشىدىن كېتىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

هەرخىل تاسادىپىي هادىسىلەردىن پەيدا بولغان هوشسىزلىنىشلارنىڭ بىر قىسمىنى بولۇپمۇ ئېغىر دەرىجىلىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە سەكتە دەپ ئاتايدۇ.

بۇنىڭدا بىمارنىڭ يۈرەك هەرىكىتى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ، خىرقىرايدۇ. بەزىدە تومۇرنىڭ هەرىكىتىنىمۇ بىلگىلى بولمايدۇ. تىنىقنىڭ بار - يوقلۇقىنى بىلىشمۇ قىيىن بولىدۇ. بەزىلەر مۇنداق كېسەلنى ئۆلۈپ قالدى، دەپ گۇمان قىلىدۇ. باشقا قاتتىق سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەندە ياكى زەهەرلىك يىلان، چايان چاقىقاندىمۇ سەكتە پەيدا قىلىدۇ. لېكىن ئۇ تۇنۇقلىق خاراكتېرده بولمايدۇ.

سەۋەبى

قۇۋۋەت ۋە روهىي نەپسانىيىنىڭ مەركىزى بولغان باش مېڭە پوستلاق قىسمىدا تولۇق توسۇلۇش يۈز بەرگەندە، بەدەندىكى تۇيغۇ ۋە هەرىكەتلەرنى ئېلىپ بارغۇچى نېرۋا (ئەسەب) لەر خىزمىتىدىن قالىدۇ - دە، هوشسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پۈتۈن بەدەن هەرىكەتسىزلىنىدۇ.

مېڭىدە توسۇلۇشنىڭ پەيدا بولۇشى مېڭە ۋە مېڭە ئىچىدىكى بوشلۇقلار بەلغەم ماددىسى ياكى قان ماددىسى ياكى سەۋدا ماددىسى بىلەن توشۇپ، مېڭىنىڭ مۇهىم قىسىملىرىنى بېسىۋالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

قويۇق بەلغەمدىن بولغان سەكتە

ئالامىتى

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

داۋاسى

بۇ، سەكتە كېسەللىكىنىڭ ئەڭ يامانلىرىدىن بىرى بولۇپ، چارە كار قىلمايدۇ. لېكىن سەۋەبىنى ئېنىقلىغاندىن كېيىن شۇ سەۋەبكە قارىتا چارە قىلسا بولىدۇ. بۇرۇنغا ئىپار پۈرىتىش، جۇندى بىدەستۇرنى سىركىدە ئېزىپ تېمىتىش، باس ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، پۇت - قولىنى يۇمشاق مۇجۇپ بېرىش، بۇرۇنغا زەيتۇن يېغى تېمىتىش لازىم.

ئەگەر مېڭە قان تومۇرلىرىدا توسۇلۇش پەيدا بولغاندىن بولسا، قان ئېلىش لازىم. باش ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. كىگىز پارچىسىنى قاينىق سۇدا ھۆل قىلىپ، قىزىق پېتى باشقا قويسا، كۇندۇش، پىلپىللاردىن ئۇچ گرام، جۇندى بىدەستۇردىن 1.5 گرام ئېلىپ، يۇمشاق ئۇندەك سوقۇپ بۇرۇنغا پۈركىسە بولىدۇ. بىمار ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن مېڭىنى تازىلىغۇچى دورىلاردىن ھەببى شىپا، ھەببى زەھەب، ھەببى قوقىيالاردىن بەرسە بولىدۇ.

قاندىن بولغان سەكتە

ئالامىتى

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

داۋاسى

توسالغۇ بولمىسا دەرھال قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش، پۇت - پاچاقلىرىغا لوڭقا قويۇش كېرەك. ئاق سەندەلنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۇركەش لازىم. پاچاق ۋە بەلەكنى مەھكەم باغلاپ، بەدەندىكى سۇيۇقلۇق ماددىلار باش تەرەپكە تارتىلىدۇ.

ئاندىن باشقا گۇل يېغى، گۇلاب، سىركىلەرنى بىرلەشتۇرۇپ چاپسىمۇ، بۇرۇن ئۇچى

قان تومۇرىدىن قان ئالسىمۇ بولىدۇ. هوشىغا كەلگەندىن كېيىن پۇنۇس مېغىزىنى مائۇ-لئۇسۇل شەربىتىگە ياكى تاتلىق، ئاچچىق ئانار سۇيىگە ياكى تەمرى ھىندى سۇيىگە ئا-رىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە بولىدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا سىركەنجۇبىل شەربىتە-گە گۈلقەنت، ئۇد، مەستىكى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، توخۇ شورپىسىغا نوقۇت سۇيى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ۋە كەكلىك گۆشى، پاختەك گۆشى بەرسە بولىدۇ.

مېڭە پەردىسى ئىششىغاندىن بولغان سەكتە

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

داۋاسى

دەسلەپتە ھەببى سەبرە، ھەببى ئايارەجلەر بىلەن بەدەننى تازىلاش (تەنقىيە) كېرەك. تەستە سىڭدىغان ئېغىر، غەلىز تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

بۇ كېسەلنى باشقا كېسەللەردىن يەنى مېڭىگە قان چۈشكەن، ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۆتۈپ ھوشىدىن كەتكەنلەردىن پەرقلەندۇرۇش لازىم. ئۇخلاتقۇچى، تىنچلاندۇرغۇچى ئەپيۇن، كۆكنارلار بىلەن زەھەرلىنىپ ھوشسىزلانغان بولسا، ئۇنى ئوبدان تەكشۈرگەندىن كېيىن قوزغاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

تۇتقاقلىق ـ ھوشىدىن كېتىش

بۇ ئادەتتە كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل سەرئى (ئۇتقاقلىق كېسەل) بولۇپ، ياشلار ۋە كىچىك بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

بۇ كېسەل ئۇشتۇمتۇت باشلىنىدۇ. قاتتىق تۇتقاندا ئادەم يەرگە يىقىلىپ، پۇت ـ قوللىرى تارتىشىپ قالىدۇ. چىشلىرى كىرىشىپ ئېغىزىدىن كۆپۈك يانىدۇ. بەش ~ ئالتە مىنۇت ھوشسىز ھالدا خىرقىراپ ياتقاندىن كېيىن ئاستا ـ ئاستا ھوشىغا كېلىپ ئورنىدىن تۇرىدۇ. ھوشسىزلانغاندا كۆپىنچە چوڭ ـ كىچىك تەرتىنمۇ تۇتالمايدۇ.

بۇ كېسەل پات ـ پات تۇتىدىغان ۋە يىل بويى داۋام قىلىدىغان، تەستە ساقىيىدىغان

كېسەل بولۇپ، قەيەردە تۇتسا شۇ يەردە يىقىلىپ قالىدۇ. بۇنىڭ يەڭگىلرەك تۇتىدىغانلىرىمۇ بار بولۇپ، كېسەل تۇتقاندا بىمارنىڭ سۆزى توختاپ، كۆزلىرى چەكچىيىپ قېلىپ، قولىدىكى بىر نەرسىلەر يەرگە چۈشۈپ كېتىدۇ. ئادەتتە، ئىككى ~ ئۈچ مىنۇتتىن كېيىن ئوڭلىنىپ قالىدۇ. سەرئى كېسىلىنىڭ بەزىلىرى نېرۋا قوزغىلىش خاراكتېرلىك بولىدۇ. كېسەل تۇتقاندا ئۆزىنى ئۆزى ئۇرۇپ چىشلەيدۇ، باشقىلارنى ئۇرىدۇ ھەتتا ئۆزىنى ئۆزى ئۆلتۈرۈشكە ھەرىكەت قىلىدۇ. بەزىدە ئۆز ـ ئۆزىدىن جۇدۇنى ئۆرلەپ خىيالچان، ئاچچىقى يامان، مىجەزى چۈس بولۇپ قالىدۇ، بەزىدە چىرقىراپ يەرگە يىقىلىپ يۇمىلاپ ئۆزىنى زەخمىلەندۈرىدۇ. كېسىلى تۇتۇشتىن توختاپ، ئەس ـ ھوشىغا كەلگەندە ھېچ نەرسىنى ئەسلىيەلمەيدۇ، بۇ ئىشلارنى ئۇنتۇپ كېتىدۇ.

بەزىدە، بۇ كېسەل ئارقا ـ ئارقىدىن تۇتۇپ، پۈتۈن بەدەن تۇتاقلىق ھالدا تەكرار يىغىلىپ، يەنە قويۇپ بېرىپ، يەنە تۇتۇشقا باشلايدۇ. مۇنداق ۋاقىتتا تىز قۇتقۇزۇلمىسا، بىمار ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. بۇ كېسەل ئۇچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

مېڭە مەنبەلىك سەرئى

بۇ خىل سەرئى تۆت تۈرلۈك بولىدۇ.

1. بەلغەمدىن بولغان سەرئى

بۇنىڭدا، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئاساسىي ئامىل بەلغەم خىلىتىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

سېزىش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەيدۇ ۋە خىرەلىشىدۇ، بېشى ئېغىرلىشىپ، كېسەل تۇتقان ۋاقىتىدا ئېغىزدىن كەلگەن كۆپۈك كۆپ بولىدۇ. تۈكۈرۈكمۇ كۆپ كېلىدۇ. بۇرنىدىن سۇيۇقلۇق كۆپ ئاقىدۇ. بەدەن رەڭگى سۇس، رەڭگىرويى ئاق بولىدۇ. مىزاجى سوغۇق بولۇپ، ھەرىكەتلىنىشى تەس بولۇشتەك بەلغەم خىلىتىغا ئائىت ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرۇپ، ئاندىن كېيىن بەلغەم خىلىتىغا خاس كۈچلۈك سۈرگىلەرنى بېرىپ، بەلغەمنى تازىلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئايارەج ۋە

هەببى غارىقۇن ، هەببى ئىستەمخىقۇن، هەببى سەبرە، مەجۇنى نۇجاھ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا بېرىلىدۇ. بۇندىن سىرت تۆۋەندىكى كۇمىلاچنىڭ بەلغەم ۋە مېڭىنى تازىلاشتا ئالاھىدە تەسىرى بار: سەبرە، تۇربۇت، غارىقۇن، هەببۇل نىل، شەھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز) ، سوقمۇنىيالاردىن كېرەكلىك مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، هەسەل بىلەن يۇغۇرۇپلا كۇمىلاچ قىلىپ 3 ~ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

ئۇچەي ۋە مېڭىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، پىلپىل، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرنىغا تارتىپ چۇشكۇرتۇلىدۇ.

هەر ئەتىگەندە بەدەن چىنىقتۇرۇش مەقسىتىدە نورمال تەنھەرىكەت قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ. بەدەننى يۇمشاق تۇتۇپ مۇجۇپ بېرىلىدۇ.

بىمار تەستە سىڭىدىغان يەللىك نەرسىلەردىن سۇت، خام سۇ، پېتىر نان؛ ئاسان هەزىم بولمايدىغان مېۋە ـ چېۋىلەردىن ئالما، بېھى، چامغۇر، تۇرۇپ قاتارلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ. بىمار قاتتىق سوغۇق ۋە ئىسسىق، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، ئېقىن سۇغا كۆپ قاراش، ئايدىڭدا كۆپ ئولتۇرۇش، ئېگىز جايدا ئولتۇرۇش، مۇنچىدا كۆپ تۇرۇش، ئۆتكۇر يالتىراق نەرسىلەر ۋە باشقا ئايلىنىدىغان نەرسىلەرگە كۆپ قاراشتىن ساقلىنىشى كېرەك. دەريا ۋە كۆل بويلىرىغا هەمدە ئوتقا يېقىن جايلارغا بارماسلىقى، ئېگىزگە چىقماسلىقى لازىم.

2. سەۋادىن بولغان سەرئى

بۇنىڭدا كېسەل قوزغاتقۇچى ئاساسىي ئامىل سەۋدا خىلىتىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

بىمار ئايلىنىپ يىقىلىدۇ. يۇرىكى قاتتىق سوقىدۇ، ئېغىزدىن كەلگەن كۆپۈك تۇزلۇق ياكى چۇچۇمەل بولغاچقا، ئەگەر يەرگە ئازراق تېمىپ كەتسە، سىركىگە ئوخشاش كۆپۈك پەيدا قىلىدۇ. بىمارىدا گۇمانخورلۇق ۋە بولمىغۇر پىكىر ـ خىياللاردا بولۇش، يارماس ئويلارنى كۆپ قىلىشتەك ئەھۋاللار يۇز بېرىدۇ. ئۇندىن سىرت بىمارنىڭ بەدىنى ئورۇق، تېرىسى قۇرغاق، ئىشتىهاسى چوڭ بولىدۇ. بۇ خىل سەرئى يۇقىرىقى بەلغەمى سەرئىدىن يامانراق كېلىدۇ. چۇنكى، بەلغەمى مىزاج مېڭىنىڭ مىزاجى بىلەن ئوخشاش بولغانلىقتىن، مېڭىنىڭ بەلغەمدىن هاسىل بولغان گازدىن زەھەرلىنىشى، باشقا خىلىتلار گازلىرىدىن زەھەرلىنىشىگە قارىغاندا كەمرەك بولىدۇ.

داۋاسى

سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرغاندىن كېيىن، ئەفتىمۇن قاينىتىسى (مەتبۇخى ئەفتىمۇن) بېرىلىدۇ. بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن باشنى كۆچىلەندۇرۇش ئۈچۈن ئەنبەرنى گۈلابتا ئېزىپ پۈراتسا بولىدۇ.

ئوزۇقلۇقى

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

پەرھىزى: ئاساسىي جەھەتتىن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەنلەر بىلەن ئوخشاش.

3. قاندىن بولغان سەرئى

بۇنىڭدا، كېسەل قوزغاتقۇچى ئاساسىي ئامىل قان خىلىتىدۇر. ئەمما شۇنى بىلىش لازىمكى، سۈزۈك خاس قاندىن سەرئى كېسىلىنىڭ كېلىپ چىقىشى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. شۇنىڭدەك سەپرا خىلىتىدىن بولۇشمۇ ناتايىن. ئەمما، خۇنى سەۋداۋى ياكى خۇنى بەلغەمى سەرئىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

سافىن تومۇردىن قان ئېلىش، پاچاققا لوڭقا قويۇش كېرەك. مۇمكىنقەدەر قانىنى تازىلاشنى ئاساس قىلىپ داۋالاش لازىم. قۇۋۇەتلىك، ياغلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش،

ئېگىز جايلارغا چىقماسلىق، سۇ ۋە ئوتلارغا يېقىن كەلمەسلىك لازىم.

4.سەپرادىن بولغان سەرئى

بۇنىڭدا كېسەللىك قوزغاتقۇچى ئاساسىي ئامىل سەپرا خىلىتىدىن بولىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك خاس سەپرا خىلىتىدىن سەرئىنىڭ پەيدا بولۇشى ئادەتتە كەم ئۇچرايدۇ. ئۇچراپ قالسا ئۇنىڭ ئالامىتى تۆۋەندىكىچە بولىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ ئەقىل ـ پاراسىتى بۇزۇلىدۇ، ئۆزىنى بىئارام ھېس قىلىدۇ، سەرئى تۇتقاندا بېشى ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. كۆڭلى ئاينىيدۇ ۋە قۇسىدۇ، يۇز ـ كۆزلىرىنىڭ رەڭگى سارغۇچ بولۇپ، ئەستە تۇتۇش مۇددىتى قىسقىرايدۇ. گەرچە، تارتىشىش بوشراق بولسىمۇ تەستە ئوڭلىنىدۇ.

داۋاسى

سەپرا خىلىتىنى تازىلاش ئۈچۈن ئەينۇلا شەربىتى ۋە تەمرى ھىندى شەربىتىنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىش كېرەك. مېڭىنىڭ مىزاجىنى ئالماشتۇرۇش ئۈچۈن ھۆل سوغۇق نەرسىلەرنى بۇرۇنغا تېمىتىش لازىم. شۇنىڭدەك بۇ نەرسىلەرنى بۇرۇنغا پۇراتسىمۇ، باشقا زىماد قىلسىمۇ بولىدۇ. قىز بوۋاق ئېمىتكەن ئايالىنىڭ سۈتىنى باش ساھەسىگە سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

ئىككىلەمچى مەنبەلىك سەرئى

بۇ، باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ مېڭىگە ئۆرلىگەنلىكىدىن كېلىپ چىققان سەرئىگە قارىتىلغان.

ئاشقازان، تال، قورساق، جىگەر، بالىياتقۇ، ئۇچەي ۋە قول ـ پۇت قاتارلىق ئورۇنلاردىكى كېسەللىك ماددىلىرىدىن ئۆرلەپ چىققان بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىدىن سەرئى پەيدا بولىدۇ. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

ئاشقازان مەنبەلىك سەرئى

بۇنىڭدا ئاشقازاندىكى كېسەللىك ماددىسىدىن پەيدا بولغان بۇخاراتلار يۇقىرىغا ئۆرلەپ، مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن سەرئى كېلىپ چىقىدۇ.

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

ئالامىتى

بۇ خىلدىكى تۇتقاقلىق سەرئى كېسەللىكىدە بىماردا ئومۇمەن تۆۋەندىكىدەك توققۇز تۈرلۈك ئالامەت بولىدۇ:

1. تىل گېزى سېرىق، تىل ئاستى تومۇرى كۆپكۆك بولىدۇ.
2. يۈرەك ئازراق قىسىلسا ياكى بىمار ئازراق ئاچچىقلانسا بېشى چىڭقىلىپ كېتىدۇ.
3. كېسەلنىڭ تۇتۇش ۋاقتى يېقىنلاشسا، بىمارنىڭ تىلى كالۋالىشىپ، سۆزلىشى قىيىنلىشىپ قالىدۇ.
4. ئۇخلىغاندا كۆپ چۈش ۆە قالايمىقان چۈش كۆرىدۇ.
5. بىمار ئۇنتۇغاق ۆە ئازغىنا نەرسىدىن قورقىدىغان بولىدۇ.
6. ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىدۇ.
7. بىمار ساراڭغا ئوخشاش ھەرخىل بۇزۇق خىياللارنى قىلىدۇ.
8. كىچىككىنە ئىشلارغا ئىچى تارلىق قىلىدىغان ۆە سەۋر ـ تاقەت قىلمايدىغان بولۇپ قالىدۇ.
9. ئادەتتىكى يوقىلاڭ ئىشلارغا قاتتىق غەزەپلىنىدىغان ۆە ئورۇنسىز ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئاشقازاندىن بولغان سەرئىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى ئالتە تۈرلۈك بولىدۇ:

1. ئاشقازان سەكرىگەندەك، بوغۇلغاندەك بىلىنىدۇ.
2. قورساق ئاچقاندا ئاشقازان ساھەسىدە داۋاملىق تىترەش ۆە ئېچىشىش بولىدۇ.

3. كېسەل تۇتقاندا ئىككى چېكە تارتىشىپ، بۇرۇن قاناتلىرى كېرىلىپ قالىدۇ.

4. كېسەلنىڭ تۇتۇشى قۇسۇشتىن بولسا، كېسەل ئەھۋالى ھەر ھالدا يەڭگىلرەك بولىدۇ. 5. ئاشقازاندا ئارتۇق خىلىت بولغاندا يەنى، ئاشقازان كۆپكەن، چىڭقىلغاندا كېسەل تۇتسا، كېسەل ئەھۋالى ناھايىتى ئېغىر بولىدۇ.

6. كېسەلنىڭ تۇتۇشى مېڭىگە ئۆرلىگەن بۇس (بۇخارات) نىڭ بۇزۇقلۇقىدىنلا بولغان بولسا، بۇخاراتنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى بىلەن ئانچە چوڭ مۇناسىۋىتى بولمايدۇ. بەلكى، كېسەلنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكى شۇ بۇخاراتنىڭ بۇزۇقلۇق دەرىجىسىگە باغلىق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى سەرئىنىڭ بىر بەلگىسى شۇكى، مۇڭاپىق دورىلاردىن ئازراق ئىستېمال قىلىش بىلەنلا كېسەللىك ئەھۋالى يېنىكلەيدۇ، باشقا دورىلارغا ئېھتىياج چۈشمەيدۇ.

داۋاسى

ئەگەر توغرا تېپىلسا ئۈكھەل ياكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ ئومۇمىيۈزلۈك تازىلىنىدۇ. ئاندىن باشقا كېسەل تۇرىگە قاراپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئاشقازان مەنبەلىك سەرئى ئۈچۈن قۇستۇرۇش ئىنتايىن پايدىلىق.

دورىلاردىن كېسەل پەيدا قىلغۇچى ھەرقايسى ماددا (خىلىت) غا مۇناسىپ ھالدىكى ھەب، قاينىتما ۋە سۇرگىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر، كېسەل بەلغەم خىلىتىدىن بولسا، تۇرۇپ سۇيى ۋە سېرىقچېچەك سۇيىنى سىركەنجۇبىل ئەنسىلى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئەگەر، سەۋدا ماددىسىنى قۇستۇرۇش لازىم تېپىلسا، تۇرۇپنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئويۇپ، ئۇنىڭغا خەربەق سىياھ سېلىپ، سىركىگە چىلاپ تەمى چىققاندىن كېيىن تۇرۇپنى يەپ، ئارقىدىن سىركەنجۇبىل ئەنسىلنى تۇرۇپ سۇيىگە قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر سەپرانى سۇرۇش لازىم بولسا، سېرىقچېچەك سۇيى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى سۇيىنى سىقىپ چىقىرىپ بىرلەشتۇرۇپ، ئازراق تۇز قوشۇپ سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە قۇستۇرىدۇ. ئىسسىق سۇ ئارىلاشتۇرسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى. ئاشقازاننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن دەرھال قۇۋۇتلەشكە تىرىشىش لازىم. مەسىلەن: بەلغەمدىن بولغان سەرئى بولسا، قۇستۇرغاندىن كېيىن قىزىلگۈل، مەستىكى، كۈندۇر، ئۇد ھىندى، سۇمبۇل قاتارلىق بەش خىل دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان ئۇدۇلىغا تېڭىش، تەييار دورىلاردىن ئىسسىق تەبىئەتلىك جاۋارىشلارنى بېرىش لازىم. چۈنكى، ئىسسىق تە-

بىئەتلىك جاۋارىشلار ئاشقازانىنى قىزىتىدۇ، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، بەلغەمنى كېسىدۇ، تەركىبى: لاچىندانە ھىندى ئۇچ گرام، دارچىن ئۇچ گرام، پىلپىل (قارىمۇچ) ئۇچ گرام، زەنجىۋىل ئۇچ گرام، جۇزبۇۋا ئۇچ گرام، ئاسارۇن 1.5 گرام، قەلەمپۇر 1.5 گرام، زەپەر 1.5 گرام، ئەنبەرى ئەشھەپ 0.6 گرام (ئىككى پۇڭ). دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلىشقا بەرسە بولىدۇ. مەجۇنى زەببب ھەرخىل سەرئىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەركىبى: كابۇل ھېلىلىسى پوستى 30 گرام، بەلىلە پوستى 30 گرام، ئامىلە پوستى 30 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، ئۇستقۇددۇس 30 گرام ئۇدسەلىب 15 گرام، ئاقىر قەرھا توققۇز گرام.

دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرام يەيدۇ.

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

تال مەنبەلىك سەرئى

ئالامىتى

تالنىڭ ئۇدۇلى چىڭقىلىدۇ، تال ساھەسى قاتتىق بىلىنىدۇ، تال ئاغرىيدۇ.

سېرىقئەت مەنبەلىك سەرئى (سەرئى مىراقى)

ئالامىتى

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

ئۇرۇق بېزى ۋە بالىياتقۇ مەنبەلىك سەرئى

بۇ، ئۇرۇق بېزى ياكى بالىياتقۇدا كېسەللىك پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىققان سەرئىگە قارىتىلغان بولۇپ، بۇنىڭدا ھەيز خۇنىنىڭ توختاپ قالغانلىقى ياكى مەنىنىڭ توسۇلۇپ قالغانلىقى ئاساسىي سەۋەب بولىدۇ. چۈنكى، توسۇلۇپ قالغان مەنىي سۈيۇقلۇقى مەنىي خالتىسىدا، توختاپ قالغان ھەيز خۇنى بالىياتقۇدا يىغىلىپ قالغانلىقتىن بۇس پەيدا بولۇپ، يۇقىرىغا ئۆرلەپ مېڭىگە تەسىر قىلىپ سەرئىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

ھەيز توختاپ قېلىش، ئۇزاق مۇددەت جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن مەھرۇم قېلىشتەك ئالامەتلەر بولىدۇ. ئاندىن باشقا، دوۋسۇن ۋە بۆرەك ئەتراپى، بەل ساھەلىرى ئاغرىيدۇ ھەم ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. بالىياتقۇ مەنبەلىك سەرئى كۆپىنچە ھامىلىدار ئاياللاردا يۈز بېرىدۇ. تۇغقاندىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

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

جىگەر مەنبەلىك سەرئى

ئالامىتى

جىگەردە ھارارەتنىڭ تەسىرى بولىدۇ. جىگەردە توسالغۇ بارلىقى بىلىنىدۇ. بەزىلەردە جىگەردە سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرى بارلىقى مەلۇم بولىدۇ ۋە بەلغەمنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر جىگەردە ھارارەتنىڭ تەسىرى بولسا، ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولىدۇ. بۇ چاغدا

جىگەر قىزىقلىقىنى پەسەيتىش چارىلىرى قىلىنىدۇ. توسالغۇ بارلىقى بىلىنسە توسالغۇ-نى ئېچىش لازىم. ئەگەر جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقى مەلۇم بولۇپ بەلغەمنىڭ ئالامەتلىرى كۆ-رۈلسە، مائۇلئوسۇل ئارقىلىق توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك قىسىملاردا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

ئۈچەي مەنبەلىك سەرئى

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

داۋاسى

قۇرت كېسەللىكلىرىگە قارالسۇن.

77

سەرئى ئەتراپى

بۇنىڭ سەۋەبچى بولغان ماددىسى قولدا ياكى پۇتتا بولىدۇ. يەل خاراكتېرلىك بۇس - بۇخارات كېسەللەنگەن قول ياكى پۇتتىن مېڭىگە تەسىر قىلىپ، مېڭىدە يىغىلىش پەيدا قىلىش بىلەن سەرئى كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋاسى

كېسەللەنگەن قول ياكى پۇتنىڭ سوغۇقلۇقىنى يوقىتىش ۋە ئۇنى ئىسسىتىش چارە-لىرىنى قىلىش لازىم. مەسىلەن: ئىسسىق ئۆتكۈزۈش دورىلىرىدىن ئاقىرقەرھا، شەتەرەن-جى، ھىڭ، پەرپىيۇنلارنى بىلسان يېغىدا ئېزىپ شۇ ئەزانى ياغلاش، قىزىتىپ چېپىش تە-خىمۇ پايدىلىقراق، پۇت - قولنى ئىسسىق سۇغا چىلاشمۇ پايدىلىق. مېڭىنى قىزىتىش ۋە كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن سىركەنجۇبىل ئەنسىلى، ئۇستقۇددۇس شەربىتى بېرىش، ئىپار، ئەنبەرلەرنى پۇرىتىش پايدىلىق.

قول، پۇت ۋە مېڭە قىزىتىلىپ كۈچەيتىلگەندىن كېيىن، قىچا، قۇندۇز قەھرى، قارا-

مۇچلارنى ئېزىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىغان پۇتقا چېپىش لازىم. ئەگەر يۇقىرىقى ئۇسۇللار بىلەنمۇ مەقسەت ھەل بولمىسا، شۇ ئەزانى داغلاپ داۋالاش كېرەك.

زەھەرلىك ھايۋانات ۋە ھاشاراتلار چاقىغاندىن بولغان سەرئى

سەۋەبى

چايان، يىلان، ھەرە، ئۆمۈچۈك قاتارلىق زەھەرلىك ھاشاراتلار چاقىغاندىن سەرئى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

يۇقىرىقى ھاشاراتلار چاقىغاندىكى ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋاسى

زەھەرلىك ھايۋانات، ھاشاراتلار چاقىغاندا كېلىپ چىققان زەھەرلىنىشكە قارشى تۇرۇش قىسمىدا يېزىلغان چارىلەرنى قىلىش لازىم. ئىچكى جەھەتتە ئالتە گرام بەدىيان ئۇرۇقىنى 40 گرام گۈلقەنت بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈش كېرەك. تەرياقى ئەربەئەنى ئىشلىتىش لازىم. ئۇنىڭ تەركىبى: جىنتىيانا رۇمى 30 گرام، ھەببۇلغار 30 گرام، مۇر-مەككى 30 گرام، زىراۋەندە تەۋىل (تەۋىل - ئۇزۇن) 30 گرام. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مېڭە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان سەرئى

سەۋەبى

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

ئالامىتى

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

داۋاسى

خەشخاش شەربىتى بېرىش لازىم. ماددىنى يوقىتىش ئۈچۈن شىلىمشىق (چاپلاشقاق) تاماقلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: كاللا ـ پاچاق شورپىسى، موزاي گۆشى، يېڭى بېلىق قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلسا بولىدۇ. تاماققا خەشخاش ئۇرۇقى، قارا سۇنا ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بالىلار سەرئىسى

بەزىدە كىچىك بالىلاردا هوشىدىن كېتىش كېسىلى (سەرئى كېسىلى) پەيدا بولىدۇ. بۇنى تېبابەتچىلىكتە ئۇمۇس سىنىيان دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى

ئانا سۈتىدە هۆللۈكنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن هەم تاماق هەزىم قىلىشنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولىدۇ. چۈنكى كىچىك بوۋاقلارنىڭ مېڭىسىدە هۆللۈك كۆپ بولىدۇ. بۇ هۆللۈكنىڭ ئارتۇق قىسمى بالىياتقۇدا تەبىئىي هالدا تازىلاپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇدا بىرەر غەيرىي ئۆزگىرىش تۇپەيلىدىن، هۆللۈك ئوبدان تازىلانماي شۇ پېتى تۇغۇلۇپ قالسا، شۇ غەيرىي تەبىئىي هۆللۈكنىڭ سەۋەبىدىن ئانا سۈتىدە يۇز بەرگەن هەزىم ناچارلىقى بالىنىڭ مېڭىسىگە تەسىر قىلىپ سەرئى كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

كېسەل تۇتۇشى هامان بالا ئايلىنىپ يىقىلىدۇ. پۇت ـ قوللىرى تىپىرلاپ، ئېغىزدىن

دىن كۆپۈك كېلىدۇ. سەرئى تۇتقاقلىق خاراكتېردە بولىدۇ. تۇتۇش ئارىلىقى بەزىلىردە قىسقا بولىدۇ. بەزىلەردە بولسا ئۇزۇنراق تۇتىدۇ.

داۋاسى

كېسەل تۇتقان ۋاقتىدا بالىنىڭ پۈت ـ قولىنى مەھكەم تۇتۇۋېلىش ، ئالقىنى ۋە تاـ پىنىنى يىرىك نەرسە بىلەن ئۇۋۇلاش ھەمدە ئارتۇق مىدىرلاتماسلىق كېرەك. بۇرنىغا قۇندۇز قەھرى، سۇزاپ ياكى سېرىقچېچەك ياكى مەرزەنجۇش (رەيھان) پۈرىتىش لازىم.

بەدەن قىسقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن گۈل يېغى ياكى مەستىكى يېغىنى ئىسسىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەش لازىم. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن، ئوبدان مۇلاھىزە قىلىپ، قايسى خىلىتىنىڭ غالىبلىقى بايقالسا، شۇ خىلىتىنى تازىلاش (تەنقىيە قىلىش) لازىم. مەسىلەن: بەدەن سىرتىنىڭ قىزىقلىقى (قىزىق ئۇرۇنۇشى)، تىنىقىنىڭ قىزىقلىقى، ئۇسسۇزلۇق، كالپۇكلىرىنىڭ قۇرۇشى، كۆيدۈرگۈچ يۇقىرى ھارارەتلىك قىـ زىتمىنىڭ بولۇشى قاتارلىق سەپرا ماددىسىنىڭ غالىبلىقى كۆرۈلسە ئىككى پاچاققا تىلىپ لوڭقا قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سەپرا خىلىتىنىڭ سۈرگىسىگە پۇنۇس مېغىزى، تەرەنجىبىن قوشۇپ سۈرگە بېرىلىدۇ. خىلىتىنىڭ سۈرگىسى ئۈچۈن گۈلبىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار، شاھتەررە، كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، چىلان، مارجان شوخلا، سانايى مەككى، سېرىق ھېلىلە قاتارلىقلارنى داۋاملىق ئىشلىتىش لازىم. دورىلارـ نىڭ مىقدارى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ جىقراق ياكى ئازراق بېرىلىدۇ. گاۋزىبان قاياناتمـ سىغا تەرەنجىبىن، لىمون شەربەتلىرى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بالىنىڭ بېشىغا ئانىسـ نىڭ سۈتىنى سېغىش ياكى شۇ سۈت بىلەن داكا ياكى پاختىنى ھۆل قىلىپ باشنىڭ چوققىسىغا قويۇش كېرەك. بۇرنىغا سۈت تېمىتسىمۇ بولىدۇ. سالقىنراق جايدا بېقىش پايدىلىق. ئۆتكۈر ئىسسىقلىق ۋە قاتتىق سوغۇقلۇق قىلىشتىن پەرھىز قىلىش لازىم.

ئەگەر ياخشىسى ئېمىتكۈچىنىڭ سۈتىنى ئوڭلاش ۋە سوۋۇتۇش ئۈچۈن ئۇنىڭغا (ئانـ غا) ئاسان سىڭىدىغان يەڭگىل ئوتياشلىق تاماقلارنى بېرىپ تۇرۇش لازىم. ھۆل سوغۇق غىزالار پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر بەلغەم خىلىتى كۆپىيىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، بۇنىڭدا قىزىتما، ئۇسسۇزـ لۇق بولمايدۇ. بۇ خىل سەرئى كۆپ يۇز بېرىدۇ.

داۋالاشتا بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرغاندىن كېيىن سۈرگە ئارقىلىق تازىلاپ چىقىرىش لازىم. لېكىن غاربقۇن ۋە تۇربۇت قاتارلىق كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش

كېرەك. بۇ كېسەلگە كۆپىنچە ئۇدسەلىب، ئاقىرقەرھا، پوستى بىخ كەبىر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلار ئۇچ گرامدىن، پۇنۇس مېغىزى، گۈلقەنت 15 گرامدىن قىلىپ، گاۋ-زىبان ئەرقى، بەدىيان ئەرقى بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ بالىغا ئىچكۈزۈش لازىم.

سەرئىگە مەنپەئەتلىك چارىلەر

1. كېسەل تۇتقان ۋاقتىدا تىلىنى چاينىۋەتمەسلىك ئۈچۈن چىشىغا بىر نەرسە چىشلىتىپ قويۇش لازىم.

2. ھەك، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركەنجۇبىل ئەنسىلى بىلەن ئېزىپ گالىغا تېمىتىلىدۇ.

3. كۇندۇش، ئاق خەربەق (خەربەق سەپىد)، شەھمەنزەل، قىسسائۇل ھىمارنىك شىرنىسى، پىلپىل، سىيادان، زەنجۇبىل، مۇرمەككى، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرىلەردىن قايسىبىرى بولسۇن، يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا پۇركۇش بىلەن بۇرۇننى ئۇۋۇلاپ بېرىش لازىم.

4. ئۇدى فاۋانىيانى كۆيدۇرۇپ بۇرنىغا دۇت بېرىش ياكى يۇمشاق سوقۇپ بۇرنىغا پۇركۇش كېرەك. بۇلارنىك ھەممىسى بىمارنىك ئاسانراق ھوشىغا كېلىشىگە پايدىلىق.

5. ئۇد سەلىبلەرنى بىلەككە باغلاشمۇ پايدىلىق. ئومۇمەن ئېيتقاندا بۇ كېسەل ناھايىتى جاھىل بولۇپ ساقىيىشى قىيىنراق.

سەرئىگە زىيانلىق ئىشلار

1. ھەربكەتلەنگۈچى ۋە ئۆتكۈر نەرسىلەرگە ھەم ئايلانما خاراكتېرلىك نەرسىلەرگە قارىماسلىق لازىم.

2. ئېگىز جايغا چىقماسلىق لازىم.

3. پار مۇنچىلىرىنىك شامال ئېغىزىدا ئۇزاق تۇرماسلىق لازىم.

4. بەك سوغۇق ۋە ئىسسىق جايلاردا كۆپ تۇرۇش زىيانلىق.

5. جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش ۋە روھىي جەھەتتە قوزغىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كىتاب ـ ژۇرناللارنى كۆپ ئوقۇش زىيانلىق.

6. ئىتتىك يۈگۈرۈش ۋە ئات چاپتۇرۇش زىيانلىق.

7. يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە ئۆتكۈر تاتلىق ياكى بەك ئاچچىق، بەك ياغلىق نەرسىلەرنى يېيىش، كونا ـ يېڭى ھاراقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سىگىشى تەس، ئېغىر تا-

ماقلارنى يېيىش، چوڭ هايۋانلارنىڭ گۆشىنى يېيىش قاتارلىقلارمۇ زىيانلىق.

ئۇندىن باشقا، چامغۇر، پىياز، تۇرۇپ، سامساق، لوۋيا (ماش)، پۇرچاق، كۆده، چەلەڭ قاتارلىق كۆكتاتلارنىڭ پىننىدىن باشقىسى زىيانلىق. بولۇپمۇ، كەرەپشىنىڭ سەرئىنى قوزغاشتا ئالاهىده تەسىرى بار.

8. قىزىق سۆدا يۇيۇنۇش مېڭىنى سۇسلاشتۇرۇپ ، ماددىنى قوزغايدۇ.

9. هەرخىل مېۋىلەر، هەرقانداق هايۋانلارنىڭ سۈتى مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. شۇنىڭدەك پىلپىل، قىچىغا ئوخشاش يەلنى قوزغايدىغان نەرسىلەرمۇ زىيانلىق بولۇپ، مېڭىگە ئارتۇق خىلىت (بەدەنگە پايدىسىز بولغان ئارتۇق هۆللۈك، سۇيۇقلۇق) پەيدا قىلىدۇ. لېكىن قوۋزاقدارچىن، رۇمبەدىيان، ياۋا بەدىيان (كۆيا) مېڭە ۋە تومۇردىن يەلنى هەيدەپ چىقىرىدۇ. ئەمما ئۆچكە گۆشىنى كۆپ يېيىش زىيانلىق.

10. كۇندۇزى ئۇخلاش، قاتتىق ئۇيقۇسىزلىق زىيانلىق. خۇسۇسەن كۆپ ئۇخلاش ۋە قورساق بەك توق چاغدا ئۇخلاش قاتارلىق ئەهۋاللار زىيانلىق.

سەرئىگە پايدا قىلىدىغان دورا ياسالمىلىرى

خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، داۋائىمىشكى شېرىن، مەجۇنى نۇجاھ، شەربىتى خەشخاش، تەرياقى ئەرىبەئە، شەربىتى ئۇستقۇددۇس، مەجۇنى خەربەق، مەجۇنى ئەۋرىشىم ۋە باشقىلار.

1. خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى I

گاۋزىبان هىندى 36 گرام، گۈلى گاۋزىبان ئۈچ گرام، بالەنگو ئۇرۇقى 12 گرام، باد-رەنجىبۇيا ئۇرۇقى 12 گرام، ئاق سەندەل 12 گرام، ئىپار ئۈچ گرام، ئەنبىرى ئەشهەب 1.5 گرام، ناۋات بىر جىڭ.

يۇقىرىقىلاردىن يۇمشاق سوقۇپ، سەندەلنى ئېكەكلەپ ئۇۋۇتۇپ، ناۋاتنى قېيام قىلىپ، دورىلارنى سالايە قىلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى II

گاۋزىبان هىندى توققۇز گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۈت توققۇز گرام، گاۋزىبان گۈلى

توققۇز گرام، قىرقىلغان پىلە ياكى خام پىلە توققۇز گرام، ئاق بەھمەن توققۇز گرام، بالـ لەنگو ئۇرۇقى توققۇز گرام، ئاق سەندەل توققۇز گرام، پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقى توققۇز گرام، ئەنبىرى ئەشھەب 1.5 گرام، ناۋات ئۇچ ھەسسە. ناۋاتنى قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ 1.5 گرامدىن يەيدۇ.

3. داۋائىمىشكى مۇجەررەپ

يۇرەك ئاجىزلىقى، مېڭە ئاجىزلىقى ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ.

مەرۋايىت ناسۇپتە (تەشمىگەن) ئالتە گرام، بىخ مارجان ئالتە گرام، شاخ مارجان ئالتە گرام، كەھرىۋا ئالتە گرام، دۇرنەج ئەقرەبى ئالتە گرام، توغرالغان پىلە ئالتە گرام، زورەمـ بات ئالتە گرام، ئاق بەھمەن ئالتە گرام، قىزىل بەھمەن ئالتە گرام، قەرنەپىل ئالتە گرام، ئۆشنە توققۇز گرام، سۇمبۇل توققۇز گرام، جۇزبۇۋا توققۇز گرام، تاباشىر بىر گرام، سازەج ھىندى توققۇز گرام، دارچىن توققۇز گرام، زەپەر توققۇز گرام، مەستىكى رۇمى توققۇز گرام، ئاق سەندەل توققۇز گرام، قىزىل سەندەل توققۇز گرام، ئىپار ئالتە گرام، ئەنبەر ئالتە گرام، جۇندە بىدەستۇر (قۇندۇز قەھرى) توققۇز گرام، ئالتۇن ۋەراق 50 دانە، ھەسەل ئۇچ جىك. ئالتۇن ۋاراقتىن باشقىسىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتـ كۈزۈپ، ھەسەلنى قايناتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، بىر ئاز سوۋۇغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، چىنە ـ قاچا ياكى سىرلىق قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، ئېغىزىنى مەھكەم ئېتىپ 40 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ھەركۈـ نى ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن ئالتە گرامدىن يەيدۇ.

قالغان نۇسخىلار مۇرەككەپ دورىلار نۇسخىلىرى جىلدىغا قارالسا بولىدۇ. سەرئىنى ئېھتىياقۇررەھمى كېسىلىدىن پەرقلەندۇرۇپ داۋالاش لازىم. چۈنكى بۇ ئىككى خىل كېـ سەلنىڭ بەزى ئالامەتلىرى ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

سەرئى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

سەرئى كېسىلى بىمارلىرىنى ئايروپىلان، ماشىنا، تراكتور، كېمە ھەيدىتىشكە ۋە ئوتلۇق (ھارارەتلىك) جايلاردا، ئېگىز بىنا قۇرۇلۇشلىرىدا، سۇ يوللىرىدا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

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

ئاياللار تۇتقاقلىق كېسىلى

(ئېھتىياقۇررەھمى، ھىستېريە ــ بادگۈل)

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

تونۇش

بۇ، ئاياللاردا تارتىشىش، بىھوشلۇق ئالامەتلىرى بىلەن كۆرۈلىدىغان تۇتقاقلىق كېسەل بولۇپ، بالىياتقۇدىكى زەھەرلىنىشنىڭ مېڭە ۋە يۇرەككە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى

1. بالىياتقۇدا ئوفۇنەت توپلىشىپ زەھەرلىك كەيپىياتقا ئايلانغانلىقتىن، ئۇنىڭدىن ئۆرلەپ چىققان گاز مېڭىگە تەسىر قىلىپ، بۇ كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ.
2. ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى، ھېسسىيات بالىياتقۇدا بوغۇلۇپ قېلىشى تۇپەيلىدىن بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەلنىڭ تۇتۇش ۋاقتى يېقىنلاشقاندا بىمار قورساق ساھەسىنى (دوۋسۇندىن تارتىپ يۇرەك تەرەپكە قاراپ) ئىختىيارسىز ئۇۋۇلاشقا باشلايدۇ. زېھنى ئىلىشىدۇ، بۇزۇق

خىياللارنى قىلىدۇ. بەشى ئاغرىپ كۆزلىرى قاراڭغۇلىشىدۇ. رەڭگى توپا رەڭ بولۇپ، پۈتۈن بەدەنلىرى بوشىشىپ كېتىدۇ. كۆز ياشاڭغىرايدۇ. شۇنىڭ بىلەن يېقىلىپ هوشسىزلىنىدۇ. هەربىرىدە، ئاۋازى توختايدۇ. بۇ كېسەل بىلەن سەرئىنىڭ پەرقى:

هىستېرىيىدە	سەرئىدە
ئەقلىي قۇۋۋىتى يوقالمايدۇ	پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ
ئېغىزىدىن كۆپۈك كەلمەيدۇ	ئېغىزىدىن كۆپۈك كېلىدۇ
تۇتۇش مۇددىتى ئۇزۇنراق بولىدۇ	بىر قانچە مىنۇتلا بولىدۇ

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

داۋاسى

بۇ كېسەلنى كۆپىنچە سۆز ۋە تەربىيە بىلەن قايىل قىلىش، كېسەلنىڭ چوقۇم ساقىيىشىغا ئىشەندۈرۈش، تەسەللى بېرىش هەم دورىغا ئىشەندۈرۈش لازىم. شۇنىڭدەك بۇنداق كېسىلى بارلارنى دىققەتچىلىككە سالماسلىق، ئاچچىقلاندۇرماسلىق، خۇشال ـ خۇرام تۇرمۇش كەچۈرۈشكە دەۋەت قىلىش لازىم.

1. كېسەل تۇتۇشنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن هامان پۈت ـ قوللىرىنى باغلاپ راسا ئۇۋۇلاش لازىم. قىچىنى قاينىتىپ تۇز ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن قوشۇپ پۈتنى يۇيۇش لازىم. يۇزىگە سوغۇق سۇ سېپىش كېرەك.

2. بۇرنىغا ئىسسىق پۇراقلىق دورىلارنى، مەسىلەن: جاۋارىش، هىڭ، يۇڭلارنى كۆيدۈرۈپ پۇرىتىش لازىم. كىندىك ئاستىغا، پۈتىغا لوڭقا قويۇش كېرەك.

3. خۇش پۇراقلىق دورىلارنى، مەسىلەن: ئېپار، ئەنبەر، ئادراسمانلارنى كۆيدۈرۈپ جىنسىي ئەزا يوچۇق ئىچىگە سۇركەش لازىم.

4. هوشىغا كەلگەندىن كېيىن هەببى ئىستەمخىقۇن ياكى ئايارەج پەيقىرا بىلەن بەدەننى تازىلاش (سۇرگە بىلەن) لازىم. هەببى ئىستەمخىقۇننى 6 ~ 9 گرامدىن، كۈندە بىر قېتىم يېسە بولىدۇ. ئايارەج پەيقىرانى ئاخشامدا بىر قېتىم توققۇز گرام يەيدۇ. داۋاملىق تۇرده هەپتىدە بىر قېتىم هەببى ئايارەج، بىر كۈندىن كېيىن داۋاملىق مەجۇنى نۇجاھ بېـ

ېرىلىدۇ. مەجۇنى نۇجاھنى كۈندە بىر ـ ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 6 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن قاينىق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

ئەگەر مىزاج ئىسسىق بولسا ياكى باشقا جەھەتلەردە ھارارەت (ئىسسىقلىق) نىڭ ئالامىتى كۆرۈلسە، ئىسسىقلىق دورىلىرىدىن بەرمەي، بەلكى بىمار ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش، پاچاقتا لوڭقا قويۇش لازىم.

ئەفتىمۇن قاينىتمىسى (مەتبۇخى ئەفتىمۇن) بىلەن سۇرگە بېرىلىدۇ. قورساقنى تۇيغۇزۇپ بولۇپ، ئۇستىدىن سېرىقچىچەك سۇيى ئىچىپ قۇسۇش لازىم. بىنەپشە شەربىتى، سېمىز ئوت شەربىتىگە ئوخشاش مەنىنى ئازايتىدىغان، جىنسىي شەھۋىتىنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. كېسەل تۇتقاندا كافۇر، نېلۇپەر پۇرىتىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەل ھامىلدار ئاياللاردا يۈز بەرسە ۋاقتىنچە داۋالىماي تۇغۇتنى كۈتۈش، گۈلقەنت (ئاپتاپى) يېگۈزۈش كېرەك. چۈنكى ئۇ قورساقتىكى بالىغا پايدىلىق بولۇپلا قالماي، بىمارنىڭ ئۆزىگىمۇ پايدىلىق.

ئوزۇقلۇقى

بىمارلارنىڭ تامىقىغا ماددا ئېتىبارى بىلەن قاراپ مۇۋاپىق تاماقلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: مىزاجى ئىسسىقلىق تەرەپتە بولسا قاپاق ئېشى، پالەك شورپىسى، ماش سېلىنغان شوۋىگۈرۈچ بېرىلسە مۇۋاپىق. ئەگەر سوغۇقلۇق غالىب بولسا كەكلىك، پاختەك، قۇشقاچ، قىرغاۋۇل گۆشلىرىگە (شورپىسىغا) دارچىن سېلىپ بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى نەرسىلەر تېپىلمىسا، كەپتەر، توخۇ گۆشلىرىمۇ بولىدۇ. ئۆچكە، قوي، كالا گۆشلىرىدىن بىر مەزگىل پەرھىز قىلىش لازىم.

ئەزا سەزمەس بولۇپ قېلىش كېسىلى

(خەدەر)

يېقىنقى زامان ھۆكۈمالىرىنىڭ كۆپچىلىكى: « بۇ كېسەللىك ئادەمنىڭ تۇتقانلىرىنى قۇۋۋىتسىزلەندۈرىدۇ. سەۋەبى كۈچلۈك بولسا ئەزانىڭ سېزىش قۇۋۋىتى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. ئەگەر سەۋەبى ئاجىز بولسا سېزىش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ ۋە كېمىيىدۇ» دەپ قارايدۇ.

بۇ كېسەلدە ئاپەتكە ئۇچرىغان ئەزانىڭ ھەربىر ئۆزىنىڭ ئەسلىدىكى تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. لېكىن كېسەللىك ئاجىز بولسا ئەزانىڭ ھەربىر ئاساسەن ئۆزگىرىش بولمايدۇ. چۈنكى سېزىش قۇۋۋىتىگە ئائىت نېرۋىلار بىلەن ھەربىر تەتۈر نېرۋىلار باشقا ـ باشقا بولىدۇ.

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

قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ كۆپچىلىكى «ئەزا سەزمەسلىك» نى پەقەت سېزىم قۇۋۋىتىنىڭ كېسەللەنگەنلىكى، دەپ قارىشىدۇ. بۇ كېسەللەنگەن ئەزانىڭ چۈمۈلە ئۆمىلىگەنگە ئوخشاش ھەربىر تېنى ۋە يېڭىنە سانچىلغاندەك ئاغرىقىنى سەزمىگەنلىكىگە قارىتىلغان. لېكىن مىزاجنىڭ سوغۇقتا ئۆزگىرىگەنلىكى ياكى قان تومۇر، پەيلەرنىڭ قان بىلەن توشۇپ قالغانلىقىدىن پەيدا بولغان ئەزا سەزمەسلىكتە چۈمۈلە مېڭىش ھەربىر تېنى ۋە يېڭىنە سانجىلغانلىقىنى سېزىدۇ.

سەۋەبى

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

ئالامىتى

ئەگەر سەۋەبى قان خىلىتىنىڭ بەدەنە قېيىپ قېلىشىدىن بولۇپ، خىلىت مېڭىگە چۈشكەن بولسا، بارلىق ئەزانىڭ ھەربىر توختايدۇ. بىمار شۇ كۈنى ئۆلىدۇ.

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

يۇز بېرىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، بەلغەم خىلىتىدىن بولغان سەزمەسلىك كۇچەيسە پالەچكە ئېلىپ بارىدۇ. بەزىدە زاتىلجەنبە، زاتىررىيە، سوغۇقتىن بولغان سەرسام (مېنىنگىت) دىن سەزمەسلىك ۋە ئىستىرخا (بوشىشىپ كېتىش) پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ئەھۋاللاردا «سەزمەسلىك» پالەچ، سەرئى ياكى سەكتە كېسەللىكىنىڭ باشلىنىشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋاسى

سەۋەبىنى ياخشى ئېنىقلاپ، كەلتۇرۇپ چىقارغۇچى سەۋەبنى يوقىتىشقا تىرىشىش ۋە مەزكۇر كېسەللىنىڭ كۇچىيىشىگە يارىدەملەشكۇچى سەۋەبلەرنى توسۇش ۋە يوقىتىش لازىم. بەزى كېسەللىكلەرنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى ئىنكەنلىكى ئېنىقلانسا، شۇ كېسەللىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاش، چارە قىلىش لازىم. ئەسەبلەرنىڭ خىزمىتىدە مەسىلە بولسا، ئەسەبنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ۋە شۇنىڭغا مۇناسىپ ھالدىكى داۋالاشلارنى ئېلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر سوغۇق ئۆتۈش، قاتتىق باغلىنىش، بېسىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولغان بولسا، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئۇۋۇلاش، مۇجۇش، تۇتۇپ بېرىش چارىلىرى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەزا سەزمەس بولۇپ قېلىش ئۇزاق داۋاملاشسا ئاق قىچىنى يۇمشاق سوقۇپ ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىش (تېرە قىزارغۇچە تۇرغۇزۇش، قاپارتچۇق بولۇپ سۇ كۆتۈرۈشتىن ساقلىنىش لازىم)، تۇزنى قىزىتىپ تېڭىش، مۇناسىپ ياغلار بىلەن تېشىدىن ياغلاش كېرەك.

ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقى

سەۋەبى

بۇ كېسەل دەم ئالماي ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغان ياكى روھىي زەربە ۋە ئېچ پۇشۇقلارنى كۆپ تارتقانلاردا تولىراق ئۇچرايدۇ. ئەسلىدە ئەركە - ناياق، ئۆزۈمچىل، تۇرمۇش ۋە جەمئىيەتتە يېتەرلىك چىنىقمىغان، قىينىچىلىقنى يېڭىش ئىرادىسى ئاجىز

كىشىلەر توساتتىن مەلۇم چوڭراق روھىي زەربە، قىينىچىلىقلارغا يولۇقسا ئاسانلا بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ.

بۇ كېسەل ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

مېڭىسى قوزغىلىشچان، ئۆزى نازۇك بولۇپ قالىدۇ. كىچىككىنە ئىشلاردىن خاپا بولۇپ يىغلاپ كېتىدىغان، پۈتۈن ئەزايىنى كېسەل دەپ ھېس قىلىدىغان، «ئۇ يېرىم ئاغرىيدۇ، بۇ يېرىم ئاغرىيدۇ» دەپ كۆپ زارلىنىدىغان، كىمنى كۆرسە دەرد - ئەھۋال تۆكىدىغان بولۇپ قالىدۇ. سەۋرسىز، يېنىك تەبىئەت، ئويچان بولۇپ قالىدۇ. ئۇيقۇسى ياخشى بولمايدۇ. ئۇخلىغاندا قالايمىقان چۈش كۆرىدۇ ۋە ئۇنتۇغاق بولىدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ. كېسەللىك ئۇزۇن سوزۇلسا قان ئازلىق، ئورۇقلاش، گۇمانخورلۇق ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىدۇ. داۋاملىق پۈت - قولى تىترەيدىغان، تاماق سىڭمەيدىغان، بېشى ئاغرىيدىغان، يۈرىكى سىقىلىدىغان، ئازغىنا ئەقلىي ياكى جىسمانىي ئەمگەك قىلسا ھاسىراپ كېتىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ھەتتا بىرەر بەت خەت يېزىشمۇ تەس كېلىدىغان، ئۇخلىيالمايدىغان، ئۇنتۇغاقلىق، بىرەر ئىش ئۈستىدە ئويلاپ خۇلاسىگە كېلەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. خىيالىي نەرسىلەرنى ئويلايدىغان، كۆپ غەم - قايغۇ قىلىدىغان، ئۆز كېسىلىنى ئېغىر دەپ قاراپ قورقۇپ، تېۋىپ، دوختۇرغا كۆپ كۆرۈنىدىغان، پايدا قىلىدۇ دەپ ئاڭلىغانلا دورىنى ئىزلەپ يۈرىدىغان، ئەرلەردە تولا ئېھتىلام بولىدىغان، ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئازراق ئاچچىقى كەلسە يۈرىكى سېلىپ چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ. كىچىكلا ئىشلاردىن بىكاردىن - بىكارغا قورقۇپ ئۇمىدسىزلىككە چۈشۈپ قالىدۇ. پۈت - قوللىرىنىڭ گۆشلىرىمۇ سىرقىراپ ئاغرىپ كېتىدۇ. گەرچە بىمار نۇرغۇن كېسەللىرى بارلىقى ھەققىدە شىكايەت قىلسىمۇ، تەپسىلىي تەكشۈرگەندە بىمار ئېيتقان كېسەللىك بەلگىلىرى ئېنىق تېپىلمايدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال كېسەلنى ئەتراپلىق ياخشى تەكشۈرۈپ، بىمارنىڭ ساقىيىشقا بولغان ئىشەنچىسىنى تىكلەش ھەمدە ئۇنى كېسەل ھەققىدە توغرا تونۇشقا ئىگە قىلىش لازىم. چۈنكى بۇ، كېسەلنى ساقايتىشتا ناھايىتى مۇھىم رول ئويناىدۇ. بىمارنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشى

نى ياخشى تەرتىپكە سېلىش، خىزمەت ۋە ئەمگەك يېشىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان تەنھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللاندۇرۇش، بەدەننى كۈچەيتىپلا قالماي، بەلكى بىھۇدە ئوي ـ خىياللارنى يوقىتىپ، نېرۋا ساغلاملىقىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە پايدىلىق ناخشا، ساز ئاڭلاش، باغ ـ بوستاندا سەيلە قىلىش، بەدەننى جۇملىدىن ئەسەبنى چىڭىتىش تەدبىرلىرىنى قىلىش، سوغۇق سۇغا چىلانغان لۆڭگە بىلەن بەدەننى سۈرتۈش مەنپەئەتلىك. بىمار تېۋىپلارنىڭ مەسلىھەت ۋە تەربىيىلىرىنى ياخشى ئاڭلىشى، ئۇمىدۋار بولۇشى، تېۋىپلار تەشەببۇسكارلىق بىلەن بىمارنىڭ روھىي جەھەتتىكى قىينىچىلىقىنى ھەل قىلىپ بېرىشى لازىم.

دورىلاردىن مەجبۇرى مەسىھا، مەجبۇرى مۇپەررىھى ۋە دىلكۈشاد، خېمىرى گاۋزىبان، دائۇئىمىشكى بارىد، خېمىرى ئەۋرىشىم، مۇسەللەس سەرئى، لوبوبى كەبىر، مەجبۇرى ماددە-تۇلھايات، شارابى سۇمبۇل، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلاردىن تاللاپ بېرىلىدۇ. تامىقى ئۇچۇن ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، كەكلىك، پاقلان گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ بېرىش، قېمىز، سۈت، تۇخۇم، شېكەر، مائۇلھەسەل قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. تۇخۇم ۋە بادام ھالۋىسىمۇ مەنپەئەتلىك.

قېتىپ قېلىش كېسىلى

(جۇمۇد)

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

سەۋەبى

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

ئالامىتى

كېسەللىك ئۇشتۇمتۇت يۈز بېرىدۇ، ھەربىرى بولمايدۇ. تىنىق ناھايىتى سۈس بولۇپ، ئىنچىكە تەكشۈرۈلسە بىلىنمەيدۇ. ئۇنى ئۇزاق ئۇخلاش (سۈبات) كېسىلى، سەرئى كېسىلى ۋە سەرسام كېسىلى بىلەن پەرقلەندۈرۈشكە دىققەت قىلىش لازىم. ئۇلارنىڭ پەرقى تۆۋەندىكىچە:

ئۇزۇن ئۇيقۇ كېسىلىدە	قېتىپ قېلىش كېسىلىدە
تىنىقى بىلىنمەيدىغان دە-	نەپەس سۈسلىشىپ قالىدۇ
رىجىگە يېتىپ بارمايدۇ	كۆپىنچە كۆزى ئوچۇق بولىدۇ
كۆزى يۇمۇلغان بولىدۇ	ئۇشتۇمتۇت يۈز بېرىدۇ
تەدرىجىي ئۇخلاپ قالىدۇ	تومۇرى ئاستا، قاتتىق سالىدۇ
تومۇرى يۇمشاق سالىدۇ	سوئالغا جاۋاب قايتۇرالمايدۇ
سوئال سورالسا كۆپىنچە ئېنىق جاۋاب بېرىدۇ	
قېتىپ قېلىش كېسىلىدە	سەكتە (بىھوش) كېسىلىدە

بىمارنىڭ گېپىدىن ھېچ نەرسە ئۆتمەيدۇ	بىمارنىڭ گېپىدىن بىر ئاز ئۆتىدۇ
ئوڭدىسىغا يېقىلمايدۇ	كىشى ئوڭدىسىغا يېقىلىدۇ

لېكىن قېتىپ قېلىش (جۇمۇد) كېسىلىنىڭ سەكتە كېسىلىگە ئوخشايدىغان تەرەپ لىرى كۆپرەك. قېتىپ قېلىش بىلەن سوغۇقتىن بولغان سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى) كېسىلى ئوتتۇرىسىدىكى پەرق:

قېتىپ قېلىش كېسىلىدە	سەرسام كېسىلىدە
قىزىتما بولمايدۇ	قىزىتما بولىدۇ
قول - پۇتنىڭ ھەربىرىدىكى پۇتۇنلەي يوقىلىپ كەتمەيدۇ	قول - پۇتنىڭ ھەربىرىدىكى پۇتۇنلەي يوقىلىپ كەتمەيدۇ

داۋاسى

ئالدى بىلەن مېڭىنى تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلارنى ھەمەل قىلىش (كىلىزما قىلىش)، ئەگەر كېسەلنىڭ ماددىسى كۆچلۈك بولسا ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، كابۇل ھېلىلە پوستى، غارىقۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن ھەمەل قىلىش لازىم. كېسەلنىڭ ماددىسى كۆچلۈك بولمىسا بۇغداي كېپەكى، قىزىلچا يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ياكى قاياناتماستىن سۈيىنى ئىلىپ، كۈنجۈت يېغى، بىر ئاز توغراق شولتىسى بىلەن شەھمەنزەل قوشۇپ ھەمەل قىلىندۇ. بىمار ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن قۇۋۇتى يار بەرسە سەۋدانى تازىلىغۇچى كۈمىلاچ ئايارەج، مەتبۇخ (قاينىتىما دورا) ، كاشكاپ ۋە جۇلابلار ئارقىلىق ماددىنى تازىلاش لازىم. ئەگەر كېسەل ماددىسى ئاجىز بولسا، بىمار ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن ئىچنى يۇمشاتقۇچى ھەللەرنىلا قىلىش لازىم.

كېسەل ھوشىغا كېلىشتىن بۇرۇن ۋە كېيىن بابۇنە، قۇرۇق زۇپا، ئىكلىلمىلىك، سېرىقچېچەكلەرنى ئېزىپ، ياۋا پىياز سىركىسى بىلەن قوشۇپ باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە تېڭىش لازىم. شۇنىڭدەك گۈلخەيرى يېغى (بىر خىل ھەمىشباھار گۈلىدە تەييارلانغان ياغ)، سۇزاپ يېغى، مەرزەنجۇش يېغى قاتارلىق ئىسسىق ياغلارغا بىر ئاز قۇندۇز قەھرى قوشۇپ بېشىنى ياغلىسا پايدا قىلىدۇ.

كېسەل ساقىيىشقا يۈز تۇتسا ھەسەل بىلەن ياسالغان گۈلقەنت بېرىش، سۇ ئورنىغا ھەسەل سۇيى بېرىش لازىم. ماددىنى تازىلاش ياكى ھەمەلچە قىلىش تېز بولۇپ كېتىشتىن ئۇيقۇسىزلىق كۆرۈلسە، بىنەپشە يېغىنى ئىلمان قىلىپ بېشىغا چېپىش ياكى بىنەپشىنى سېرىقچېچەك، ئىكلىلمىلىك، قىزىلگۈل، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، كۆكنار پوستى بىلەن قاينىتىپ، سۈيىنى بەدەننى كۆيدۈرمىگۈدەك ھالەتكە كەلگەندە بىر غېرىچ ئېگىزلىكتىن قۇيۇش لازىم.

پاراسەتسىزلىك ۋە ئەخمەقلىق كېسىلى

(ھۇمقى ۋە رەئۇنەت)

سەۋەبى

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

ئالامىتى

بۇ، مالىيخۇلىيا كېسەللىكىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، بىمارنىڭ پىكىر قىلىش قابىلىيىتى تۆۋەنلەيدۇ. ياكى پۈتۈنلەي يوقلىدۇ. ئوي ـ پىكرى ساغلام بولمايدۇ. مەسىلەن: ئىجتىمائىي تۇرمۇشتىكى ئۆي باشقۇرۇش، ئادەملەر بىلەن ئارىلىشىشقا ئوخشاش ئەمەلىي ئىشلاردا يولسىزلىق قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىل بىمارلار ئادەم قېرىلىق ۋە باللىق دەۋرىدىكىگە ئوخشاش ئىشلارنى قىلىدۇ. ئاددىي ۋە ئاسان ئىشلاردا قىلغان خىيالىرى ساغلام بولىدۇ. مۇرەككەپرەك ياكى قىيىنراق ئىشلاردا بىھۇدە ئىشلارنى قىلىدۇ. كۆپىنچە پاراسەتسىز كېلىدۇ، ئەخمىقانە ئىشلارنى قىلىدۇ. بۇرنى قۇرۇيدۇ. ئۇيقۇسىزلىنىدۇ. مۇنچىغا بېرىپ بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيسا خۇشياقىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر قۇرۇقلۇق بىلەن بىرگە بولغان خاس سوغۇقلۇقتىن بولسا، مېڭىسىنى قىزدۇرۇش ۋە ھۆللەشتۈرۈش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. سىمىز مېكىيان گۆشىنى، شورپىسىنى قوۋزاقدارچىن، خولىنجانلار بىلەن خۇشبۇي قىلىپ ئىچىش ۋە گۆشىنى يېيىش

لازىم. ئەگەر ماددىدىن بولسا مېڭىدىكى ماددىنى دورىلار بىلەن بوشىتىشقا چارە قىلىش، بۇنىڭ ئۈچۈن ياۋا پىياز، سىركەنجۈبىل، تۇرۇپ ئۇرۇقىنى بىرىپ قۇستۇرۇش، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا داۋائىمىشكى، مۇپەررىھى ياقۇتقا ئوخشاش دورىلار بىلەن يۇرەكنى كۈچەيتىش كېرەك.

مۆتىدىل ھالۋىلاردىن بادام يېغى بىلەن تەييارلانغان نىشاستە (كراخمال) ھالۋىسى ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بابۇنە يېغى، گۈلخەيرى يېغى بىلەن باشنىڭ ئوتتۇرىسىنى يېغلاش، ھۆل ئىسسىق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى بېشىغا قۇيۇشمۇ پايدىلىق، بۇ كېسەللىكنىڭ بەلغەمدىن پەيدا بولغىنىنىڭ ئالامىتى ۋە داۋاسى ئۇنتۇغاقلىق كېسىلىگە ئوخشاش. شۇڭا شۇ قىسمىدىن پايدىلانغىلى بولىدۇ.

قاش ئۈستى نېرۋىلىرىنىڭ ئاغرىقى

(ئەسابە)

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

سەۋەبى

بۇ كېسەل ئىككى خىل سەۋەبتىن بولىدۇ: بىرى، ئىسسىق يەل خاراكتېرلىك خىلىت بەدەندىن ئۆرلەپ چىققاندا، تېرىدىكى ئۇششاق تۆشۈكلەر (مىسام) ھەر خىل ئىچكى ياكى تاشقى سەۋەبلەردىن ئېتىلگەن بولسا، شۇ جايدا تۇرۇپ قالىدۇ ـ دە، مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەل سوغۇق شامال تەگكەندە، سوغۇق سۇدا يۇيۇنغاندا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

مەزكۇر جايدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، كېسەل قاپىقىنى تۇتالمايدۇ. داۋاملىق دۇم ياتىدۇ، كۆزىنى ئۇيان ـ بۇيانغا ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدۇ. يەرلىك ئورۇن قاتتىق تارتىشقانلىقتىن، بىمار پېشانەم تاراقلاۋاتىدۇ، دەپ گۇمان قىلىدۇ.

داۋاسى

سىركىدە كافۇرنى ئېزىپ پۈرتىش، بىمارنىڭ پاچاق ۋە ئالقانلىرىنى مۇجۇپ ئۇۋۇلاش، يىرىك نەرسە بىلەن بۇرۇننى كوچىلاپ قانىتىش ئارقىلىق يېقىن ئەتراپىدىكى ماددىنى تارتىش لازىم. ئەگەر بۇرۇن قانىمىسا تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك.

ئوزۇقلىنىشتا سىركە ۋە شېكەر قوشقان غىزالارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم. ئارپا يوبدىنى پايدا قىلىدۇ.

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

سەۋەبى

ئىسسىق ئاپتاپتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ، سوۋۇماىلا سوغۇق جايغا بېرىپ باشنى ئېچىش ياكى باشقا سوغۇق سۇ قۇيۇش تۈپەيلىدىن باشتىكى مىسامىلار (ئۇششاق تۆشۈكچىلەر) ئېتىلىپ قېلىپ، قىزىغان هارارەت بىردىنلا سولىنىپ قالىدۇ ـ دە، مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا زۈكام ماددىلىرى توختاپ قالغاندىمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

كۈن چىقىش بىلەن ئاغرىق باشلىنىدۇ. كۈن كۆتۈرۈلۈپ هاۋا ئىسسىغانسېرى ئاغرىق كۈچىيىدۇ. چۈشتىن ئۆتۈپ زاۋالغا يۈز تۇتقاندا پەسىيىپ، كۈن ئولتۇرۇش بىلەن تەڭ تولۇق يوقايدۇ. كېچىدە ساپساق بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

هارارەتنى سوۋۇتۇش، توسالغۇنى ئېچىشقا تىرىشىش، ئارپا سۈيى ياكى مائۇلجەبىن ئىچكۈزۈش، كافۇرنى گۈل يېغىدا ئېزىپ، بۇرۇن تۆشۈكىدىن تامغۇزۇش كېرەك.

زۈكام ماددىلىرى توختاپ قالغاندىن بولسا، سەككىز گرام سانانى 60 گرام گۈلاب

بىلەن ئوتتا بىرلا ئۆرلىتىپ، شېكەر سېلىپ ئىچكۈزۈش لازىم. بابۇنىدىن 30 ~ 40 گرامنى بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ، پېشانىگە ئارقا ـ ئارقىدىن تېڭىش پايدىلىق.

يۇز نېرۋىسىنىڭ پالىچى

(لەقۋا)

بۇ كېسەلدە بىمارنىڭ سىڭا يۇزى مايماق بولۇپ قالىدۇ. ئېغىزىنىڭ بىر بۇرجىكى ئاستىن تەرەپكە ساڭگىلاپ قالىدۇ. گەپ قىلغاندا تېخىمۇ مايماقلىشىپ كېتىدۇ. كۆز، قاش، پېشانە تېرىسى، كالپۇك بىر تەرەپكە قىيسىيىپ قېلىپ، ئۆزىنىڭ تەبىئىي شەكلىنى ئۆزگەرتىدۇ. بىر نەرسىنى پۈۋەش ياكى تۈكۈرۈك چىقىرىشمۇ رەتسىز بولۇپ، بىر تەرەپتىن چىقىپ كېتىدۇ. ئىككى لەۋ بىر ـ بىرىگە ئوبدان يېپىشمايدۇ. ئىككى كۆزمۇ ئوخشاش يۇمۇلمايدۇ.

سەۋەبى

96

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

لەقۋا كېسىلى ئىككى خىل بولىدۇ: بىرى، لەقۋا تەشەننۇجى (تارتىشىپ قېلىش خاراكتېرلىك لەقۋا) ، يەنە بىرى، لەقۋا ئىستېرخائى (بوشىشىپ كېتىش خاراكتېرلىك لەقۋا).

لەقۋا تەشەننۇجى

سەۋەبى

ئۇچ خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ:

1. ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى سېرىقئەتلەرگە مېڭە تەرەپتىن چۈشكەن قويۇق سوغۇق ھۆللۈك تولۇپ قالىدۇ ـ دە، نېرۋىلار توغرىسىغا كېڭىيىپ ئۆزۈنسىغا تارىيىپ

قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەزالار تارتىشىپ، ئۆزىنىڭ ئەسلىي ھالىتى ئۆزگىرىدۇ.

2. بوغما ۋە گۇرەن بەز ئىششىقى كېسەللىرىدە بويۇن تارىمۇشلىرى ئىششىش تۇپەيلىدىن يۇزىنىڭ پەي تارىمۇشلىرى تارتىشىپ قېلىپ لەقۋانى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى يۇز تارىمۇشلىرىنىڭ بەزىلىرى گەدەندىن چىققان بولىدۇ. بۇ خىلدىكى لەقۋا كۆپىنچە كالپۇكلاردا بولىدۇ.

بەزىدە گەدەن گۆشلىرىنىڭ ئىششىشى تۈيغۇ ۋە ھەرىكەتنىڭ ۋاستىسى بولغان نېرۋىلارنى قىسقانلىقتىن پالەچ كېلىپ چىقىدۇ.

3. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە ۋە ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەردە قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىقتىن بەدەن ھۆججۈكنى يوقىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مېڭە، يۇلۇن نېرۋىلىرى قورۇلۇپ، سوليشىپ قالىدۇ ـ دە، لەقۋانى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، يەنە ئۇزاق مۇددەت سۇرگە بېرىش، داۋاملىق قۇستۇرۇش ئارقىلىق ئادەتتىن تاشقىرى ئىستىفراغ قىلغانلىقتىنمۇ بەدەندىكى ھۆججۈك يوقىلىپ، قۇرۇقلۇق ئېشىپ تەشەننۇج خاراكتېرلىك لەقۋا كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

لەقۋا بولغان تەرەپنىڭ پېشانە تېرىسى قېتىپ تارتىشىپ قالىدۇ. ئېغىزى بىرئاز قورۇيدۇ. ساق تەرەپتىكى كۆزىنى يۇمۇش تەسرەك بولىدۇ. بۇ خىلدىكى لەقۋادا كۆپىنچە باش ئاغرىيدۇ. ھېس قىلغۇچى قۇۋۇەتلەر ئۆز ھالىدا تۇرۇپرىدۇ.

داۋاسى

تارتىشىش خاراكتېرلىك لەقۋا مەيلى قۇرۇقلۇق ياكى توسۇلۇش (ئىمتىلا) سەۋەبىدىن بولسۇن، داۋالاشتا ئەزانى بوشاشتۇرۇش مەقسىتىدە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. مەسىلەن: لۆڭگىنى قىزىق سۇغا چىلاپ سىقىۋېتىپ، يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش قاتارلىقلار لەقۋا كېسىلى باشلىنىپ تۆت ~ يەتتە كۈن ئۆتمىگۈچە ھەرگىز دورا قىلماسلىق لازىم. ئەمما، بىمارىدا قۇرۇقلۇق ئېشىپ قەۋزىيەت بولسا، ئىككىنچى كۈنى يۇمشاتقۇچى كىلىزما ئارقىلىق ئىچنى بوشىتىشقا بولىدۇ.

ناۋادا بۇ كېسەلدە سەكتىنىڭ ئالدىدا بولىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلسە، داۋالاشقا ئالدىراش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆتكۈر كىلىزما قىلىش، كۈچلۈك سۇرگە بىلەن تازىلاش لازىم، كېـ

سەللىك يەڭگىلرەك بولسا، يەتتە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن داۋالاش لازىم.

لەقۋا ئىستىرخائى (بوشىشىپ كېتىش خاراكتېرلىك لەقۋا)

سەۋەبى

مېڭىدىن چۈشكەن سۇيۇق ھۆللۈكنىڭ سەۋەبىدىن بىر تەرەپنىڭ پەي - تارمۇش، ئەسەب - نېرۋىلىرى ھۆللىشىپ، سۇسلىشىپ، بوشىشىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇۋۋەت يوللىرى توسۇلۇپ، ئەزالار سۇسلىشىپ تۆۋەنگە ساڭگىلايدۇ.

ئالامىتى

ئېغىز ئەتراپىدىكى گۆشلەر بوشىشىپ، ھەرىكەتلىرى ئاجىزلىشىدۇ. كېسەللەنگەن تەرەپتىكى پېشانە قىسمى، يۈز تېرىسى، پەي - تارمۇش ۋە سېرىقئەتلىرى تارتىشىپ قالماي، بەلكى يۇمشاق، بوش كېلىدۇ. كېسەل تەرەپتىكى كۆزنىڭ تۆۋەن قاپىقى بوشىشىپ تۆۋەنلەپ، شۇ كۆزدىن ياش ئېقىپ تۇرىدۇ. بىمارنىڭ سەزگۈلىرى تۆۋەنلىشىدۇ، بولۇپمۇ تېتىش (زائقە) قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ (بىر نەرسىنى تېتىيالمايدۇ). ھەرقانداق ۋاقىتتا قايسى تەرەپكە ئىستىرخا خاراكتېرلىك لەقۋا پەيدا بولسا، ئېغىزنىڭ ئىچىنى قاپلاپ تۇرغان نېپىز پەردىنىڭ شۇ تەرىپى بوشىشىپ ساڭگىلاپ قالىدۇ، رەڭگى ئۆزگىرىدۇ، ھۆللۈككە ئائىت ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قالغان جايلىرى ئۆز ھالىتى بويىچە نورمال بولىدۇ. بۇ چېگرا تامغاقنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدىكى سىزىقتىن ئايرىلىدۇ. بۇنى تەكشۈرۈشتە، تېۋىپ شىپاتىل (تىل باسقۇچى) بىلەن بىمارنىڭ تىلىنى تۆۋەن بېسىپ تۇرۇپ ئېغىزنىڭ ئىچىگە قارايدۇ. ئەگەر شۇ پەردىدە ئىستىرخا جاي ۋە يۇقىرىقى ئالامەتلەر كۆرۈلسە، ئىستىرخا خاراكتېرلىك لەقۋا، دەپ باھا بېرىسە بولىدۇ. ئەگەر ئۇ يەردە ئۆز ھالىچە نورمال بولۇپ، پېشانە تېرىسىنىڭ قېتىشى، تارتىشىشى ۋە باشقىلار كۆرۈلسە تەشەننۇج خاراكتېرلىك لەقۋا، دەپ باھا بېرىسە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىستىرخا خاراكتېرلىك لەقۋادا كۆزنىڭ قاپىقى ھەرىكەت قىلالمايدۇ. تەشەننۇج خاراكتېرلىك لەقۋادا قاپاقلارنى ھەرىكەتلەندۇرسە ھەرىكەتلىنىدۇ، لېكىن ئىككى قاپاق بىر - بىرى بىلەن نورمال جۈپلەشمەيدۇ، تەشەننۇج خاراكتېرلىك لەقۋادا كېسەللىك ساق تەرەپتە، ئىستىرخا خاراكتېرلىك لەقۋادا مايماقلاشقان تەرەپتە بولىدۇ.

داۋاسى

ئىستىرخا خاراكتېرلىك لەقۋادا 4 ~ 7 كۈن ئۆتكەندىن كېيىن سىركەنجۋىل بۇزۇرى ياكى سىركەنجۋىل ئەنسىلى ياكى گۈلقەنت قوشۇلغان مائۇلئوسۇلدىن باشقا دورىلارنى بەرمەسلىك لازىم.

ئوزۇقلۇقى

تاماقلاردىن ئۆزى يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان، ھۆل ـ قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل تاماقلارنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: مۇمكىن بولسا زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۇت يېغى سېلىنغان نوقۇت سۇيىگە ئوخشاشلار بېرىلىدۇ.

پەرھىزى

سۇدىن ساقلىنىش، ھۆللۇكنى قىزىتىدىغان نەرسىلەر مەسىلەن: ئۇزۇم شىرنىسى، كەپتەر باچكىسى قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. ئەمما ھەسەل سۇيى ئىچسە زىيىنى يوق. بۇنى 1 ~ 4 كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كېسەل دەسلەپ باشلانغاندا ئۆتكۇر، تېز دورىلار ئىشلىتىلسە ماددىنىڭ يۇمشاقلىرىنى تارقىتىپ، قالغانلىرىنى تېخىمۇ قويۇقلاشتۇرۇپ، كېسەل داۋالاشنى تەسلەشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ماددا كېسەل جايغا يىغىلىپ ئورۇنلىشىپ بولغۇچە تاقەت قىلىش كېرەك. شۇندىلا ماددا مەدەت تېپىۋالمايدۇ ۋە قۇۋۇەتمۇ ئۆز جايىدا قالىدۇ. بەلگىلەنگەن كۈنلەر (4 ~ 7 كۈن) ئۆتۈپ ماددا پىشقاندىن كېيىن بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن پالەچتە ئېيتىلغان چارىلەردىكى كۈمىلاچ ۋە ئايارەجلەرنى ئىشلىتىش لازىم. بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن مۇناسىۋەتلىك غار ـ غار (1)، سۇئۇت (2)، نۇتۇل (3)، كىماد (4) ۋە تەشمىم (5) ئۇسۇللىرىنى ئىشلەتسە ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

تەشەننۇج خاراكتېرلىك لەقۋادا ماددا تارقىلىپ بولغاندىن كېيىن، ھەركۈنى ئەتىگەندە غار ـ غار قىلىپ ئاندىن تاماق يېيىش كېرەك. ھەر كۈنى ناشتىدا يۇمۇلايدىغان كۆز تەرەپتىكى بۇرۇنىنىڭ تۆشۈكىدىن ياڭاق يېغىنى بىر نەچچە قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 تامچە تېمىتىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: ① غار ـ غار: دورىنى قاينىتىپ سۈيىدە ئېغىزنى چايقاش؛ ② سۇ ئوت: دورىنى قاينىتىپ سۈيىنى ياكى دورىنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، بۇرۇنغا تېمىتىش ياكى پۈرتىش؛ ③ نوتۇل: سۈيۇق دورىلارنى كېسەل ئەزاغا قۇيۇش؛ ④ كىماد: كېسەل ئورۇنغا ئىسسىق ئوتكۇزۇش؛ ⑤ تەشمىم: خۇش پۇراق دورىنى پۈرتىش

دىققەت

لەقۋانى داۋالاشتا توۋۇەندىكىدەك ئورتاق چارىلەرنى قوللىنىشقا بولىدۇ:

1. كېسەلنى قاراڭغۇ جايدا داۋالاش ۋە كۈتۈش لازىم.
2. كېسەل تۇتۇپ، توت كۇن ئوتكەندىن كېيىن ئوچ گىرام ئايارەج پەيقىرا بېرىش لازىم.
3. ئەينەككە قاراپ لەقۋانى رۇسلاش مەشىقى ئېلىپ بېرىش لازىم.
4. جۇزبۇۋىنى داۋاملىق ئېغىزغا سېلىپ شۇموش لازىم.
5. قوتاز گۆشىنى پىشۇرۇپ قىزىق پېتى گەدەن، بويۇن، يۇز ئەتراپىغا تېڭىش كېرەك.
6. يۇز، پېشانىلىرىنى داۋاملىق سىركە بىلەن يۇيۇپ ئۇۋۇلاش لازىم.
7. قىچىنى سىركىدە ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم.
8. مەرزەنجۇش، ئادراسمان، قەيسۇم، سۇزاپلارنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، ھورىغا يۇزىنى تۇتۇپ تەرلىتىش لازىم.

سارىڭلىق كېسەللىكلىرى

سارىڭلىقلارنىڭ ھەممىسى مالىخۇلىيا كېسىلىگە مەنسۇپ بولۇپ، توت قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

بۆرە كېسىلى (ئىللە تۇز ـ زىئىب ياكى قۇتروب)

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەل سەۋدا ۋە كۆيگەن سەپرادىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئامىللار، مەسىلەن: تۇرمۇش قىيىنچىلىقى، قولدىن كەتكەن پۇل ـ ماللار، ئىدىيىدە ساقلى-

نىپ كەلگەن تۇرلۇك چىگىشلىكلەر، غەم ـ ئەندىشە، تۇرلۇك روھىي زەربىلەر، نەشە چېكىش، ئەقلىي ئەمگەكنى كۆپ قىلىش، جىنسىي تۇرمۇشقا كۆپ بېرىلىش قاتارلىقلار. مۇ مەزكۇر كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

بۇ خىل سارىڭلىقنى ئىللە تۇز ـ زىئىپ ۋە قۇتروپ دەپ ئاتاشنىڭ سەۋەبى شۇكى، بىمار خۇددى تاز، قوتۇر بۆرىگە ئوخشاش ۋەھشىي مىجەزلىك بولۇپ قالىدۇ ياكى سۇ يۇزىدە تەرتىپسىز ھەرىكەت قىلىدىغان قۇترۇپ (پاشىغا ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل كىچىك جانۋار) دەك تەرتىپسىز ھەرىكەت قىلغانلىقى ئۈچۈندۇر.

ئالامىتى

بىمارنىڭ چىرايى تۇتۇلۇپ، غەمكىن چىراي بولۇپ قالىدۇ. بىر جايدا تىنچ تۇرالماي، داۋاملىق ئالدى ـ كەينىگە مېڭىپ يۈرىدۇ. نەگە بارىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ. ئۆزىچە چۆرگىلەيدۇ. ناھايىتى گۇمانخور بولۇپ (بۇلار مېنى تۇتۇۋالىدۇ، ئۇلار مېنى ئۆلتۈرۈش قەستىدە بولۇۋاتىدۇ، دەپ كىشىلەردىن بىكاردىن بىكار گۇمانلىنىپ) قەبرىستانلاردا، خارابىلاردا يوشۇرۇنۇپ يۈرۈيدۇ. كۈندۈزى يوشۇرۇنۇپ، كېچىسى ھەرىكەت قىلىدۇ. يالغۇزلۇقىنى ياخشى كۆرىدۇ. ئۆزى خاپا، چىرايى تۇتۇق ۋە غەمكىن بولۇپ، رەڭگى سېرىق كېلىدۇ. تىلى قۇرۇق، تەشنالىقى ئارتۇق، بەدىنى ئادەتتىن تاشقىرى قىزىق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى سەۋدا خىلىتىنىڭ بۇزۇلغانلىقى ۋە ئاياغ ھەرىكىتىنىڭ كۆپەيگەنلىكىدىندۇر. بەزىلىرى ئادەملەرگە ھۇجۇم قىلىدۇ. يامان قەستلەردە بولىدۇ. سەھرالاردا ھايۋانلارغا ئوخشاش تۆت پۇتلۇق بولۇپ چۆرگىلەيدۇ. بەزىلەر كۆپ ماڭغانلىقتىن ئىككى پاچىقىدا ئاسان ساقايمايدىغان يىرىڭلىق جاراھەت پەيدا قىلىدۇ.

داۋاسى

داۋاسى مالىخۇلىيانىڭ داۋاسىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، شۇڭا مالىخۇلىيانى داۋالاشتىكى ئومۇمىي پرىنسىپلارغا رىئايە قىلىش لازىم. ئالدى بىلەن قان ئېلىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش، قانىنى يېتەرلىك ئېلىش لازىم. ئاندىن سەۋدانى پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ، مادىنى پۇتۇنلەي پىشۇرغاندىن كېيىن سېرىق ئوت (ئەفتىمۇن) كاشكاپى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن ماددىنى تازىلاش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن، بەدەننى سوۋۇتقۇچى ۋە ھۆللەشتۇرگۈچى ياغلار، نۇتۇللار ئارقىلىق مىزاجنى ئۆزگەرتىش ۋە بەدەننى ھۆللەشتۇ-

رۇشكە تىرىشىش لازىم. كېسەلگە مۇناسىپ كېلىدىغان ھەر خىل سىڭىشلىك تاماقلارنى بېرىش، مەسىلەن: سېمىز چوجە گۆشى، سەي كاۋىسى، پالەك، پوستى ئېلىنغان ئارپا ئېشى، بادام يېغى ياكى ياش سېمىز قوي گۆشى بىلەن تەمرى ھىندى شىرنىسى (بەدىلگە قارىئۆرۈك ياكى ئەينۇلا شىرنىسى)، ئاچچىق ئانار سۇيى، غورا سۇيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. پوستى ئاقلانغان ماش بىلەن تاماق قىلىپ بەرسە پايدىلىق. بىمارنىڭ بەھۇدە خىيالىلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن زورلاپ ئۇخلىتىش، بولۇپمۇ يېتەرلىك قان ئالغاندا ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر.

بىمارنىڭ خىيال ھەم ۋەسۋەسىسىنى يوقىتىدىغان ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قوللىنىش، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك ياخشىلىنىپ يەنە قايتىلانسا، داۋالاش تەدبىرلىرىنىمۇ قايتا تەكرارلاش كېرەك.

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

يىرتقۇچسىمان سارائخلىق كېسىلى (جۇنۇنۇس سەبۈئى)

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

ئالامىتى

بىمار يىرتقۇچ ھايۋانلارغا ئوخشاش ئادەملەرگە ئېتىلىپ ھۇجۇم قىلىش ۋە نەرسىلەرنى ئۇرۇپ ـ چېقىش قاتارلىق ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىدۇ.

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەب مالىخۇلىيانى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددىنىڭ جەۋھىرىدۇر. چۈنكى ھەر ئىككىسىنىڭ سەۋەبى سەۋدادىن ئىبارەت بولسىمۇ، لېكىن يىرتقۇچسىمان سارائخلىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددا سەپرا ياكى سەۋدا-

دىن پەيدا بولغان كۆيۈندى سەۋادىن ئىبارەت. بۇ ناھايىتى يامىنىدۇر. سەپرا خىلتى يۇقىرى دەرىجىدە كۆيگەنىدىمۇ مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددىلار مېڭىنىڭ ئالدىنقى بۆلىكىگە ۋە ماددىسىغا ئۆتكەنلىكتىن يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

مەزكۇر كېسەللىكتە مالىيخۇلىيادىكى گۇمانخورلۇق، بۈزۈق پىكىر ۋە يامان ئويلار بولغاندىن سىرت، قوزغىلىشچان ھاياجانلىنىش كۈچلۈك بولغانلىقتىن، بىمار ئاسانلا باشقىلارغا ئېتىلىپ ھۇجۇم قىلىپ، يىرتقۇچلۇق قىياپەتكە كىرىۋالىدۇ. قاراشلىرىمۇ ئادەمنىڭ قاراشلىرىغا ئوخشىمايدۇ، بەلكى يىرتقۇچلارنىڭ قارىشىغا كۆپرەك ئوخشاپ كېتىدۇ. بىكاردىن - بىكارغا ھەركەت قىلىدۇ، كۆپ ۋە ئۇزۇن سۆزلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئورۇقلاپ كېتىدۇ. تاپانلىرىنىڭ قانغا تولۇپ قىزىرىپ قېلىشى، ئاياللارنىڭ كۆكرەك بېزى قان قېتىپ قېلىشى مەزكۇر كېسەلدىن دېرەك بېرىدۇ (بۇنداق ھاللاردا قانىنى تۈزىتىش كېرەك).

كۆيگەن سەۋادىن بولسا، ئۇنىڭدا ساراڭلىق ۋە يىرتقۇچلۇق بەلگىلىرىدىن باشقا ئويچانلىق (خىيال سۇروش)، بىر مۇددەتكە سوزۇلىدىغان تىنچلىق، جىملىق (سۆزلىمەسلىك) ئەھۋاللىرىمۇ بولىدۇ. كېيىن كېسەل قوزغالسا ۋە سۆزلەشكە باشلىسا، دەسلەپتە ئەقىللىق كىشىلەردەك ئويلاپ سۆزلەيدۇ. داۋاملىق سۆزلەتسە ئۇنى توختىتىش مۇمكىن بولمايدۇ ۋە ئۇنىڭدىن قۇتۇلماقمۇ تەسكە توختايدۇ. بىراق سۆزىدە ناھايىتى ئازىدۇ. بىمارنىڭ رەڭگى قارامتۇل كېلىدۇ، يامان چۈشلەرنى كۆرىدۇ. بەزىدە بۇزۇلىدىغان ئاچچىق نەرسىلەرنى قۇسىدۇ.

سەپرا ئارىلاش سەۋادىن بولسا، بىمارنىڭ يامان ھەركەت ۋە پىكىرلەرگە ئۆتۈشى ۋە تىنچلىنىشىمۇ تېز بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسىدە يامانلىق ۋە دۈشمەنلىك ھەركەتلەرنى ئازئويلايدۇ. بىراق تىنچ تۇرالمايدۇ، ھەركەت، ھاياجانلىنىش ۋە بىتاقەتلىك كۈچىيىدۇ.

داۋاسى

خىلتلار تولۇپ كەتكەن بولسا تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. سۈيدۈك ۋە باشقا بەلگىلەردىن بەدەنده سەپرا كۆپەيگەنلىكى بىلىنسە ھەمدە كېسەللىك خىلتى سەپرا ئارىلاش سەۋادىن ئىبارەت بولسا، ئەفتىمۇن قاينىتمىسى ياكى ھېلىلە قاينىتمىسى بىلەن تازىلاش

(بوشتىش) لازىم. ئەگەر كېسەللىك خىلىتى خاس سەۋادىن بولسا، سەككىز دەرھەم پاكىز ئەفتىمۇنغا سىركەنجۇبىل قوشۇپ ياكى ھەببى لاجۇۋەرد بىلەن تازىلاشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر باشقا قان ياكى قان ئازىلاش سەۋدا تولغان بولسا، تىل تېگىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش، تازىلىغۇچى ھەبلەرنى بېرىپ تازىلاش (بوشتىش) نى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. مەسىلەن: ئايارەج، ئەفتىمۇن، رەيھاننىڭ ھەر بىرىدىن بىر ھەسسىدىن، سېرىق ھېلىلە، سوقمۇنىيانىڭ ھەر بىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، چوڭراق ھەب تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇپ بەدەننى ئومۇمىي جەھەتتە تازىلاش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىنمۇ بىر نەچچە ئاخشاملارغىچە ھەر قېتىمدا تۆت گرامدىن ئىچكۈزۈپ تۇرۇش كېرەك. يەنە تۆۋەندىكى دورىلارمۇ پايدىلىق: ئەفتىمۇن، چىلاپا 10 گرامدىن، ئەرمەن تېشى، كابۇل ھېلىلىسى ھەربىرى ئىككى گرامدىن، رۇمى رەيھاندىن 20 گرام، قارا تۇز، ئابۇجەھىل تاۋۇزى گۆشى ھەر بىرى سەككىز گرامدىن، بەلىلە، ئامىلە، تاغ چامبۇلى، قارا خەربەق ھەربىرى ئالتە گرامدىن، تۇربۇتتىن سەككىز گرام ئېلىپ ھەسەل سىركەنجۇبىلى بىلەن ئازىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. سوقمۇنىيا ئازىلاشتۇرۇلغان سىركەنجۇبىل بىلەن تاماق چايقىلىدۇ. ھەببى شەبيارلارنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئەگەر مەنپەئىتى كۆرۈلسە ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇزۇلغان ئىسسىق مىزاج بارلىقى بىلىنسە، ئۇلارنى بېرىشتىن توختاش لازىم.

تازىلاش (بوشتىش) تىن كېيىن باشنى سوۋۇتۇش، ھۆللەندۇرۇش چارىلىرىنى كۆچەيتىش لازىم. بەزىدە بېشىغا كۈندە بەش قېتىم دورا سۈلىرىنى قۇيۇشقا توغرا كېلىدۇ. باشقا كاللا ـ پاچاق قاينىتىمسى ۋە يېڭى سېغىلغان سۈتلەرنى چېپىش كېرەك. قايماق سۈركەشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئومۇمەن، سوۋۇتۇشقا قارىغاندا ھۆللەش ئۇچۇن بابۇنە ئىشلىتىش كېرەك. كۆكنار شەربىتى ئىچكۈزۈپ ئۇخلىتىش، ھۆللۈك پەيدا قىلىش ئۇچۇن تاتلىق ئانار سۇيى بىلەن ئىچكۈزۈش، ئىچنى يۇمشىتىش ئۇچۇن غورا شەربىتى ياكى ئارپا سۇيى بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. ئۇخلىتىش مەقسىتىدە بىمارنىڭ بېشىغا كۆكنار قاينىتىلغان سۇنى قۇيماقچى بولغاندا، ئۇنىڭغا ئازغىنە بابۇنە قوشقان ياخشى. باشقا چېچىغا تۇرلۈك ياغلارمۇ ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارپا سۇيى قاتارلىق ھۆللىگۈچى ئۇسسۇلۇقلارنى ئىچكۈزۈش، ئەمما سىركەنجۇبىلگە ئوخشاش سۇيۇلدۇرغۇچى، قۇرۇتقۇچى، خىلىتلارنى ئاجراتقۇچى دورىلارنى ئىچكۈزمەسلىك كېرەك. بىمارىدا قەۋزىيەت بولسا كىلىزما قىلىپ تازىلاپ تۇرغاندا، بۇس ـ بۇخاراتلارنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلەپ، باشنى ئېغرىتىشتۇرۇپ قويۇشىدىن ۋە باشقا زىيانلاردىن ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. ئىچىدىغان ئۇسسۇلۇقلىرىغا چوڭ ئارپىبەدىيان يىلتىزى ۋە ئۇرۇقىنى، چوڭ قاپاق ئۇرۇقىنى سېلىپ بېرىلسە پايدىلىق (بۇنىڭدىن ھەر كۈنى ئۈچ گرام ئىچىدۇ. ئىچىشنى خالىمىسا بىمارغا

ئۇقتۇرماي تامىقىغا سېلىپ بەرسىمۇ بولىدۇ) يېنىدا بىمار ھېيىقىدىغان ، تارتىنىدىغان كىشى بولغىنى ياخشى. تامىقىغا ھۆللىگۈچى ۋە تىقىلما پەيدا قىلمايدىغان ئوزۇقلۇقلارنى بېرىش لازىم. چۈنكى تىقىلما پەيدا قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلار بۇ كېسەلگە ئىنتايىن زىيانلىق. كۆپ سىيدۇرىدىغان نەرسىلەرنىمۇ بەرمەسلىك لازىم. باشقا پەرھىزلىرى مالىخۇلىيا كېسەللىكى بىلەن ئوخشاش. كېسەللىك پەسەيگەندە سۇ قوشۇلغان شاراب ئىچكۈزۈش زىيانلىق ئەمەس، چۈنكى بەدىنىنى ھۆللەشتۇرىدۇ، ئۇخلىتىدۇ. بىمارنىڭ تېۋىپقا زىيان - زەخمەت يەتكۈزۈش ئېھتىمالى بولسا، بىمارنى باغلاپ قويۇپ داۋالىسىمۇ بولىدۇ.

ئىتسىمان سارالىق (دائۇلكەلىب)

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

سەۋەبى

مېڭىگە خىلىت ماددىلىرى يىغىلىش ياكى كۆيگەن سەپرا بۇس - بۇخاراتلىرىنىڭ مېڭىگە ئۆرلىگەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كۆيگەن سەۋدا خاراكتېرلىك بۇس - بۇخاراتنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى ئاشقازانىنىڭ شېرىكچىلىكىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

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

پەۋقۇلئاددە ساراڭلىق (سوبارا)

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

سەۋەبى

سەپرا ماددىسىدىن يەنى، كۆيگەن سەپرادىن كېپلىپ چىقىدۇ. سەپرا خاراكتېرلىك ئىسسىق سەرسام بىلەن بىرگە پەيدا بولىدۇ ياكى ئۇنىڭدىن كېيىن يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

مەزكۇر كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى ئادەتتىن تاشقىرى ئۇزاق داۋام قىلغان ئۇيقۇسىزلىق بىلەن باشلىنىدۇ. كېسەل باشلانغاندا بىمار بىئارام بولۇپ، ئالاقزادىلىككە چۈشۈپ قالىدۇ. ئۇخلىسا قورقۇپ ئويغىنىدۇ، ئارقا ـ ئارقىدىن نەپەس ئالىدۇ. سورالغان سوئالغا مۇۋاپىق جاۋاب بەرمەيدۇ، ئۇنتۇغاق بولۇپ قالىدۇ. كۆزىدە قىزىللىق ۋە ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ. كۆزىگە بىر نەرسە كىرىپ كەتكەندە ئىختىيارسىز ياش ئاقىدۇ. قىزىتما بولىدۇ. بەزىدە ئەزالىرىغا تىترەك ئولىشىدۇ. سۈيدۈكى ئاق، سۈيۇق كېلىدۇ، بەزىدە سۈيدۈكى تۇتۇ-

لۇپ قالىدۇ. كېيىنچە قىزىتما كۇچىيىدۇ، تىللىرى قۇرۇيدۇ. ئاخىردا بىمار كۇچسىزلەنـ گەنلىكتىن كۆز ھەرىكەتلىرى توختايدۇ، ھەتتا قاپاقلىرىنى قىمىرلىتىشمۇ قىيىنغا چۈـ شىدۇ، بەدەندىكى قۇرۇقلۇق تۈپەيلىدىن تومۇرنىڭ ئاجىزلىقى ۋە كىچىكلىكى ئاشىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن كېسەللىك ماددىسىنى تارتىپ چىقىرىپ، بۇخاراتلارنىڭ يۇقىرى ئۆرلـ شىنى توسۇش ئۈچۈن سەپرا خاراكتېرلىك سەرسامدا ئېيتىلغان چارىلەرنى قوللىنىش ھەمدە بەدەننى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. بۇس ـ بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلـشـ نى توسۇش ۋە بىمارنىڭ باشقىلارغا زىيان ـ زەخمەت يەتكۈزۈپ قويۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، كېسەلنىڭ قول ـ پۇتلىرىنى باغلاپ قويۇشنىڭ پايدىسى بار.

ئەقلى ئىلىشىش كېسىلى

بۇ، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىن كېيىن پەيدا بولىدىغان، ئەقلى ئىلىشىپ، قالايـ مىقان سۆزلەيدىغان، ئاغرىقى قاتتىق بولسىمۇ شىكايەت قىلمايدىغان ۋە سەزمەيدىغان بىر خىل كېسەللىك، مەزكۇر كېسەللىك كېسەلنىڭ باشلانغان ئورنى ۋە سەۋەبىگە ئاساسەن بىر قانچە خىل بولىدۇ.

ئاچچىق سەۋدادىن بولغان ئەقلى ئىلىشىش

سەۋەبى

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

ئالامىتى

بىمارىدا غەمكىنلىك ۋە يامان ئىشلاردىن گۇمان قىلىش ئەھۋاللىرى بولسا، مالىيخۇلـ يا كېسەللىكىدە ئۇچرايدىغان بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

مالىخۇلىيا كېسەللىكىدە كۆرسىتىلگەن داۋالاش پرىنسىپلىرى بويىچە داۋالاش، ئالدى بىلەن قىزىتمىنى قايتۇرۇش تەدبىرلىرىنى قىلىش زۆرۈر. ئومۇمىي بەدەننى ھۆل-لىگۈچى، سوۋۇتقۇچى دورىلار ۋە باشقا تەدبىرلەرنى قوللىنىش ۋە ئەينى ۋاقىتتا يۇرەكنى كۈچەيتىش چارىلىرىنى قىلىش لازىم.

سەۋداغا سەپرا ئارىلاشقاندىن بولغان ئەقلى ئىلىشىش

سەۋەبى

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

ئالامىتى

ئەقىل ئىلىشىپ سۆزلەشتىن سىرت يىرتقۇچلۇق، ھېچ نەرسىدىن قورقماسلىقتەك باتۇرلۇق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ماددىنى تازىلاش (قان ئېلىشمۇ بۇنىڭ ئىچىدە) ، ئومۇمىي بەدەننى ھۆللەندۇرۇش ۋە ئەينى ۋاقىتتا يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرۇش كېرەك. يىرتقۇچسىمان سارائالىقتىكى تەدبىر-لەرنىمۇ قوللىنىشقا بولىدۇ.

سەۋداغا قان ئارىلاشقاندىن بولغان ئەقلى ئىلىشىش

سەۋەبى

كېسەلنىڭ باشلانغان ئورنى مېڭىدە بولۇپ، مېڭە قان ئارىلاشقان سەۋداغا تولغانلىق-

تىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئەقلى ئىلىشىش، ئالجىپ سۆزلەشتىن باشقا خۇشخۇي، كۆلگەك بولۇپ قېلىشتەك گەۋدىلىك ئالامەتلەر بولىدۇ. تومۇرلىرى چىڭقىلىپ قالىدۇ.

داۋاسى

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

ئەسكەرتىش: كۆلكە ۋە تىنچلىق بىلەن ئۆتىدىغان ئەقلى ئىلىشىشنىڭ خەتىرى ئانچە چوڭ ئەمەس.

ئاچچىق سەپرادىن بولغان ئەقلى ئىلىشىش

سەۋەبى

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

ئالامىتى

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

داۋاسى

تازىلاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ، تېزلىكتە پۈتۈن بەدەننى ياكى باشنى تازىلاش، مەزاجنى ئۆزگەرتىش، سوۋۇتقۇچى ۋە ھۆللىگۈچى دورىلار ۋە تەدبىرلەرنى قوللىنىش، چاچنى چۈشۈرۈپ بېشىغا قويۇق سۈركەلمىلەرنى چېپىش، كېسەللىك كۈچەيسە، مالىخۇلىيا ۋە يىرتقۇچسىمان سارائىلىقتىكى داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

سېسىق ۋە ئۆتكۈرلەشكەن بەلغەمدىن بولغان ئەقلى ئىلىشىش

سەۋەبى

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

ئەقلى ئىلىشىش قۇرۇق ئىسسىقتىن بولسا، ئۇيقۇسىزلىق بىلەن ئۆتىدۇ. ئەگەر ئۇ قاندىن ياكى سېسىغان بەلغەمدىن پەيدا بولغان ھۆل ئىسسىقتىن بولسا ئېغىر ئۇيقۇ بىلەن ئۆتىدۇ.

داۋاسى

باشتىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى تازىلاش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان ئەقلى ئىلىشىش

سەۋەبى

كېسەللىكنىڭ باشلانغان ئورنى مېڭىدە بولۇپ، خىلتىسىز (ساددا) ئىسسىقلىق، ئۇزاق داۋاملاشقان ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ ئويلاشتىن پەيدا بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا، مېڭىنى قۇرۇتقۇچى ھەمدە ئەقىل يولىنى ساقلايدىغان ۋاستە تۇغما روھنى يوقىتىدىغان تەسىرلەر نەتىجىسىدە پەيدا بولغان مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

باش ىېنىك، مېڭە قۇرۇق بولۇپ ھەمىشە ئۇيقۇسىزلىنىدۇ، مادداىلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بەلگىلەر بولمايدۇ.

داۋاسى

ئەڭ مۇھىمى قىزىقلىقنى يوقىتىش، ئومۇمىي بەدەننى جۇملىدىن مېڭىنى ھۆللەندۇرۇش تەدبىرلىرىنى قىلىش ئارقىلىق مىزاجنى تۇزىتىش ۋە مۆتىدىللەشتۇرۇشكە تىرىشىش زۆرۈر. ئامال قىلىپ بىمارنى ئۇخلىتىش لازىم.

باشقا ئەزالار تۇپەيلىدىن بولغان ئەقلى ئىلىشىش

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

سەۋەبى

كېسەلنىڭ باشلانغان ئورنى مېڭىدە بولماي، بەلكى مېڭىدىن باشقا ئاشقازان، بالىياتقۇ ياكى مەنىي بېزى قاتارلىق ئەزالاردا بولىدۇ. يەنى شۇ ئەزالاردىكى كېسەللىكلەر ۋە مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى تۇپەيلىدىن مېڭىگە زەھەر يېتىپ، ئەقلى ئىلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى بىرەر ئەزادىكى كېسەللىكلەر نەتىجىسىدە ھاسىل بولغان قىزىق بۇس ـ بۇخارالار تىلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇلارنى شۇ كېسەللەنگەن ئەزانىڭ ئەھۋالىدىن بىلگىلى بولىدۇ.

داۋاسى

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

پۇتۇن بەدەن سەۋەبلىك ئەقلى ئىلىشىش

سەۋەبى

پۇتۇن بەدەنلىك قىزىتمىلاردىن پەيدا بولغان كۇچلۇك بۇس ـ بۇخاراتلار بەدەندىن قوزغىلىپ، مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن ئەقلى ئىلىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىماردا ئاۋۋال كۇچلۇك قىزىتما (تەپ) بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەقلى ئىلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال تەپنى داۋالاش ئارقىلىق كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبنى يوقىتىش كېرەك. داۋالاش جەريانىدا باشنى قۇۋۇەتلىگۈچى ۋە سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش، چوڭ ـ كىچىك تەرەتلەرنىڭ راۋانلىقىنى ساقلاشقا دىققەت قىلىش، مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان يۇرەكنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارنى قوللىنىش لازىم.

پىكرى بۇزۇلۇش كېسىلى

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

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

سەۋەبى

سەۋادىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ سەۋەب مېڭىنىڭ ئۆزىدە ياكى سىرتتىدا بولىدۇ. ئومۇمىي سەۋەبى مېڭىگە بىرەر زەخىم يېتىش ياكى كېسەللىك پەيدا بولۇش تۈپەيلىدىن مېڭە هېسسىي قۇۋۋەتلىرىنىڭ هەرىكىتى نورمالسىزلىنىش، كېمىيىش ياكى يوقىلىشتىن بولىدۇ. كونكرېت سەۋەبى سەۋدا ياكى باشقا خىلىتلارنىڭ كۆيگەنلىكىدىن پەيدا بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋادىن بولىدۇ. مالىخۇلىيا سەۋەبىنىڭ ئورۇنلاشقان جايىغا قاراپ ئۇچ خىلغا بۆلۈنىدۇ:

باشقا ئەزالاردىن بولغان مالىخۇلىيا

بۇنىڭدا پۈتۈن بەدەننىڭ گەۋدىدىن باشقا جايلىرى غەيرىي تەبىئىي كۆيگەن سەۋدا ياكى تەبىئىي (كۆيمىگەن) سەۋدا بىلەن تولغان بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن، مېڭىنى قاراڭغۇلاشتۇرۇغۇچى بۇس - بۇخاراتلار (گازلار) مېڭە تەرەپكە ئۆرلەپ چىقىپ، مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ، پۈتۈن بەدەننىڭ مېڭىگە تەسىر كۆرسەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىققان مالىخۇلىيا بولۇپ هېسابلىنىدۇ.

ئالامىتى

بۇ خىلدىكى مالىخۇلىيانىڭ ئاساسىي ئالامىتى شۇكى، بىمار ئورۇقلاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا شور ۋە تۇزلۇق تاماقلار (تۇزلانغان بېلىق، پىدىگەن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش سەۋدا پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەر) نى داۋاملىق يېگەنلىك، روهىي زەربە ۋە جىسمانىي مۇشەققەتكە يولۇققانلىق تارىخى بولىدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى قارىغا مايىل كېلىدۇ. تومۇر ئېگىز - پەس سوقىدۇ. ماددا پىشىشتىن بۇرۇن سۇيدۇك سۇزۇك كەلسىمۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن قارىغا مايىل بولۇپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى مالىخۇلىيا بىمارلىرى باشقا خىلدىكى مالىخۇلىيا بىمارلىرىغا قارىغاندا ساغلامراق كېلىدۇ. ماددا بىر ئەزاغا خاس بولمىغانلىقى ئۈچۈن قىسمەن ئالامەتلەر سەۋەبكە قاراپ هەرخىل بولۇشى مۇمكىن. مەسىلەن: زېهنىنىڭ ئىلىشقان بولۇشى، كۈلگەك، خۇشخۇي بولۇشى، كۆزىنىڭ قىزىللىقى، تومۇرنىڭ توم، كۈچلۈك ۋە تېز سېلىشى، بەدەن رەڭگىنىڭ قىزىلغا مايىل بولۇشى قاتارلىقلار

قان خاراكتېرلىك مالىخوليانىڭ ئالامەتلىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئادەتتە بولىدىغان ياكى بولمايدىغان ھەرخىل ئىشلاردىن غەم ـ ئەندىشە قىلىش، قورقۇش، يىغلاش، ناچار خىياللاردا بولۇش، بەزىلىرى ئۆلۈمنى ياخشى كۆرۈش، يوق نەرسىلەر ۋە سان ـ ساناقسىز نەرسىلەردىن قورقۇش، يالغۇزلۇقنى خالاش قاتارلىقلار تەبىئىي سەۋدا كۆپەيگەندە پەيدا بولىدىغان مالىخوليانىڭ ئالامەتلىرىدۇر.

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

ھۇرۇنلۇق، خامۇشلۇق، بەدەن سىرتى ھارارىتىنىڭ كەم بولۇشى بەلغەم كۆيگەندىن پەيدا بولغان مالىخوليانىڭ ئالامىتىدۇر. خىلتلارنىڭ كۆيۈشى دېگەنلىك شۇ خىلتلىنىڭ ئۆزىدە ھارارەت پەيدا بولۇپ، قىزىپ، ئۇنىڭ يۇمشاق قىسمى تارقىلىپ كېتىپ قويۇق قىسمىنىڭ قېپىقالغانلىقىغا قارىتىلغان. مانا بۇ غەيرىي تەبىئىي (كۆيگەن) سەۋدا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى كۆيگەن خىلت سەۋدا خىلتى بولمىسىمۇ غەيرىي تەبىئىي سەۋداغا ئايلىنالايدۇ. شۇڭا، قەدىمكى پېشقەدەم تېۋىپلار «قانداقلىكى خىلت كۆيسە غەيرىي تەبىئىي سەۋداغا ئايلىنىدۇ»، دەپ قارايدۇ.

داۋاسى

داۋالاشتىكى ئومۇمىي پرىنسىپى مۇنداق بولىدۇ: بالدۇر داۋالاش، تۇرمۇش شارائىتىنى ياخشىلاش، ھاۋاسى مۆتىدىل، بىساتلىرى كۆپ بولمىغان پاكىز ئۆيگە ئورۇنلاشتۇرۇش، ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ھۆللەپ تۇرۇش ھەمدە بىمارنى خۇشاللاندۇرۇش، بىكار قېلىپ خىيال سۈرۈشتىن ساقلاش، يېنىدا بىمار ياخشى كۆرىدىغان ۋە ھېيىقىدىغان كىشى بىللە بولۇش، ئويۇن، كۈلكە ۋە مۇزىكا بىلەن مەشغۇل قىلىش لازىم. بۇلار بىمار ئۈچۈن ئاساسىي داۋا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۆينى خۇشبۇي قىلىش، ياخشى ھەزىم بولىدىغان، كۈچلۈك ھۆللىگۈچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، بەدىنىنى سەمرىتىش، بىمارنىڭ مىزاجىنى ئىسسىتىشتىن كۆرە كۆپرەك ھۆللەشتۇرۇش ۋە سەۋدانى پەسەيتكۈچى چارىلەرنى قىلىش لازىم. جىنسىي ئالاقە قىلىش، قاتتىق تەرلەشتىن

ساقلاش كېرەك. بىمارنىڭ بېشىنى ئىسسىق سۇ بىلەن پات ـ پات يۇيۇپ بېرىش كۆپ پايدىلىق. تۇزلۇق، تەمى ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، ياغلىق ۋە تاتلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئامال قىلىپ بىمارنى ئۇخلىتىش لازىم. مېڭىنى ھۆللەشتۈرۈپ ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۈچۈن قاپاق يېغى ۋە قارا سۇنا يېغى بىلەن باشنى ياغلاش لازىم.

ئەگەر مالىخۇلىيا مىزاجنىڭ خىلتىسىز سوغۇق ۋە قۇرۇقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، خۇش قىلغۇچى دورىلار، ئىپاردىن ياسالغان دورىلار، تەرياقلار ۋە بۇلارغا ئوخشاش دورىلار بىلەن يۇرەكنى قىزدۇرۇش كېرەك.

ئەگەر مىزاج سوغۇق بولسا، بۇ ئۇسۇللارنى ئىسسىقلىق ۋە خۇشلاندۇرغۇچى دورىلار بىلەن بىرلىكتە قىلىنىدۇ. ئىسسىقلىققا مايىل بولسا مۆتىدىل خۇشلاندۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

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

تازىلاش تەدبىرلىرى جەھەتتە، بەزىدە قۇستۇرۇش ۋە ھۆقنە قىلىش ئارقىلىق تازىلىنىدۇ. ئاشقازىنى ئاجىزلارغا قۇستۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللانماسلىق كېرەك. ئەگەر بىمار ئاجىز بولسا ياكى كېسەللىك ماددىلىرى ئاز بولۇپ، پەقەت مېڭىدىلا بولسا ۋە قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىقى بايقالسا قان ئالماسلىق كېرەك. ئەگەر قان ئېلىش زۆرۈر بولۇپ، قان ئالغاندا قانىنىڭ سۈيۇق قىسمى ئېقىپ، قويۇق قىسمى چىقماي قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن چوڭراق كېسىش لازىم. سەۋەبچى خىلىت ھەقىقەتەن سەۋدا بولۇپ، ئۇ سوغۇقلۇققا مايىلراق بولسا، ئاۋۋال خىلىتىنى پىشۇرۇپ ئاندىن تازىلاش ھەمدە ئەينى ۋاقتىدا يۇرەكنى كۈچەيتىشنىمۇ ئۇنتۇماسلىق كېرەك.

ئەگەر كېسەللىك ماددىسى سەپرادىن بولسا، كۆيگەن سەپرانى تازىلىغۇچى نەرسىلەر بىلەن تازىلاش، ھۆللىگۈچى دورىلارنى كۆپرەك، قىزدۇرغۇچى دورىلارنى ئازراق ئىشلىتىش كېرەك. باش ساھەسىگە قۇيۇلىدىغان دورىلىق سۇلارغا بابۇنە ۋە ئۇنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشاش نەرسىلەر قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما، سوۋۇتقۇچى دورىلارنى باش ساھەسىگە ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

ئەگەر مالىخۇلىيا قېرىلىقتىن ۋە قېرىلىقتىكى بەزى كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بولسا ياكى ئىسسىق مىزاج سەۋەب بولسا، باشنى سوۋۇتۇش، ھۆللەش ۋە قۇۋۋەتلەندۈرۈش كېرەك. شۇنداقلا بارلىق ئەزالاردىن يېتىدىغان زەھەرنى قوبۇل قىلمايدىغان ھەمدە بۇنداق چاغدا جىگەرنى ئىسسىق تۇتماسلىق، جىگەرنىڭ ھارارىتى قانىنى كۆيدۈرگۈدەك ھالەتتە ئىسسىق بىلىنسە، جىگەرنى سوۋۇتۇش ۋە تالنى كۈچەيتىش لازىم. ئاشقازان ئۇدۇلىغا

لوڭقا قويۇش، خەردەل دورىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى تېڭىش لازىم. بۇنىڭدىكى مەقسەت تالىنىڭ كېسەللىك ماددىسىنى مېڭىگە ئەۋەتمەسلىكى ئۈچۈندۇر.

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

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

قاندىن بولغان مالىخۇلىيانى داۋالاشتا، كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئۇدۇلىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر بۇ خىل مالىخۇلىيانىڭ سەۋەبى ھەيز توختاپ قېلىشتىن بولسا، ئوشۇقتىكى سافىن دېگەن تومۇردىن قان ئېلىش ۋە تۆۋەندىكى كاشكاپنى ھەركۈنى ئىچكۈزۈش لازىم: بىنەپشە، نىلۇپەر، گاۋزىبان ھەر بىرى 1.5 گرامدىن، چىلان يەتتە دانە، سەرپىستان 20 دانە، ناۋات 24 گرام، دورىلارنى بىر جىڭ سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە سۇس ئوتتا قاينىتاقاندىن كېيىن سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ماددىنى تازىلاش، ئاندىن بەدىنىنى ھۆللەشتۇرگۈچى تاماق، شەربەت ۋە مېۋىلەرنى بېرىش كېرەك. بەدەننى ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن پات ـ پات مۇنچىغا چۈشۈرۈش، ئۆچكە سۈتىنى بېشىغا سېغىپ ئېقىتىش، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئوسۇڭ يوپۇرمىقى، چالا سوقۇلغان ئارپا، كۆكنار پوستى، قىزىلگۈل، بابۇنە قاتارلىقلارنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرۇش (ۋاننا قىلىش)، بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى، قاپاق يېغىغا ئوخشاش ياغلارنى بۇرۇنغا تېمىتىش ۋە بەدەنگە سۈركەش لازىم.

ئوزۇقلىنىش جەھەتتە چۈجە، مېكىيان، توخۇ، ئوغلاق ۋە پاقلان گۆشلىرى، پالەك، بادام يېغى ۋە مېغىزى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش پايدىلىق، ئىمكانىيەتكە قاراپ ئۇلاردىن بىرسىنى ياكى ھەممىسىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، يەنى ياغلىق، تاتلىق ياكى ئاچچىق ـ چۈچۈك، لەززەتلىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئاق نان، نىشاستە (بۇغداي كراخمالى) دىن سۈيۇق ئاتىلا قىلىپ، ئۇنىڭغا بادام يېغى ۋە شېكەر قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. شۇنىڭدەك كالا سۈتىدىن ياسالغان قېتىق، تاۋۇز، ئۈزۈن پەتەڭ

گان، تاتلىق ئۇزۇم، تاتلىق ئالما، قوغۇن قاتارلىقلارمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

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

سەپرادىن بولغان مالىخۇلىيانى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن بەدىنىنى ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى بېرىش، بەدەن ھۆللەشكەندىن كېيىن كېسەلگە سەۋەبچى بولغان ماددىنى تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن مائۇلجەبىن (قېتىق سۈيى) ياكى تۆۋەندىكى كاشكاپ بېرىلىدۇ. سېرىق ھېلىلە 24 گرام، تەمرى ھىندى 24 گرام، شاھتەرە 24 گرام، ئەينۇلا 20 دانە، سەرپىستان 50 دانە، قىزىلگۈل 12 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 12 گرام، سېرىق ئوت (ئەفتىمۇن) 24 گرام، سوقمۇنىيا 0.3 گرام، يۇيۇلغان سەبرە ① 24 گرام، تۇربۇت گرام دورىلاردىن سوقمۇنىيا، سېرىق ئوت، تۇربۇت، سەبرىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، بىر لىتىر 1250 مىللىلىتىر سۇدا 360 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئوتتىن ئالغاندىلا سېرىق ئوتنى سېلىپ سوۋۇغىچە تۇرغۇزۇپ، دورىلارنى سىقىپ سۈيى سۈزۈۋېلىنىدۇ. ئاندىن سوقمۇنىيا، سەبرە، تۇربۇتلارنى يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ھەر قېتىم ئىچكەندە دورىغا 30 گرام تەرەنجىبىن ياكى ناۋات قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

سەۋادىن بولغان مالىخۇلىيانى داۋالاشتا، يۇقىرىقى ئۇسۇللاردىن باشقا، يەنە ھەركۈنى مائۇلئۇسۇل بېرىش ياكى تۆۋەندىكى جۇلابنى بېرىش لازىم: گاۋزىبان 7.5 گرام، نىلۇپەر 7.5 گرام، بىنەپشە 7.5 گرام، رەيھان 24 گرام، گۈلقەنت 30 گرام، سۇ 500 مىللىلىتىر، دورىلارنى سۈنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئىچىدۇ. بۇنىڭدىكى مەقسەت كېسەللىككە سەۋەب بولغان ماددىنى پىشۇرۇشتىن ئىبارەت. ئەگەر قاندا ئارتۇقلۇق بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىپ ئاندىن داۋالاش كېرەك. ماددا پىشقاندىن كېيىن ئۇنى مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئارەج ۋە مەخسۇس سەۋدانى سۈرگۈچى تۆۋەندىكى كومۇلا (ھەبر) نى ئىشلىتىپ ماددىنى تازىلاش لازىم. قارا ھېلىلە 15 گرام، بىستىپايەج 15 گرام، ئۇستقۇددۇس 15 گرام، ئەف-

---

① **سەبرىنى يۇيۇش ئۇسۇلى:** خۇش پۇراق گۈللۈك ئەمەن، سۇمبۇل تىپ، قەسبۇزەرە، قۇۋزاقدارچىن، سەلىخە، ئۇدىبلسان، ئىرخىز، ئاسارۇن، مەستىكى قاتارلىقلارنى يەتتە يېرىم گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى 800 مىللىلىتىر سۇدا 360 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئاندىن 360 گرام سەبرىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇنى دورىلارنىڭ سۈيىدە ناھايىتى ئۇزاق ئېزىپ دورىلارنىڭ قۇۋۇتىنى سەبرىگە ئوبدان سىڭگەندىن كېيىن قاچىنى بىر پەسە تۇرغۇزۇپ قويسا سەبرى تېگىگە چۆكىدۇ. ئاندىن سۈيىنى ئاۋايلاپ سۈزۈۋېتىپ، سەبرىگە يەتتە يېرىم گرام زەپەرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇش ئېلىپ قويۇلىدۇ. لازىم تېپىلغاندا ئېيتىياجىغا ئاساسەن باشقا دورىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يۇيۇلغان سەبرە، يۇيۇلمىغان سەبرىگە قارىغاندا پايدىلىق. يۇماي ئىشلەتكەن سەبرە ئىچىنى سۇرىدۇ.

تەمۇن 15 گرام، غاربقۇن 15 گرام، يۇيۇلغان لاجۋەر دېشى 15 گرام، سوقمۇنيا 15 گرام، دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۇيىدە يۇغۇرۇپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلغاندىن كېيىن 1.5 ~ 3 گرام ئىچكۈزۈلىدۇ. ئايارەج پەيـ قىرا، ئۇستقۇددۇسلارنى قوشۇپ ئىشلەتسەمۇ بولىدۇ. ماددىنى تازىلاشتا بىر قانچە قېتىم ئېھتىياتچانلىق بىلەن تەدرىجي هالدا تازىلاش لازىم. شۇنداقلا ماددا تۇپتىن تازىلىنىدۇ، قۇۋۋەتمۇ ئاجىزلىمايدۇ. چۈنكى سەۋدا ماددىسى ئاسانلىقچە تازىلانمايدۇ. ئايارەجلەرنى ئىشـ لىتىشتە دەسلەپ ئايارەج پەيقىرادەك تەسىر كۈچى ئاجىزراقلىرىنى ئىشلىتىش، ئاندىن ئېھتىياجىغا قاراپ ئايارەج جالىنۇس، ئايارەج روپەس، ئايارەج لوغانزىيالارنى بېرىش لازىم.

سەۋدا خاراكتېرلىك مالىخۇلىياغا بېرىلىدىغان يىلتىز سۇيىنىڭ تەركىبى تۆۋەندىكـ چە: بەدىيان يىلتىزى، كاسنە يىلتىزى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا، كابۇل ھېلىلە پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىنى 24 گرامدىن ئېلىپ، 1250 مىللىلىتىر سۇدا 360 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئوتتىن ئېلىپلا مۇۋاپىق مىقداردا تەرەنجبىن سېلىپ تاتلىق قىلىپ ئىچىدۇ. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن بەدىنىنى ھۆللەشتۇرـ گۈچى تاماقلارنى يېيىش، مۇنچىغا چۈشۈش، ياغلىنىش، بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى دورىلارنى قاينىتىپ چۆگۈن بىلەن بەدەنگە قۇيۇش ھەمدە مۇۋاپىق شەربەتلەرنى ئىچىش ئارقىلىق بەدىنىنى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. بۇ جەھەتتىن مائۇلجەبىن (قېتىق سۇيى) ناھايىتى پايدىلىق. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن خۇش قىلغۇچى دورىلاردىن مۇپەررىھى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق هالدا بېرىش ئارقىلىق يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۇـ رۇش كېرەك. بۇنىڭدىكى مەقسەت قالدۇق ماددىدىن مېڭە تەرەپكە بۇخارات چىقسا، مېڭـ نىڭ ئۇنى قوبۇل قىلماسلىقى ئۈچۈندۇر. يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرۇش مالىخۇلىيانى داۋالاشـ تا كەم بولسا بولمايدىغان بىر خىل ئۇسۇل، يۇرەك قوشۇلماي مالىخۇلىيا بولمايدۇ، چۈنكى نەپسانىي روھ بىلەن هايۋانىي روھ بىر تۇتاش بولغاچقا، بۇزۇلغان سەۋدا مېڭىنىڭ مىزاجىنى بۇزۇپ، مېڭىنىڭ مىزاجىنى سەۋداغا ئايلاندۇرىدۇ، مالىخۇلىيا كېسىلىنىڭ ئورۇنلاشقان جايى مېڭىدە بولسىمۇ، ئەسلىي يۇرەكتىن باشلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قايسى خىلدىكى مالىخۇلىيا بولمىسۇن، بولۇپمۇ سەۋدا خاراكتېرلىك مالىخۇلىيادا يۇرەكنى، مېـ ڭىنى قۇۋۋەتلەندۇرۇشكە، بىمارىدىكى قورقۇش، غەم ـ ئەندىشىنى يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم.

ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، تۆۋەندىكى نۇشدارى مۇپەررىھى ياكى مەجۇنى داۋالىمىشكىنى بېرىش لازىم. (نۇسخىلار جىلدىغا قارالسۇن) .

بەلغەمدىن بولغان مالىخۇلىيانى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن تۆۋەندىكى كاشكاپ ئارقىلىق تازىلاش لازىم: كابۇل ھېلىلىسى 24 گرام، شاھتەررە 24 گرام، سانا 18 گرام، بىستىپايەج 7.5 گرام، بالەنگو ياكى رەيھان 7.5 گرام، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى 1250 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ 24 گرام سېرىق ئوت سېلىپ، سوۋۇغاندا 24 گرام غالىرىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سېلىپ، بىر ئاز شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. ئىشلىتىشتە ئالدى بىلەن بەش دانىغىچە ئىستەمخىقۇت ئىچىپ ئاندىن مەزكۇر كاشكاپنى ئىچىش، بىمار داۋاملىق مۇنچىغا كىرىش، سۇمبۇل يېغى، ئېيىق يېغى بىلەن بەدىنىنى ياغلاش، تامىقىغا چۈجە، بېيتاق، پاقلان ۋە ئوغلاق گۆشلىرىنى يېيىشى لازىم. يەنە نوقۇت سۇيىنى زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن قوشۇپ ئىچىشى، بەلغەم خىلىتىنى پۈتۈنلەي تازىلاپ بولغاندىن كېيىن مۇپەررىھى مالىخۇلىيانى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن ـ ئاخشامدا ئۈچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە.

قايغان سەۋدادىن بولغان مالىخۇلىيا

بۇ، بەدەننىڭ باش قىسمىغا ئورۇنلاشقان مالىخۇلىيا دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى مالىخۇلىيا يامانراق بولۇپ، چوڭقۇر تەپەككۇر يۈرگۈزىدىغان، كېچە ـ كۈندۈز ئىنچىكە مەسىلىلەرنى ئويلاپ ھەل قىلىش كويىدا بولىدىغان كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. شۇڭا، بۇ خىل مالىخۇلىيا پەيلاسوپ ۋە ئالىملاردا كۆپرەك بولىدىغانلىقى قەدىمكى تېببىي كىتابلاردا كۆرسىتىلگەن.

سەۋەبى

قايغان (غەيرىي تەبئىي) سەۋدا بولۇپ، ئۇ باش قىسمىغىلا ئورۇنلاشقان بولىدۇ.

ئالامىتى

ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ پىكىر قىلىدۇ، داۋاملىق ئويلايدۇ، ۋەسۋەسىدە قالىدۇ، ھەممە يەرگە ياكى بىر نەرسىلەرگە تىكىلىپ قاراپ تۇرىدۇ. يۈزى ئورۇقلايدۇ، بەشى كىچىكلەيدۇ، قالغان ئەزالىرى نورمال بولىدۇ. كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. تومۇرى ئاستا،

كىچىك سالمىدۇ، قاتتىق، ئېگىز ـ پەس سوقمىدۇ، سۆيدۈكى سۆيۈق ۋە سۈزۈك كېلىدۇ. كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ئۇيقۇسىزلىق، ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ ئويلاش ۋە پىكىر قىلىش، ئاپتاپتا كۆپ يۈرۈش، مېڭىگە زىيانلىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

قايسى خىلىت غالىب بولسا، شۇنىڭغا لايىق كاشكاپ كۇمۇلىلار ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. خىلىت ۋە ماددىنى ياخشى تازىلاش ئۈچۈن دەسلەپتە تۆۋەندىكى ئۇسۇل ئارقىلىق مېڭىنى ھۆللەشتۈرۈش لازىم. توخۇ ۋە قوي گۆشلىرىنىڭ شورپىسى، نىشاسىتە، كۆكنار، بادام يېغى بىلەن تەييارلانغان ھالۋا ئىستېمال قىلىش، مېڭىنى ھۆللەشتۈرگۈچى ياغلار بىلەن باشنى ياغلاش لازىم. شۇنىڭدەك پوستى ئېلىنغان ئارپا، بىنەپشە، نېلۈپەر، ئوسۇڭ يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، بەدەن كۆيمىگۈدەك قىلىپ باشقا قۇيۇش ياكى لۆڭگىنى ھۆللەپ باشقا قويۇش لازىم. قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ئارپا، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، نېلۈپەر، بىنەپشە گۈلى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن خېمىر قىلىپ باشقا چېپىش ھەمدە يۇقىرىدا ئېيتىلغان بەدەننى ھۆللىگۈچى شەربەتلەرنى ئىچىش، تاتلىق سۇ بىلەن ئوتتۇراھال ئىسسىق مۇنچىدا يۇيۇنۇش ياكى ۋاننا قىلىش كېرەك. ھۆل جايلاردا ئولتۇرۇش، ھۆل ـ سوغۇق تەبىئەتلىك گۈل ۋە گۈلابلارنى كۆپ پۇراش، كۆپ ئۇخلاش بۇ كېسەلگە پايدىلىق. ئومۇمەن، مېڭىنى ھۆللەشتۈرگۈچى چارە ـ تەدبىرلەرنىڭ قاندىقى بولسا شۇنى قوللىنىش ھەمدە ئەينى ۋاقىتدا يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈشنىمۇ ئۇنتۇماسلىق كېرەك.

قورساق پەردىسىدىن بولغان مالىخۇلىيا

بۇ كېسەللىك مالىخۇلىيا مىراقى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا ئىسسىق سەۋدا خىلىتى ئاشقازان، ماسارىقا ئۈچەي بىلەن جىگەر ئارىلىقىدىكى كۆك تومۇر، تېرە ئاستىدىكى سېرىقئەت ياكى تالغا ئوخشاش قورساق پەردىسى ئىچىدىكى ئەزالارغا يىغىلغان بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئۆرلىگەن مېڭىنى قاراڭغۇلاشتۇرغۇچى بۇس ـ بۇخاراتلار مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن، بۇ خىل مالىخۇلىيانى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەزكۇر ئەزالارنىڭ قايسىبىرىگە كېسەللىك ماددىسى جايلاشسا، سېرىقئەت چىڭقىلىشىنى پەيدا قىلىدۇ. ماددىنىڭ ئەزالارغا

ئورۇنلىشىش ئەھۋالىغا قاراپ بۇ خىل مالىخۇلىيا تۆت خىل بولىدۇ.

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

ئالامىتى

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

داۋاسى

داۋالاشنىڭ ئومۇمىي پرىنسىپلىرىدا كۆرسىتىلگەن تەلەپلەر بويىچە بېقىش، ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز قىلغاندىن سىرت، بىمارىدا قىزىقلىق بولسا نېلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى، مارجان شوخلا، تەرەنجىبىن ۋە ناۋاتلار بىلەن تەييارلانغان جۇلاب ئىچكۈزۈش لازىم. بىنەپشە شەربىتى، كۆكنار شەربىتى پايدىلىق. چوڭ تەرەتنى بوشىتىشقا دىققەت قىلىش لازىم. شۇنى بىلىش لازىمكى، سەۋەبچى ماددا ئاشقازان، ماسارىقا ياكى قورساق پەردىسىدە بولسا ئىمكانقەدەر

دەر ئىچكى ئەزالارغا مەنپەئەتلىك نەرسىلەر، مەسىلەن: بادرەنجىبۇيا، گاۋزىبان، سېرىق ئوت، ئەمەن قاينىاتمىلىرى قاتارلىقلارغا خىيارشەنبەر قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق يەڭگىل سۇرۇپ چىقىرىۋېتىش لازىم. مالىخۇلىيا مىراقىغا ئەمەن (ئەفسەنتىن) ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

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

ماددا قورساق پەردىسىدە بولۇپ ئىششىق بولمىسا، سۇمبۇل، مەستىكىلەرنى ئېزىپ گۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاشقازانىنىڭ ئۈدۈلىغا بولۇپمۇ ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ئۈدۈلىغا سىرتتىن سۇركەش لازىم. ئىسسىتىلغان كېسەك بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، بالۇنە، ئىكىلىلمىلىك، پورتىخال غازىڭى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، لۆڭگە بىلەن نەمدەپ، بەدەننى كۆيمىگۈدەك قىلىپ ئاشقازانىنىڭ ئۈدۈلىغا قويسا يەلنى تارتىشقا پايدىلىق. ھۆل ئىسسىق ئۆتكۈزۈش قۇرۇق ئىسسىق ئۆتكۈزۈشكە قارىغاندا پايدىلىقراق. چۈنكى ھۆل ئىسسىق ئۆتكۈزگەندە بەدەن ھۆللىشىدۇ ھەم يەل تارقايدۇ.

ئوزۇقلىنىشتا ئاقلانغان ئارپا ئېشى ياكى ئاقلانغان ماش ئېشى ئىچسە ياكى بادام مېغىزى بىلەن ئوزۇقلانسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بەدەندە قىزىتما بولمىسا، ئىككىنچى ئەزالارنى قۇۋۇتلەندۈرۈش ئۈچۈن پەقەت گۈلقەنتلا ئىستېمال قىلىش لازىم. سۇرگىگە بالەنگو، گاۋزىبان، بەدىيانلارنى قوشۇپ بەرسە ياخشى. چۈجە گۆشى، تۇخۇم ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ھەزىم بولۇشى تېز، قالدۇقى ئاز، جىگەردە پىشىشى ياخشى بولغان نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك.

پالەچ ۋە ئىستىرخا كېسىلى

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

بەزىلەرنىڭ بىر قولى ۋە پۇتى تۇتماس، باسماس، سەزمەس بولۇپ قالىدۇ. يەنە بەزىلەر-

نىڭ بەل ئاستى سەزمەس ۋە ھەركەتسىز بولۇپ قالىدۇ. بەزىلەردە ئەزانى ھەركەتلەندۇرگۈچى باش ئورگانلىغا ئاپەت يېتىش بىلەن ھەركىتى يوقلىدۇ. ئەمما سېزىمى ساق بولىدۇ. بەزىلەردە قان چۈشكەن ياكى تاياق تەگكەن، سوغۇق ئۆتكەنگە ئوخشاش سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن نېرۋا شاخچىلىرىدىن بىرەرسىگە ئاپەت يېتىپ، شۇ نېرۋىغا مۇناسىۋەتلىك بولغان ئەزالار بوشىشىدۇ. مۇناسىۋەتسىز ئەزالار ساق بولىدۇ، مەسىلەن: كاناي، قىزىلئوڭگەچ، تىل، دوۋسۇن، تۈز ئۈچەي ۋە ئۇششاق قوللارنىڭ بىرى ياكى بىرەر قىسمى بوشىشىدۇ. بەزىدە بەدەننىڭ بىر تەرەپ يۇلۇن ۋە مېڭە ئەسەبلىرىگە يۇقىرىقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئاپەت يېتىپ، بەدەننىڭ يېرىمى باشتىن ئاياغقىچە بوشىشىدۇ. بۇ خىلدىكى بوشىشىشنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە پالەچ دەپ ئاتايدۇ. چۈنكى پالەچ دېگەن سۆز يېرىمى، نىسپىي دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ، باشنىڭ يېرىمى قوشۇلسا لەقۋا قوشۇلغان پالەچ دەپ ئاتىلىدۇ. بوشىشىش پۈتۈن بەدەننىڭ ھەممە يېرىدە ئومۇمىيۈزلۈك پەيدا بولۇپ، كېسەل سەۋەبى بارلىق مېڭە خاراكتېرلىك نېرۋىلارنىڭ ئۆتىدىغان يەرلىرىدە بولسا بۇ خىلدىكى ئىستىرخا (بوشىشىش) سەكتىسى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. بۇنىڭدا مېڭىگە قان چۈشۈش ئېھتىمالى بولىدۇ. شۇڭا بۇ خەتەرلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئاساسىي سەۋەبى

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئىككى خىل بولىدۇ: بىرى، ئەسەب يوللىرىدا توسۇلۇش، بۇزۇلۇش ياكى كېسىلىش سەۋەبلىك سەزگۈچى، ھەركەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت ۋە روھ ئۆزىنىڭ قورالى ۋە خىزمەتچىسى بولغان ئەسەب ـ نېرۋىلارغا ئۆتەلمەيدۇ. يەنە بىرى، توسالغۇ بولمىسىمۇ بەزى ئەزالارنىڭ مىزاجى خىلتسىز ياكى خىلتلىق بۇزۇلغانلىقتىن قۇۋۋەتلەرنى ئۆزىگە قوبۇل قىلالمايدۇ ۋە شۇ قۇۋۋەتتىن پايدىلىنالمايدۇ. مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ياكى قۇيۇقلۇقتىن بولىدۇ. لېكىن ئىسسىقلىقنىڭ تۈيغۇ قۇۋۋەتلەرگە شۇنىڭدەك ھەركەتلەرگە توسالغۇ بولۇشى كەم ئۇچرايدۇ. قۇرۇقلۇقتىمۇ شۇنداق، مەسىلەن: ئېزىلگەن ئەزادا ھارارەت ۋە قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلسىمۇ، تۈيغۇ ۋە ھەركەت ئۆز جايىدا بولىدۇ. ئەمما روھنىڭ مىزاجىغا قارىمۇ قارشى بولۇپ، روھنىڭ جەۋھىرىنى تېزدىن قۇيۇقلاشتۇرۇپ قويىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىستىرخا بىر ئەزادىن يەنە بىر ئەزاغا ئۆتەمەستىن چۈشكەن ئەزادا توختايدۇ. بۇنى داۋالاشمۇ ئوڭاي، مەسىلەن: ئىسسىق دورىلارنى چېپىش ياكى تېڭىش، قۇستە يېغى، سۇزاپ يېغى، سىيادان يېغى، زەنجۈبىل يېغىغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىسا ياخشى

بولۇپ كېتىدۇ. ھۆللۈك تۇيغۇ ئەزالىرىنى بۇلغايدۇ. نېرۋا ـ ئەسەب، سېرىقئەتلەرنى كۆچەسىزلەندۈرۈپ، روھنىڭ جەۋھىرىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، تۇتۇقلاشتۇرۇپ نېرۋا ۋە سېرىقئەتلەرگە كېلىدىغان قۇۋۋەتلەرنى توسۇپ قويىدۇ. روھنىڭ مىزاجىغا قارىمۇ قارشى بولغان سوغۇقلۇقنى بەدەننىڭ قوبۇل قىلىشىغا لايىقلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

بەدەننىڭ بىر تەرىپىگە ياكى ئەزالارنىڭ كۆپرەكىگە چۈشكەن پالەچ ۋە ئىستېرخانىڭ ئومۇمىي سەۋەبى توسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن، ئەسەبلەر ئۇزۇلگەن ۋە كېسىلگەنلىكتىن بولىدۇ. توسالغۇنىڭ مەخسۇس سەۋەبلىرى ئومۇمەن يەتتە خىل بولىدۇ: ① مەلۇم بىر ئەزانىڭ بوغۇلۇپ قېلىشىدىن سەزگۈ قۇۋۋەتنىڭ ئۆتىدىغان يولى (نېرۋا ـ ئەسەب يوللىرى) توسۇلۇپ قېلىپ، ئۇ ئەزا تۇيغۇسىز ۋە ھەرىكەتسىز بولۇپ قالىدۇ؛ ② قويۇق ۋە چاپلاشقاق ھۆللۈك نېرۋا ئەسەبلەرگە چۈشۈپ، قۇۋۋەتلەرنىڭ ئۆتىدىغان يولىنى توسۇپ قويىدۇ. بۇ ھۆللۈك ئۆز قويۇقلۇقى بىلەن پەي، ئەسەب ـ نېرۋىلارغا ئۆتەلەيدۇ. ئەزانىڭ بەزى يېرىدە پەيلەر (نېرۋىلار) دە يىغىلىپ قېلىپ ئىستېرخانى پەيدا قىلىدۇ؛ ③ يۇلۇن ياكى باشقا ئەزالاردا ئىسسىق ياكى سوغۇق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئىششىقنىڭ سىقىشى بىلەن روھ يوللىرىدا توسۇلۇش پەيدا بولىدۇ؛ ④ نېرۋا ـ ئەسەبلەرنىڭ باشلىنىش جايىغا تاياق تېگىش ياكى يىقىلىش تۈپەيلىدىن نېرۋىلار سىقىلىپ قۇۋۋەتلەرنىڭ ئۆتىدىغان يولى توسۇلىدۇ؛ ⑤ بويۇن ئومۇرتقىلىرى ياكى بەل ئومۇرتقىلىرىدىن بىرەرسى بىرەر سەۋەب بىلەن ئۆز جايىدىن تېشىپ كەتسە، قۇۋۋەتلەر ئۆتىدىغان يوللار توسۇلۇپ قالىدۇ؛ ⑥ نېرۋىلار روھنى قويۇقلاشتۇرغۇچى سوغۇقتىن يىغىلىدۇ ياكى نېرۋىلار جەۋھىرى ئادەتتىن تاشقىرى قويۇقلاشقانلىقتىن يىغىلىدۇ؛ ⑦ بىرەر ئەزا ئىچكى ياكى تاشقى سەۋەبتىن ئۆزىنىڭ جايلاشقان جايىدىن (بوغۇمىدىن) چىقىپ كېتىدۇ. نېرۋا ـ ئەسەبلەر سىقىلغانلىقتىن روھنىڭ ماڭىدىغان يوللىرى توسۇلىدۇ.

ئالامەتلىرى

① ھەرخىل ئىستېرخالاردىن ۋە ئەسەبلەر ئۇزۇلگەنلىكتىن پەيدا بولغان پالەچ يوشۇرۇنراق بولىدۇ (ئاستا تەرەققىي قىلىدۇ)؛ ② يىقىلىش، تاياق تېگىش بىلەن بولغىنى بىرلا ۋاقىتتا بىردەكلا سۇسلىشىدۇ؛ ③ يىقىلىپ ياكى تاياق تېگىپ ئۇزۇن زامان ئۆتكەندىن كېيىن پەيدا بولغىنى پەيلەر، نېرۋىلارنىڭ ئىششىغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ؛ ④ ھېچقانداق بىر داۋا بىلەن ساقايمىغان پالەچ ئەسەبلەرنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

بۇ خىلدىكىسىنىڭ چارىسى يوق؛ ⑤ ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان ئىستىرخانى نېرۋىلارنىڭ بويىغا قېتىپ قالغانلىقىدىن، ئاغرىق ۋە داۋاملىق قىزىتىش ئەھۋاللىرىدىن بىلگىلى بولىدۇ؛ ⑥ ئەگەر ئىششىق ئىسسىقتىن بولسا، كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن شۇ ئەزا بەكرەك ئاغرىيدۇ. تۇتۇپ سىيلاپ باقسا قىزىق بىلىنىدۇ؛ ⑦ ئىششىق سوغۇقتىن بولسا ئاغرىق بوشراق، قىزىتمىسىمۇ تۆۋەنرەك بولىدۇ؛ ⑧ ئەگەر ئىششىق قاتتىق بولسا تۇتۇش، سىيلاش ئارقىلىق بايقىغىلى بولىدۇ. ئىششىق پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى شۇ ئەزادا ئاغرىق بولىدۇ؛ ⑨ ئەگەر ئىششىق يۇمشاق بولسا قىزىتمىسى بوشراق بولىدۇ، تۇيغۇسىزلىق بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ، بولۇپمۇ ھەربىكەتلەنگەن ۋاقىتتا تۇيغۇسىزلىق كۈچىيىدۇ.

ئىسسىق ئىششىقتىن بولغان ئىستىرخانى داۋالاشقا بولىدۇ. يېقىلغان، تاياق تەگكەن، ئومۇرتقىلار چىققان ياكى نېرۋىلارنىڭ كېسىلگەنلىكىدىن پەيدا بولغان ئىستىرخانىڭ ئالامىتىدە يۇقىرىقىلار بولۇشتىن باشقا، بوغۇم چىققانلىقتىن بوغۇمنىڭ يېنىدا ئارتۇقچە مونەك كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. بەل، بويۇن سىقىلىشى ۋە كۆكرەكنىڭ چىقىپ تۇرۇشى ئومۇرتقىنىڭ ئىچىگە چىققانلىقى، بەل ۋە بويۇننىڭ ئېگىلگەنلىكى ئومۇرتقىنىڭ تاشقى تەرەپكە چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. پەيلەرنىڭ چوڭىيىپ قېلىشى ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ غەلىبە قىلغانلىقىدىن بولغان ئىستىرخانىڭ ئالامىتى شۇكى، يىغلىش، كېڭىيىش ھەرىكىتىنىڭ ھەر ئىككىلىسى تەسكە توختايدۇ.

مىزاجنىڭ (ماددىسىز) ساددا سوغۇق ياكى ھۆللۈكتىن بولغان ئىستىرخانىڭ ئالامىتى شۇكى، كېسەللىك ئاستا ـ ئاستا باشلىنىپ بىر نەرسە تەگسە سېزىدۇ. پەينى قىزىتمىدىغان دورىلاردىن راھەتلىنىدۇ. تەكشۈرگەندە ئىلگىرى سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەنلىك، قار ـ مۇزلاردا كۆپ ماڭغانلىق، ئۇزاق مۇددەت سۇدا تۇرۇپ قالغانلىق تارىخى بولىدۇ. بۇ، مىزاجنىڭ ساددا ھۆل سوغۇقتىن ئۆزگەرگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

بەلغەمدىن پەيدا بولغان ئىستىرخانىڭ ئالامىتى شۇكى، تۇيغۇ ۋە ھەرىكەت ھەر ئىككىلىسى يوقىلىدۇ ۋە بىردەكلا پەيدا بولىدۇ. تومۇر سوقۇشى توم، سۇيدۇكى ئاق بولۇپ دۇغقا مايىل، قىيامى قويۇق بولىدۇ. ئاقىۋىتى رەسمىي پالەچكە ئېلىپ بارىدۇ.

قاندىن بولغان ئىستىرخانىڭ ئالامىتى شۇكى، تومۇرلىرى توشقان، توم، قاتتىق سالىدۇ، يۇز ـ كۆزىنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

قۇلۇنجى، بالىياتقۇ بوغۇلۇش (ئىھتىناقۇررەھمى) ، سەرئى، سەكتە كېسەللىرىدە بولغان ئىستىرخانىڭ ئالامىتى شۇكى، مەزكۇر كېسەللەردىن كېيىن ئىستىرخا پەيدا بولىدۇ. بۇ، ئىستىرخا بۆھرانى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يەنە كېسەللىك بىلەن بەدەن قۇۋۋىتى ئوتـ

تۇرىسىدىكى قارىمۇ قارشىلىقتىن پەيدا بولغان ئىستىرخا دەپمۇ ئاتىلىدۇ. قۇلۇنجى كېسىلىنىڭ ئاسارىتىدىن ئىستىرخا بولىدىغانلارمۇ بولىدۇ.

سۈيدۈكلۈك ۋە تۇغرا ئۇچەيدىكى ئىستىرخانىڭ ئالامىتى شۇكى، بەزى چاغلاردا سۈيدۈك ۋە ئارقا تەرەتنى تۇتالمايدۇ، ئىختىيارسىز هالدا چىقىپ كېتىدۇ. بەزى چاغلاردا قۇۋۇتى داپىئەسى تۇسۇلۇپ، هېچ نەرسە ئۆتكۈزمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئىستىرخا بولغان ئەزا ئۆز رەڭگىدە بولۇپ، يىگلەپ كەتمىگەن بولسا ساقىيىشتىن ئۈمىد بار. ئەگەر ئورۇقلاپ كېچىكلەپ كەتسە داۋاسى يوق.

داۋاسى

پالەچ (ئىستىرخا) بەلغەم خاراكتېرلىك بولسا، سەۋەبىنىڭ ئاجىز ـ كۈچلۈكلۈكىگە قاراپ، كېسەل باشلىنىپ 4 ~ 7 كۈن ياكى 14 كۈن ئۆتمىگۈچە ئىچىدىغان كۈچلۈك دورىلارنى قىلماسلىق لازىم. بولمىسا كېسەلگە پايدا قىلمايلا قالماي، بەلكى كۈچەيتىپ قويىدۇ. لېكىن دەسلەپتە هەمەلچە ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ماددىنى يۇمشىتىدىغان، پىشۇرىدىغان، سۈيدۈك راۋان قىلىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. مەسىلەن: رۇمبەدىيان، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، جۇۋىنە، قەردمانە، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، ئىزخىر يىلتىزى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، كەپە يىلتىزى (بۆرە سويمىسى يىلتىزى) قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، گۈلقەنت قوشۇپ، ئەتىگەن ـ ئاخشىمى ئىچكۈزۈش لازىم. ماددا پىشىپ يۇمشىغاندىن كېيىن 4 ~ 7 كۈن ياكى 14 كۈن ئۆتكەندىن كېيىن، سۈرگە دورىلاردىن هەببى مەنتىن (چوڭ ـ كىچىك نۇسخىلىرى)، هەببى شەترەنجى قاتارلىقلارنى ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ. (دورا نۇسخىلىرى جىلدىغا قارالسۇن).

هۆكۈمالار پالەچ بىلەن ئىستىرخانى بىر كېسەل، ئىستىرخا پالەچنىڭ باشلىنىش دەۋرى، شۇڭا داۋاسىمۇ بىر، دەپ قارايدۇ. بۇ كېسەلدە قەيۋەتلىك قىلدۇرۇش هەم مەنپەئەتلىك، ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن پەيلەرنى كۈچلەندۈرگۈچى، ماددىنى تارقاتقۇچى ئىسسىق ياغلار بىلەن، مەسىلەن: ئابدىمىلىك يېغى، سۈمبۈل يېغى، قۇستە يېغى، سېرىقچېچەك يېغى قاتارلىق ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ئومۇرتقىنى، پەيلەرنى ياغلاش لازىم. بەزىدە قۇندۇز قەهرى، ئاقىرقەهالارنى شۇ ياغلارغا قوشۇپ ئېزىپ ياغلىسىمۇ بولىدۇ. ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن مىجەزنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن تەرياقى كەبىر، مەسرىدىتۇس ئىچكۈزۈش، مەجۇنى كەلكىلانەج، ئۇشەق، جاۋارىش قاتارلىق دورىلاردىن قايسىبىرى تېپىلسا هەسەل سۈيىدە ئېزىپ بېرىش لازىم. هىڭنى 0.5 گرامدىن ئىچكۈزۈش ۋە چېپىش پايدىسى

لىق، بولۇپمۇ سوغۇقلۇق غالىب بولسا، ھەسەل سۇيى بىلەن بىرلىسە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەر كۈنى ئۈچ گرام ئايارەج پەيقىرا ۋە 1.5 گرام قارىمۇچنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئىچكۈزۈش، ئەمما ئۇستىدىن سۇ ئىچكۈزمەسلىك لازىم.

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

پالەچ، لەقۋا كېسەللىرىدە مېڭىدىن نېرۋىلارغا (پەيلەرگە) ھۆللۈك ئاقسا، ئۇ چاغدا قارىمۇ قارشى تەرەپتە جاراھەت پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە ساق تەرەپ قىزىيدۇ. بەزى چاغلاردا بىمارنىڭ ساق تەرىپى ئوتتا كۆيگەندەك قىزىپ، پالەچ بولغان تەرەپ مۇزدەك سوۋۇپ كېتىدۇ. بۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەبلەر شۇكى، بىرىنچىدىن، روھىي نەپسانىيىنىڭ يوللىرى تۇسۇلۇپ قالغاچقا، روھنىڭ ھەممىسى ساق تەرەپكە كېلىدۇ ـ دە، مەجبۇرىي ھالدا ھەممە قان ساق تەرەپكە يۈزلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە روھمۇ شۇ تەرەپكە ئۆتىدۇ، چۈنكى روھ قان بىلەن بىللە بولىدۇ. بۇ خىلدىكى پالەچنى داۋالاشتا بەدەننى قىزىتقۇچى دورىلار بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇپ، سۇ ئورنىغا ھەسەل سۇيى بېرىلىدۇ.

ئوزۇقلۇقى

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

ئەگەر بەدەندە ھارارەت بولسا زىرباج (بىر خىل قورۇما شورپا) دىن ياخشىسى يوق. چۈنكى زىرباج ھەم ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. ھەم بەلغەمنى يوق قىلىدۇ. قورۇلغان توشقان مېڭىسى پالەچكە مەنپەئەتلىك، چىلغوزنىنى ھەسەل بىلەن يېسىمۇ مەنپەئەتلىك. ئەسەب ـ نېرۋىلارنى تازىلىغۇچى كۈمىلاچ دورا ھەببى مۇنەققى ئەئساب بېرىلىدۇ (دورا نۇسخىلىرى

جىلدىغا قاراڭ) .

ھەببى قوقىيامۇ پايدا قىلىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ كېسەللىك ماددىسىنى ئازايتىش ۋە تازىلاش جەھەتتە تەسىرى ياخشى ھەم تېز. ماددا تازىلىغاندىن كېيىن باش ساھەسى ۋە ئو-مۇرتقا ئىككى يېنىغا ئوتلۇق لوڭقىسى قويسا بولىدۇ. قۇرۇق ھاممامدا ئولتۇرۇش، قىزىق قۇمغا كۆمۈلۈش، گۈڭگۇرتلۇك ئارىشاڭ ۋە گۈڭگۇرتلۇك ۋاننىغا چۈشۈش، تەنھە-ركەت قىلىش، قورساقنى ئاچ قويۇش، يۇقىرى ئاۋازدا ناخشا ئېيتىش، يۇقىرى ئاۋاز بىلەن بىر نەرسە ئوقۇش، ئاچچىقسۇ، قىچىلار بىلەن ئېغىزنى غار - غار قىلىشلارنىڭ ھەم-مىسى مەنپەئەتلىك. دېڭىز سۇيى، گۈڭگۇرتلۇك ئارىشاڭ سۈلىرىدىن باشقا ھېچقانداق ئىسسىق سۇنى پالەچنىڭ بەدىنىگە تەگكۈزمەسلىك كېرەك، چۈنكى تاتلىق سۇ قىزىسا ماددىنى ئەزالارغا تېخىمۇ كۆپرەك تارقىتىدۇ، پەيلەرنى بوشىتىدۇ. سوغۇق سۇ كۆپىنچە ھاللاردا ئەزالارنىڭ بوشاشقان ھالىتىنى تېخىمۇ كۈچەيتىدۇ. ئەسەب - نېرۋىلار ئۇزۇلگەن-دىن بولغان پالەچكە داۋا يوق.

ئەگەر پالەچ ئىسسىق ئىششىق سەۋەبىدىن بولسا، ئالدى بىلەن فۇپەل، سەندەل، ئاقا-قىيا، مامىسا قاتارلىق ئىششىق يانداۋرغۇچى نەرسىلەرنى شوخلا سۈيىدە ئېزىپ چېپىش، ئومۇمەن ئىششىق يانداۋرۇشنى ئاساس قىلىش لازىم.

ئەگەر پالەچ سوغۇق ئىششىقتىن بولسا زەپەر، قۇندۇز قەھرى، زەمچە، ئاق مومىلارنى قۇستە يېغى بىلەن ئېرىتىپ ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك قابىز دورىلارنى قوشۇپ ئىششىق جايغا تېڭىش كېرەك.

ئەگەر پالەچ ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن بولۇپ، نېرۋىلار ئۇزۇلمىگەن ۋە بۇزۇلمىغان بولسا، بەدەننى تازىلاش سۈرگىسى بېرىش لازىم. تاشقى تەرەپتىن مۇرمەككى، جاۋاشىر، قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇنلارغا ئوخشاش ماددا تارقاتقۇچى، ئەزانى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى ئاق موم ۋە گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم.

ئەگەر پالەچ ئومۇرتقا چىققانلىقتىن بولسا، بۇنىڭ چارىسى ئومۇرتقىلارنى ئۆز جايىغا چۈشۈرۈش ۋە بېغىش چىققاندىن بولغان ئىستىرخا دورىلىرىنى قىلىش لازىم.

ئەگەر ئىستىرخا مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، مۇۋاپىق دورىلار بىلەن مىزاجنى تەڭشەش لازىم.

ئەگەر پالەچ ئاچ قېلىشتىن كېلىپ چىققان بولۇپ ھارارەت كۈچلۈك بولسا، بىمارنى مۇنچىغا ئېلىپ بېرىپ ئەزانى ھۆللەشتۈرۈش چارىلىرىنى قىلسا مەنپەئەتلىك.

ئىستىرخائى بۆھراننىڭ چارىسى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل ياغلار، مەسىلەن: نەرگەس يېغى، سەۋسەن يېغى، ئابدىمىلىك يېغى، سۇمبۇل يېغىغا ئوخشاشلار بىلەن

ياغلاش لازىم.

ئىستىرخائى دەمەۋى (قاندىن بولغان پالەچ) دە ئىستىرخا ۋە پالەچنىڭ قاندىن بولغانلىقى ئېنىق بولۇپ، يۈز رەڭگى قىزىل، تومۇرلىرى توم، كۆپكەن بولىدۇ. قانىنىڭ غالىبلىقى ئاشكارا بولسا قان ئېلىش، لېكىن توشۇپ قالغان ئارتۇق قانىنلا ئېلىش، قانىنى كۆپ ئالماسلىق لازىم.

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

ئەزا تىترەش كېسىلى

(رەئىشە)

بۇ، ئەزا تىترەيدىغان بىر خىل كېسەل بولۇپ، خەلق ئارىسىدا تىترىمە كېسەل دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ بۇ ئىختىلاجدىن بەلگىلىك پەرقى بار، چۈنكى ئىختىلاجدا تىترەش ۋاقتىلىق، تۇتاقلىق بولىدۇ. «رەئىشە» دە داۋاملىق ۋە يەڭگىلرەك بولىدۇ.

سەۋەبى ۋە ئالامىتى

ئاساسىي سەۋەبى ئۇچ خىل بولىدۇ: ① ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت (كۈچ) نىڭ ئاجىزلىقى؛ ② ھەرىكەت قىلىدىغان ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى؛ ③ يۇقىرىقى ھەر ئىككىسىنىڭ ئاجىزلىقى.

ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان رەئىشە

بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. ① باشقا كېسەللىكلەردىن كېيىن ئاسارەت قېلىپ پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىش، بولۇپمۇ ئاشقازان بەك توق چاغدا جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ؛ ② ھەددىدىن ئارتۇق ھاياجانلىنىش ۋە مېڭىنىڭ ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى زەربىلەرگە ئۇچرىشىدىن پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: ھەيۋەتلىك نەرسىلەردىن قورقۇش ياكى بەك ئېگىز جايلاردىن تۆ-

ۋەنگە قاراپ قورقۇپ كېتىش ياكى بەك ئېگىز تامنىڭ ئۈستىدە مېڭىپ قورقۇش، بەك خۇش بولۇپ كېتىش، قاتتىق ئاچچىقلىنىش، ئادەتتىن تاشقىرى خىجالەتچىلىك قىلىش قاتارلىقلار. بۇلارنىڭ ھەممىسى ھەربىكەتلەندۈرگۈچ كۈچلەر (قۇۋۋەت) نىڭ ئاجىزلىقى ياكى قالايمىقانلاشقانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ، قورقۇش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ھەددىدىن زىيادە خىجالەتچىلىك، غەزەپلىنىش، خۇشاللىنىش قاتارلىقلار ھاياتلىق قۇۋۋىتىنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ، قورقۇش ئارىلاشمىغان غەزەپلىنىشتە يۈزنىڭ رەڭگى قىزىرىدۇ، قورقۇش ئارىلاشقان غەزەپلىنىشتە يۈزنىڭ رەڭگى سارغىيىدۇ.

بەزىدە غەزەپلىنىش بىلەن خۇشاللىققا باشقا بىر سەۋەب قوشۇلمايمۇ «رەئىشە» پەيدا بولىدۇ. بىمار بۇ ئىككى خىل ھالەتتە قاتتىق بىئارام‌لىق ھېس قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن روھىي ھالەت ئېگىز ـ پەس بولۇپ، يۈرەكنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ۋە تەرتىپى قالايمىقانلىشىدۇ.

داۋاسى

باشقا كېسەللەردىن بولغان رەئىشەنى داۋالاشتا، سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن يۈرەك ۋە مېڭىنى كۈچەيتىش كېرەك.

زىيادە جىنسىي ئالاقىدىن بولغان رەئىشەنى داۋالاشتا، ئارتۇق خىلىتلارنى تازىلاش، جىنسىي ئالاقىنى ۋاقىتلىق توختىتىش، بولۇپمۇ قورساق بەك توق چاغدا جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق لازىم. بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن باھانى قۇۋۋەتلەندۈرۈش قىسمىدا يېزىلغان چارە ـ ئۇسۇللارنى قوللانسا بولىدۇ. ھەرخىل ھادىسىلەردىن بولغان رەئىشەنى داۋالاشتا، بىمارنىڭ كۆڭلى نېمىنى خالىسا ياكى نېمىدە توختىسا شۇنى قىلىش لازىم. مەسىلەن: كۆڭلىگە تەسەللى بېرىپ، خاتىرجەم قىلىشقا ئوخشاش چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم.

ھەربىكەت ئەزالىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان رەئىشە

بۇ ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ:

1. پەيلەردە سوغۇق مىزاجلىق ئۆزگىرىش پەيدا بولۇش نەتىجىسىدە، نېرۋا ئۆز ئېھتىياجىغا لايىق قۇۋۋەتنى ئالالمايدۇ ـ دە، پەيلەر بوشىشىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ھەربىكەتلەندۈرگۈچ قۇۋۋەت گەرچە ئەزانى يۇقىرىغا تارتسىمۇ كۈچى ئاجىز بولغاچقا، ئۇنى ئوبدان تۇتۇپ

تۇرالمايدۇ ـ دە، شۇ ئەزا تەبئىي ئېغىرلىقى بويىچە تۆۋەنگە ساڭگىلايدۇ. نەتىجىدە ئەزانى ھەركەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ تارتىش ھەركىتى بىلەن ئەزانىڭ تۆۋەنگە ساڭگىلاش ھەركىتىدە قارىمۇقارشى تىترىگۈچى بىرخىل ھەركەت پەيدا بولۇپ، ھەئىشەنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ (پالەچتە پەيلەر پۇتۇنلەي بوشىشىپ كېتىدۇ، ھەركەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت ئەزانى تارتالمايدۇ). ياشانغانلاردا بولىدىغان ھەئىشە سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەندىن بولغان ھەئىشە ياكى ۋاقىتسىز سۇ ئىچكەندىن بولغان ھەئىشە (ۋاقىتسىز سۇ ئىچكەنلىك ناشتىدا ياكى ئېغىر ئەمگەك قىلغاندا ياكى مۇنچىغا كىرىپ چىققاندا، ئاچ قورساق ۋاقىتدا ئىچكەن سۇغا قارىتىلغان) ، ھاراقنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن بولغان ھەئىشە قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى مىزاجنىڭ سوغۇقتىن ئۆزگەرگەنلىكىدىن بولغان ھەئىشە قاتارىغا كىرىدۇ. بۇنىڭ دەلىلى بۇ خىل ھەئىشەنى قىزىتقۇچى نەرسىلەر توختىتىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە: ھاراقنى كۆپ ئىچىش، تاماقنى ئىنتايىن كۆپ يېيىش قاتارلىقلار مەيلى ئىسسىق-سوغۇق بولسۇن، تەبئىي ھارارەتنى سوۋۇتۇش ۋە توڭلىتىش، سىقىش ئارقىلىق مىزاجنى سوۋۇتۇپ قويىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

2. جىسمانىي ھەركەتنى ئاز قىلىش ياكى قىلماسلىق تۈپەيلىدىن، تاماق سىڭمەي پەيلەر (نېرۋا) دا قىسمەن توسالغۇلار پەيدا بولىدۇ (بۇ توسالغۇ قويۇق خىلىتلاردىن كېلىپ چىقىدۇ) . نەتىجىدە ئەزانى ھەركەتلەندۈرىدىغان قۇۋۋەت ئەزاغا تولۇق ئۆتەلمەيدۇ. ئۆتكەنلىرى ئەزانى يۇقىرىغا تارتسىمۇ، ئاز بولغىنى ئۇچۇن ئۇنى ساقلاپ قالالمايدۇ. ئىلاجسىز ھالدا ئۆزىنىڭ تەبئىي ئېغىرلىقى ۋە شۇ يەردىكى قويۇق خىلىتنىڭ ئېغىرلىقى تۈپەيلىدىن ئەزا داۋاملىق تۆۋەنگە مايىللىشىدۇ ـ دە، قارىمۇقارشى ئىككى ھەركەتنىڭ سەۋەبىدىن ھەئىشە (تىترەش) پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

خىلىتتىن بولغان ھەئىشەنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن تەدرىجىي ۋە مۇلايىملىق بىلەن مادداىنى تازىلاش لازىم. مەسىلەن: ئاۋۋال مائۇلئۇسۇل بېرىپ، ئاندىن ھەببى شەترەنجى، كېيىن ئايارەجلەرنى بېرىش لازىم. مۇلايىملىق بىلەن تازىلاشنىڭ چارە ۋە ئۇسۇللىرى يۇقىرىدا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر قىسمىدا سۆزلەندى. ھەر ھالدا كۆچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ۋە قاتتىق تازىلاشتىن ساقلىنىش لازىم. قەدىمكى ئاتاقلىق ھۆكۈمالار « ھەئىشە كېسەللىكىدە كۆچلۈك دورا ئىشلىتىش ۋە قاتتىق تازىلاشتىن ساقلىنىش بەك مۇھىم، چۇنكى ئۇلارنىڭ ھەممىسى قۇۋۋەتنى تارقىتىدۇ ۋە ئاجىزلىتىدۇ، ھەئىشەنى كۈ-

چەيتىپ قويىدۇ»، دەپ قارايدۇ. باشقا نېرۋا (پەي ـ ئەسەب) خاراكتېرلىك كېسەللەرنى داۋالاشتىمۇ قائىدە شۇنداق. قۇستە يېغى، زەنبەق يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش كېرەك. بۆدىنە ۋە توشقانلارنى قاينىتقان سۇ بىلەن يۇيۇنۇش پايدىلىق. بېدىنى ئېزىپ تېڭىش، قىزىق ئارىشاڭ سۈلىرىدا يۇيۇنۇش، ئەزانى سۈرتۈش، تۈتۈش، ئۇۋۇلاش قاتارلىق ئۇسۇللارنىڭ ھەممىسى پايدىلىق، چۈنكى بۇلارنىڭ ھەممىسى شۇ كېسەل بولغان ئەزاغا كۆپلەپ قان تارقىتىدۇ، ئەزانى قىزىتىدۇ ھەمدە بۇ ئەزادا قايتىدىن ھەرىكەت پەيدا قىلىدۇ. مىزاج سوغۇقتىن ئۆزگىرىپ بولغان رەئىسىدە مىزاجنى ئەسلىي ھالىتىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ماددا خاراكتېرلىك رەئىسىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش، ئەمما ماددىنى تازىلاش ئېلىپ بېرىلماسلىقى كېرەك. ھاراقنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن بولغان رەئىسىدە ھاراق ئىچىشتىن بىراقلا قول ئۈزۈش لازىم. گۈل يېغى ياكى مۇرد يېغىنى ئاز سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا قۇيۇش لازىم. ئوزۇقلىنىشتا قانىنى قويۇلدۇرىدىغان تاماقلارنى يېيىش كېرەك. مەسىلەن: لاڭخا (كاللەكبەسەي) ، كۆك ماش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار، توشقان مېڭىسىنى قورۇپ يېيىش بۇ كېسەلگە پايدىلىق.

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

ئالامىتى

پەينى، نېرۋىلارنى قۇرۇتقۇچى سەۋەبلەر بۇرۇن بولۇپ ئۆتكەنلىكى ئۈچۈن، تىترەيدىغان ئەزا ۋە سېرىقئەتلەر، بۇلجۇڭ گۆشلەر قۇرغاق ۋە ئورۇقلىغان بولىدۇ، بۇ، شۇ ئەزانى ياغلىسا ياغنى ئۆزىگە تېز سۈمۈرۈۋالىدىغانلىقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. لېكىن، ياغ ئۇ ئەزانى قىزىتالمايدۇ.

قۇرۇقلۇق ناھايىتى يۇقىرى دەرىجىگە يەتمىگۈچە رەئىسىگە سەۋەب بولالمايدۇ. بۇنىڭ پاكىتى شۇكى، زىققە كېسىلىدە قۇرۇقلۇق غالىب بولسىمۇ ئەزالار تىترىمەيدۇ، يۇقىرى دەرىجىگە يەتكەندە ئاندىن تىترەيدۇ.

داۋاسى

قۇرۇق تەشەننۇجدا كۆرسىتىلگەن چارە ـ ئۇسۇللار بىلەن نېرۋىلارنى (پەيلەرنى) ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم.

ھەرىكەتلەندۇرگۈچى كۈچ ۋە ئەزانىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان رەئىشە

بۇ تاشقى ياكى ئىچكى سەۋەبلەر نەتىجىسىدە، مېڭە ۋە نېرۋىلار ئازار يېگەنلىكتىن (غىدىقلانغاندىن) كېلىپ چىقىدۇ، مەسىلەن: قاتتىق سوغۇققا ئۇچرىغان ۋە زەخىملەنگەن ياكى زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان ۋە ئەزا كۆيگەنگە ئوخشاش تاشقى سەۋەبلەردىن، بەك سوغۇق ياكى ئىسسىق مەلۇم خىلىت بىرەر ئەزاغا يىغىلىپ، نېرۋىلارغا زىيان يەتكۈزۈشتەك ئىچكى سەۋەبلەردىن قۇۋۋەت ۋە ھەرىكەتلەندۇرگۈچى ئەزادا ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن رەئىشە پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

ئاپەت يۈز بەرگەنلىكى، نېرۋا (پەيلەر) دە ئازار بەرگۈچى سەۋەبلەرنىڭ ئالامەتلىرى بارلىقى ئوچۇق بىلىنىدۇ قاتارلىقلار.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىش، ئاندىن مۇناسىپ دورىلار بىلەن كېسەلنىڭ قالدۇقلىرىنى داۋالاش لازىم. مەسىلەن: سوغۇق تەگكەندىن بولغان بولسا زەيتۇن يېغىغا ئاقمۇرھا، ھىلك، قۇندۇز قەھرىنى قوشۇپ كېسەللەنگەن ئەزانى ياغلاش لازىم. كۆيگەن سەۋەبتىن بولسا، ئىسپىغۇل شىرنىسى، تۇخۇمنىڭ ئېقى، سوغۇق ياغلار شۇ كۆيگەن ئەزاغا چېپىلىدۇ. كۆيۈك قىسمىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى قىلىش لازىم. زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققاندىن بولسا، رەئىشەنى داۋالايدىغان چارە ـ تەدبىرلەردىن باشقا يەنە ھاشاراتلار چېقىۋالغاندىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى داۋالاش قىسمىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى قىلسا بولىدۇ. خىلىتتىن پەيدا بولغان رەئىشەدە شۇ خىلىتنى بەدەندىن تازىلاش، شۇنىڭدەك ھەربىر سەۋەبكە قارىتا مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

چەپ تەرەپكە چۈشكەن رەئىشە ۋە قېرىلىق سەۋەبىدىن بولغان رەئىشەنىڭ ساقىيىشى تەس.

باشنىڭ تىترىشىنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخا مۇنداق: ئىككى ياكى 2.5 گرام ئۇستقۇددۇسنى 2.5 گرام ئايارەج پەيقىرا بىلەن كۈمىلاچ قىلىپ بېرىلىدۇ. ئىككى

گرام ئۇستقۇددۇسنى يالغۇز ياكى ھەسەل سۇيى بىلەن قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. 18 كۈندىن كېيىن بىمارنى قۇۋۇەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئۈچ ياكى تۆت گرام ھەببى قوقىيا بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

كونىرىغان باش تىترەش كېسىلىدە قۇندۇز قەھرىنى ھەسەل سۇيى بىلەن ئىچىشكە بېرىش مەنپەئەتلىك.

ئەزا تارتىپ لىپىلداش كېسىلى

(ئىختىلاج)

يۇز، قاپاق ياكى بەدەن گۆشلىرىنىڭ تارتىپ، لىپىلداپ تۇرۇشى ئىختىلاج دېيىلىدۇ، ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ، ئەتىيازدا كۆچىيىدۇ.

سەۋەبى

مەلۇم ئەزا تارتىپ لىپىلداپ تۇرىدۇ. كۆپرەك يۇز، كۆز قاپاقلىرىدا كۆرۈلىدۇ. ئىختىيارسىز تارتىدۇ. ھېيىقىدىغان كىشىلەرنى كۆرگەندە قوزغىلىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆپ ئۇچرايدۇ. بەدەنىنىڭ نۇرغۇن جايلىرىدا مەزكۇر كېسەل كۆرۈلسە (ئەسەب) نېرۋا تەركىبىدە چوڭ ئۆزگىرىش بولۇش بىلەن پەيدا بولىدىغان بىر تۇرلۇك كېسەلنىڭ ئالدىنقى بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. پۈتۈن بەدەندە كۆرۈلسە سەكتىنىڭ باشلىنىشىدۇر.

داۋاسى

ئالدى بىلەن يەرلىك ئورۇنغا تۇز سۇيى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، قىزىل قىچىدا مەلھەم ياساپ تېڭىش، كاۋاۋچىن، قەلەمپۇر يېغى سۇركەش، گۈل يېغى بىلەن سىركىنى قىزىتىپ ياغلاش، سوغۇق سۇ ۋە سوغۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. گۈلقەنت ياكى مەستىكى ئارىلاشتۇرۇلغان مائۇلئۈسۇل شەربىتى بېرىلىدۇ. ئاياھ لوغانزىيا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا لەقۋانىڭ ۋە پالەچنىڭ دورىلىرىنى بېرىش كېرەك.

بويۇن قېتىش ۋە تارتىشىش كېسىلى

(تەمەددۇت، كوزاز)

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

سەۋەبى

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ھەرخىل بولىدۇ: ① پەيلەر ئارىسىدىكى سۇيۇقلۇققا سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى ئارقىلىق پەيلەردە (تارىمۇشلاردا) تارتىشىش يۈز بېرىدۇ. سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ: سوغۇق سۇ، قار ـ مۇزلارنىڭ بىۋاسىتە تەسىر قىلىشى ياكى بەدەن سىرتىدىن ئەپۇن، مېھرىگىياھنىڭ يىلتىزى، بەڭگىدىۋانىگە ئوخشاش سوغۇق دورىلارنى تېڭىش ياكى ئىچىش قاتارلىقلار؛ ② سەرسامغا ئوخشاش ماددىسى چىرىگەن كېسەل (يۇقۇملۇق كېسەل) لەر ياكى باشقا كېسەللەر، مەسىلەن: بوغما (خەنناق) كېسىلى، ئۆپكە ئىششىقى قاتارلىق يۇقىرى ھارارەتلىك كېسەللىكلەردە ھارارەت تۆۋەيلىدىن بويۇن پەيلىرى تارتىشىپ قالىدۇ؛ ③ قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ. بۇنىڭدا قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلىپ، پەي ـ تارىمۇشلار ۋە گۆشلەر ئارىسىدىكى ھۆلۇكنى قۇرىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن پەي ۋە گۆش توقۇلمىلىرى يان تەرەپكە تارىيىپ ئۇزۇنلۇققا كېڭىيىدۇ. نەتىجىدە ھەرىكەتلەندۇرگۈچ قۇۋۋەتنىڭ يولى ئېتىلىپ قالىدۇ؛ ④ دىققەتسىزلىكتىن پۇت ـ قوللار يارىلىنىش تۆۋەيلىدىن، بەدەن كېسەللىك زەھىرى بىلەن قوقاقلىنىپ بۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ؛ ⑤ كۆيۈك جاراھەتتىدىن كېيىنمۇ بۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ؛ ⑥ قاتتىق قۇسۇشتىنمۇ يۈز بېرىدۇ؛ ⑦ زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندىنمۇ يۈز بېرىدۇ؛ ⑧ بەك قاتتىق ئىچ سۇرۇپ كەتكەندىنمۇ يۈز بېرىدۇ؛ ⑨ يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ كىندىكىنى كەسكەندە قوقاقلىنىپ (يۇقۇملىنىپ) يۈز بېرىدۇ. بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىش (بالىلاردىكى كوزاز) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى

قېتىپ قېلىشتا تارتىشىش ئوقۇرەك ئالدى ـ ئارقا تەرەپتىن باشلىنىپ، بىمار يېرىم تەرەپ گەۋدىسىنى مىدىرلىتالمايدۇ، ئالدى ـ ئارقىغا ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدۇ. بۇ بويۇن قېتىپ قېلىش (تەمەددۇت) دېيىلىدۇ. تارتىشىپ يىغىلىپ قېلىش (كوزاز) دا تارتىشىش بويۇن ۋە گال قىسمىدا بولۇپ، بىمار بويۇن قىسمىنى پەقەت ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدۇ. ھەتتا تىلىمۇ كالۋالىشىپ قالىدۇ. گالدىن پەقەت ھېچ نەرسە ئۆتمەيدۇ. غول ۋە بەل گۆشلىرىمۇ قېتىپ قالىدۇ.

كېسەل تۈتۈشتىن ئىلگىرىكى ئالامەتلەر

پۈتۈن بەدەن قىچىشىدۇ، ھەرقانچە قاشلىسىمۇ پەسەيمەيدۇ، كۆزى قىزىل بولۇپ، كۆزىنى بىر ئېچىپ بىر يۇمۇپ تۇرىدۇ. چېكە ۋە ماڭلاي تومۇرلىرى كۆپكەن بولىدۇ. چىرايى قارا رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. ئېغىز ۋە تىلى قۇرۇپ كېتىدۇ. قېتىپ قېلىش (تەمەددۇت) بولغاندا يۈز گۆشلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. نەتىجىدە ئاغىق ھەجايغانەك (كۈلكە) قىيافىتكە كىرىپ قالىدۇ. مەزكۇر كېسەللىك سۈيدۈك خالتىسى، ئۇچەي قاتارلىق ئەزالاردا يۈز بەرگەندە سۈيدۈك توختىمايدۇ. ھەتتا تومۇرلار ئۈزۈلۈپ كېتىش نەتىجىسىدە سۈيدۈكتە قان كېلىدۇ. ئۇچەيدە يۈز بەرسە قۇلۇنجى كېلىپ چىقىدۇ، لېكىن كېسەلنىڭ ئەس ـ ھوشى جايىدا بولىدۇ.

داۋاسى

1. ماددىنى پىشۇرۇش (يېتىلدۈرۈش) ئۈچۈن مۇنۇ دورىلارنى بېرىش لازىم، گۈلبىنەپشە بەش گرام، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم توققۇزدانە، ئارپىبەدىيان توققۇز گرام، گاۋزىبان ھىندى 4.5 گرام، رۇمبەدىيان 4.5 گرام، كاسنە يىلتىزى ئالتە گرام، سۆرۈنجان مىسرى ئالتە گرام، كاشكاپ تەرىقىسىدە دەملەپ بېرىلىدۇ.

2. تازىلاش (تەنقىيە) ئۈچۈن مۇنۇ دورىلار بېرىلىدۇ: تۇربۇت 7.5 گرام، سانا 21 گرام، پۇنۇس (خىيارى شەنبەر) 60 گرام، بادام مېغىزى بەش دانە، تۇربۇت بىلەن بادام مېغىزىنى بىرئاز سوقۇپ، قالغان دورىلارنى سوقماي، ئاخشىمى بىر چىنە قاينىق سۈغا چىلاپ

قويۇپ، ئەتىسى سەھەر سۈزۈپ بىراقلا ئىچىدۇ. يەنە خېنە يېغى، قىچا يېغى، زاغۇن يېغى، سۈزاپ يېغى قاتارلىق ياغلاردىن قايسىبىرى تېپىلسا، ئۇنىڭغا قۇندۇز قەھرى سۈركەپ ياغلاشمۇ مەنپەئەتلىك. دورىلاردىن ھەببى ئايارەج، ھەببى شەبيار، داۋائىمىشكى قاتارلىقلاردىن تاللاپ بەرسە بولىدۇ.

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

داۋاسى

دەرھال قاراڭغۇ ئۆيگە يۆتكەپ ئارام بەرگۈچى ۋە ئۇخلاتقۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. بۇ كېسەلدىمۇ مادىدا ئېتىبارى بىلەن مۇنزىج بېرىپ مادىدىنى يېتىلدۇرۇش، ئاندىن تەنقىيە (تازىلاش) دورىلىرىنى بېرىپ تازىلاش لازىم. پۇت ـ قول، گەجگىلىرىنى بادام يېغىدا ياغلاش، بۇرۇنغا جۇندى بىدەستۇر پۈرتىش، خەشخاش شەربىتى ئىچكۈزۈش، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى يېگۈزۈش كېرەك.

سۇمبۇل ھىندى، گاۋزىبان ئەسلىي ۋە سۇت ئىچكۈزۈش كېرەك ياكى ھەمەلچە ئارقىلىق كىرگۈزۈش لازىم. مائۇللەھمى (مەخسۇس تەييارلانغان گۆش سۇيى) ئىچكۈزۈش لازىم. گاھى ۋاقىتلاردا گالىنىڭ پەيلىرىمۇ يىغىلىپ قېلىپ نەپەس ئالالمای قالىدۇ. مۇنداق ۋاقىتتا دەستىكار (ئوپېراتسىيە) قىلىش لازىم (كاناي ئۇدۇلىدىن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ قويىمىسا بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ). بەش ئەزا بۆلۈمىنى تەكلىپ قىلىش لازىم. ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىدىن ئىككى گرامنى سۇدا ئېرىتىپ ئىچىشمۇ پايدىلىق. توققۇز گرام پاقىلىيوپۇرمىقى يىلتىزى قاينىتمىسى ئىچسىمۇ بولىدۇ. ياسالمىلاردىن ھەببى ھەلىت، ھەببى بائى بېرىلىدۇ. ئاخىرىدا تېرە قاريىپ قېلىشنى يوقىتىش ئۈچۈن خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرىنى ئەرقى زەدەك بىلەن بېرىش كېرەك.

يىغىلىپ قېلىش (تەشەننۇج)

بۇ، پەي تارتىشىش ۋە مەلۇم ئەزانىڭ تارتىشىپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان ئەسەب (نېرۋا) خاراكتېرلىك كېسەللىك، ئۇ تۆت خىل بولىدۇ: ① پەيلەر توشۇپ قالغاندىن بولغان تەشەننۇج؛ ② پەيلەرگە قۇرۇقلۇق بولغان تەشەننۇج؛ ③ يەل قاپلىشىۋالغاندىن بولغان تەشەننۇج؛ ④ سىرتقى تەسىرلەردىن بولغان تەشەننۇج.

پەيلەر توشۇپ قالغاندىن بولغان تەشەننۇج (تەشەننۇجى ئىمتىلائى)

پەيلەرگە خىلىتلار تولۇپ قالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا ھۆللۈك ئاساسىي ئورۇندا تۇرغاچقا، ھۆللۈكتىن بولغان تەشەننۇج (تەشەننۇج رۇتەب) دېيىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى نەچچە خىل بولىدۇ؛ ① قويۇق بەلغەمدىن كۆپرەك بولىدۇ. ئانچە ـ مۇنچە سەۋدادىنمۇ بولىدۇ. چۈنكى، ماددىلار پەيلەرنىڭ كاۋاكلىرىغا كىرىپ، پەيلەرنى تولدۇرۇپ توغرىسىغا سوزۇپ قويىدۇ. پەيلەرنىڭ بەلغەم سۇيۇقلۇقىنى ئۆزىگە تارتىشى ياكى ئۇلارنىڭ تارتىش (جازبە) قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولسا، قويۇق خىلىتلارنى تارتىپ كەتكەنلىكى تۈپەيلىدىن توغرىسىغا سوزۇلۇشقا مەجبۇر بولۇپ، يىغىلىش ئارقىلىق تەشەننۇج كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئالامەتلىرى: يىغىلىش بىردىنلا پەيدا بولىدۇ. ئەزادا ئېغىرلىق ۋە سۇسلۇق پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ھەرىكەت قىلغاندا تېرە تارتىشىدۇ. تومۇرى توغرىسىغا سالىدۇ. سۇيدۇكى قويۇق بولىدۇ. بەدەن رەڭگى ئاق بولىدۇ. گۆشلىرى بوش ۋە يۇمشاق بولىدۇ. تۈتۈپ باقسا سوغۇق بىلىنىدۇ،ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ. لېكىن كۆپ ئۇخلايدۇ. پەيلىرى سۇسلىشىدۇ؛ ② قان خاراكتېرلىك ئىششىقتىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە سەپرا خاراكتېرلىك ئىششىقتىنمۇ بولىدۇ. ئالامەتلىرى قان خاراكتېرلىك ئىششىقتا ئاغرىق قاتتىق ۋە ئېغىر بولىدۇ. لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. سەپرا خاراكتېرلىك ئىششىقتا كۆيۈشۈش، ئېچىشىش ۋە تېلىش، سىرقىراپ ئاغرىشلار بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل ئالامەتتىن باشقا يەنە ھەربىر ئىششىق بىلەن بىللە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر بولىدۇ؛ ③ ئۆتكۈر قىزىتمىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. قىزىتمىنىڭ ھارارىتىدىن ماددا ئېرىپ پەيلەر ۋە سېرىقئەتلەرگە چۈشىدۇ. يىغىلىپ قېلىشتىن ئىلگىرى، ئۆتكۈر قىزىتمىلىق خاراكتېردىكى كېسەل بولغان بولىدۇ. ھارارەتنىڭ گرادۇسى يۇقىرى كۆتۈرۈلگەندىن تارتىشىپ يىغىلىپ قېلىش يۈز بېرىدۇ. بەلغەمدىن بولغان تەشەننۇجنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇ-

رۇش ئۇچۇن، ھەر كۈنى ناشتىدا مائۇلئۇسۇل شەربەتنىگە گۈلقەنت قوشۇپ بېرىش لازىم. ماددا پىشقاندىن (تەڭشەلگەندىن) كېيىن پالەچ كېسەللىكىدە ئېيتىلغان ئايارەجلەر، مەسلەن: ئايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ. لېكىن ماددىنى تازىلاشتا ئەسەبلەردىكى ماددىنى تولۇق تارتىپ چىقىرىش ئۇچۇن يەڭگىل دورىلارنى قوللىنىپ، ئاستا ـ ئاستا تەدرىجي ئېلىپ بېرىش لازىم. ماددا تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار، مەسلەن: قۇستە يېغى، سۇزاپ يېغى، يەسمەن يېغى قاتارلىقلارغا ئوخشاشلار بىلەن ئەزانى ياغلاش، بەزىدە قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھالارنى يۇقىرىقى ياغلاردا ئېزىپ ياغلاش لازىم. پەيلەر ئىششىغان سەۋەبتىدىن (قاندىن ياكى سەپرادىن بولغان ئىششىق) بولغان يىغىلىشلاردا ئىششىق سەۋەبىن بولغان ئىستىرخانىڭ دورىلىرىنى قىلىش لازىم. ماددىلارنى تازىلاشتا ئاپەتكە ئۇچرىغان ئەزانى ياغلاشتا خىلىتقا مۇناسىپ ھالدا داۋالاش لازىم. ئۆتكۇر قىزىتمىدىن ماددا پەيگە ئېقىپ چۈشكەندىن بولسا، ئالدى بىلەن قۇستۇرۇش ۋە سۇرگە دورىسى ئىچكۈزۈشلا كۇپايە قىلىدۇ. چۈنكى بۇ خىلدىكى تەشەننۇجنى داۋالاش ئاسانراق.

پەيلەرگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان تەشەننۇج (تەشەننۇجى يابىس)

بۇ تەشەننۇجى ئىستىمرائى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

ئەزانى قۇرۇتقۇچى سەۋەبلەر، مەسىلەن: كۆپ قۇسۇش ياكى ئۇزاق مۇددەت ئىچ سۇرۇش ئارقىلىق سۇيۇقلۇقلارنى ئارتۇقچە چىقىرىش، ئادەتتىن تاشقىرى ئاچ قېلىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئارتۇق جاپا تارتىش قاتارلىقلار. ئۆتكۇر قىزىتمىلىق كېسەللەر تۇپەيلىدىن پەيلەردىكى ئەسلي ھۆللۇك قۇرۇش ئارقىلىق يىغىلىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

يىغىلىپ قالغان ئەزا ئورۇق ۋە ئىنچىكە بولىدۇ. كېسەل تۇتۇشتىن بۇرۇن بىمار ئۆتكۇر كېزىك قاتارلىق ئىسسىقلىق ۋە قوقاقلىق كېسەللەر بىلەن ئاغرىغان تارىخى بولىدۇ. يىغىلىش ئاستا ـ ئاستا باشلىنىدۇ. ئاپەت يەتكەن ئەزانى باغلاپ باقسا تېزدىن يىگلەپ كېتىدۇ. تەشەننۇج ئىمتىلائى بىلەن تەشەننۇجى يابىسنىڭ پەرقى شۇكى:

تەشەننۇج بىردىنلا باشلىنىدۇ
ياغنى ئۆزگە تېز تارتمايدۇ
ئەزالار كۆپۈپ قالىدۇ

ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولىدۇ
ياغلىسا تېزدىن قۇرۇپ تۇرىدۇ
ئەزا ئورۇق، ئىنچىكە بولۇپ قالىدۇ

قۇرۇق تەشەننۇج قېرىلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا بولسا ساقايمايدۇ. ئەگەر ياشلار ۋە كىچىك بالىلاردا بولسا ئاز ساندىكىسى ساقىيىشى مۇمكىن، لېكىن ئۇزاققا سوزۇلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئەزانى ھۆللەشتۇرۇشكە، بولۇپمۇ ئاپەت يەتكەن ئەزانى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. يېڭى سېغىلغان ئېشەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى، ئارپا سۈتى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، بىنەپشە، نېلۇپەر شەربىتى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى، تاتلىق بادام يېغى قاتارلىقلاردىن قايسىسى تېپىلسا، يەككە ھالدا ياكى بىر قانچىسىنى بىرلەشتۇرۇپ ئىچىش ياكى ياغلاش، پاقلان ۋە ئوغلاق گۆشلىرىگە بادام يېغى قوشۇپ پىشۇرۇپ يېيىش لازىم. بادام يېغىدا ئەتكەن ھالۋا پايدا قىلىدۇ. بىمارنى ھۆللۈك دورىلارنى قاينىتقان سۈدا ئولتۇرغۇزۇش، بەدەننى ھۆللەشتۇرگۈچى ياغ، دورا، قىروتىلارنى سۈركەش پايدىلىق، مەسىلەن: كالىنىڭ پاچاق يىلىكى، مېكىيان تۇخۇمىنىڭ يېغى، ئاق موم، بىنەپشىلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن ھاجەتكە لايىق ئېلىپ كۆرسەتمە بويىچە دورا تەييارلىنىدۇ. ئۇندىن باشقا بىنەپشە گۈلى، ئوسۇڭ غازىڭى، ئاق لەيلى غازىڭى ۋە گۈلى، ئارپا ئۇنى، سەي كاۋىسى، ئۆچكە سۈتى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىنى ۋاننا قاچىغا قۇيۇپ ۋاننا قىلىش (كىرىپ ئولتۇرۇش) ھەمدە باش، بويۇن ئەتراپلىرىنى مۇشۇ سۇ بىلەن يۇيۇش لازىم.

يەلدىن بولغان تەشەننۇج (تەشەننۇج رىھى)

سەۋەبى

يەللىك تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن، قويۇق بۇس ـ بۇخاراتلار ھاسىل بولۇپ، بۇس ـ بۇخاراتلارنىڭ بېسىمىدىن پەيلەر كۆپۈپ توغرىسىغا كېڭىيىدۇ، ئۇزۇنسىغا تارىيىدۇ ـ دە، يىغىلىش پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

كېسەل ئۇشتۇمتۇت بىردىنلا تۇتىدۇ، تېزدىن ئەسلىگە قايتىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن يەل تارقاتقۇچى دورىلارنى، ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن: سۆئىتەر، بىخ ئىزخىر، رۇمبەدىيانلاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىلىپ بەدىيان ئەرقى، پۇدىنە ئەرقىدە قاينىتىپ سۈزۈپ، دىنار شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ يەلنى قايتۇرۇشتا ناھايىتى ياخشى تەسىرگە ئىگە.

مېڭە ياكى نېرۋىدىن بولغان تەشەننۇج

بۇ خىلدىكى تەشەننۇج خىلىت بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولۇپ، نېرۋا ـ ئەسەبلەرگە سىرتتىن ياكى ئىچكى جەھەتتىن بىرەر ئاپەت يەتكەنلىكتىن، ئەسەبلەر (نېرۋىلار) ئاپەتتىن قېچىپ، ئۆزىنىڭ مەركىزىگە قاراپ يىغىلىۋالىدۇ ـ دە، تەشەننۇجنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋەبى

پەيلەرگە ئاپەت يېتىش ئومۇمىي سەۋەب بولۇپ، ۋاستىلىك ۋە بىۋاستە دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ خىل بولىدۇ:

1. سېرىقئەت ۋە پەيلەرگە ئۇرۇلۇپ ـ سوقۇلۇشتىن ئاپەت يېتىپ ياكى يېرىم كېسىلىپ تەشەننۇجنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ (ئەگەر پۇتۇن كېسىلسە ئىستىرخا كېلىپ چىقىدۇ).

2. ئۆتكۈر خاراكتېرلىك چېتىلغۇچى ۋە يېگۈچى خىلىتلار پەيلەرگە چۈشكەنلىكتىن نېرۋىلار بۇ زەھەردىن سەسكىنىپ، ئەسلىي ئۇنۇپ چىققان جايغا قاچىدۇ ـ دە، مەزكۇر كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

3. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش بىلەن مېڭىنى زەھەرلىگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

4. ئەپيۇن، كۇچۇلىغا ئوخشاش زەھەرلىك دورىلارنى يەۋىلىش ئارقىلىق دورىنىڭ زەھىرى بەدەندىكى ھۆللۈكنى توڭلىتىپ ياكى ئۇيۇتۇپ قويۇقلاشتۇرۇپ قويغان بولىدۇ. (بۇنىڭغا ئوخشاش دورا شەربەتلىرىدىن زەھەرلىنىش) دىن كېلىپ چىقىدۇ.

5. مېڭىگە قانىتىق سوغۇق تەگكەندىن پەيلەر يىغىلىۋېلىپ كېلىپ چىقىدۇ.

6. ئۆتكۈر زەڭگەر خىلىتىنى قوشقاندا ئاشقازان قانىتىق ئېچىشىپ، زەھەرلىك ماددىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ، ئاشقازانغا تۇتاش بولغان پەي خاراكتېرلىك ئەزالاردا قىسقىراش پەيدا بولۇپ كېلىپ چىقىدۇ.

7. ئاشقازانىنىڭ كىرىش قىسمىنى ئاچچىق، چۇچۇمەل خىلىت غىدىقلايدۇ. ئۇ يەرنىڭ سېزىمچانلىقى يۇقىرى بىر جاي بولغانلىقى ئۈچۈن غىدىقلىنىشقا چىدىماي قىسقىرايدۇ ـ دە، مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

8. ئاشقازاندا بىرەر ئۆتكۇر خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، ئاشقازان ئارقىلىق پۈت ـ قول بولجۇڭ گۆشلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

9. قورساقتىكى قۇرتلار ئۇچەينى چىشلەپ غىدىقلىغانلىقتىن، ئۇچەي نېرۋىلىرى يىغىلىدۇ ـ دە، شۇ نېرۋا ئەسەبلەرگە تۇتاش ئەزالاردا تەشەننۇج پەيدا قىلىدۇ.

10. بوۋاقلارنىڭ كىندىكىنى كېسىش.

11. بالىلاردا چىش چىقىش ھارپىسىدا.

12. قانىتىق قۇرقۇپ كەتكەندە.

13. ئارقا تەرەت توختاپ قالغاندا.

14 سۈيدۈكتە تاش پەيدا بولغاندا.

15. نادان، ئەخلاقسىز، ئەخمەق ئادەملەردە.

16. جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللانغۇچىلاردا.

17. ئاياللاردا ھەيز نورمالسىزلانغانلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، كېسىلىشتىن بولغان تەشەننۇج تاشقى ھادىسىدىن بولغاچقا، ئۇنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرىنى ئاسانلا بىلگىلى بولىدۇ. داۋالاشتا زەخمىلەنگەن يارىلارنى داۋالاش بويىچە بىر تەرەپ قىلىنىدۇ.

ئۆتكۇر چىشلىگۈچى ماددا (خىلىت) دىن بولغانلىرىدا شۇ خىلىت بار جاي ئېچىشىتۇرغۇچى، تاتىلىغۇچى بىر نەرسىنىڭ ئاغرىغىنىنى سېزىدۇ. ئاشقازانغا سەپرا قۇيۇلغان

لىقتىن بولغىنىدا قۇسۇقتا سەپرا بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ، كۆڭۈل ئىلىشىش، ئاشقازان كۆيۈشۈش قاتارلىق ئەھۋاللار بولىدۇ. ئۇچەيدىكى قۇرتتىن بولغان تەشەننۇجدا ئۇچەيدىن قۇرت چۈشىدۇ ياكى تەرەتنى تەكشۈرگەندە قۇرت تېپىلىدۇ. باشقىلىرىنىڭمۇ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋاسى

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

زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان، زەھەرلىك دورىلارنى يېگەندىن بولغان تەشەننۇجدا ئالدى بىلەن قۇستۇرۇش، ئاشقازاننى يۇيۇش ۋە زەھەرنى ياندۇرۇش قاتارلىق جىددىي تەدبىرلەرنى قوللىنىش زۆرۈر.

سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەندىن بولغان تەشەننۇجدا ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم.

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

ئۇچەيلەردىكى قۇرتتىن بولغان تەشەننۇجدا قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ۋە چىقىرىشلا كۈپايە قىلىدۇ.

بالىلار پالىچى

سەۋەبى

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

ئالامىتى

بۇ كېسەل تۇيۇقسىز پەيدا بولىدۇ. بەزى بالىلار كېچىسى ساق يېتىپ، ئەتىگەندە بىر ياكى ھەر ئىككىلا قول ـ پۇتى پالەچ بولۇپ، مىدىرلىتىش ھەتتا ھەرىكەتلەندۈرۈش تەسلە-

شىپ قالىدۇ. لېكىن سېزىمىدە ئانچە ئۆزگىرىش بولمايدۇ. بۇنداق بالىنىڭ كېسەللەنگەن ئەزاسىنىڭ گۆشلىرى بارغانسېرى ئورۇقلاپ كېرەكسىز بولۇپ قالىدۇ. قول - پۇتى ۋە غول - بەللىرى ئاغرىيدۇ. ئارقىسىغا قېتىپ قالىدۇ. بەزىلەرنىڭ قىزىتمىسىنى تۆت - بەش كۈن داۋام قىلغاندىن كېيىن، ئاندىن پالەچ باشلىنىدۇ. يىل بويى يېتىپ قېلىپ سا- قايمايدۇ، كۆپىنچە بەل ئاستى پالەچلىنىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە قىزىتمىنى ياندۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. قىزىتمىسى يېنىپ بولغاندىن كېيىن يۇقىرىدىكى پالەچ قىسمىدا يېزىلغان دورىلار بېرىلىدۇ. يانقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇپ، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش، بەدەننى بولۇپمۇ ئاغرىق تەرەپنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، چوڭ تەرەتنى بوشىتىشقا تىرىشىش كېرەك. ئىككى گرام ئۇد سەلىبنى 24 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز - ئازدىن يالىتىش، جۇزبۇۋا، ئاقىرقەرھالارنى ئايرىم - ئايرىم يۇمشاق سوقۇپ، زەيىت يېغى ياكى ئەسفەل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالدا ياغلاش، پادى زەھرى ھايۋانىنىڭ بادام يېغىدا ئېزىپ، بۇرۇن تۆشۈكىدىن تېمە- تىش، مۇرەككەپ دورىلاردىن خېمىرى ئۇستقۇددۇس، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرنى ئىچ- كۈزۈش، چۆپچىن يېغى، ئاقىرقەرھا يېغى، قۇستە ياغلىرىنى ئىلمان پېتى سۈركەش كېرەك. قالغان چارىلىرى پالەچ قىسمىغا قارالسا بولىدۇ.

مېڭە قاناش

بۇ كېسەل كۆپىنچە قان بېسىمى يۇقىرى، مېڭە قان تومۇرى قېتىپ قالغانلاردا ئۇچ- رايدۇ. مېڭە سىلكىنىش، باشقا زەربە تېگىش، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ياكى قاتتىق يىقە- لىشتىن سىرت، قاتتىق قەي قىلغان ۋە ئىنجىقلاپ تەرەت قىلغان، ئۇزۇن يۇگۇرگەن، دائىم قاتتىق ھەركەت قىلغان، بەك ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرگەندىمۇ تومۇر يېرىلىپ كېتىش ھادىسىلىرى يۈز بېرىدۇ.

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

ئالامىتى

كېسەل يۈز بېرىش ئالدىدا باش قېيىش ۋە ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىنىش، مۇسكۇللار

تارتىشىشتەك ئەھۋاللار سېزىلىدۇ. بەزىلەر بىر ئاز قىزىيدۇ. تومۇرى ئاستا، تېز سوقىدۇ. بەزىلەر تومۇرى يېرىلىپ، مېڭىگە قان چۈشكەندىن كېيىن يىقىلىپ چۈشۈپ، بىر-دەمدىلا بىر قول، بىر پۇتى پالەچلىنىدۇ، ئەس - ھوشى جايىدا بولۇپ تەدرىجىي ھوشىدىن كېتىدۇ. ئاستا - ئاستا خىرقىراپ چوڭقۇر نەپەس ئالىدۇ. بەزىلەر بىردىنلا ھوشىدىن كېتىپ، بىر تەرەپ قولى ۋە پۇتى پالەچ بولۇپ قالىدۇ. ئەمما بىمار ھوشسىز ياتقاندا قايسى تەرەپنىڭ پالەچ بولۇپ قالغانلىقىنى بىلگىلى بولمايدۇ. پۇتىنى ياكى قولىنى كۆتۈرۈپ تاشلىۋەتسە، پالەچ بولغان قول ئۆلۈكنىڭ قولى چۈشۈپ كەتكەندەك ئىختىيارسىز چۈشۈپ كېتىدۇ. بەزىلەردە كېچىسى ئۇخلاۋاتقاندا يۈز بېرىدۇ. بەزىلەرنىڭ چىشى كىرىشىپ قالىدۇ، بەزىلەر قۇسىدۇ. يەڭگىلرەك قان چۈشكەنلەر بولسا، بىر نەچچە سائەت ۋە بىر قانچە كۈندىن كېيىن ھوشىغا كېلىشى مۇمكىن. ئەمما پالەچلىك ھالىتىنىڭ تۈزۈلۈشى تەس، سۆزىنىمۇ ئۇققىلى بولمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر مېڭىنىڭ ئىچىدىكى چوڭ تومۇرلار يېرىلىپ قانىغان بولسا، 5 ~ 10 سائەت ئىچىدە ياكى ئىككى ~ ئۈچ كۈن ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى ئىمكانقەدەر مىدىرلاتماسلىق، بېشىنى تۈز قىلىپ تىنچ ياتقۇزۇپ قويۇش، ئېغىزىنى، قول - پۇتلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرمەسلىك، بەك خىرقىراپ قالسا تىلىنى تارتىپ ئالدىغا چىقىرىپ قويۇش لازىم. بولمىسا تىلى گېلىغا كەپلىشىپ قېلىپ دەم ئالالماي قالىدۇ. بىمار ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن بىئارام بولسا، تىنچلاندۇرغۇچى دورىلاردىن خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، شەربىتى خەشخاش بېرىش، ھەسەل سۈيى ئىچكۈزۈش لازىم. شارائىت يار بەرسە تومۇردىن قان ئېلىش پايدىلىق. لېكىن پالەچنى داۋالايدىغان دەپ ئىسسىقلىق دورىلارنى قىلىش خەتەرلىك، چۈنكى قان بېسىمى ئۆرلەپ كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. جىددىي قۇتقۇزۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشتا غەرب تېبابىتىنىڭ داۋالاش تەدبىرلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىش، ئۇلار بىلەن ھەمكارلىشىپ تېز قۇتقۇزۇش چارىلىرىنى ئۇيۇشتۇرۇش لازىم.

سەرسام

بۇ كېسەلدە مېڭىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردە ياكى مېڭىنىڭ ئۆزى ئىششىيدۇ. بۇ،

سەرسام ھەقىقىي دەپ ئاتىلىدۇ. سەرسامنىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ، سەرسام غەيرىي ھەقىقىي دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا مېڭە ۋە ئۇنىڭ پەردىسى ئىششىمايدۇ، بەلكى بۇزۇق بۇخارات مېڭىگە ئۆرلەپ سەرسامغا ئوخشاش ھالەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بىمار ئىلىشاڭغۇ سۆزلەيدۇ. گېپىنىڭ ئالدى ـ ئارقىسىنى يىغىۋالالماي، باش ـ ئايىغى يوق تولا سۆزلەيدۇ.

سەۋەبى

قان، بەلغەم، سەۋدا، سەپرانىڭ ئۆزگىرىشى سەۋەبلىك تۆت خىل بولىدۇ.

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

قاندىن بولغان سەرسام

سەۋەبى

قاننىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

كېسەل تېگىپ ئىككى ~ ئۈچ كۈن ئىچىدە بىمارنىڭ تومۇرى ۋە باشقا تومۇرلىرىدىن

ئەھۋالغا قاراپ قۇۋۇتتىگە يارىشا قان ئېلىش كېرەك. چوڭ تەرتتىنى راۋان قىلىش، بۇنىڭ ئۈچۈن مېۋىلەرنىڭ قايىنىتىلغان سۈيى، ئەينۈلا، تەمرى ھىندى شەربەتلىرىنى بېرىپ، بىمارنىڭ ئىچىنى يۇمشىتىپ ماڭدۇرۇش لازىم. ئەگەر بۇ شەربەتلەرگە مۇۋاپىق ھالدا تەرەنجىبىن قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى، ئارقا تەرەتتىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن يەنە خىيار شەنبەر ئېرىتىلگەن يۇمشاقۇچ ھەمەلچىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئەتراپىغا قويۇش ياكى پۈرتىش لازىم. مەسىلەن: نېلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈل قاتارلىقلار. بىمارغا كۆيۈنىدىغان ۋە ئۇنى يېقىن كۆرىدىغان ھەمدە بىمارمۇ تونۇيدىغان ۋە ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەرنى ھەمراھ قىلىش لازىم. مېڭىنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن سىركە، گۈل يېغى، گۈلاب قاتارلىقلارنى باشقا چاپسا بولىدۇ.سوۋۇتقۇچى دورا شىرنىلىرىنى بېشىغا قويۇش پايدىلىق. بىنەپشە ۋە نېلۇپەرنى پۈرتىش، ھۆل قاپاق، پەتەڭگان، ھۆل يۇمغاقسۇتىلەرنىڭ سۈيى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى ئېغىزى تار ئەينەك قاچىغا قاچىلاپ پۈرتىش لازىم. ئۇيقۇسىزلىق كۆرۈلسە بىر ئاز خەشخاش شەربىتى بەرسە بولىدۇ. شەربەتلەر بىلەن بىللە گۈلاب ، ناۋات، بىدىمىشكى گۈلابلىرىنى كۈن ئارىلاپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

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

ئۆزۈقلۇقى

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

سەپرادىن بولغان سەرسام

سەۋەبى

بۇ خىل سەرسام سەپرا خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

قىزىتمىسى يۇقىرى ، بېشى يېنىك، ئە س ـ ھوشى جايىدا، ئۈيقۇسىز، بۇرۇن تۆـ شۈكلىرى قۇرۇق، يۇزى ۋە تىلى سېرىق بولىدۇ. تومۇرى تېز سالىدۇ. كۆپ جۆيلۈيدۇ. ئاسان ئاچچىقلىنىدۇ. ئۆزى ئالاقزادە، كۆپ بىئارام بولىدۇ.

داۋاسى

تەمرى ھىندى، چىلان، ئەينۈلا، قارىئۆرۈك، سەرپىستان، تەرەنجىبىنلەرنى سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئىچنى يۇمشىتىش كېرەك. بۇ جەھەتتە ئىچنى يۇمشاتقۇچى ھەمەلچىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ھارارەتنى سوۋۇتۇش، بەدەننى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش، بۇنىڭ ئۈچۈن تاتلىق ئانار سۇيى، تەلۋە (ناخۇش) ئانار سۇيى، گۈلاب، خام قاپاق، تاۋۇز، پەتەكگان، مارجان شوخلىسى قاتارلىقلارنىڭ سۇيى، سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى قاتارلىقلارنى باشقا چېپىش پايدىلىق. ھۆل سوغۇق نەرسىلەر، ھۆللۈك ياغلار، مەـ سىلەن: قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغى، نېلۈپەر يېغى قاتارلىقلارنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ باشنى ياغلاش كېرەك، بىنەپشە، قاپاق، نېلۈپەر، ئاق لەيلى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، بەـ مارنىڭ بېشىغا قۇيۇش كېرەك. ئۈيقۇسى كەلمىگەن بولسا ئۇخلىتىشقا تىرىشىش، بۇنىڭ ئۈچۈن خەشخاش شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم.

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

سەۋدا ماددىسىدىن بولغان سەرسام

ئالامىتى

بىمار جۆيلۈيدۇ. قورقىدۇ، يىغلايدۇ، ئۇخلىمايدۇ. مېڭىسى، تىلى، گېلى قۇرۇيدۇ. گېلى سىقىلغاندەك بولىدۇ. نەپىسى تېزلىشىدۇ. كۆزلىرى ئوچۇق تۇرىدۇ. قارارلىق تۇتىدىغان بەزگەك (تەپ) كە ئوخشاش قاتتىق ئۆزگىرىش بولىدۇ. باش ئاغرىقى ئېغىر بولمايدۇ. دائىم

تۆۆەن قىزىتما بولىدۇ. تومۇرى كىچىك، قانتىق، ئېگىز ـ پەس سالىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە قائىدە بويىچە سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرۇش، ئاندىن تازىلىغۇچى ھەب، كۆمىلاچلار ۋە ھەملىچە قىلىنىدىغان دورىلار بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم.

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

بەدەن سەۋدا خىلىتىدىن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، نېلۇپەر، گۈلبىنەپشە قاتارلىقلارنى سوقۇپ، قىز بالا تۇغقان ئاياللىنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا تېڭىش لازىم. بابۇنە، سۆسەنبەر، قىزىلگۈل، ئىكلىلمىلىك، كۆكنار يوپۇرمىقى، قىزىلچا يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قايىنىتىپ، كاشكاپ قىلىپ كۆيمىگۈدەك ھالدا باشقا قۇيۇش پايدىلىق. بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، نېلۇپەر، بابۇنە ياغلىرىنى باشقا چېپىش لازىم. ئۈندىن باشقا سەۋدا كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ ۋە يەككە دورىلاردىن تاللاپ بەرسە بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان سەرسام

سەۋەبى

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

ئالامىتى

داۋاملىق يەڭگىل دەرىجىدە قىزىتما بولىدۇ. ئۇنتۇغاق، ئۇيقۇسى ئېغىر، تىلى ئاق كېلىدۇ. كۆپ ئەسنەيدۇ. ئەقلى ئىلىشاڭغۇ، ھەرىكىتى بولۇپمۇ كىرپىك ۋە تىلىنىڭ ھەرىكىتى قىيىنغا توختايدۇ، سۆزلەشنى خالىمايدۇ. گەپ سورىسا تەسلىكتە جاۋاب بېرىدۇ ھەمدە ئۇيقۇسىنى ئۇخلاۋېرىدۇ.

داۋاسى

كېسەللىك خىلىتىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، ۋاسالغۇ ئۇزۇم، ئىزخىر يىلتىزى، ئۇستقۇددۇسلارنى بىر ھەسسىدىن ئېلىپ دەملەپ، سىركەنجۈبىل ئەنسىلى قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. ماددا پىشقاندىن (يېتىلگەندىن) كېيىن مۇۋاپىق كۈمىلاچ (ھەببى مۇنەققى بەلغەم قاتارلىق) ھەمەلچە دورىلار (ھۆقنە مۇنەققى بەلغەم) ۋە شىياف قاتارلىقلار ئارقىلىق ئۇنى تازىلاش لازىم.

يەنە بىر خىل سەرسامۇ بار، ئۇ قىزىق ئىششىقتىن ئىبارەت بولۇپ، كېسەللىك مادىسى قويۇق قاندىن كېلىپ چىقىدۇ. مەخسۇس مېڭىنىڭ ھەرىكەتلىك تومۇرلىرى ئىچىدە پەيدا بولىدۇ.

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

ئالامىتى ۋە داۋاسى

قاندىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى ئوخشاش، ئەمما بۇ كېسەلدە يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللار بىر ئاز كۆچلۈكرەك بولىدۇ.

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

ئالامىتى

بىمار ئۆزىنىڭ بېشىغا ئوت يېقىلغاندەك ھېس قىلىپ بىئارام بولىدۇ. ئەمما يۈزىنىڭ تېرىسىنى تۈتسا سوغۇق بىلىنىدۇ. رەڭگى سېرىق بولىدۇ. بىمار پات ـ پات ھوشىدىن كېتىدۇ.

داۋاسى

باش بارماق ئۇدۇلىدىكى قىيغال تومۇرى، پېشانە تومۇرى، بۇرۇن ئۇچىدىكى تومۇر ۋە تىل تومۇرلىرىدىن (ئىككىسى تىل ئوستىدە، ئىككىسى تىل ئاستىدا) بىمارنىڭ قۇۋۇتىنى نەزەر-

گه ئالغان ئاساستا، بىر تومۇردىن توختاتماي ياكى توختاپ- توختاپ قان ئېلىش كېرەك، قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن ئارقا تەرەتنى يۇمشىتىش كېرەك ھەمدە يۇقىرىدا ئېيتىلغان قاندىن، سەۋادىن بولغان سەرسامدا يېزىلغان باشقا چاپىدىغان ۋە باشنىڭ ئۈستىگە قۇيىدىغان دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ. تامىقىغا پوستى ئاقلانغان ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى سەرسام كىچىك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئالامەتلىرى جەھەتتە باشنىڭ ئالدىنقى بۆلەكچىسى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇش، كىچىكلەش، بەدىنىنىڭ تېرىسى قۇرغاقلىشىشلار كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشنىڭ ئوتتۇرىسىغا قۇيۇلىدۇ، قىزىغاندا ئېلىۋېتىپ باشقىسى ئالماشتۇرۇلىدۇ. سېمىز ئوت يوپۇرمىقى سۇيى، ھۆل يۇمغاقسوت سۇيى، ھۆل قاپاقنىڭ سىقىلغان سۇيى، ئوسۇڭ سۇيى قاتارلىقلارنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ باشنىڭ ئوتتۇرىسىغا قۇيۇلىدۇ ياكى چېپىلىدۇ.

قوۋۇرغا ئارىلىق ئەسەب ئاغرىقى

سەۋەبى

ئاياللاردا ھەيز توختاپ قېلىش ياكى بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇشى تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تۇتقاق كېسىلىنىڭ بىر ئالامىتى بولۇپمۇ كېلىدۇ. ئاساسەن قوۋۇرغا تەرەپكە بارغۇچى ئەسەبلەرنىڭ يالىلۇغلىنىشى سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل بېرىش، قۇستە يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك، ئىچىدىن يېيىشكە مەجبۇرى سەنجىرنا بېرىلىدۇ. بۇ خىل مائۇلئۇسۇلنىڭ تەركىبى:

بىخ كەبىر 30 گرام، بەدىيان يىلتىزى 30 گرام، كەرەپشە يىلتىزى ئۈچ گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى ئۈچ گرام، كۇشۇش ئۇرۇقى ئۈچ گرام، ئارپىبەدىيان ئۈچ گرام، ئىزخىر 12

گرام، هەببی بىلسان ئالتە گرام، ئاساروٚن ئالتە گرام، جىنتىيانا ئالتە گرام، ئوٚد بىلسان 10 گرام، بوزىدان 10 گرام، سەلىخە 10 گرام، ئادراسمان ئوٚروٚقی 10 گرام.

تەييارلاش ئوٚسوٚلی

دورىلارنی چالا سوقوٚپ، ئوٚچ چوڭ چىنە سوٚغا بىر كىچە چىلاپ، ئەتىسی يىپرىمی قالغوٚچە قاينىتىپ سوٚزوٚپ تەييارلىنىدوٚ.

ئىچىش مىقدارى: كوٚنىدە ئوٚچ قېتىم، هەر قېتىمدا ئوٚچ قوشوٚقتىن ئىچىدوٚ.

نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى، نەپەسلىنىش ئەزالىرى ۋە نەپەسلىنىش ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

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

بۇرۇن، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك ھەققىدە بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمىدە توختالغاچقا بۇ يەردە پەقەت كاناي، شاخچە كاناي، ئۆپكە ھەم كۆكرەك پەردىسىنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز. كاناي ۋە شاخچە كاناي ھالقا شەكلىدىكى كۆمۇرچەكلەردىن تۈزۈلگەن نەيچە بولۇپ، ئىچى شىلىمشىق پەردىلەر بىلەن قاپلانغان. كېكىردەكتىن باشلىنىپ تۆتىنچى كۆكرەك ئومۇرتقىسى ئۈدۈلىغا بارغاندا ئوڭ ۋە سول ئىككى غول (چوڭ) شاخچىغا ئايرىلىپ، ئۆپكە دەرۋازىسى ئارقىلىق ئۆپكىگە كىرىدۇ، ئاندىن دەرەخ شاخلىغاندەك ئۇششاق شاخچىلارغا ئايرىلىپ، ئەڭ ئاخىرى ئۆپكە پۈۋەكچىلىرىگە يېتىپ بارىدۇ.

ئۆپكە ئۇستى ئۇچلۇق، ئاستى كەڭ ئەزا بولۇپ، ئوڭ ـ سول ئىككى تەرەپتە بىردىن قانات بولىدۇ. شاخچە كاناي، ئۆپكە قان تومۇرى ۋە ئەسەبلەر كىرىدىغان ئورۇن ئۆپكە دەرۋازىسى دەپ ئاتىلىدۇ. سول قانات ئۆپكە يۇقىرىقى ۋە تۆۋەنكى ئىككى ياپراقتىن، ئوڭ قانات ئۆپكە يۇقىرىقى، ئوتتۇرا ۋە تۆۋەنكى ئۈچ ياپراقتىن بولۇنىدۇ. ئۆپكە پۈۋەكچىلىرى خۇددى بىر ساپ ئۈزۈمنىڭ دانچىلىرىغا ئوخشاش بولۇپ، ھاۋا ئالمىشىش بۇ جايدىكى قىل قان تومۇرلاردا ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۆپكىنىڭ قان تومۇرلىرى ئىككى خىل بولۇپ، ئۆپكە قىزىل قان تومۇرى (شىريان) ئەمەلىيەتتە ئوڭ يۈرەك قېرىنچىسىدىن چىقىپ، ئۆزىدە كۆك قان تومۇرنىڭ (ۋەردە) قېنىنى توشۇغان تومۇر بولۇپ، تەدرىجىي ھالدا ئىنچىكىلىشىپ شاخلاپ، ئۆپكە پۈۋەكچىلىرىگە يېتىپ بارىدۇ ھەمدە بۇلغانغان ھاۋانى ساپ ھاۋا (ھاۋائى نەسىمي ـ ئوكسىگېن) بىلەن ئالماشتۇرىدۇ. ئۆپكە كۆك قان تومۇرى ساپ ھاۋا

قوبۇل قىلغان قانۇنى سول يۇرەك دالانچىسىغا ئېلىپ بارىدۇ. يەنە بىر تۈركۈم كاناي قان تومۇرلىرىمۇ بار بولۇپ، ئۇلار كاناينىڭ ئۆزىنى قان بىلەن تەمىنلەيدۇ. نەپەسلىنىش ئۆپكىنىڭ كېڭىيىپ تارىيىشى بىلەنلا ۋۇجۇدقا كەلمەي، بەلكى كۆكرەك بوشلۇقى، كۆكرەك ۋە قورساقتىكى گۆشلەرنىڭ ياردىمىگە موھتاج بولىدۇ. يەنى كۆكرەك گۆشلىرى ۋە قورساقنىڭ ياردىمى بىلەن كۆكرەك قەپىزى كېڭەيگەندە، ئۆپكە ۋە كۆكرەك قەپىزى ئارىلىقىدا بىر بوشلۇق ھاسىل بولىدۇ ـ دە، شۇنىڭ بىلەن ئۆپكىمۇ كېڭىيىپ سىرتقى ھاۋانى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ كۆكرەك بوشلۇقىنى توشقۇزىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كۆكرەك قەپىزى يەنە بۇرۇنقى ھالىغا قايتىش ئەرپىسىدە كۆكرەك گۆشلىرى بوشىشىپ كۆكرەك بوشلۇقى تارىيىش بىلەن ئۆپكىنى سىقىپ، ئىچىدىكى بۇلغانغان ھاۋانى سىرتقا چىقىرىدۇ. كېڭەيگەندىكى قوبۇل قىلىش ۋە تارايغاندىكى چىقىرىشتىن ئىبارەت بۇ خىل ھاۋا ئالمىشىش پائالىيىتى نەپەسلىنىش دەپ ئاتىلىدۇ.

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

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

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

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

تەبئىي نەپەسلىنىش

كىرگىت پەردىنىڭ كېڭىيىشى، قىسقىرىشى ۋە قوۋۇرغىلارنىڭ سىقىشى بىلەن ئۆپكە سىقىلىپ بۇزۇق بۇس ـ بۇخاراتلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ. كېڭىيىش بىلەن

سىرتتىن ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ، يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، بۇ تەبئىي نەپەس ئېلىشتۇر. كىشىلەرنىڭ يېشى، جىنسىي ئايرىمىسى ۋە باشقىلارغا ئاساسەن مۆلچەر قىلىنغان تەبئىي نەپەس بەلگىلىك قېتىم سانىغا ئىگە بولىدۇ. يەنى ياش ئېتىبارىدىن قارىغاندا، يېڭى تۇغۇلغاندىن تارتىپ بەش ياشتىكىلەرنىڭ بىر مىنۇتتىكى نەپەس تەخمىنەن 44 قېتىم، 5 ~ 15 ياشتىكىلەرنىڭ 50 قېتىم، 15 ~ 20 ياشتىكىلەرنىڭ 20 قېتىم، 20 ~ 25 ياشتىكى ساغلام ياشلاردا مىنۇتىغا 18 قېتىم، 25 ~ 30 ياشتىكىلەرنىڭ 17 قېتىم، 30 ~ 50 ياشتىكىلەرنىڭ 18 قېتىم ئەتراپىدا بولىدۇ. جىنسىي ئېتىبارىدىن قارىغاندا، نەپەسلىنىش ئەرلەرگە نىسبەتەن ئاياللاردا سەل تېز بولىدۇ. باشقا جەھەتتىن ئالغاندا دەم ئېلىۋاتقان ھالەتلەرگە نىسبەتەن تەنھەرىكەت ۋە ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقاندا شۇ ھەرىكەتنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكىگە قاراپ ئوخشىمىغان دەرىجىدە تېزلىشىدۇ. خۇشلۇققا نىسبەتەن قايغۇرغاندا بىر ئاز تېز بولىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا غەيرىي تەبئىي ياكى ناموۋاپىق نەپەسلىنىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

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

غەيرىي تەبئىي نەپەسلىنىش

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

خەتەرسىز غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىش

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

2. كىچىك نەپەس ئېلىش: ھاۋا سۈمۈرۈش نورمال مىقداردىن تۆۋەن بولغاندا ياكى نەپەس ئەزالىرى ئېھتىياجغا لايىق كېڭىيەلمىگەندە، شۇنىڭدەك بۇلغانغان ھاۋانىڭ چىقىرىلىشى نورمالدىن تۆۋەن بولغاندا كىچىك نەپەس ئېلىش يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى نەپەس ئەزالىرىدا بىرەر كېسەللىك يۈز بەرگەن بولۇپ، چوڭراق ھەرىكەتلىنىپ كۆپرەك ھاۋا تارتىشقا ئاجىزلىق قىلىدۇ. بۇنداق نەپەسلىنىش قۇۋۋەت كېمىيىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئەگەر نەپەس كىچىك بولۇش بىلەن بىرگە ئارقىمۇ ئارقا (مۇتىۋاتىر) بولسا ئېھتىياجنىڭ ئازلىقىنى كۆرسىتىدۇ، تەبىئىي ئىسسىقلىق يوقالغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق ئەھۋال يۇقىرى ھارارەتلىك (كېزىككە ئوخشاش) كېسەللەردە يۈز بەرسە ئۆلۈمنىڭ نىشانىسىدۇر. بەزىلەرنىڭ كۆكرەك ساھەسىدە، ئاشقازاندا ۋە بۇلارغا يانداش بىرەر ئەزادا قاتتىق ئاغرىق بولغاندىمۇ ئەزا بىلەن نەپەس ئورگانلىرى ئارىسىدا توسالغۇ پەيدا بولۇپ، نەپەس كىچىكلەيدۇ. بەزىلەرنىڭ كۆكرەك قەپىزى تۇغما كىچىك، ھاۋا يولى تار بولسىمۇ كىچىك نەپەسلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

4. يۇقىرى نەپەس ئېلىش: بۇمۇ چوڭ نەپەسلىنىشكە ئوخشاپ كېتىدىغان بولۇپ، كۆكرەك قەپىزى ۋە كۆكرەك ئىچكى سەتھىسىدىكى گۆشلەرنى بىللە ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. سەۋەبى نەپەسلىنىشكە بولغان ئېھتىياجنىڭ كۆپلۈكى، نەپەس يوللىرىنىڭ تارايغانلىقى ياكى توسۇلغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللار كېزىك، قارا كېزىك، يۇقۇملۇق قىزىتما

مىلىق كېسەللەردە يوز بېرىدۇ.

5. ئۇزۇن نەپەس ئېلىش: بۇ خىل نەپەسلىنىشتە ساپ ھاۋانى سۈمۈرۈش ۋاقتى ئادەتتىكىدىن ئۇزۇن بۇ، كۆپىنچە نەپەس يولى تەبئىي تار ياكى تارايغانلاردا يوز بېرىدۇ.

6. قىسقا نەپەس: بۇ خىل نەپەسلىنىشتە ساپ ھاۋانى سۈمۈرۈش ۋاقتى ئادەتتىكىدىن قىسقا بولىدۇ. بۇ، قۇۋۇتىنىش ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىنى ياكى ھەركەتلەنگۈچى ئورگانىنىڭ ئەھۋالى ناچارلىشىپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر مۇشۇ خىلدىكى نەپەسلىنىشكە ئارقىمۇ ئارقا (مۇتىۋاتىر) نەپەس ئېلىش قوشۇلۇپ كەلسە، نەپەس ئەزالىرىدا ياكى ئۇنىڭ يېنىدىكى قوشنا ئەزالاردا ئاغرىق (سانجىق) بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ناۋادا بۇ خىلدىكى نەپەسلىنىشكە تەپەۋۈتلۇق (ئىلگىرى - كېيىن نەپەس ئېلىش) يېقىن قوشۇلۇپ كەلسە، تەبئىي ئىسسىقلىقنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

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

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

9. ئارقىمۇ ئارقا نەپەس: بۇ، نەپەسلىنىش جەريانىدىكى ئىككى ھەركەت، ئىككى جىملىق ئوتتۇرىسىدا ۋاقىتنىڭ مۇۋاپىق بولماي، بەلكى بەك قىسقا بولغانلىقىغا قارىتىلغان. بۇ خىل ئەھۋال نەپەسلىنىشكە بولغان ئېھتىياجنىڭ كۆپلۈكىدىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپىنچە كۆكرەك بوشلۇقىدا يىرىڭلىق جاراھەت بولغاندا، مەسىلەن: ئۆپكە يىرىڭلىق يارىسى، ئۆپكە ئىششىقى، زاتىل، يەل، قاداق، قوۋۇرغا ئارىلىق ئەسەبلىرى سانجىقى قاتارلىق كېسەللەردە يوز بېرىدۇ.

10. ئىلگىرى - كېيىن نەپەس ئېلىش: بۇ، نەپەسلىنىش جەريانىدىكى ھەركەت ۋە جىملىق ئوتتۇرىسىدىكى ۋاقىتنىڭ بەك ئۇزۇن بولغانلىقىغا قارىتىلغان. بۇ ئەھۋال قاتتىق سوغۇقتا توڭلاپ كەتكەندە (توڭلاپ قالغانلاردا) ياكى قۇۋۇتىنىڭ يوقلىشى قاتارلىق ئەھۋاللاردا يوز بېرىدۇ.

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

12. سوغۇق نەپەس: سوغۇق نەپەس ئىسسىق نەپەسنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئەسلىي تەبىئىي هارارەت يوقاپ كەتكەنلەردە يۈرەكنىڭ مىزاجىنى سوغۇقلۇق ئىگىلەپ ئالغاندا يۈز بېرىدىغان بولۇپ، يامان بەلگە بولۇپ هېسابلىنىدۇ. بولۇپمۇ هارارەتلەر، قوقاقلىق كېسەللەردە بۇ ئەهۋال يامان ئاقىۋەتتىن دېرەك بېرىدۇ.

13. ئۇلاشما نەپەس: بۇنىڭدا نەپەسلىنىشتىكى كېڭىيىش ۋە تارىيىش هەرىكەتلىرى بىر - بىرىگە ئۇلىشىپ كەتكەن بولىدۇ. بۇ خىل ئەهۋال بەدەن ئېهتىياجىنىڭ كۆپلۈكى، ئەمما نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ ماسلاشمىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

14. ئۇزۇلۇپ نەپەس ئېلىش: بۇنىڭدا كېڭىيىپ ۋە تارىيىپ تۇرۇش هەرىكىتى تاماملانماي تۇرۇپ ئىككىنچى هەرىكەت باشلىنىدۇ، يەنى تارىيىش تاماملانماي تۇرۇپلا كېڭىيىش باشلىنىپ قالىدۇ، بۇ، قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقى، ئەزالارنىڭ بويسۇنماسلىقى هەمدە هاجەتنىڭمۇ ئازلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

15. تىترەپ نەپەس ئېلىش: بۇنىڭدا كېڭىيىش ۋە تارىيىش هەرىكەتلىرىدە تىترەش يۈز بېرىدۇ، بۇ، قۇۋۇت ئاجىزلاپ كەتكەندە نەپەس ئەزالىرىدا قېتىۋېلىش يۈز بەرگەندە كېلىپ چىقىدۇ.

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

17. بوغۇق نەپەس: بۇنىڭدا كىشى ئېغىزىنى چوڭ ئاچمىغۇچە نەپەس ئالالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە تەسلىكتە تىنىدۇ. بۇ، ئۆپكە هاۋا يوللىرىدا، كاناي ئەتراپىدا توسۇلۇش يۈز بەرگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

18. يېقىمسىز نەپەس: بۇنىڭدا كىشى ئۆز تىنىقىدىن راهەتلەنمەيدۇ ۋە تىنىشنى ياقتۇرمايدۇ، تىنىشقا ناهايىتى ئېرىنىدۇ، بۇ، تەبىئىي هارارەت (هاياتىي ئىسسىقلىق) ۋە قۇۋۇت قالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

19. تۆۋەن نەپەس: بۇ خىل نەپەس ئۇزۇلۇپ نەپەس ئېلىشقا ئوخشاش قۇۋۇتىنىڭ يوقلىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن ئۇ، ئۇزۇلۇپ نەپەس ئېلىشتىن ناچارراق

بولۇپ، تۆۋەنلەش مۇددىتى ئۇزۇنراق بولىدۇ.

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

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

خەتەرلىك غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىش

خەتەرلىك غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىشلەر هامان مەلۇم كېسەللەردىن دېرەك بېرىدۇ. بەزىدە مىزاج بۇزۇلۇش، بەدەن توشۇپ قېلىش (ئىمتىلاه)، توسۇلۇش (سۇددە)، بوغۇلۇش، تۇرلۇك ياللۇغلىنىشلار، ئاغرىقلاردىن كېلىپ چىققان نەپەس ئېلىشقا بولغان مەلۇم تۇسالغۇلار، يىرىڭلىق يارىلار بولۇپمۇ كۆكرەك ۋە كىرگىت پەردە (هىجابى هاجىز) دىكى يىرىڭلىق يارىلار، كېزىك ۋە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، زەهەر يەۋېلىش تۇپەيلىدىن بولغان قۇۋۋەت تۆۋەنلەش قاتارلىقلاردا بىر خىل كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ كېلىدۇ. ئەگەر نەپەس بۇزۇلۇش خىلىتلار ئۆزگىرىشىدىن بولسا، بىمار ئوڭدا ياتالمايدۇ ياكى ئوڭدا ياتقاندىمۇ تىنىقتا قىينىلىدۇ. يانچە ياتسا ياكى بىر ياندىن يەنە بىر يانغا ئۆرۈلسە بىر ئاز يەڭگىللىشىپ قالىدۇ.

خەتەرلىك غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىش تۆۋەندىكىدەك سەككىز خىل بولىدۇ:

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

2. مۇتەزائىپ نەپەس ئېلىش: بۇ، مۇختەلىپ نەپەس ئېلىش دائىرىسىگە كىرىدىغان نەپەس ئېلىش بولۇپ، كېڭىيىش ۋە تارىيىش ئارىلىقىدا پەرقلىق هالدا توختاش ئەهۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇ خۇددى كىچىك بالىنىڭ يىغلىغان چېغىدىكى تىنىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ، هارارەتنىڭ كۆپلۈكىدىن نەپەس ئېلىشتا سۈمۈرگەن هاۋا بىلەن هارارەت دېگەندەك سۇۋۇپ كېتەلمىگەنلىكىنىڭ بەلگىسى بولۇپ، سوغۇق ياكى قۇرۇقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا،

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

3. مۇنتەسەپ نەپەس ئېلىش: بۇ، ئۆپكىنىڭ بىر قانىتى ۋە كۆكرەك پەردىسىنىڭ بىر تەرىپى بىلەن نەپەس ئېلىشقا قارىتىلغان، چۈنكى بۇنىڭدا ئۆپكىنىڭ بىر قانىتى بىرەر كېسەلگە ئۇچرىغان بولىدۇ، شۇڭا نەپەس ئېلىشقا تولۇق قاتنىشالماي ساق بولغان بىر تەرىپى بىلەن كۆپەرەك نەپەس ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ ـ دە، نەتىجىدە بۇ خىل نەپەس ئېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. ئىنقىتائۇن نەپەس ئېلىش: كېسەللىك جىددىي ۋاقىتىدا نەپەس ئېلىش مەلۇم ۋاقىت توختاپ قالىدۇ، نەپەس ئالغانلىقىنى پەقەت سەزگىلى بولمايدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىمارنىڭ نەپەس ئېلىشى بەدەندىكى تەر تۆشۈكلىرى (مىساملار) ئارقىلىقلا بولىدۇ. بۇ، كۆپىنچە سەكتە كېسىلىدە يۇز بېرىدۇ، بىمارنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. قىسمەنلىرى ۋە يەڭگىلەرەكلىرى ساقىيىشىمۇ مۇمكىن.

5. ئوسرون نەپەس: بۇ، نەپەس ئېلىشتا تەسلىك ۋە قىينىچىلىق بولغانلىقى ھەتتا بىمار تولۇق نەپەس ئېلىشقا موھتاج بولسىمۇ، يەنىلا يېتەرلىك نەپەس ئالالمايى نەپىسى قىسىلغانلىقىغا قارىتىلغان. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇس قىزىقلىقنىڭ يۇرەكتە غالىب كەلگەنلىكى ياكى ھەربىكەتلەندۈرگۈچ كۈچىنى يوقىتىدىغان سوغۇقلۇقنىڭ كۆكرەك پەردىلىرى ياكى ئۆپكە ياپراقلىرىنى سوۋۇتقانلىقىدىن بولىدۇ. بۇ، كۆپىنچە سوغۇق ھاۋا ۋە جايلاردا ئۆپكە ۋە كۆكرەكنى سوغۇق ھاۋادىن ساقلىماسلىق ياكى ئۆتكۈر سوغۇق دورىلارنى كۆكرەك ساھەسىگە ئورۇنسىز چېپىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

6. تەقەللۇسۇن نەپەس: بۇ، نەپەس ئېلىش ۋە چىقىرىشنىڭ قىيىن بولغان بىر تۈرىگە قارىتىلغان. سەۋەبى كۆكرەك ۋە قوۋۇرغىلاردىكى پەردىلەردە پەيدا بولغان كۈچلۈك قۇرۇقلۇق ياكى ئىسسىقلىق بۇ ئەزالارنىڭ تەبىئىي (نورمال) مىزاجىنى بۇزۇپ، پەردە ۋە كىرگىتلەرنىڭ كېڭىيىش ۋە تارىيىش ھەرىكىتىگە توسقۇنلۇق پەيدا قىلىدۇ. قوۋۇرغىلار ۋە

ئۇنىڭدىكى گۆشلەر قۇرۇقلۇقتىن ۋە تاريىش ھەرىكىتىنىڭ ناچارلىقىدىن مىدىر ـ مىدىر قىلالماي قالىدۇ ـ دە، بۇ خىل نەپەس ئېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

7. نەپەس قىستاش: بۇ، بىمار نەپەس ئالغاندا ھاۋانىڭ كىرىپ ـ چىقىشى قىسىلغانلىقىغا قارىتىلغان. بۇ، كۆپىنچە مۇستەقىل بىر كېسەل بولماستىن، بەلكى ئۆپكە ئىشىقى، ئۆپكىگە سۇ چۈشۈش، بوغۇلۇش قاتارلىق كېسەللەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بەزىدە ئالاھىدە كېسەللىك بولۇپمۇ شەكىللىنىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، نەپەس يوللىرىنىڭ بىرەرسىدە ياكى ئۆپكىنىڭ ھاۋا پۇۋەكچىلىرىدە ياللۇغلىنىش پەيدا بولۇش، بولۇپمۇ ھاۋا يوللىرىدىكى قاتتىق ئىششىق (ئۆپكە قېتىش) ياكى ئۇلاردا قويۇق شىلىمشىق خىلتىلارنىڭ كۆپلەپ تۇرۇپ قېلىشى ۋە ئۆپكىگە سۇ چۈشۈشلەردىن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا نەپەس ئەزالىرىغا قوشنا بولغان ئەزالار مەسىلەن: جىگەر، ئاشقازان، تال قاتارلىق ئەزالاردا پەيدا بولغان ئىسسىق خاراكتېرلىك ئىششىق ۋە چوڭىيىشلارنىڭ نەپەسلىنىشكە دەخلى قىلغانلىقىدىن بولىدۇ.

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

دەم سقىش كېسىلى (رەبۇە)

دەم سقىش (دەم تۇتۇلۇش) كېسىلى سەۋەبلىرى مۇرەككەپ بولغان كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك. ئۇ سەۋەبىگە ئاساسەن تۆۋەندىكى تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

نەزلە مەنبەلىك دەم سقىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن زۇكام تەگكەن ھەمدە ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ نەزلىگە ئايلانغانلىقى تاڭرىخى بولىدۇ. بىمارىدا يۆتىلىش، گال بوغۇلۇش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش قاتارلىق زۇكام ۋە نەزلىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. باش ئاغرىيدۇ، بىمار بېشىنى ئېغىر ھېس قىلىدۇ،

پات ـ پات كېرىلىدۇ، سوزۇلىدۇ، كېيىن دەم سىقىش ئۇشتۇمتۇت توختىدۇ. نەزلە ياكى سوغۇقتىن ئىكەنلىكى ئوچۇق مەلۇم بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن دەرھال نەزلىنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش كېرەك. نەزلىنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇق ئەھۋالىغا ئاساسەن ئاۋۋال مۇنزىج بېرىپ، ئۇنى پىشۇرۇپ، ئاندىن كېيىن بەدەننى تازىلاش كېرەك. تەرياقى نەزلىنى خەشخاش شەربىتى ياكى گاۋزىبان شەربىتى قاتارلىقلاردا ئىچىپ ئىچكۈزسە بولىدۇ. كېسەللىك ماددىسى تەڭشەلگەندىن كېيىن ھەببى بەنەپشە بىلەن بەدەندىن تازىلىسا بولىدۇ. خىيار شەنبەر، نېلۇپەر، بىنەپشە، چىلان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلار سېلىنغان جۇلاب (سۇرگىلىك كاشكاپ) بېرىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان نەزلىدە بەلغەمنى پىشۇرۇپ، بەدەندىن ئاجرىتىپ چىقىشقىلا لايىق قىلىپ يېتىلدۇرۇپ تەڭشىگەندىن كېيىن ھەببى ئايارەج، ھەببى شەبيار، ھەببى قوقيا، ھەببى ھىلىلە قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بىلەن مۇۋاپىق ھالدا تازىلاش ئېلىپ بارسا بولىدۇ. تازىلاشتىن كېيىن مەجۇنى بەرشىشادىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ، ئارقىدىن كۆپرەك قاينىق سۇ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. خېمىرى خەشخاش ياكى شەربىتى خەشخاش، پەريادىۋس، لوئوقى سەرپىستان، خېمىرى گاۋزىبان، زۇپا شەربىتى قاتارلىق ئاددىي ۋە مۇرەككەپ نۇسخىلىق دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

خەپرۇك مەنبەلىك دەم سىقىش

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

ئالامىتى

كۆكرەكتە خىرىلدىغان ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. يۆتەلگەندە تەسلىكتە چاپلاشقاق بەلغەم كېلىدۇ. راسا كۈچەپ يۆتىلىپ بىر ئاز بەلغەم (خەپرۇك) چىقىرىۋېتىلسە، نەپەس يوللىرى ئېچىلىپ، بىمار بىر ئاز يەڭگىللىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن بەلغەمنى پىشۇرغاندىن كېيىن مۇۋاپىق ھالدا تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بەلغەمنى بوشتىش ۋە چىقىرىشقا چارە قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن زۇپا شەربەتتىن ئىككى قوشۇق ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئۈچ ـ تۆت قوشۇق قاينىق سۇ قوشۇپ ئەتىگەن ـ ئاخشامدا ئىچىلىدۇ. بەلغەم چىقىش تەسكە توختىسا چالا سوققان زىغىرنى بىر ئاز قاينىتىپ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئازراق شېكەر سېلىپ ئىچسە بولىدۇ. بەزىدە تۇرۇپ سۇيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرسىمۇ بولىدۇ.

ئوزۇقلۇقى

غىزاسى ئۈچۈن ئۈچار قاناتلار گۆشىگە قارىمۇچ، دارچىن، زەنجىۋىل قاتارلىق خۇش پۇراق دورىلارنى سېلىپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

پەرھىزى

بەك ئۆتكۈر ئىسسىقلىق دورا ۋە غىزالاردىن ساقلىنىش لازىم. مەسىلەن: ئىپار، زەپەرگە ئوخشاش دورىلار ۋە تونۇركاۋىپى، مانتا، ھالۋا قاتارلىق غىزالاردىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

بەلغەمنى بوشتىش بىلەن بىرگە ئۇنى ئاسانلىقچە چىقىدىغان قىلىش، بەلغەم بوشاتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن سىرت، ئۆچكىنىڭ چاۋا (بۆرەك) يېغى، زىغىر يېغى، ئاق مومىلاردىن مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ بىرلەشتۇرۇپ ياغ دورا تەييارلاپ، كۆكرەك سەھەسىنى ياغلاش لازىم.

يۈرەك مەنبەلىك دەم سىقىش

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

ئالامىتى

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

داۋاسى

توسالغۇ بولمىسا ، سول قول باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى، زىغىر قاتارلىقلارنىڭ شىرىلىرى ئىچكۈزۈلىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدىغان، بەدەننى بوشىتىدىغان دورىلار، مەسىلەن: نېلۇپەر، بىنەپشە، چىلان قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ . يۈرەكنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش (سوۋۇتۇش) ئۈچۈن كاسىنە ئەرقى ياكى گاۋزىبان ئەرقى بىلەن سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىربىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سەندەل شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. ئاق سەندەلنى يۇمغاقسوت سۇيىدە سۈرۈپ تەمىنى چىقىرىپ، كۆكرەك ساھەسىگە سۈركىسە بولىدۇ. دېمەك، ئەڭ مۇھىمى، يۈرەكتىكى كېسەلنى داۋالاشنى ئاساس قىلىپ داۋالاش لازىم. مۇرەككەپ دورىلاردىن خېمىرى ئەۋرىشىم، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرىلەرنى ئالما شەربىتى ياكى ئۇستۇددۇس شەربەتلىرى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەگەر يۈرەك خەفەقانى قوشۇلۇپ كەلسە، خېمىرى مەرۋايىت، مۇپەررىھى بارىد (سوغۇق) بېرىلىدۇ. قالغان چارە ـ ئۇسۇللار ئۈچۈن خەفەقان قىسمىغا قارالسا بولىدۇ.

يەل مەنبەلىك دەم سىقىش

نەپەس يوللىرى، ئۆپكە ھاۋا يوللىرىغا ھاۋا قاپلىشىپ قالغانلىقتىن ياكى يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن ئاشقازان ۋە قورساق كۆپكەنلىكتىن ياكى ھەزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلغان كىشىلەردە ئوزۇقلۇقنى ھەزىم قىلىش ئاجىزلىشىپ، قويۇق يەل پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى بۇ قويۇق يەللەر نەپەس

يوللىرىنى توسۇۋېلىپ، كىرگىت پەردە ۋە ئۆپكىنى قىسىپ دەم سىقىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

كۆكرەك ساھەسىنىڭ يەل توختاپ قالغان ئورۇن ئۈدۈلىدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. قۇرۇق يۆتەل كۆپىيىدۇ. يۆتىلىش بىلەنلا دەم سىقىدۇ. لوۋىيا، پۇرچاق، قازان نېنى (كۆمەچ)، ياغسىز پولۇ، مانتىغا ئوخشاش يەللىك تاماقلار ئىستېمال قىلىنسا، كېسەللىك ئەھۋالى كۈچىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك. مۇنچىغا كىرىپ تەرلىنىش، سۇزاپ يېغى، سۈمبۈل يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن كۆكرەك ساھەسىنى ياغلاپ ئۇۋۇلاپ بېرىش، ئاپتاپى گۈلقەنتنى بەدىيان شىرىسى بىلەن ئېزىپ ئىچكۈزۈش لازىم. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش جالىنۇس، جاۋارىش مەستىكى، مەجۇنى ماددەتۈلھايات، مەجۇنى قەپى قاتارلىقلارنى بەدىيان سۈيى بىلەن ئىچىش كېرەك.

يەلدىن بولغان دەم سىقىشقا يەنى تۆۋەندىكى تەڭشىگۈچى قاينىتما ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. **تەركىبى:** بابۇنە گۈلى، بىستىپايەج، بادرەنجبۇيا، بەدىيان يىلتىزى پوستى ھەر بىرى ئۈچ گرام، ئارپىبەدىيان ئالتە گرام، ھەسىلى گۈلقەنت 40 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، گۈلقەنتنى سېلىپ ئېزىپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

نەپەس يولى بوشاپ كېتىش مەنبەلىك دەم سىقىش

نەپەس يوللىرىدىكى شىلىمشىق پەردىلەردە نەزلە سۈلىرىنىڭ توپلىشىپ قالغانلىقى ۋە نەپەس يوللىرى مۇسكۇللىرىنىڭ تەبىئىي ئاجىزلىقىدىن، خىلىتسىز ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بۇ خىل دەم سىقىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمار ئارقا ـ ئارقىدىن تېز نەپەس ئالىدۇ. كۆكرەكنى رۇس تۇتمىسا تىنىق يۇرۇشـ
مەي بىئارام بولىدۇ. تومۇرى يۇمشاق، بوش سوقىدۇ.

داۋاسى

نەرگەس يېغى، سەۋسەن يېغى، سىيادان يېغى قاتارلىقلار بىلەن كۆكرەك ساھەسىنى
ياغلاش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا ئىستىرخا كېسىلىدە سۆزلەنگەن داۋالاش چارىلىرىنى قولـ
لىنىشقا بولىدۇ. دارچىننى قايىنىتىپ، سۈيىگە ھەسەل سېلىپ ئىچسە، ئەنجۈر قېقى،
سىيادانلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئۇنىڭغا ئارپا ئۇنى، سېـ
رىقچېچەك يېغى ياكى سۈزاپ يېغى ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چاپسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن
باشقا رۇببىسۇس ئۇچ گرام، قارىمۇچ، مۇرمەككىلەرنى ئالتە گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق
سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئاز ـ ئازدىن يالاپ، ئارقىدىن دەملەنگەن قارا چاي ئىچـ
سىمۇ بولىدۇ. قۇرۇتۇلغان توشقان ئۆپكىسىنى سوقۇپ، ھەر قېتىمدا ئالتە گرام ئېلىپ
ئازراق ئۇزۇم شىرىسى بىلەن ئىچسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشـ
لەتسىمۇ ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ: مەستىكى، سۇمبۇل، مۇرمەككى، سەبرىلەرنىڭ ھەمـ
مىسىدىن باراۋەر مىقداردىن ئېلىپ، سوقۇپ، سۈزاپ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەكـ
كە چېپىش كېرەك. رۇببىسۇستىن بىر گرام، قارىمۇچ، مۇرمەككىلەرنى ئۇچ گرامدىن
ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاز ـ ئازدىن
يالاش ياكى سوقۇپ تالقان تەييارلاپ چاي بىلەن ئىچىش كېرەك.

قۇرۇق مەنبەلىك دەم سىقىش

ئۆپكە ياكى نەپەس يوللىرىدىكى ئەزالارغا قۇرۇقلۇق يېتىپ ، ئىنچىكە ھاۋا يوللىرىغا
تەسىر كۆرسەتسە يىغىلىۋېلىش (تەشەننۇج) پەيدا قىلىپ، بۇ خىل دەم سىقىشنى كەلتۈـ
رۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

ھۆللۈك يەتكۈزۈش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلاردىن كاسىنە، خام قاپاق، سېمىز ئوتقا ئوخشاشلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە ۋاننا قىلىش، ئۆچكە سۈتى ئىچىش، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئۇرۇق شىرنىلىرى لوئابلىرى ۋە لوئوقلاردىن ئىستېمال قىلىش لازىم. ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى مەلھەم ۋە قىرۇتىلارنى كۆكرەك ساھەسىگە سۈركىسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بىر مەزگىل ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قوشۇق مىقدارىدىكى ئىسپىغۇلنى قاياناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە خېلى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان دەم سىقىش

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

ئالامىتى

دېمى سىقىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان سەۋەبچى ئامىللار تارىخى بولىدۇ. ئېغىزدىن شالۋاق ئاقىدۇ. سۈيدۈكى ئاق كېلىدۇ. ئىسسىقلىق دورىلار، يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلسا ۋە ئىسسىق جايدا تۇرسا راھەت ھېس قىلىدۇ. ئەكسىچە سوغۇقلۇق نەرسە

لەر ۋە جايلاردىن قاچىدۇ. تومۇرى بوش، سۇس ۋە ناھايىتى ئاستا سوقىدۇ.

داۋاسى

قىزىتىشنى ئاساس قىلىپ داۋالاش لازىم. ئىسسىق ياغلار بىلەن جۇملىدىن قوينىڭ قۇيرۇق يېغى، جويۇز يېغى، تۇخۇم يېغى، قۇستە يېغى، زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى، دارچىن يېغى، مەستىكى يېغى قاتارلىقلاردىن تاللاپ بەدەننى ياغلاش كېرەك. دورىلاردىن زۇپا شەربىتى، سىركەنجۈبىل ئەنسىلى، لوئوق ئەنسىلى قاتارلىقلار ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەنجۇر قېقى بىلەن شۇمشىنى سۇدا قاينىتىپ سۇزۇپ، ھەسەل قوشۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر ئاش قوشۇقىدىن ئىچسىمۇ تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان دەم سىقىش

ئۆپكىنىڭ ھارارىتىنى غەيرىي تەبىئىي ئىگىلىگەنلىكتىن، ئۆپكىنىڭ نورمال ھۆللۇكىنى مەلۇم دەرىجىدە قۇرۇتىدۇ. بۇنىڭدا بولۇپمۇ ھاۋا يوللىرىدا قۇرۇقلۇق پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ يىغىلىش ـ كېڭىيىش پائالىيىتىگە توسالغۇ پەيدا قىلىپ، دەم سىقىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

تىنىقى ئىسسىق چىقىدۇ، دېمى سىقىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ. سوغۇق ھاۋا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن راھەتلىنىدۇ. تومۇرى توم، تېز سالىدۇ. سۈيدۈكى قىزىلغا مايىل بولىدۇ.

داۋاسى

سوۋۇتقۇچى شەربەتلەر، نوقۇلاتلار، لوئابلار، شىرىلەر، زىمادلارنى ئىشلىتىپ ھارارەتنى پەسەيتىش لازىم. سوۋۇتۇش ئېھتىياجىغا ئاساسەن بەزىدە كافۇر ئىستېمال قىلىسىمۇ بولىدۇ. بىنەپشە شەربىتى، خېمىرى بىنەپشە، ئارپا سۈيى، كاسنە سۈيى، مارجان شوخلا قاتارلىقلار قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ، سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى، ئىسپىغۇل لوئابى، ئاق موملارنى بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەكنى ياغلىسا بولىدۇ.

ئاشقازان مەنبەلىك دەم سىقىش

زىيادە يېپ ـ ئىچكەنلىكتىن يېمەكلىكلەر ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ، دەم سىقىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇستۇرۇش پايدىلىق. ھەببى ئايارەجنى بېرىپ ئىچنى تازىلاش لازىم. ئاشقازاننى كۆچەيتىش، ھەزمىنى ياخشىلاش ئۈچۈن جاۋارىش كۆمۈنى، جاۋارىش جالىنۇس قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

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

باشقا كېسەللىكلەر مەنبەلىك دەم سىقىش

نەپەس يوللىرىدىكى ئۆسمىلەر، ئۆپكە ۋە ئۆپكە پەردىلىرىدىكى ئىششىقلار، جىگەر، تال، بۆرەكلەردىكى ئىششىقلار تۈپەيلىدىن دەم سىقىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

دەم سىقىش ئاشۇ كېسەللىكلەرنىڭ بىر خىل ئالامەتلىرى قاتارىدا يۈز بېرىدۇ. ئاساسىي كېسەلنى داۋالىسا، دەم سىقىشمۇ ئۆزلۈكىدىن ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

يۆتەل

يۆتەل ــ كاناي ۋە كاناي شاخچىلىرى، ئۆپكە ۋە ئۆپكە پەردىلىرىنىڭ ئۆزىگە ياقمىغان نەرسىلەردىن قوغدىنىپ ئۆزىنى ساقلاش، يەنى غەيرىي تەبىئىي ماددىلارنى ئۆزىدىن چەتـ

لەشتۇرۇش، ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن قىلغان تەبئىي ھەرىكەتلەردىن ئىبارەت. ئۇ مۇسـ
تەقىل بىر كېسەللىك ئەمەس. يۆتەلنى پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى كۆپ،
سەۋەبلىرىمۇ مۇرەككەپ.

سەۋەبى: يۆتەلنىڭ سەۋەبلىرى ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. خىلىتسىز سەۋەبتىن مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج) دىن كېلىپ چىقىدۇ؛
2. ئەزالاردا يۇز بەرگەن ئىششىق، جاراھەت ۋە يارىلاردىن كېلىپ چىقىدۇ؛
3. نەپەس ئەزالىرىغا يات نەرسىلەرنىڭ كىرىپ قېلىشى، مەسىلەن: سوغۇق شامال، بۇس، تۈتۈن، چاڭ ـ توزانلار ياكى دىققەتسىزلىكتىن سۇ ۋە تاماق ماددىلىرىنىڭ كاناياغا كېتىپ قېلىشى ۋەھاكازالار تۈپەيلىدىن يۆتەل كېلىپ چىقىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە مۇھىم ئەزا ۋە قوشنا ئەزالارنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇشى تۈپەيـ
لىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر سەۋەبىدىنمۇ يۆتەل كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: زۇـ
كامدىن مېڭە مىزاجى بۇزۇلۇپ نەزلە سۇيى (مەيلى قىزىق ياكى سوغۇق بولسۇن) كاناي ۋە
ئۆپكىگە چۈشسە يۆتەلنى پەيدا قىلىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، جىگەر قاتارلىق ئەزالارـ
نىڭ بىر قىسىم كېسەللىكلىرىدە كېسەللىك ئىللىتى ئۆپكە ياكى ئۇنىڭ پەردىلىرىنى
غىدىقلاپ، يۆتەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كاناي، كاناي شاخچىسى، ئۆپكە ۋە ئۆپكىنى
قاپلاپ تۇرغۇچى پەردىلەرنىڭ كېسەللىكلىرىدىنمۇ يۆتەل پەيدا بولىدۇ. ئۆپكە بىلەن مۇنا
سىۋەتلىك بەزى يۇرەك كېسەللىكلىرىدىنمۇ يۆتەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئومۇمەن، ئۆپكە كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبلىرى ئەسبابى بادى (دەسلەپكى سەۋەب)، ئەسبابى ۋاسىلە (يەتكۈزگۈچى سەۋەب) ، ئەسبابى سابىقە (ئۆتكەنكى سەۋەب) دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

مىزاجى سوغۇقتىن ئۆزگەرگەن كىشىنىڭ ئۆپكىسىگە تاشقىرىدىن سوغۇق شامال كىرىپ تەسىر قىلىش ياكى مىزاجى ئىسسىق بولغان كىشىنىڭ ئۆپكە ساھەسىگە ئىسسىق بىر نەرسە تەسىر قىلىش، تۈتۈن، بۇس، چاڭ ـ توزان ياكى ھاۋاغا ئارىلاشقان ئىسسىق، سېسىق نەرسىلەرنىڭ، زەھەرلىك گازلارنىڭ تەسىر قىلىشى قاتارلىقلار ئەسباـ
بى بادى بولىدۇ.

بەدەننىڭ ئۆزىدە بولغان سەۋەبلەر، مەسىلەن: سازەج (خىلىتسىز) ياكى ماددا (خىلىتـ
لىق) بولسۇن مىزاجى ئىسسىقلا ئۆزگىرىپ، تەبئىتى غەيرىي تەبئىيگە ئۆزگىرىش قاـ
تارلىقلار ئەسبابى ۋاسىلە (يەتكۈزگۈچى ۋاستە) بولىدۇ. سۇئى مىزاج سازەج ھار (ماددـ
سىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇش) ياكى سۇئى مىزاج سازەج بارىد (ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇـ
لۇش) ، سۇئى مىزاج ھار ماددى (ماددىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇش)، سۇئى مىزاج ماددى

بارىد (ماددىلىق سوغۇقتىن بۇزۇلۇش) دېگەنلەرگە ئوخشاش مېڭىدىن كەلگەن نەزلە سۇيى ئۆپكە، كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان قاتارلىق ئۆپكە بىلەن يېقىن ئەزالارغا چۈشۈش سەۋەبى بىلەن بۇ ئەزالاردا ئىششىق، جاراھەت پەيدا قىلسا بۇمۇ ئەسەبىي ۋاسىلە (يەتكۈزگۈچى ۋاستە) قاتارغا كىرىدۇ. ئەسەبىي ۋاسىلە سەۋەبىدىن كەمرەك ئۈچرايدۇ.

بەدەندە بولغان ئەسەبىي ۋاسىلە سەۋەبلىرىنىڭ ئۆتمۈشى ئەسەبىي سابىقە (ئۆتكەن سەۋەب) بولىدۇ. مەسىلەن: جىگەر كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمار داۋالاش ئارقىلىق ساقايغان، لېكىن جىگەر كېسەللىكىگە قارىتا بېرىلگەن دورىلار ئۆپكىگە يامان تەسىر كۆرسىتىپ يۆتەلنى پەيدا قىلغان، مانا بۇ ئەسەبىي سابىقە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللار يۈقۇملۇق كېسەللىكلەر، مەسىلەن: كېزىك، تەپ، ۋابا قاتارلىقلاردىمۇ ئۇچرايدۇ.

يۆتەل ئادەتتە قۇرۇق يۆتەل ۋە ھۆل يۆتەل (بەلغەملىك يۆتەل) دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ. قايسى سەۋەبتىن بولمىسۇن بەلغەم ياكى باشقا سۈيۇقلۇق كەلمىسە قۇرۇق يۆتەل دېيىلىدۇ. قۇرۇق يۆتەل كۆپىنچە قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق (خىلىتلىق ياكى خىلىتسىز) كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ. يۆتەلگەندە بەلغەم، كۆپۈكلۈك سۈيۇقلۇق ياكى يىرىڭلىق خەپرۇك كەلسە ھۆل يۆتەل دېيىلىدۇ. ھۆل يۆتەل كۆپىنچە ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق (خىلىتلىق ياكى خىلىتسىز) كېسەللىكلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ئىسسىق نەزلىدىن بولغان يۆتەل

ئالامىتى

يۆتەلگەندە ھېچ يېرى ئاغرىمايدۇ. كېچىدە كۆپ يۆتىلىدۇ، گال قېچىشىدۇ، يۈز ـ كۆزلىرى قىزىل بولۇپ بۇرنى پۈتىدۇ. بىرئاز ھاسىرايدۇ.

داۋاسى

ئاساسىي داۋاسى زۇكام، نەزلە ۋە ئىسسىق نەزلىدىن بولغان دەم سىقىشنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن چارىلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. مۇرەككەپلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن شەربىتى خەشخاش، دىياقۇزالارنى بەرسە بولىدۇ. ئۇندىن باشقا نەزلىنى توختىتىدىغان ھەب دورىلار، لوئوقلار بېرىلىدۇ. ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن غار ـ غار دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق بولمىغان يۆتەلگە مۇناسىۋەتلىك دورىلار

(لوئوقلار، شەربەتلەر، ھەبلەر) گە ئەپيۇن قوشۇپ بېرىلسە تېز ئۇنۇم بېرىدۇ. يەنە بەزرۇلـ
بەنجى (مىڭدىۋانە) ، خەشخاش (كۆكنار) ، كاھۇ (ياۋا ئوسۇڭ) قاتارلىق ئۆسۈملۈك دو-
رىلارنى ئاساس قىلغان مۇرەككەپ ياسالمىلارمۇ ئىسسىقتىن بولغان نەزلىنى توختىتىشتا
ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر ئىسسىق نەزلە كۇچلۇك (ئۆتكۈر) بولۇپ، يالغۇز دورا بىلەنلا
تىزگىنلەش مۇمكىن بولمىسا ياكى كېسەل مۇرەككەپلىشىپ ئۆپكىگە كۇچلۇك تەسىر
كۆرسىتىپ ئۆپكە ئىششىقى (زاتىررىيە)، ياكى سىل كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقارسا
قىيىقال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ خىل تەدبىر بىمارنى خەتەردىن ساقلاپ قېلىشى
مۇمكىن. يۆتەلنى داۋالاشتا سەۋەبىنى ئاساس قىلىش شۇنىڭدەك قوشۇمچە كېسەللىكلـ
رىگىمۇ ئەھمىيەت بېرىش لازىم. نەزلىدىن بولغان يۆتەلگە خەفەقان ھەمراھ بولسا، ئاسا-
سىي دورىلىرىغا گاۋزىبان، نېلۇپەر، بىخسۇس، ناۋات، پىرسىياۋشان، ئۇششاق ئۇزۇم
قوشۇپ بېرىلىدۇ. مىقدارىنى بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىسە بولىدۇ.
ئەگەر ھارارەت زىيادە بولسا ئاق لەيلى، ھەمشىباھار، سەرپىستان، چىلان قوشۇپ بېرىلـ
دۇ. ناۋات، چىلان قالدۇرۇلىدۇ. شەربىتى دىياقۇزامۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بۇنداق كېسەلـ
لەرنىڭ پەرھىزىدە نەزلە قوزغاتقۇچى نەرسىلەرنى چەكلەش لازىم. مەسىلەن: زەنجىۋىل،
ھەسەل، گۆش، پىياز قاتارلىقلار.

ئىسسىق نەزلىگە تەپ قوشۇلۇپ، قىزىتمىسى زىيادە بولسا ياۋا ئوسۇڭ ئۇرۇقى، بېھى
ئۇرۇقى، چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، پوستى خەشخاش
ھەر قايسىسىنى ئۇچ گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە بىنەپشە شەربىتى
قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددا خام بولسا پوستى ئاقلانغان بىخسۇس، كىشمىش ئۇزۇمدىن
مۇۋاپىق مىقدارىدا قوشۇلىدۇ. بۇغداي كېپىكى 10 گرام، پوستى خەشخاش بەش گرام،
پوستى ئاقلانغان بىخسۇس يەتتە گرام، سەرپىستان 11 دانە ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ
سۈزۈپ، سۈيىگە 15 گرام ناۋات، ئىككى گرام ئەرەب يېلىمى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

پەرھىزى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ياغ ئىستېمال قىلىش چەكلىنىدۇ.

نەزلىلىك يۆتەل بىلەن بىللە يۇرەك ئاجىزلىقى بولسا ئاق لەيلىگۈلى، چىلان، گاۋزى-
بان، بېھى ئۇرۇقى (لوئابى ئېلىنىدۇ) قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ناۋات سېلىپ بېرىلـ
دۇ. كەچتە داۋائىمىشكى مۆتىدىلدىن ئۇچ گرامنى مارجان شوخلا ئەرقى بىلەن قوشۇپ
ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپ بىلەن خەفەقان مۇشۇ ھالەتتە پەيدا بولسا بىر گرام ئەرەب
يېلىمىنى بىر دانە ئامىلە مۇرابباسىغا قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇپ، ئارقىدىن شەربىتى
سەندەل بېرىلىدۇ. سەۋدا قوزغاتقۇچى تەبىئىتى سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

مېڭە ئاجىزلىقى (زەئفى دىماغ) قوشۇلۇپ يۈزلىرىدە ئىششىق بولسا گاۋزىبان، گۈلـ

بىنەپشىلەرنى قاينىتىپ، ئۈچ گرام تۈدەرى سەفىد ۋە مۇۋاپىق ناۋات قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۇزى ئېسىلغاندەك بولۇپ ئىششىپ قالغان بولسا گۈلبىنەپشە، ئۈستقۇددۇس، بېھى ئۇرۇقى (لوئابى ئېلىنىدۇ) سۇدا قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تەستە سىڭىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر، سۈيۇقلۇقى كۆپ بولغان ھۆل سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

ئاشقازاندا بۇزۇلۇش ئەھۋالى بولسا چىلان بەش دانە، قىزىلگۈل، نېلۇپەر ئۈچ گرام، بېھى ئۇرۇقى (لوئابى ئېلىنىدۇ) ئىككى گرام، 100 مىللىلىتىر شاھتەررە ئەرقىدە قاينىتىپ، بەش گرام كاھۇ شىرىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ. 2 ـ كۈنى بەرگىنەي شىرىسى بەش گرام، 20 مىللىلىتىر نېلۇپەر شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ. 3 ـ كۈنى شەربىتى دىيا قۇزادىن 10 مىللىلىتىر بېرىلىدۇ. 4 ـ كۈنى دىيا قۇزىغا ئۈچ گرام پوستى ئاقلانغان بىخسۇس، ئىككى گرام زۇپا قوشۇپ بېرىلىدۇ. نەپەس ئەھۋالىغا ئاساسەن بىر گرام زەھرى مۆھرە بېرىلىدۇ.

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

ئەگەر تەپ ۋە قەۋزىيەت بىرگە قوشۇلۇپ كەلسە، چىلان، گۈلبىنەپشە، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (بىخسۇس) لاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە خىيار شەنبەر ۋە شەربىتى بىنەپشە قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 2 ـ كۈنى قاپاق مېغىزى شىرىسى، 3 ـ كۈنى تەرەنجىبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپ يوقالسا پىرسىياۋشان ئۈچ گرام، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم 20 گرام، شاھتەررە ئەرقى 100 مىللىلىتىر ئاۋۋالقى نۇسخىغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. 4 ـ كۈنى گاۋزىبان، كېپەكلەرنى 15 گرامدىن ئېلىپ، شەربىتى دىيا قۇزا بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

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

ئىچ سۇرۇپ تەپ بولۇپ ئورۇقلاپ كەتسە كافۇر، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، كەتىرا، بىخسۇس، بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، داۋائىمىشكى بارىدقا ئارىلاشتۇرۇپ مۇناسىپ شىرىلەر بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىسھال (ئىچ سۇرۇش) توختىماي ئاجىزلىق زىيادە بولسا شىرە كاھۇ ۋە خىيار شەنبەرلەر مارجان شوخلا سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. قۇرسى تاباشىر كافۇر بېرىلىدۇ. ئاشقازانىنى بۇزىدىغان، ئىچ سۇرۇشنى كۈچەيتىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن چەكلىنىدۇ.

يۆتەلگە قوشۇلۇپ گال ۋە كۆكرەك ئاغرىسا ھەم تەپ قوشۇلۇپ كەلسە سەرپىستان،

ئاق لەيلى، ھەمشىباھار، بېھى ئۇرۇقى، بىخسۇس قاتارلىقلارنى مارجان شوخلا ئەرقىدە قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا شەربىتى بىنەپشە قوشۇپ بېرىلىدۇ. گال ئاغرىسا مارجان شوخلا، كۆكنار، گەزمازەج، كەشنىز، ساق پۇرچاقلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىدە ئېغىزنى غار ـ غار قىلىپ چايقاشقا بۇيرۇلىدۇ.

قەۋزىيەت كەلتۇرۇپ چىقىرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە بۇخاراتلىق يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

يۆتەلگەندە ئۆپكىدىن قان كېلىپ كاناي شاخچىلىرىدا توختاپ قالسا دەم سىقىلىدۇ. بۇنداق ھاللاردا بېھى ئۇرۇقى لوئابنى ئېلىپ، شەربىتى بىنەپشىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قايتىلىماسلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن توشقان ئوغۇز سۈتىدىن ئۈچ گرام، سوغۇق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كالا گۆشى، سۈت، قايماق قاتارلىقلاردىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

يۆتەل سوزۇلما خاراكتېرلىك بولۇپ تەپ، ھېچ قوشۇلۇپ كەلسە شىرە بىخسۇس، شىرە كاھۇ، شىرە خىيار شەنبەرلەر مارجان شوخلا ئەرقى ۋە شەربىتى بۇزۇرى بارىد بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، 2 ـ كۈنى قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن، 3 ـ كۈنى تاباشىر ئىككى گرام، ئەرەب يېلىمى بىر يېرىم گرام، كەتىرا بىر يېرىم گرام، كافۇر بىر گرام قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن تاۋۇز سۈيى 50 مىللىلىتىر، شىرە خىيار شەنبەر، شىرە سېمىز ئوت تۆت گرامدىن، شىرە بەدىيان ئۇچ گرامدىن بېرىلىدۇ. تەپ قوزغايدىغان ئوفۇنەتلىك قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل

سەۋەبى

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

ئالامىتى

ئىچكى ئەزاسى قىزىپ ئېچىشىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى كۈچلۈك بولىدۇ. سوغۇق ھاۋادىن راھەتلىنىدۇ. ئاغرىشتىن ئىلگىرى ئىسسىقلىقى يۇقىرى تاماق ياكى ئىسسىق تەبىئەت

لىك دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. تومۇرى چوڭ، كۆچلۈك سوقىدۇ. يۈزى قىزىل كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى

بەرگىنەي قوغۇق ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسىگە بىنەپشە شەربىتى، نېلۈپەر شەربەتلىرىنى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ لوئوقى سەرپىستان، لوئوقى بادام، خەشخاشلار بېرىلىدۇ. نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، بەرگىنەي ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارغا باراۋەر مىقداردا تەرەنجىبىندىن ئېلىنىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەرەنجىبىندىن تەييارلانغان دورا سۈيىدە يۇغۇرۇپ، بېھى ئۇرۇقى لوئابى ياكى ئىسپىغۇل لوئابىدا ھەب تەييارلىنىدۇ. كۈندە نەچچە قېتىم تىل ئاستىغا سېلىپ شۇمۇلىدۇ.

ھۆل قاپاقنى يالپاقلاپ، ھۆل يۇمغاقسۇت، پالەك ۋە ئوسۇملارنى تاماق تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئەرقى بىدىمىشكى، ئەرقى نېلۈپەر، ئەرقى گۈل قاتارلىقلار بىلەن كۆكرەك سىرتىدىن يۇيۇلىدۇ. ئىسسىقلىقى يۇقىرى تاماقلاردىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

ھارارەت ۋە تەپ بولمىغان قۇرۇق يۆتەلنى داۋالاشتا، ئىسپىغۇل لوئابى 30 گرام، تەرخەمەك سۈيى 75 مىللىلىتىر، تازىلانغان تەرەنجىبىندىن 45 گرام بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. قوي سۈتىگە بادام يېغى ۋە شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك بۇنداق يۆتەلگە ياخشى پىشقان ئەنجۈر قېقىدىن بەش دانە، چىلان 10 دانە، سەرپىستان 20 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 30 گرام، بىنەپشە 15 گرام، ئاقلانغان بىخسۇس، پىرسىياۋشان، بادام مېغىزلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ئېلىپ، بادامدىن باشقىلىرىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، بادام شىرىسى بىلەن كۈندە ئالتە مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ.

قۇرۇق يۆتەلگە پايدىلىق قۇرس

تەركىبى: بەدىيان، رۇببىسۇس، پىرسىياۋشان، بادام مېغىزىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، زىغىر لوئابى بىلەن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرۇق يۆتەلگە پايدىلىق ھەب

تەركىبى: رۇببىسۇس 30 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك، بەرگىنەي ئۇرۇقى مېغىزى، تۇخۇمى خىرپە ھەر بىرىدىن 30 گرام، خەشخاش، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، كەتىرا، گۇلىبىنەپشىلەر ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن.

قان بۇزۇلغان ياكى قانىنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان يۆتەل

داۋالاشتا باسلىق تومۇردىن ياكى ھەپتى ئەندام تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. بېھى ئۇرۇقى لوئابى، چىلان، قاپاق ئۇرۇقى شىربىسىنى شاھتەررە ئەرقىدە چىقىرىپ، شەربىتى نېلۇپەر قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاخشىمى ئىسپىغۇل لوئابى، شاھتەررە ئەرقى ۋە نېلۇپەر شەربەتلىرى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر قان تەركىبىگە سەپرا قوشۇلغانلىقى مەلۇم بولسا، قان ئالغاندىن باشقا سەپرانى بەدەندىن تازىلاش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، سۇركە ئورنىغا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش چارىسىنى قوللانسا كۆپايە قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن چىلان 30 دانە، بىنەپشە 30 گرام، گاۋزىبان ياكى گۈلى گاۋزىباندىن 10 گرام ئېلىپ، 600 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئۇنىڭغا 30 گرام شىرخىست ياكى تەرەنجىبىن قوشۇپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ. ئۇنى ئىچكەندىن كېيىن 20 گرام خېمىرى گاۋزىبان بېرىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان يۆتەل

داۋالاشتا ئاۋۋال سەپرا خىلىتىنى پىشۇرغۇچى مۇنزىج بېرىلىدۇ. ئاندىن سەپرا سۇرگىسى بېرىپ سەپرا خىلىتى تازىلىنىدۇ. سەپرا خىلىتىنى تازىلاشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى تەمرى ھىندى قوشۇلغان مەتبۇخى ھېلىلە بېرىشتۇر. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن شەربىتى بىنەپشىگە پۇنۇس قوشۇپ بېرىش؛ مەتبۇخى ھېلىلە بەرگەندە بادام يېغى قوشۇپ بېرىش ياكى بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل قاتارلىقلارنىڭ لوئابىنى قوشۇپ بېرىش لازىم. سۇركىدىن كېيىن شەربىتى ۋەرد بىر قانچە قېتىم بېرىلىدۇ ياكى مەتبۇخقا قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. چىلان، ئەينۇلا ھەربىرى 15 داندىن، كىشمىش ئۇزۇم 30

گرامنی قاینىتىپ، ئاز مىقداردا ناۋات قېشۇپ بېرىلسىمۇ تەبىئەتنى (چوڭ تەرەتنى) يۇمىشىتىش بىلەن ئېغىزنىڭ ئاچچىقلىقىنى يوق قىلىدۇ. ئەگەر قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، بېھى ئۇرۇقى، كۆكنار، ئوسۇڭ ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن، ئاق لالە ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى ھەر بىرى 10 گرامدىن، كەتىرادىن يەتتە گرام ئېلىپ بىرلەشتۇرۇپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ھەب تەييارلاپ تىل ئاستىغا قويۇپ شۇمسە پايدىلىق.

سەۋدا غەلىبىسىدىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتا، دەسلەپكى سەۋدا پىشۇرغۇچى مۇنزىج بېرىلىدۇ. مادىدا پىشىپ بولغاندىن كېيىن، سەۋدا سۈرگۈنىنى بېرىپ بەدەندىكى ۋە ئۆپكە، پەردىلەردىكى سەۋدا تازىلىنىدۇ. سەۋدانى پىشۇرۇش ئۈچۈن بۇغداي كېپەكىدە ئۇماچ قىلىپ قەنت ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ بىر قانچە قېتىم بېرىلسە سەۋدانى تېز پىشۇرىدۇ. پۇرچاق ئۇنى، رۇبىبسۇس، گاۋزىبان، گاۋزىبان گۈلى، ئەرەب يېلىمى ھەربىرى 15 گرامدىن، ئەز پارەتتىپ، تېكە ساقال، شىرخىست ھەربىرى 10 گرامدىن ئېلىپ، تاتلىق بادام يېغىدا ياغلاپ، ئانار شەربىتىگە قوشۇپ ھەب تەييارلاپ بېرىلسە تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

سەۋدا خىلىتى چۆكمە خاراكتېردە بولۇپ كېلىپ چىققان بولسا، پىشۇرۇش ئۈچۈن دورىنى ئۇزۇنراق ۋاقىت داۋاملىق بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. پات ـ پات نوقۇت سۈيى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشلىرى بىلەن پالەك، پىنتوزا سېلىپ تاماق قىلىپ بېرىلىدۇ، بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق ھەم تاتلىق بولغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئارتۇقچە سەپرالىق، قۇرۇق سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. سەۋدا خاراكتېرلىك يۆتەلنى داۋالاشتا مالېخۇلىيا بابىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەردىنمۇ پايدىلىنىشقا بولىدۇ. ئاقلانغان بىخسۇس، قۇرۇق زۇپا، گاۋزىبان، ئۇششاق قۇرۇق ئۈزۈمنى بىرلەشتۇرۇپ قاينىتىپ سۈزۈپ، ناۋات، تاتلىق بادام مېغىزى شىرىسى قوشۇپ داۋاملىق ئىچىشكە بېرىلسە، سەۋدا ماددىسىدىن بولغان يۆتەل ۋە نەپەس قىستاشقا تېز ئۇنۇم كۆرسىتىپلا قالماي، يۆتەل سەۋەبلىك قۇسىدىغان ئەھۋاللارغىمۇ شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلاپ، قان تەركىبىنى تولۇقلاش ئۈچۈن خېمىرى ئەۋرىشىم، مۇپەررىھى ئەۋرىشىم، خېمىرى مەرۋايىت، شەربىتى گاۋزىبان ئەنبىرى قاتارلىق دورىلارنىمۇ قوشۇپ بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. ئەگەر جىگەر، ئاشقازان، تال قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولسا ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ قوشۇمچە دورا قوللىنىش لازىم. مەسىلەن: جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاشقا نۇشدارى لۇئلۇۋى، دىنار كەبرى، ئاشقازانغا جاۋارىش ئۇد، تالغا مەتبۇخى ئەفتىمۇن قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك.

يۇقۇملۇق (ۋابا خاراكتېرلىك) يۆتەل

بۇ خىل يۆتەل ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى ۋە بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۆپكە، يۇرەكنى زەھەرلەيدۇ، ئېغىرلىرىدا ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. بۇ خىل يۆتەل چوڭلاردا، بالىلاردا بولىدۇ. خۇسۇسەن ئەمچەك يېشىدىكى بالىلار ئۇچۇن بەك خەتەرلىكتۇر.

داۋالاشتا چوڭلاردا ھەفتە ئەندام تومۇردىن قان چېكىلىدۇ. بىمار كىچىك بالىلار بولسا، ئىككى ئەمچىكى ئاستىغا زۇلۇك قۇرتى قويۇپ قان شورىتىلىدۇ.

ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن تۆۋەندىكى مۇنزىچ بېرىلىدۇ: بىخسۇس (ئاقلانغان)، گاۋزىبان، كەرەپشە يىلتىزى ھەربىرى 15 گرامدىن، ئىرسا (چىغىرتماق يىلتىزى) ، ئىزخىر، رۇم بەدىيان ھەربىرى 10 گرامدىن، كاسنە يىلتىزى پوستى، تازىلانغان پىلە، بادرەنجىبۇيا ھەربىرى 20 گرامدىن، ئۇششاق ئۇزۇم 30 دانە، سەرپىستان 40 دانە، ئەينۇلا ۋە ئۆرۈك قېقىدىن 10 دانىدىن ئېلىپ، قاينىتىپ سۇزۇپ، گۇلقەنت ھەسىلى ۋە خېمىرى بىنەپشىلەرنى 30 گرامدىن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ماددا پىشقاندىن كېيىن تۆۋەندىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ: سانايى مەككى 20 گرام، ئەينۇلا 10 دانە، گۇلبىنەپشە 10 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە ھەربىرى 15 گرامدىن، خىيار شەنبەر، تەرەنجىبىن 65 گرامدىن، شىرخىست 50 گرام، شەربىتى دىنارىدىن 40 مىللىلىتىر ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ، 10 گرام بادام يېغى قوشۇپ، كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم 30 ~ 50 مىللىلىتىرغىچە ئىچكۇزۇلىدۇ.

ئومۇمىي بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى ھەب بېرىلىدۇ: رۇببىسۇس، يۇلغۇن گۇلى، گۇلبىنەپشە، قىزىلگۇل، جۇز بۇۋا، مۇرمەككى، زۇپا، ئىرسا، بادرەنجىبۇيا، قارا چاي 10 گرامدىن، ئەرەب يىلىمى 30 گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 100 گرام، زەپەر 20 گرام ئېلىپ، نوقۇت مىقدارى ھەب قىلىپ تەييارلاپ كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ يەتتە دانىدىن توققۇز دانغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە بىر نۇسخا: توغرىغا، پارپا، زەپەر، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، بەسباسە ھەربىرى يەتتە گرامدىن، چۇچۇمەل ئانار ئۇرۇقى 15 گرام، ئەينۇلا يېلىمى 10 گرام، مۇرمەككى بەش گرام، ئۆرۈك قېقىدىن يەتتە دانە ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ، يېلىم دورىلارنى ئۆرۈك قېقى شىرىسىدە ئېرىتىپ، ئاندىن قالغان دورىلارنى بىر قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ماش چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ كۇنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم ئىككى دانىدىن بەش دانغىچە ئىچكۇزۇلىدۇ.

بۇستىن ۋە يۇقىرى ئاۋازدا توۋلاشتىن بولغان يۆتەل

داۋالاشتا بەرگىنەي مېغىزى شىرىسى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى شىرىسى توققۇز گرامدىن، ئوسۇك ئۇچ گرام، ئەرقى نېلۇپەر، سۆگەت ياپرىقى ئەرقى 50 مىللىلىتىردىن، گۈلاب 40 مىللىلىتىر، بېھى ئۇرۇقى ئۇچ گرام، شەربىتى نېلۇپەر 50 مىللىلىتىر، ئىسپىغۇل كېپىكى (سەترە ئىسپىغۇل) دىن يەتتە گرام ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ. لوئوقى تەرەنجىبىنمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەرگىنەي ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزلىرى، ئاق كۆكنار ئۇرۇقلىرى ھەربىرى 15 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستە ھەربىرى 20 گرامدىن، ئەخلەتلىرىدىن تازىلانغان تەرەنجىبىن 800 گرام، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇمشاق ئوت بىلەن ھەسەل قېيامىغا كەلگەندىن كېيىن 120 مىللىلىتىر تاتلىق بادام يېغىنى قۇيۇپ يەنە بىر ئۆرلىتىۋېتىپ، ئوتتىن ئېلىپ سوقۇلغان دورىلارنى ئىلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 15 ~ 20 مىللىلىتىر.

پەرھىزى: سۇ يېغى، قورۇلغان گۆش، لازا، قارىمۇچ، زەنجىۋىل قاتارلىق ئاچچىق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. چاك ـ توزاندىن ساقلىنىدۇ، غىزاسىغا قۇشقاچ گۆشى قوشۇلغان تاماق بېرىلىدۇ.

ئۆپكىگە ياكى پەردىگە مۇدۇر قاپارتقۇچ چىققاندىن بولغان يۆتەل

ئالامىتى

سۆزلىگەندە، كىتاب ئوقۇغاندا، چاك ـ توزان، بۇس ـ تۈتۈنگە يولۇققاندا، ئىسسىق ھاۋاغا چىققاندا، قىزىق چاي ئىچكەندە يۆتەل كۆپىيىپ ئاۋارە قىلىدۇ. تومۇرى تېز، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ.

داۋاسى

بىمار چوك كىشى بولۇپ، مىزاجىنىك ئىسسىقلىقى ۋە قان تەركىبىدە سەپرا بارلىقى ئېنىقلانسا، دەسلەپتە باسلىق تومۇردىن قان چېكىلىدۇ. قان ئېلىشقا مۇمكىن بولغان

ئەھۋالدا ھىجامەت قويۇلىدۇ. سەپرا ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مۇنزىچى سەپرا بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن سەپرا سۇرگىسى بېرىپ تومۇر ۋە ئۆپكە سەپرادىن تازىلىنىدۇ. بۇنىڭدا سەپرانى سۇرۇش ئۈچۈن شەربىتى بىنەپشە، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، چىلان، پۇنۇس قوشۇپ بېرىلىدۇ. بەزى يۆتەللەر ئاشقازان بۇزۇلۇش ۋە ئىمتىلاھ بولۇشتىنمۇ بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاشقازان شېرىكچىلىكىدە بولغان يۆتەلدە دەسلەپ ئاشقازاننى تازىلاپ، ئاندىن كېيىن يۆتەلگە چارە قىلىنىشى كېرەك (بۇ ھەقتە ئۆز بابىغا قارالسۇن) . بەزىدە زاتىررىيە، زاتىل كەبەدى (جىگەر ئىششىقى) ، قان تۈكۈرۈش، ئۆپكە سىلى، بوغما (خەنناق) قاتارلىق كېسەللىكلەردىمۇ يۆتەل بولىدۇ، بىراق ئاساسىي كېسىلى يوقالسا يۆتەلمۇ يوقىلىدۇ.

يۆتەل ئۈچۈن كۆپ ئىشلىتىلىدىغان نۇسخىلار

تەرياقى نەزلە

تەركىبى: ئۈستقۇددۇس 10 گرام، گاۋزىبان گۈلى، ھەببۇلئاس، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ھەربىرى 30 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، پوستى خەشخاش ھەربىرى 50 گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى 60 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار چۆككۈدەك قاينىق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 500 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن، قىزىلگۈل، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، رۇببىسۇس، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، مۇرمەككى ھەربىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇشۇ قىيامغا سېلىپ تەكشى ئىلەشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ھۆل، 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: مېڭىدىن سۇ چۈشۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغاچقا نەزلە، دىماغدىن بولغان يۆتەل، ئىسھاللارغا بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم 1 ~ 3 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

هەببی نەزلە

تەركىبى: بەزرۇلبەنجى، زەپەر، ئەپيۇن، ياۋا ئوسۇك (كاھۇ)، ئەرەب يېلىمى، ئاقلانغان بىخسۇس، كۈندۈر، كەتىرا، مۇرمەككى، بېھى ئۇرۇقى ھەممىسى تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ھەب ياساش قائىدىسى بويىچە تەخمىنەن 0.3 گرامدىن ھەب قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: نەزلىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. يۆتەل، ئۆيقۇسىزلىق ھالەتتىكى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم، ئۈچ داندىن بېرىلىدۇ. يۆتەل كۈچلۈك بولسا كۈندۈزىمۇ بەرسە بولىدۇ.

هەببی سوئال

تەركىبى: ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستە، ئاقلانغان بىخسۇس ھەربىرى ئالتە گرامدىن، ئەپيۇن، ئاق خەشخاش، بېھى ئۇرۇقى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، زەپەر بەش گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 10 دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ھەب تەييارلاش قائىدىسى بويىچە بېھى ئۇرۇقى لوئابدا يۇغۇرۇپ، تەخمىنەن نوقۇت مىقدارى ھەب قىلىنىدۇ.

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: ھەببى نەزلە بىلەن ئوخشاش.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش داندىن 10 دانە ئىچكۈزۈلىدۇ.

شەربىتى دىياقۇزا

تەركىبى: تىلمىغان ئاق كۆكنار (ئۇرۇقى بىلەن) 30 دانە، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، گاۋزبان ھەربىرى 10 گرامدىن، ئاقلانغان بىخسۇس 15 گرام، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 10 داندىن.

تەييارلاش : دورىلارنى چالا سوقۇپ قاياناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ناۋات بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل، 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: باش ساھەسىدىن باشقا ئەزالارغا سۇ تۆكۈلۈشنى توسۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، بەش ~ 10 گرامغىچە ئىچىدۇ.

شەربىتى خەشخاش (كۆكنار شەربىتى)

تەركىبى: كاھۇ ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى ھەربىرى 100 گرامدىن، ئاق كۆكنار ۋە قارا كۆكنار ھەربىرى 300 گرامدىن، ئاقلانغان بىخسۇس 40 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: 1.5 لىتىر قاياناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، 150 گرام ئىسپىغۇل لوئابى، 300 گرام تەرەنجىبىن ۋە ناۋات قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: نەزلىنى توسۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: قۇرۇق يۆتەل ۋە ئۆپكە سىل كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش ~ 10 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

لوئوقى شەمئۇن

تەركىبى: كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، بادام مېغىزى 20 ھەربىرى گرامدىن، ئاق قەنت 200 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە لوئوق تەييارلىنىدۇ.

تەبئىتى: 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى: نەزلىنى توسۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلدە بەلغەمنى تېز پىشۇرۇپ، تېز چىقىرىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا قەۋزىيەت قىلمايدۇ.

ئەسكەرتىش: يۇقىرىقى تەركىبكە 10 گرام بىخسۇس، بېھى ئۇرۇقى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھەببى سىلارىس

تەركىبى: ئەپيۇن بىر گرام، ئەرەب يېلىمى ئىككى گرام، مىئە سائىلە، كۈندۈر، رۇببىسۇس، مۇرمەككى ھەربىرى تۆت گرامدىن.

تەييارلاش: ھەب تەييارلاش قائىدىسى بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۇخلاتمايدىغان يۆتەل، نەزلىگە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 دانىدىن يەيدۇ.

ھەببى جەدۋار ئەپيۇنى

تەركىبى: ئەپيۇن 10 گرام، زەپەر، دارچىن، زەنجىۋىل، مۇقەل، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا ھەر بىرى ئىككى گرامدىن، جۇزبۇۋا، بەسباسە، خەشخاش ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، شېكىرى تېيغال، پارپا، ئەنبەر، مەرۋايىت، زەھرى مۆھرە 1.5 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەب تەييارلاش قائىدىسى بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: مېڭە زەئىپلىكى، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، نەزلىلەرنى توختىتىش، پەيلەرنى كۈچلەندۈرۈش، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، شەھۋەتنى تورمۇزلاش خۇسۇسىيەتلىرى بار. شۇ مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ياكى ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىم تاماقتىن كېيىن 3 ~ 5 دانىغىچە بېرىلىدۇ.

خېمىرى خەشخاش ھار

تەركىبى: كۆكنار شاكىلى 75 گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، دارچىن، سۈمبۈل، مەستىكى رۇمى، جۇز بۇۋا ھەر بىرى بەش گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى، بادام مېغىزى شىرىسى 75 گرامدىن، زەپەر ئىككى گرام، ئاق ناۋات ئۈچ ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە خەشخاش ئۇرۇقى ۋە بادام مېغىزى شىرنىلىرىنى قوشۇپ ئاق ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا ئىككى گرام زەپەر قوشۇلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت ئېغىر بولسا، قاينىتقاندا 20 گرام بىنەپشە قوشۇلسا چوڭ تەرەت يۇمشاق كېلىدۇ.

تەبئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوغۇق نەزلىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار، يۆتەلنى توختىتىش، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، 7 ~ 15 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

شەربىتى دىيا قۇزا (II)

تەركىبى: مۇناقى ئۇزۇم، ئاقلانغان بىخسۇس ھەربىرى 50 گرامدىن، ئاق لالە ئۇرۇقى (تۇخۇمى خىتمى) 12 گرام، بەدىيان يىلتىزى پوستى 10 گرام، پىرسىياۋشان، زۇپا، ئۇستقۇددۇس ھەربىرى يەتتە گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، ئۇد سەلىب ھەربىرى بەش گرامدىن، كۆكنار (ئۇرۇقى بىلەن) 100 گرام، مەستىكى رۇمى، زەپەر، دارچىن ئىككى گرامدىن، ناۋات ئۈچ ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ناۋات بىلەن قىيام قىلىنغاندىن كېيىن مەستىكى رۇمى، زەپەر، دارچىنلارنى ياخشى تالقانلاپ، قىيامىغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ چىنە قاچىغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

تەبئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوغۇق نەزلىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار، دەم سىقىش ۋە يۆتەللىك كېسەللىكلەرگە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

هەببی ئاتایی

تەركىبى: زىراۋەندى مۇدەھرەج، ئەپيۇن ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، ئەلەك بەتەم، مىئەسائىلە، كۇندۇر، مۇرسافى ھەربىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە ھەب قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: دەم سىقىلىش بىلەن بولغان يۆتەلگە، سوغۇق نەزلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۇنىدە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم ئۇچ دانىدىن 10 دانىغىچە يەيدۇ.

لوئوقى مور

تەركىبى: مۇرمەككى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا تەڭ مىقدارىدا.

تەييارلاش: دورىلارنى ئېزىپ ئاق سەندەل بىلەن لوئوق تەييارلىنىدۇ.

تەبئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوغۇق نەزلىدىن بولغان يۆتەلگە ۋە ئۆپكە، ئۆپكە پەردىلىرىگە پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۇنىگە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىم 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى خەشخاش (II)

تەركىبى: ئاقلانغان بىخسۇس، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۇزۇم 15 گرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقى يەتتە دانە، سەرپىستان 17 دانە، زىغىر 10 گرام، ئەنجۇر بەش دانە، بەدىيان يىلتىزى، شۇمشا ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان ھەربىرى يەتتە گرام، سۇمبۇل، گاۋزىبان، ئاق لالە ئۇرۇقى، بىنەپشە، بەدىيان، زۇپا ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، بادام مېغىزى، نىشاستە، چىلغوزا مېغىزى ھەربىرى 15 گرامدىن، رۇببىسۇس، ئەرەب يېلىمى ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، پىلپىل ئىككى گرام، مۇرمەككى بىر گرام، شېكەر 300 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى 2.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن بادام بېغىزى، نىشاستە، چىلغوزا مېغىزى، رۇببىسۇس، ئەرەب يېلىمى، پىلپىل، مۇرمەككى قاتارلىق دورىلارنى تالقانلاپ (سۇفۇپ قىلىپ) ، قىيامغا قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبئىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوغۇق نەزلىنى توسۇپ، شىرلاش بەلغەمنى پىشۇرۇپ چىقىرىدۇ، دەم سىقىش، يۆتەلگە ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى زۇپا

تەركىبى: قۇرۇق زۇپا، پۇدىنە، ئاقلانغان بىخسۇس، قىچا، قەردمانە، قارىمۇچ، رۇمبەدىيان، ئەنجۇر ئۈرۈقى (تۇخۇمى ئەنجۇر) تەڭ مىقداردا، ھەسەل لايىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: مەجۇن ياساش قائىدىسى بويىچە مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: كاناي شاخچىلىرى، ئۆپكە ۋە پەردىلەردىكى سوغۇق، قويۇق خىلىتلارنى پىشۇرۇپ چىقىرىدۇ. ئۆپكە ۋە كاناي پەردىلىرىنى پاكلايدۇ (تازىلايدۇ).

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم 1 ~ 3 گرامغىچە يەيدۇ.

لوئوقى جاۋشىر

تەركىبى: ئاچچىق بادام مېغىزى 21 گرام، بارزەد، مىئەسائىلە ھەربىرى 13 گرامدىن، زەپەر، ھەربىرى جاۋارىش يەتتە گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: قائىدە بويىچە لوئوق تەييارلىنىدۇ.

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئۆپكە ۋە ئۆپكە پەردىلىرىنى ئىسسىتىپ، دەم سىقىشنى يوقىتىدۇ. بەلغەمنى پىشۇرۇپ تازىلاپ چىقىرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر گرامدىن ئۈچ گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى زۇپا (II)

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، ئاقلانغان بىخسۇس، قۇرۇق زۇپا، پىرسىياۋشان، تۇخۇمى ئەنجۇر، ئىرسا، قەردمانە، قارىمۇچ، زىراۋەندى مۇدەھرەج، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئاق ۋەردلەر تەڭ مىقداردا، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلاش: قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مەجۇنى زۇپا (I) بىلەن ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: كۇندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۆكيۆتەل

كۆكيۆتەل 2 ~ 8 ياش ئارىلىقىدىكى بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق ۋە تارقىلىشچان كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىك بىر قېتىم يۇقۇملانسا 2 ـ قېتىم قايتا يۇقۇملانمايدۇ. قىش ۋە ئەتىياز پەسىللىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

قويۇق بەلغەمنىڭ ھاۋا يوللىرىغا ئولتۇرۇشۇپ قېلىشى، ئادەتتىكى يۆتەلگەرگە دىققەت سىزلىك بىلەن قاراپ ياخشى داۋالىماستىن سوزۇلما خاراكتېرگە ۋە تەدرىجىي كۆكيۆتەلگە ئايلىنىپ قېلىشى، كۆكيۆتەل بىلەن ئاغرىغانلاردىن يۇقتۇرۇۋېلىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

كۆكيۆتەل تۇتۇشتىن بۇرۇن ئادەتتىكى يۆتەل بىلەن باشلىنىدۇ. بۇ نەزلە دەۋرى دېيىلىدۇ. بۇ ئەھۋال بىر ـ ئىككى ھەپتە داۋاملىشىدۇ ۋە تەدرىجىي كۈچىيىپ تۇتقاقلىق كۆكيۆتەلگە ئايلىنىدۇ. يۆتەل تۇتقاندا چىرايى قىزىرىپ ياكى كۆكىرىپ كېتىدۇ. كۆزلىرى چىڭقىلىپ قىزىرىپ كېتىدۇ. بۇ كۈچىيىش دەۋرى بولۇپ 3 ~ 6 ھەپتە داۋاملىشىدۇ.

بەزى بىمارلاردا مۇشۇ دەۋردە ئۆپكە ئىششىقى ۋە قىزىتما پەيدا بولىدۇ. ئەگەر كۆكيۆتەل مۇرەككەپلەشمىسە، كېسەل تۇتمىغان ۋاقىتتا بىمارنىڭ ئەھۋالى ياخشى بولىدۇ. يۆتەل تۇتقاندا بىمار جىددىيلىشىدۇ. كالپۇكلىرى كۆكىرىپ ياكى قاردىاپ كېتىدۇ. تىللىرى تېشىغا چىقىپ قالىدۇ. سىرتقى ھاۋانى كۈچەپ ئىچىگە تارتقاندا توخۇ چىللىغاندەك ئاۋاز چىقىدۇ ھەمدە قۇسۇپ تاشلايدۇ، قۇسۇقىدا ئاق شىلىمشىق بەلغەم سۈيۇقلۇقى چىقىپ يۆتىلى قويۇپ بېرىدۇ. ئېغىرلىرىدا ئالدى ـ ئارقا تەرەتلىرى ئىختىيارسىز كېتىپ قالىدۇ. ھەتتا بۇرۇن ياكى قۇلاقتىن قان كېتىدۇ. بىر سوتكىدا تەخمىنەن 2 ~ 3قېتىم تۇتىدۇ. ئېغىرلىرىدا بىر سائەتتە 3 ~ 4 قېتىم تۇتىدۇ. كۈندۈزگە قارىغاندا كېچىسى كۆپ تۇتىدۇ. باشقىلارنىڭ يۆتەلگىنىنى ئاڭلاش بىلەنلا يۆتەل تۇتۇپ كېتىدىغانلارمۇ بار. ئاغرىپ سەككىز ~ توققۇز ھەپتىدىن كېيىن يۆتىلى تەدرىجى يەڭگىللەپ، 10 ~ 12 ھەپتىدە ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇ ساقىيىش دەۋرى بولۇپ ئىككى~ ئۈچ ھەپتە داۋاملىشىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى تىنچ، ھاۋالىق، پاكىز ئۆيدە ياتقۇزۇش، ئوڭاي سىڭدىغان قۇۋۋەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەر بىلەن كۈتۈش، مەسىلەن: توخۇ گۆشى، ئىلىتىلغان تۇخۇم قاتارلىقلار. ئاچچىق ـ چۈچۈك، سوغۇق، يىرىك تاماقلارنى بەرمەسلىك، ئىس ، چاڭ، بۇسلاردىن، خاپلىق ۋە ئارتۇقچە ھاياجانلىنىشلاردىن ساقلانغاندا كۆكيۆتەل تۇتۇشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

نەزلە بىلەن تەڭ يەڭگىل قىزىتما بولسا ئىككى گرام گۈلبىنەپشە، ئىككى گرام بېھى ئۇرۇقى، بىر گرام گاۋزىبان، ئىككى گرام ھەمىشباھار ئۇرۇقى، ئۈچ دانە چىلان، بەش دانە سەرپىستان، دورىلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 12 گرام شەربىتى بىنەپشە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا ئىككى گرام گاۋزىبان، بىخسۇس، بىخ بەدىيان، ئۈچ دانە ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۇزۇم، ئىككى گرام بەدىيانلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، 12 گرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ ئەتىگەندە ئىچكۈزۈلىدۇ. كەچتە ئالتە گرام لوئوقى مۆتىدىل، ئالتە گرام لوئوقى سەرپىستانىنى 72 مىللىلىتىر گاۋزىبان ئەرقى بىلەن قاينىتىپ، ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەنە بىر ئۇسۇل: كۈندۈر ۋە بۇغا مۇڭگۈزى (كۆيدۈرۈلگەن) لەرنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گرام ئېلىپ تالقانلاپ، ئۈچ گرام خېمىرى گاۋزىبانغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈمۈش ۋە

راققا ئوراپ ئاۋۋال يېگۈزۈپ، ئۈستىدىن ئىككى گرام دادۇر، ئىككى گرام بىخسۇس، ئىككى گرام پىرسىياۋشان، بىر گرام گاۋزىبانلار سېلىپ قاينىتىلغان دورىغا 12 گرام شەربىتى پەريادىدۇس ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. يۇقىرىقى ئۆلچەملەر ئورتاق ئۆلچەم بولۇپ، بالىنىڭ يېشى، بەدەن ئېغىرلىقىغا قاراپ كۆپەيتىپ ياكى كېمەيتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئىككى ياشلىق بالىلاردا يۆتەل تۇتۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە بىر دانە ھەببى سۇرفە (يۆتەل كۈمۈلچى) نى ھەر قېتىمدا يېرىمدىن، كۈندە ئۈچ قېتىم يېگۈزسە بولىدۇ. ئەگەر بالا كىچىك بوۋاق بولسا، يېرىمىنى يەنە پارچىلاپ 1/4 نى ھەر قېتىمدا ئانا سۈتىگە ئېزىپ ئىچكۈزسە بولىدۇ.

كۆكيۆتەل بىلەن بىرگە قەۋزىيەتمۇ بولسا ئۈچ گرام رەۋەن ئوسارىسى، ئالتە گرام مەستىكى، 12 گرام سەبرىلەرنى يۇمشاق تالقانلاپ، سۇدا نەملەپ ماش چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ئېھتىياجغا ئاساسەن بىر دانىدىن يېگۈزسە بولىدۇ.

يەنە بىر خىل نۇسخا: ئۈچ گرام بەزرۇلبەنجى، بىر گرام زەپەر، بىر گرام ئەپيۇن ۋە قارا سۇنا ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، ئاقلانغان بىخسۇس، كۈندۇر، كەتىرا، مۇرمەككى، بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ يۇمشاق تالقانلاپ، سۇدا يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، زۆرۇر تېپىلغاندا بىر دانىدىن ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ.

يەنە بىر خىل نۇسخا: توغرىغا، پىلپىل، ئانار، قارىمۇچ، ئاق تاش، تۇز ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، قارا تۇز 12 گرام، دورىلارنى تالقانلاپ، تەخمىنەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ئەتىگەنده ۋە كەچتە بىر دانىدىن يەيدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا سامساق سۇيىنى ئىچكۈزۈش، توخۇ، قوي ئۆتلىرىنى شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈشتەك، چارىلەرنىڭمۇ ياخشى ئۇنۇمى بار. ئالمىنىڭ ئىچىگە ناۋات سېلىپ ياكى سەۋزىنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، قىزىق پېتى يېگۈزۈشتەك خەلق ئارىسىدىكى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭمۇ ياخشى مەنپەئىتى بار.

پەرھىز: ياغلىق ۋە ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەردىن، بەلغەم پەيدا قىلغۇچى ھۆل - سوغۇق نەرسىلەردىن، قارا شېكەر ۋە ياغدا پىشۇرۇلغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

زىققە كېسىلى

بۇ، تۇنۇقاق خاراكتېرلىك دەم سىقىش كېسىلى بولۇپ، دەم سىقىش كېسىلىنىڭ ئەڭ جاھىلى ۋە بىمارنى ئەڭ ئازابلايدىغان بىر خىلى ھېسابلىنىدۇ. بىمار كۆپىنچە ئۆرە ئولـ

تۇرۇپ نەپەسلىنىشكە مەجبۇر بولىدۇ. شۇڭا، قەدىمكى كىتابلاردا ئۆرە ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىشكە مەجبۇر قىلىدىغان دەم سقىش دەپ ئاتالغان.

مەزكۇر كېسەلنىڭ سەۋەبى ئىنتايىن مۇرەككەپ بولۇپ، كېسەلنىڭ تۇتۇشىنى قوزغايدىغان ئامىللار ئوخشاش ئەمەس. بەزى بىمارلاردا مەلۇم تاشقى تەسىرلەر تۇپەيلىدىن بىردىنلا دەم سقىش ھېس قىلىپ بىئارام بولىدۇ، يانقان بولسا ئۆرە ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. نەپەسلىنىش تەسكە توختايدۇ. گېلى بوغۇلغاندەك ھېس قىلىدۇ. بەزىلەردە بۇس ـ بۇخارات، چاڭ ـ توزانغا دۇچ كېلىش ياكى مەلۇم بىر خىل ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەنلا كېسەل باشلىنىدۇ. مەلۇم چارە ـ تەدبىرلەردىن كېيىن ياكى نېمە شىپا بولغىنىنى ئۆزى بىلمەيلا ياخشىلىنىپمۇ قالىدۇ. لېكىن مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن كېسەلى يەنە بىردىنلا تۇتۇپ قالىدۇ. بەزىلەر تەجرىبىلەرنى يەكۈنلەپ، مەلۇم تاشقى شارائىتنىڭ جۇملىدىن مەلۇم پۇراقلىق نەرسە ياكى مەلۇم يېمەكلىكلەرنىڭ بۇ كېسەلنى قوزغايدىغانلىقىنى بىلۇۋېلىپ، دىققەت قىلىش بىلەن پات ـ پات تەكرارلىنىشتىن ساقلىنىپمۇ قالىدۇ. دېمەك، بەدەن مەلۇم ئامىللارغا دۇچ كېلىش بولۇپمۇ كاناي ۋە كاناي شاخچىلىرىدا تەشەننۇج (تارتىشۇېلىش) پەيدا بولۇش تۇپەيلىدىن، ئۆپكە يوللىرى تارتىپ ۋە نەپەس يوللىرىدا شىلىمشىق قويۇق ماددىلار قاپلىشۇېلىپ، نەپەسلىنىش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ ـ دە، مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلەردە روھىي ۋە ھاۋا كىلىمات جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلەردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلەر ئىرسىيەتتىن بولىدۇ، دەپمۇ قارايدۇ.

ئالامىتى

كېسەل كۆپىنچە ئۇشتۇمتۇت باشلىنىدۇ. بەزىدە سوغۇق تېگىپ، يۆتىلىپ قېلىش بىلەن تۇتقاقلىق دەم سقىشقا ئايلىنىپ قالىدۇ. كېسەل تۇتقاندا تۇيۇقسىز دەم سقىش ھېس قىلىپ بىئارام بولىدۇ. ئېغىر بولغاندا ھەتتا گېلى بوغۇلغاندەك نەپىسى سىقىلىپ كېتىدۇ. نەپەس ئېلىش ۋە چىقىرىش تەسلىشىپ كۈچەپ نەپەسلىنىدۇ. بوغۇلغاندا ئىسقىرتقاندەك ئاۋاز چىقىدۇ. تۆش ۋە ئوقۇرەك ئۇستىدىكى يۇمشاق گۆشلەر ئىچىگە ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. كالپۇك، يۈز، بارماق ئۇچلىرى كۆكىرىدۇ. كېسەل يېڭى باشلانغاندا قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ. كېيىنچە شىلىمشىق خەپرۇك چىقىدۇ. كېسەل تۇتقاندا كۆپۈكلۈك بەلغەم چىقسا، بىر ئاز ئارام بەرگەندەك ھېس قىلىدۇ ياكى ياخشىلىنىپ قالىدۇ. ئاغرىق تۇتمىغاندا ھېچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. تۇتۇش ۋاقتىمۇ بىر خىل بولمايدۇ. بەزىلەردە پات ـ پاتلا تۇتسا، بەزىلەردە ئۇزاقتا تۇتىدۇ.

داۋالاشتا كېسەلنىڭ تۈپ مەنبەسىنى تېپىپ ئۇنى يوقىتىش ھەممىدىن مۇھىم ئو-رۇندا تۇرىدۇ. چۈنكى سەۋەبچى ئامىلنى يوقىتىش ياكى ئۇنىڭغا دىققەت قىلىش ئارقىلىق بۇ كېسەلنى ساقايتقىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بىمارنىڭ تۇرمۇش شارائىتى، تازىلىق مۇھىتى بولۇپمۇ تۇرار جاي ھاۋاسىنىڭ ساپلىقىغا كۆڭۈل بۆلۈش، ئوزۇقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە كاناي ۋە كاناي گۆشلىرىنىڭ تارتىشۋېلىش (تەشەن-نۇج) نى بوشاتقۇچى، قويۇق شىلىمشىق خېپرۇكلەرنى سۇيۇقلاشتۇرۇپ ئاسان چىقارغۇچى ھەمدە ئۆپكە، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق بىمار-نىڭ ئازابىنى يەڭگىللىتىپ، تەدرىجي ھالدا تۇتقاقلىق دەم سقىشنى ساقايتىش مەقسە-تىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇ ئاساسي داۋالاش تەدبىرلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

خېمىرى بىنەپشە 30 گرام، گۈلقەنت 15گرام، كەرۋىيا (ياۋازىرە) 15 گرامنى يېرىم لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 15 گرام گۈلقەنتنى ئېزىپ ئىچكۈزۈلە-دۇ. بۇ نۇسخا ئېغىر دەرىجىدىكى تۇتقاقلىق زىققە (دەم سقىش) كېسىلىگە تېز ۋە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بۇ كېسەلنى داۋالاشتا قۇستۇرۇش چارىسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. يەنى، بىر باش كۆك تۇرۇپنىڭ 10 ~ 15 يېرىگە خەربەق سەپكەندىن سانجىپ ئىككى كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن، سانجىغان دورىلارنى ئېلىۋېتىپ، تۇرۇپنى يانجىپ سۈيىنى چىقىرىپ، بىمارغا ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئەگەرقۇسمىسا قەنتەرىيۇن، قىسسائۇل ھىمار، كۈدە ئۇرۇقە-دىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئىلمان ھالدا كىلىزما قىلسىمۇ بولىدۇ. يەنە بادرەنجىبۇيىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، كۈندە بىر نەچچە قېتىم گۈلدەك 10گرام ئەتراپ-دا شۇمۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. قۇرسى خاراتىنىڭمۇ ئۇنۇمى ياخشى. تەركىبى: سازاق قۇرتى (خاراتىن) 40 تال، ھەرە كۆنكى ئۇچ دانە، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى تالقىنى 15 گرام، سازاق قۇرتىنىڭ لايلىرىنى تازىلىغاندىن كېيىن بىر قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە سۈزۈك سۇ قۇيۇپ، 1 ~ 2 سائەت تۇرغۇزسا، قۇرت ئىچىدىكى لايلىرىنى قۇسۇشقا باشلاي-دۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا بەش قېتىم ئالماشتۇرۇلسا قۇرت ئىچى تازىلىنىدۇ. ھەرە كۆنكىنى-مۇ بەش قېتىم سۇغا چىلاش ئارقىلىق ئىچىدىكى ئۆلۈك تۆرەلمە، قان ۋە توپىلار تازىلە-ۋېتىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل دورا سايىدا قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن سوقۇپ، چۈچۈكبۇيا

يىلتىز تالقىنى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئارپىبەدىيان قاينىتقان سۇ بىلەن نەمدەپ 20 دانە قۇرس تەييارلىنىدۇ. زىققە تۇتقاندا مەزكۇر قۇرستىن بىر تالنى شۇمسە كېسەل تېزلىكتە ئارام تاپىدۇ. چۈنكى سازاك قۇرتى ۋە ھەرە كۆنكىدە كاناي شاخچىلىرىدىكى گۆشلىرىنى بوشتىدىغان تەسىرى بار.

زىققىغە پايدىلىق نۇسخىلار

ھەببى ھەنزەل

ھەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز) بىر دانە، ئاقمۇچ بىر يېرىم گرام، سوقۇپ ھەسەل بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ گرامدىن ئىچىلىدۇ.

مەجۇنى ھورمىلى سەغىر

ئادراسمان ئۇرۇقى 100 گرام، نۆشۈدۇر 12 گرام، ھەسەل 300 گرام، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئەھۋالغا قاراپ چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 3 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كىچىكلەرگە ئازايتىپ بېرىلىدۇ.

مەجۇنى ھورمۇل كەبىر

پوستىدىن ئايرىلغان چوڭ دادۇر مېغىزى، قىزىلگۈل، كۆكنار شاكىلى ھەربىرى 40 گرامدىن، پوستى ئېلىنغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 80 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى، پوستى ئېلىنغان تاتلىق بادام مېغىزى ھەربىرى 120 گرام، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۇزۇم 160 گرام، كۆكنار ئۇرۇقى 20 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە، ئۇزۇمدىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇزۇمنى ئايرىپ يانجىپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، قالغان دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چوڭلارغا كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ گرامدىن ئە-

چىشكە بېرىلىدۇ. باللارغا مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا مۇرەككەپ قىچا قاينىتىمسى، مۇرەككەپ بىنەپشە قاينىتىمسى، مەجۇنى زىراۋەندە، زىغىر قاينىتىمسى، ۋاك ئۆسۈملۈكى، زۇپا شەربىتى، ھەببى غارىقۇن، ھەببى پىلپىل قاتارلىقلارمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

مۇرەككەپ قىچا چېچىكى قاينىتىمسى

قىچا چېچىكى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى (ئاقلانغان)، زۇپا، ھاشا (يالپۇز) ئەنجۇر قېقىدىن باراۋەر مىقدار ئېلىپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

مۇرەككەپ بىنەپشە قاينىتىمسى

بېھى ئۇرۇقى، بىنەپشە، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ھەربىرى 12 گرامدىن، پىرسىياۋشان توققۇز گرام، سەرپىستان 10 دانە، بېھى ئۇرۇقىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ شىرنىسى ئېلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا بېھى شىرنىسى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى زىراۋەندى

يۇمىلاق زىراۋەندى، قەردمانە، پىلپىل، بۇلاق ئوتىنىڭ ئۇرۇقى (تۇخۇمى سىپىندان)، ئادراسمان ئۇرۇقى، سىيادان، بادام مېغىزى، ئەنجۇر قېقى ھەربىرى 15 گرامدىن، رۇببىسۇس، پىرسىياۋشان، زۇپا ھەربىرى ئالتە گرامدىن، ھەسەل بىر ھەسسە، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ. زۇپا شەربىتى بىلەن ئىچسە تېخىمۇ پايدىلىق.

زىغىر قاينىتىمسى

زىغىر 100 گرام، ھەسەل يېرىم كىلوگرام، زىغىرنى چالا سوقۇپ، يېرىم لىتىر سۇدا

قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 ئاش قوشۇقىدىن ئىچىلىدۇ.

مۇرەككەپ ۋاك ئۆسۈملۈكى تاماكىسى

قۇرۇتۇلغان ۋاك گۈلى، يوپۇرمىقى ۋە شېخى (چالا سوقۇلىدۇ) ، ئاپتاپپەرەس غولى ئىچىدىكى ئاق قىسمى (قايچىلىنىدۇ) تەڭ مىقداردا. مەزكۇر ئىككى خىل دورا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.كېسەل تۇتقاندا ساپ ئۆزى ياكى ئازراق تاماكا قوشۇپ ئوراپ چەكسە، كانايىنىڭ تەشەننۇجىنى بوشىتىدۇ. خەپرۇك چىقىشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

شەربىتى زۈپا

ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن، زۈپا، پىرسىياۋشان ھەربىرى يەتتە مىسقالدىن، ئەنجۈر، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 20 دانىدىن، ئۇرۇقسىز چوڭ ئۈزۈم 90 گرام، شۇمشا ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، گۈل سەۋسەن، پاراسىيۇن ھەربىرى توققۇز گرامدىن، گۈلقەنت 300 گرام، شېكەر يېرىم كىلوگرام (ئەگەر مۆتىدىلەرەك قىلىش لازىم بولسا نېلۇپەردىن توققۇز گرام، كۆكنار ئۇرۇقىدىن توققۇز گرام قوشۇلىدۇ، گۈلقەنت ئورنىغا تەرەنجىبىن سېلىنىدۇ). دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. گۈلقەنت ھەممىدىن كېيىن سېلىنىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە ئاش قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

ھەببى غارىقۇن

غارىقۇن توققۇز گرام، تۇربۇت 15 گرام، ئاياڕەج پەيقىرا، شەھمەنزەل، ئەنزىروت ھەبىرى ئالتە گرامدىن، رۇببىسۇس ئۈچ گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ (غارىقۇننى سوقماي سىم ئەلگەككە سۈركەپ ئۆتكۈزۈپ)، ئاياڕەجنى ئازراق سۇدا ئېرىتىپ، ھەممە دورىلارنى خېمىر قىلىپ، 0.3 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكىدە سوغۇقلۇق غالىب كەلگەنلىكتىن بولغان زىققە كېسىلىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. چوڭلارغا ھەر كۈنى ناشتىدا

بىر قېتىم 5 ~ 7 دانە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بالىلارغا مىقدارى ئازايتىپ بېرىلىدۇ.

ھەببى پىلپىل

قارىمۇچ، رۇببىسۇس، شېكەر باراۋەر مىقداردا، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا (0.3 گرام) ھەب قىلىپ تەييارلىنىدۇ. لازىم بولغاندا بىر دانىنى شۇمسە بولىدۇ.

ئوزۇقلۇقى: غىزاسىغا قۇشقاچ، پاختەك، تورۇلغا گۆشلىرى قوشۇپ بېرىلىدۇ. سېرىق-ماي ئىستېمال قىلىدۇ. نانغىمۇ سېرىقماي قوشۇپ يېسە بولىدۇ. سۇ ئورنىغا بادرەنجىبۇيا ۋە گاۋزىبان ئەرەقلىرى قوشۇپ تەييارلانغان ھەسەل سۇيى بېرىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل 40 كۈن ئەتراپىدا داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

پەرھىزى: چاڭ ـ توزان، سېسىق ۋە ئۆتكۈر پۇراقلاردىن ساقلىنىش، سوغۇق تېگىش، زۇكام بولۇش ۋە ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش زۆرۈر.

ئۆپكە گىژىلداش

تۇرلۇك سەۋەبلەردىن ئۆپكە ۋە كۆكرەك پەردىلىرىدە شىرلاش سۈيۇقلۇق كۆپەيگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئۆپكە دائىم گىژىلدايدۇ، چوڭلارغا نىسبەتەن بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋاسى

ئۆپكە سۈيۇقلۇقى كۆپەيگەنلىكتىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن چارە-تەدبىرلەرمۇ بۇ كېسەلگە باب كېلىدۇ. بىراق كىچىك بالىلاردا ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم. ھەسەلنى قاينىتىپ سۇدا تەڭشەپ ياكى ھەسەلنى قىزىتىپ كۆيمىگۈدەك ھالدا تامچە ھالدا ئاز ـ ئاز ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق. زىغىرنى كۆپرەك مىقداردا، زىرىنى ئۇچتىن بىر مىقداردا ئېلىپ قورۇپ سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. رۇب-

بىسۇسنى سۇتتە ئېرىتىپ، ئاز - ئازدىن ئىچكۈزسە تېز ئۇنۇم بېرىدۇ. بالىلار بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغاندا ئېمىتكۈچىنىڭ سۈتىنى ياخشىلاش، مىزاجىنى نورمالالاشتۇرۇش، سۈتنى كۆپ بېرىۋەتمەسلىك، ئانا ۋە بالىنى سوغۇق تېگىش، سوغۇق غىزا ۋە سۇ ئىچىشتىن ساقلاش كېرەك. بالىنى ئامال بار يىغلاتماسلىققا تىرىشىش كېرەك. بادام مېغىزى بىلەن ھەسەلدە لوئوق تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا تەسىر كۆرسىتىدۇ. بالىنىڭ بەدىنىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ تۇرۇشنىڭ پايدىسى بار.

ئۆپكە يالۇغى (زاتىرىيە)

خەتەرلىك بولغان جىددىي ئۆپكە كېسەللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، سەۋەبلىرى كۆپ تەرەپلىمىلىك بولىدۇ. بەزىدە قىزىق ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك زەھەرلىك سۇيۇقلۇق (نەزلە) لەرنىڭ ئۆپكىگە تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە زۇكام، نەزلە مادداسى ياكى گال، بوغۇز، كانايلاردا پەيدا بولغان يالۇغلىنىش جاراھەتلىرىنىڭ ئۆپكىگە قاراپ تەرەققىي قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. زاتىلجەنبە كېسەللىكى (ئۆپكە پەردە يالۇغى) دىن ياكى كىرگىت گۆش پەردە يالۇغلىنىشلارنىڭ ئۆپكىگە ئۆتۈشىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. دېمەك، ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: تاشقى جەھەتتىكى سوغۇق ۋە بۇلغانغان ھاۋانىڭ تەسىرى، بىماردىكى قۇۋۋەت ئاجىزلىقلىرى، بەدەن زەئىپلىكى، خىلىتلاردىكى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلەر، ئوفۇنەتلىك مادداىلارنىڭ تەسىر كۆرسىتىشى قاتارلىقلار. مەزكۇر كېسەللىك يىلنىڭ ھەممە پەسىللىرىدە يۇز بېرىدۇ. ئەمما قىش پەسلى ۋە باھارنىڭ باشلىرىدا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. چوڭلارغا نىسبەتەن كىچىك بالىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر زاتىرىيەنىڭ كېسەللىك مادداسى قان بولۇپ، كۆيگەن بولسا ياكى سەپرا ئارىلاشقان بولسا ياكى سەپرالىق بەلغەم مادداسىدىن بولۇپ، ئوفۇنەت غالىب كەلگەن بولسا خەتەرلىك ھېسابلىنىدۇ. زاتىرىيە ئۇچ خىل بولىدۇ.

ئىسسىق (قان ۋە سەپرا) تىن بولغان زاتىرىيە

ئالامىتى

كېسەللىك ئۇشتۇمتۇت ئېغىر باشلىنىدۇ، قىزىيدۇ ۋە قىزىتما دائىملىق بولىدۇ. بە-

زىدە قىزىتما ئېگىز - پەس بولىدۇ، بىمار كۆپ يۆتىلىدۇ. نەپەس قىستاش ئەھۋالى ئېغىر بولىدۇ، كۆكسى چىڭقىلىدۇ. ئېغىزىدىن ئىسسىق هور چىقىدۇ. كۆكرەكنىڭ يۇقىرى تەرەپلىرىدە ئېغىرلىق، قاداق، ئاغرىق هېس قىلىدۇ. بەزىدە ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىدا ئاغرىق بولىدۇ. بەزىلەردە هەمىشە ئاغرىسا، بەزىلەردە يۆتەلگەندە ئاغرىيدۇ. كۆزنىڭ ئىچى ۋە يۈزى قىزىل بولۇپ، قىزىتما غالىب كەلگەن ۋاقىتلاردا كۆز ۋە يۈزلىرى ئىششىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. بەزىدە كۆزى چاپاقلىشىدۇ. بەزىدە كۆزى ئېچىشقاندەك هېس قىلىدۇ. كۆز ئالمىسى پۈلتىيىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. بەزىدە قورساق كۆپىدۇ. يۆتەل كۈچلۈك بولۇپ بىمارنى بەك ئازابلايدۇ. بەزىدە هەمىشە ياكى قاتتىق يۆتەلگەندە كۆكرەكلىرىدە، ئوقۇرەك سۆڭەك ۋە ئەمچەك تېگىدە لوقۇلداپ ئاغرىش سېزىلىدۇ. بىمار يېنىچە ياتسا دېمى سىقىدۇ. شۇڭا ئوڭدا ياتىدۇ. تىلى ئاۋۇال قىزىرىدۇ، كېيىن قارىيىدۇ ۋە قېلىنلىشىپ، چاپلاشقاق شىلىمشىقلار پەيدا بولىدۇ. يۇقىرى قىزىتما تەسىرىدىن هاسىرايدۇ، كۆكسىدە قىزىقلىق هېس قىلىدۇ. تېز ۋە يۇقىرى نەپەس ئالىدۇ. بەك ئۇسسايدۇ. بەزى بىمارلاردا بويۇنلىرى زورىيىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. تومۇر هەربىر سوقۇمىدا بولۇپ، بەزىدە بىر كېڭىيىش بىلەنلا ناتەكشى سالىدۇ. بەزىدە تومۇر ئۈزۈلۈپ قالىدۇ. بەزەن بىر كېڭىيىش هەربىر سوقۇمىدا قوش سوقىدۇ. بىمار سالقىن هاۋانى خالايدۇ. هەربىر قېتىم ئىچكەندە پۈتۈن بەدەنىدە ئېغىرلىق ۋە ماغدۇرسىزلىق هېس قىلىدۇ. بەزى بىمارلار قاتتىق ئۇخلاپ كەتسە، بەزى بىمارلار پەقەت ئۇخلىيالماي ئەكسىچە قالايمىقان هەربىر تەرنى كۆپ قىلىدۇ، جۆيلۈپ سۆزلەيدۇ. بەزىلەرنىڭ پۈت - قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. زاتىرىيىنىڭ خەپرۇكى زاتىلجەنبىدىكىگە ئوخشاش هەر كۈنى هەرخىل ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. كېسەللىك جەريانى ۋە ساقىيىش ئەھۋالىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىلەردە كېسەللىك يەڭگىلەك ئۆتىدۇ. بىر قاتار تەدبىرلەرنى قوللانغاندىن كېيىن ئۆپكىدىكى ئىششىقلار تارقاپ كېتىدۇ. بىر هەپتىن كېيىن بىمارنىڭ قىزىتمىسى قايتىپ، خەپرۇكنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ئاسانلىشىدۇ. يۆتىلى ئازىيىپ، نەپەسلىنىش ئەھۋالى ياخشىلىنىپ ساقىيىشقا يۈزلىنىدۇ. بىمارنىڭ ئېغىزى تاتلىق تېتىشقا ئۆزگىرىدۇ، ئىشتىهاسى ياخشىلىنىدۇ. بەزىلەردە ئۆپكىدىكى ئىششىق يىرىڭلىق ئىششىققا ئايلىنىپ نەپەس قىستاش، كۆكسى ئېغىرلىشىش، كۆكسى ئاغرىش، قىزىتما (بولۇشتەك ئەھۋاللار) كۈچىيىپ، ئېغىزدىن سېسىق بېلىق پۇرىقى كېلىدۇ. ئېغىزى ئاچچىق - چۈچۈك تېتىيدۇ، بۇ چاغدا چوقۇم يىرىڭلىق خەپرۇكىنىڭ چىقىشىنى ئاسانلاشتۇرۇش ۋە يىرىڭنى تازىلاش، قىزىتما چۈشۈرۈشكە تەدبىر قىلىش زۆرۈر. بىمار قۇۋۇەتلىك بولسا كېسەللىك ماددىسىنىڭ تېز پىشىپ يېتىلىپ يىرىڭنىڭ خەپرۇك ئارقىلىق چىقىپ تازىلىنىشىغا، ماددىنىڭ تارقاپ كېسەلنىڭ تېزرەك

ساقىيىشىغا ياردىمى بولىدۇ. ماددا پىشىپ (پىتىلىپ) سۇيدۇك ئارقىلىق چىقىشقا باشلىسا (يەنى سۇيدۇكتە چۆكمە بولسا) ، خەپرۇكمۇ ئاسان چىقسا بۇ ياخشىلىقنىڭ ئالامىتى. ئەگەر بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىنمۇ يۆتەل، دەم سىقىش، قىزىتما ۋە كۆكسى ئاغرىشى بەلگىلەر يەڭگىللىمەي بەلكى ئېغىرلاشسا، ماددا خەپرۇك بىلەن ئاسان ئاجرىلىپ چىقمىسا، سۇيدۇكتە چۆكمە بولمىسا خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا كېسەللىك جەريانى ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ مۇرەككەپلىشىپ كېتىدۇ. كۆكرەك بوشلۇقىغا يىرىڭ يىغىلىشىنى ياكى زاتىلجەنبە، سىل كېسەللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. زاتىلجەنبە قوشۇلسا گەرچە دەم سىقىش يەڭگىللىشىپ قالسىمۇ، ئەمما سانجىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. سىل كېسىلى قوشۇلسا ، يۇزنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ پاراقسىراقلىقى يوقىلىدۇ، دائىملىق بوش قىزىتما پەيدا بولىدۇ. قول ـ پۇتنىڭ بارماقلىرى قىزىرىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە بىمارنىڭ بەدىنى ئاجىزلاشقانلىقىغا، كېسەللىك جەريانى 40 كۈندىن ئاشسىمۇ، ماددا تازىلانماي قالدۇق يىرىڭ ئوفۇنەتلىنىپ ئۆپكىنى زىدە قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى ياتقۇزۇپ ئوبدان ئارام ئالدۇرۇش، ئۆينىڭ تازىلىقى، ھاۋاسى، نەملىكى، ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى قاتارلىقلارغا ئالاھىدە ئېتىبار بېرىش زۆرۈر. بىمارنىڭ ئەھۋالى ئېغىر بولسا، زۆرۈر تېپىلغاندا دەسلەپتىلا قارشى تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم . ئەھۋالغا قاراپ بىمارنىڭ تەبئىيىتىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن چىلان، سەرپىستان، نېلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، بابۇنلەرنى قاينىتىپ، سۇيىگە خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىچكۈزۈش ياكى چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى ھۆقنە قىلىش لازىم. بۇ چارىلەرنى بىر قانچە قېتىم تەكرارلاشقا بولىدۇ. نەپەس قىيىنلىشىش ئېغىر بولسا، ئىسپىغۇل لوئابىغا بىر ئاز شېكەر سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كۆكرەك ئەتراپىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈشنىڭ تەسىرى ياخشى. ئانار شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى ۋە باشقا ئەرەقلەرنى بېرىش بىلەن بىللە بەك چۈچۈمەل بولمىغان سىركەنجۇبىل بېرىش لازىم. بۇنىڭ، ماددىنى كۆكرەكتىن تازىلاش، قىزىتما پەسەيتىش، تەشنالىقنى قاندۇرۇشقا پايدىسى بار. ئەگەر ئۆپكىدە يىرىڭلاش ئەھۋالى بولسا تېشىلىپ ئېقىپ، بەلغەم ئارقىلىق كېلىشتىن ئىلگىرى بىمارنى ئاغرىق تەرىپى بىلەن ياتقۇزۇش لازىم. چۈنكى، بۇنىڭ بەلغەمنىڭ تېشىپ ئېقىشىغا ۋە ئاجرىلىپ بەدەن تېشىغا چىقىشىغا ياردىمى بار. ئەگەر بىمارنىڭ ئىسـ

سىقلىقى كۆچلۈك بولسا، ھەسەل سۈيگە ئارپا سۈيى قوشۇپ ياكى سۈيۈق ھەسەل سۈيىنىلا ئىچكۈزسە بولىدۇ. ئەگەر ئىسسىق كۆچلۈك بولماي بىمارنىڭ قۇۋۇتى جايىدا بولسا، زۇپا، تاغ جەمبىلى، ئەنجۈر، ھەسەل قوشۇپ قاينىتقان سۇغا گۈلى سەۋسەن يىلتىزى قوشۇپ قاينىتقان ئارپا سۈيىنى ئىچكۈزسە ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئۆپكە يىرىڭلىغان ۋاقتىدا بىمارنىڭ تامىقى ئۈچۈن ھەسەل سۈيگە نان چىلاپ يېگۈزۈش، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم بېرىش لازىم. تاماقنىڭ ئالدىدا يېيىشكە تاتلىق بادام مېغىزى بەرسە بولىدۇ. ئارپا ئۇنى، نوقۇت ئۇنى ۋە باقلە ئۇنىدىن تەييارلانغان، بادام، شېكەر، ھەسەل قوشۇپ تەييارلانغان سۈيۈق تاماقلارنى بەرگەن ياخشى .

يىرىڭنىڭ بەدەن تېشىغا چىقىشىغا يارىدەم بېرىش ئۈچۈن زۇپا شارابى ئىچكۈزۈش، قوشۇمچە بەدەن تېشىدىن كۆچلۈك دورىلارنى تېڭىش لازىم. ھەسەل سۈيگە خەردەل قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. يىرىڭ چىقىش، خەپرۇك ئارقىلىق يىرىڭ چىقىش ۋاقتىدا ئىسسىتمىداش، جۆيلۈش، ھوشىنى يوقىتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلمىسە تەرياق ئىچكۈزۈشنىڭ پايدىسى بار. تامىقىغا تۇزلۇق بېلىق قوشۇپ بېرىش، ئۇخلاش ئالدىدا ھەببى ئايارەج ۋە شەھمەنزەل گۆشىدىن تەييارلانغان ھەبلەرنى بېرىش لازىم. يىرىڭنىڭ ياخشى تازىلىنىشى ئۈچۈن زۇپاغا چۈچۈكبۇيىنىڭ ئاقلانغان يىلتىزى، ھاۋا رەڭ گۈل سەۋسەن يىلتىزى قاتارلىق دورىلار چۈشكەن قاينىتمىنى ھەسەل شارابى بىلەن ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ. نوقۇت ئۇنى ۋە چامغۇرلار بىلەن سۈيۈق تاماق قىلىپ بېرىلىدۇ. ياۋا يېسىمۇق ئۇنى قوشسىمۇ بولىدۇ. ياۋا يېسىمۇق ۋە ياۋا پىيازدىن تەييارلانغان يالانجۇق دورىلارمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بەلغىمى سادەدىن بولغان (ئوفۇنەتسىز) زاتىررىيە

ئالامىتى

ئېغىزىدىن شال كۆپ ئاقىدۇ. نەپەس قىستاش كۆچلۈك بولىدۇ. قىزىتما ئانچە يۇقىرى بولمايدۇ، يۆتىلىدۇ، كۆپ مىقدارىدا يېپىشقاق بەلغەم چىقىرىدۇ. ئۆپكىسىدىن گىژىلدىغان ئاۋاز ئاڭلىنىپ تۇرىدۇ. بىراق كۆكسىدە بىمارنى بىئارام قىلغۇدەك كۆچلۈك قىزىقلىق بولمايدۇ. رەڭگىمۇ ئانچە قىزىل بولمايدۇ، يۈزى سولىشىپ، سۇلۇق ئىششىقتەك كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى

يانقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، تازىلىققا دىققەت قىلىش، ھاۋاسى ساپ، پاكىز ئۆيدە بېقىش، ئۆينىڭ نەملىكى، ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولۇش لازىم. يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش ئۇچۇن ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن قوللىنىدىغان پىشۇرۇش، يۇمشىتىش، تارقىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، ئۇنىڭدىن كېيىن، زۇپا، پىرسىياۋشان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، چىلان، سەرپىستان، مۇناقى ئۇزۇم، ئەنجۇر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق ئۆلچەمدە ئېلىپ قاينىتىما تەييارلاپ ئىچكۇزۇش لازىم. ئارقا تەرەت قەۋزىيەت بولسا بىنەپشە يەتتە گرام، مۇناقى ئۇزۇم 50 دانە، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، ئەنجۇردىن بەش دانە ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، سۇيىگە بىر ئاز پۇنۇس قوشۇپ ئېرىتكەندىن كېيىن سۇزۇپ، بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۇزۇلىدۇ. ئەگەر ئىسھال بىللە كەلسە، ئىسھالنى توختىتىش چارىلىرى كۆرۈلىدۇ. شەربىتى ھەببۇلئاس بېرىلىدۇ.

ئۆپكە قېتىش خاراكتېرلىك زاتىرىيە

زاتىرىيىدە ئىككى خىل سەۋەبتىن ئۆپكىدە قېتىش كېلىپ چىقىدۇ. بىرى، ئۆپكە مىزاجىنىڭ قىزىقلىقى ياكى ماددىنىڭ قىزىقلىقىدىن ئۆپكە ئىششىپ سۇيۇق ماددىلار تارقاپ، قويۇق ماددىلار قېتىپ قالىدۇ. يەنە بىرى، سەۋادىن ياكى تەركىبىگە سەۋدا قوشۇلغان قويۇق بەلغەمدىن ئۆپكىدە كۆپلەپ بەلغەم يىغىلىپ ئىسسىقلىق قىسمى تارقاپ، سوغۇق قىسمى قېتىپ قالىدۇ.

ئالامىتى

ئالدىنقىسىدا نەپەس قىستاش كۆچلۇك بولۇپ، داۋاملىق قۇرۇق يۆتىلىدۇ. قىزىتما بولمايدۇ. كېيىنكىسىدە نەپەسنىڭ قىستىشى دەسلەپ يەڭگىل بولۇپ، كېيىن بارغانسىرى ئېغىرلىشىدۇ. يۆتەل قۇرۇق، خەپرۇكسىز بولىدۇ، كۆكسى چىڭقىلىش، ھاسىراش، ئۇسساشتەك بەلگىلەر بولمايدۇ. كۆكسىدە بىئارام قىلغۇدەك قىزىقلىق ھېس قىلمايدۇ.

قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن زىغىر، ئاق لاله ئۇرۇقى، بادام يېغى، قىز بالا ئېمىتىۋاتقان ئانا سۈتى قاتارلىقلار ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەدەن سىرتىدىن بىنەپشە يېغى، موم يېغى قاتارلىقلارغا ئاق لاله ئۇرۇقى، زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقى لوئابلىرىنى قوشۇپ چېپىلىدۇ. مائۇلھەسەلمۇ ئوبدان تەسىر كۆرسىتىدۇ. چەلەك ئۇرۇقى، ياۋا سامساق لوئوقى قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر يۆتەل كۈچلۈك بولسىمۇ ماددا سۇيۇق بولسا، لوئوقى خەشخاشتىن مۇڭاپىق مىقدارىدا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قىزىتمىسى بولمىغان ئەھۋالدا بىر ئاز قىچىنى مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىدۇ. روش مۇڭاپىق. ئىششىقنىڭ ماددىسى پىشقانلىقى مەلۇم بولسا، ئىششىقنىڭ تېزرەك قايىتىشى ياكى ئېغىز ئېلىپ ئۆپكىدىن تازىلىنىشى ئۈچۈن ۋاقتىدا تەدبىر قوللىنىش ئارقىلىق ئۆپكە ۋە كۆكرەكتە باشقا خەتەرلىك ئەھۋاللارنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنىڭدا زاتىلجەنبەى كېسىلىنى داۋالاشتىكى چارىلەر بويىچە بىر تەرەپ قىلسا بولىدۇ.

زاتىررىيە كېسىلىنى داۋالاشتا كۆپ قوللىنىلىدىغان چارىلەر تۆۋەندىكىچە:

ماددا پىشۇرغۇچى قاينىتما: نېلۇپەر 10 گرام، چىلان 11 دانە، سەرپىستان 41 دانە، دورىلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. يۇرەك ئاجىز بولسا ناۋات قوشۇلىدۇ. ماددا پىشۇرغۇچى ھەب: گۈلخەيرى، ياۋا گۈلخەيرى، بادرەڭ، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، رۇبىبسۇس، قارا چاي گۈلى، قاشقى بېدە گۈلى، بىنەپشە ۋە كەتىرالاردىن مۇڭاپىق ئېلىپ، زىغىر شىرىسى بىلەن ھەب قىلىپ ئەنجۇر سۇيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن تۆۋەندىكى مەتبۇخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ: چىلان 21 دانە، سەرپىستان 31 دانە، ئۇششاق ئۈزۈم 11 دانە، پىشقان ئەنجۇر قېيقى بەش دانە، ئاقلانغان ئارپا 30 گرام، پىرسىياۋشان 13 گرام، ئاق لاله ئۇرۇقى، ھەمشىباھارئۇرۇقى، بىنەپشە ھەربىرى توققۇز گرامدىن، دورىلارنى بىرلىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئۈچتىن بىرى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى 120 مىللىلىتىرگە 15 گرام خېمىرى بىنەپشىنى ئېزىپ، ئۈنىڭغا ئۈچ مىللىلىتىر بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىلىدۇ. سەككىز كۈن مۇشۇ نۇسخىنى ئىچكەندىن كېيىن تۆۋەندىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ: سانا 21 گرام، گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، كاسنە ئۇرۇقى ھەربىرى توققۇز گرامدىن، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 21 داندىن، ھەمشىباھار ئۇرۇقى توققۇز گرام، دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئۈچتىن بىرى قالغاندا سۈزۈپ تەرەنجىبىن،

شىرخىست 45 گرامدىن، پۇنۇس، خىيارشەنبەردىن 65 گرامدىن ئېلىپ، ئېزىپ قوشۇپ، ئاندىن يەنە سۈزۈپ، ئۈچ گرام بەدىيان يېغى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق زىيادە بولسا تۆۋەندىكى چىلانما بېرىلىدۇ: نېلۇپەر، بىنەپشە ھەربىرى 21 گرامدىن، ئەينۈلا 11 دانە، چىلان، گۈلە (خۇببانە)، سەرپىستان 21 داندىن، ھەمىش باھار ئۇرۇقى توققۇز گرام، خىيار شەنبەر 45 گرام، شەربىتى بىنەپشە 60 مىللىلىتىر. چىلانما تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بىمار كىشى ئەگەر خىيار شەنبەرنى ئىچىشنى خالىمىسا، بەدىلىگە شىرخىست ۋە تەرەنجىبىن ياكى لوئوق خىيار شەنبەر قوشسىمۇ بولىدۇ.

زاتىررىيە كېسىلىدە قان ئېلىپ داۋالاش مۇۋاپىق كېلىش ـ كەلمەسلىكىگە دىققەت قىلىش كېرەك. مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا، چوڭ كىشىلەردىن 300 ~ 400 مىللىلىتىرغىچە قان ئېلىشقا بولىدۇ. تېنى ئاجىزلاردىن 100 ~ 200 مىللىلىتىر قان ئالسا بولىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى خېلىلا يەڭگىللىشىپ قالىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇۋاپىق كەلمىسە، كۆكرەك ئالدى ۋە دۈمبىگە (سول ئەمچەك ساھەسىدىن باشقا ئورۇنلارغا) ئايلاندۇرۇپ قانسىز لوڭقا قويۇشقا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرە قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ، قان سىرتىغا تارتىلىپ، ئۆپكىدىكى ئىسسىق قايتىشقا باشلايدۇ. قان راۋانلىشىدۇ. لوڭقىنى كۈن ئارىلاپ بىر قېتىمدىن قويۇش كېرەك.

سانجىق بار جايغا لۆڭگىنى ئىسسىق سۇغا ياكى دورىلىق سۇغا چىلاپ قويسا ئارام بېرىدۇ. سەندەل ۋە قارا سۆگەت يىلتىزىنى سۈرۈپ چېپىشمۇ ياخشى ئۇنۇم كۆرسىتىدۇ. كۆكناردىن 30 گرام ئېلىپ، يېرىم لىتىر سۇدا قاينىتىپ، شۇ سۇدا ياغلىقنى نەمدەپ، سانجىق بار جايغا قويۇپ، ئۇستىدىن قۇرۇق لۆڭگە يېپىپ قويسىمۇ ئاغرىقىغا ئارام بېرىدۇ. يۆتەل پەسەيتكۈچى، بەلغەم بوشاتقۇچى، دەم سىقىشنى ياخشىلىغۇچى ئاددىي ۋە مۇرەككەپ نۇسخىلارنى تاللاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. يۇرەكتە زەئىپلىك ياكى ئەسلىدە يۇرەك كېسىلى بار بىمارلار بولسا يۇرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بەرسە بولىدۇ.

تامىقىغا دەسلەپ سۇيۇق، يېرىم سۇيۇق، پوستى ئاقلانغان ماش بىلەن قىلغان تاماقلارنى بېرىش، مېۋە سۈلىرى، پىشۇرۇلغان كۆكتات سۈلىرىنى بېرىش، گۈلە چىلاپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈش. يېسىۋىلەك، يۇمغاقسوت، پالەك سېلىنغان سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش، ئارپىنى ئاقلاپ ئارپا ئېشى تەييارلاپ بېرىش لازىم. گۆش ـ ياغ، شىرنىلىك نەرسىلەردىن بىر قانچە كۈن پەرھىز قىلغان ياخشى، ئەمما شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى كۆچەيتىش مۇھىم داۋا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. دېمەك، پەرھىز بىمارنى ماغدۇرسىزلاندۇرۇۋەتمەي بەلكى تەدرىجىي ھالدا ئادەتتىكى تاماققا

كۆچۈش شەرتى ئاساسىدا ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك. كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىدە قان ئازلىق كۆرۈلسە، ئەھۋالغا قاراپ ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن ئىچىشكە ئانار شەربىتى، يېيىشكە چالا پىشۇرۇلغان تۈخۈم سېرىقى بېرىلىدۇ.

كۆكرەك پەردە يالۇغى (زاتىلجەنبە)

كۆكرەك پەردە يالۇغى (زاتىلجەنبە) كۆكرەك بوشلۇقىدىكى ھەر خىل پەردىلەر شۇنداقلا كۆكرەك قەپىزى، قوۋۇرغا ئارىلىق گۆشلىرىدە يۈز بېرىدىغان بىر خىل ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئىششىق بولۇپ، ھەقىقىي ئىششىق بار ـ يوقلۇقىغا قاراپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ: بىرى، ھەقىقىي كۆكرەك پەردە يالۇغى (زاتىلجەنبە ھەقىقىي) بولۇپ، ئۇنىڭدا پەردىلەر ياكى قوۋۇرغا ئارىلىق گۆشلىرى ئىششىغان بولىدۇ. يەنە بىرى، ھەقىقىي بولمىغان كۆكرەك پەردە يالۇغى (زاتىلجەنبە غەيرىي ھەقىقىي) ياكى بىقىن ئاغرىقى بولۇپ، ئۇنىڭدا قوۋۇرغا ئارىلىق گۆش ياكى پەردىلەردە ئىششىق بولماي، بەلكى ئۇنىڭدا مەخسۇس قويۇق يەل تۈرۈۋېلىپ ھەقىقىي كۆكرەك پەردە يالۇغىدەك قاتتىق ئاغرىيدۇ.

ھەقىقىي كۆكرەك پەردە يالۇغى يەنە ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ: بىرى، مەخسۇس كۆكرەك پەردە يالۇغى (زاتىلجەنبە خالىس) بولۇپ، ئۇنىڭدا كۆكرەك قەپىزى، قوۋۇرغا ئارىلىق ئىچكى تەرەپ گۆشلىرى ياكى قوۋۇرغىنىڭ ئىچكى سەتھىنى قاپلاپ تۇرغۇچى پەردىلەرئىششىغان بولىدۇ، يەنە بىرى، مەخسۇس بولمىغان كۆكرەك يالۇغى (زاتىلجەنبە غەيرىي خالىس) بولۇپ، ئۇنىڭدا كۆكرەك قەپىزىنىڭ سىرتقى مۇسكۇللىرى ياكى قوۋۇرغىلارنىڭ سىرتقى سەتھىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىلەر ئىششىغان بولىدۇ. دېمەك، كۆكرەك پەردە يالۇغى بىر خىل ئومۇمىي ئاتالغۇ بولۇپ، كېسەللىكنىڭ ھەقىقىي ماھىيىتى ۋە يەرلىك ئورنىغا قاراپ، ئوخشىمىغان ناملار بىلەن پەرقلىنىدۇ، مەسىلەن: يېتىم قوۋۇرغىلار ئىچكى سەتھىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىلەر ياكى ئۇنىڭ ئىچكى سەتھى ئارىلىق گۆشلىرى ئىششىغان بولسا شۇنى دەپ ئاتىلىدۇ، ھەزىم ئورگانلىرى بىلەن نەپەس ئورگانلىرىنى ئايرىپ تۇرغۇچى پەردە (دىئافراگما ـ ھىجابى ھاجىز) ئىششىغان بولسا بەرسام دېيىلىدۇ. كۆكرەك بوشلۇقىنى ئىككىگە ئايرىپ تۇرغۇچى تىك پاسىلىنىڭ ئالدى قىسمى ئىششىغان بولسا زاتىس سەدىرى (كۆكرەك تىك پاسىل ئالدى قىسمى يالۇغى)، ئارقا تەرەپ ئومۇرتقىلارغا چېتىشلىق قىسمى ئىششىغان بولسا زاتىلئەرزى (كۆكرەك تىك پاسىل ئارقا قىسمى يالۇغى)، ئالدى ھەم ئارقا قىسمى بىر پۈتۈن ئىششىغان بولسا خانىيقە (نەپەسنى بوغقۇچى يالۇغ) دەپ ئاتىلىدۇ. كۆكرەك پەردە يالۇغى كېسەللىكنى

مۇنداق تۇرلەرگە ئايرىشتىكى مەقسەت كېسەللىكنىڭ ھەقىقىي يەرلىك ئورنى، ئۇنىڭ ما-ھىيىتى ۋە خاراكتېرىنى توغرا تونۇش ئارقىلىق ئەمەلىي داۋالاش ۋە پەرۋىش قىلىشتا ئو-ڭۇشلۇق نەتىجە ھاسىل قىلىشتىن ئىبارەت .

سەۋەبى

خىلىت ئېتىبارىدىن قارىغاندا كۆپىنچە سەپرا خىلىتى ياكى سەپرا خاراكتېرلىك قان خىلىتىدىن پەيدا بولىدۇ، لېكىن ئاز ساندا سۇپىتى ئۆزگەرگەن (چىرىگەن ياكى ئوفۇنەت-لەنگەن) بەلغەم خىلىتىدىنمۇ بولىدۇ. مەخسۇس بولمىغان كۆكرەك پەردە يالىلۇغى بولسا خاس قان ماددىسىدىن بولىدۇ. دېمەك، بۇ خىل تەركىبى ساپ بولمىغان ئۆتكۈر خاراكتېر-لىك قان يەرلىك ئورۇنغا يېتىپ بارغاندىن كېيىن، يەرلىك ئورۇن ئۆزىدىكى سېزىمنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە نازۇكلۇقى تۇپەيلىدىن ئۇ خىل ئۆتكۈر غىدىقلاشقا بەرداشلىق بېرەلمىسە ھەمدە ئۆزىگە لايىق بولغان ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلمەسلىك نەتىجىسىدە يالىلۇغلىنىپ، بۇ خىل كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۆپكىدىكى يالىلۇغلىنىشلارمۇ كېلىپ چىقى-دۇ. بولۇپمۇ سىل كېسەللىكىدىن پەيدا بولۇشى كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. كۆكرەك ئىچىدىكى ئەزالاردا بولىدىغان يالىلۇغلىنىشلارنىڭ ھەممىسى كۆكرەك پەردىسىگە يامراپ كېتىش ئېھتىمالى بار.

ئومۇمىي ئەھۋالدىن ئالغاندا، سوغۇق ئۇرۇپ كېتىش، ئۆتكۈر ھاراقلارنى ئىچىش، نورمال بولمىغان ئىسسىقلىقتا يولۇقۇش، خىلىتلار كۆيۈش ۋە ئوفۇنەتلىنىش، ئۇزاق مۇددەت نەزلە بولۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، قويۇق قان پەيدا قىلىدىغان غىلىز تا-ماقلارنى كۆپ يېيىش ۋە باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. مۇھىت شارائىتى، ياش، جىنس ۋە تۇرمۇش شارائىتلىرىدىن ئالغاندا، ئىسسىق پەسىللەرگە نىسبەتەن سوغۇق پە-سىللەردە بولۇپمۇ كەچكۈز پەسىللىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ. بالىلار ۋە قېرىلارغا نىسبەتەن ياشلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ، ئاياللارغا نىسبەتەن ئەرلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇنىڭدەك ھاراقكەشلەر، تېنى ئاجىز، يېتەرلىك ياخشى ئوزۇقلىنالمايدىغان ، تۇرمۇشى چېچىلاڭغۇ ئادەملەر بۇ كېسەللىك بىلەن كۆپرەك ئاغرىيدۇ.

ئالامىتى

دەسلىپىدە يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ. ئەمچەك ئاستى قىسىملىرىدا ئېغرىلىق، قاداق

(سانجىق) بارلىقى سېزىلمىدۇ. كېيىنچە ئاغرىق شۇنداق كۈچەيسە كېتمىدۇكى، خۇددى ئۇلغىيىپ ئۇزۇۋالغاندەك ياكى بىر نەرسە سانجىپ تارتىۋالغاندەك بىلىنمىدۇ. قىزىتمىمۇ يۇقىرىلاپ كېتمىدۇ. ئاغرىق بارغانسېرى قوۋۇرغا سۆڭەكلىرى ۋە قولتۇققىچە كېڭىيىدۇ. دېمى سىقىدۇ. دەسلىپىدە قۇرۇق يۆتەل ئازابلايدۇ، نەپەسلەنگەن ۋە يۆتەلگەندە ئاغرىق كۈچەيىپ ئازابلايدۇ. ئاغرىق ئازابىدىن كۆكسىنى مىدىرلىتىشقا ئىمكانىيىتى بولماي قالىدۇ. ئېغىزى قۇرۇيدۇ، ئۇسسايدۇ، تىلى گەز باغلايدۇ. تومۇرى قايغان ياكى لىق توشقان هالدا سوقىدۇ. چىرايى قىزغۇچ بولىدۇ. بەزىدە كۆڭۈل ئايىنىش، باش ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. قاندىن بولغانلىرىدا چىرايى قىزىرىش، ئۆتكۈر قىزىش، بىقىن ساھەسىدە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاغرىق بولۇش بىلەن بىللە دېمى سىقىپ قاتتىق ئازابلايدۇ. سەپرادىن بولغانلىرىدا يۇقىرىقى بەلگىلەرنىڭ ھەممىسى بولغاندىن سىرت، ئاغرىق ۋە سانجىق ئازابى ئىنتايىن ئېغىر بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى كۈچلۈك، ئېغىزى بەك ئاچچىق كېلىدۇ. پەرقلەندۈرۈش بەلگىلىرى شۇكى، ھەقىقىي بولمىغان كۆكرەك پەردە يالىلۇغىدا يۆتەل ۋە قىزىتما بولمايدۇ. ھەقىقىي بولغىنىدا بىقىنى قاتتىق ئاغرىش، دەم سىقىش، قۇرۇق يۆتەل بولۇش بىلەن بىللە تومۇرى مىنشارى سوقىدۇ. بەرسامدا ئاغرىق قوۋۇرغا ئۇچى تەرىپىگە مايىل بولۇش بىلەن بىللە ئەقلى ـ ھوشى دېگەندەك جايىدا بولمايدۇ. دەم سىقىش ۋە باشقا قوشۇمچە ئالامەتلەر ئېغىر بولىدۇ. سانجىق ئاغرىق جىگەر تەرەپتە بولىدۇ. ھۆ پەيدا بولغاندا ئاغرىق قاتتىق قوزغالغانلىقتىن ھوشىدىن كېتىپ قالىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، يۇقىرى قىزىتما، جۆيلۇش قاتارلىقلار بولىدۇ. زاتىس سەدىرىدە دائىملىق قىزىتما بولغاندىن سىرت، ئاشقازان ئېغىزىدىن بۇغدىيەككىچە ئۇزۇنسىغا سانجىق، قاداق پەيدا بولىدۇ. بىمار يۇقىرى ـ تۆۋەنگە مىدىراشقا ئامالسىز قالىدۇ. يان تەرىپى بىلەن ئۇخلىيالمايدۇ. تومۇرىنىڭ سوقۇشىدا مىنشارىلىق بولمايدۇ. زاتىلئەرزىدە ئىككى غول ئارىلىقى لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. ئۆڭدىسىغا ئۇخلاش مۇمكىن بولمايدۇ. يۆتەلگەندە ئاغرىق كۈچەيىپ گاھىدا ھوشىدىن كېتىدۇ، پەقەت دۇم ياتسا ئاندىن ئۇخلىيالايدۇ.

داۋاسى

كۆكرەك پەردە يالىلۇغىنىڭ ئىسسىق ماددا (قان، سەپرا) دىن بولغان ھەممە قىسمىلىرىنى داۋالاشتا، ئاساسەن قاندىن بولغىنىنى داۋالاشتا قوللىنىدىغان ئۇسۇللار ئىچكى ۋە تاشقى جەھەتتىن قوللىنىلىدۇ. بىرلا ئوخشاشمايدىغان يېرى شۇكى، سىرتتىن زىماد قىلىشتا كېسەللىك يۈز بەرگەن يەرلىك ئورۇن قايسى جايدا بولسا شۇ ساھەگە دورا چېپىپ

لىدۇ. مەسىلەن: مەخسۇس كۆكرەك پەردە ياللۇغدا زىماد ۋە گرىبكىلار قوۋۇرغا ساھەسىگە ئىشلىتىلىدۇ. كۆكرەك تېك پاسىل ئالدى قىسمى ياللۇغدا كۆكرەك ئالدى قىسمىغا، كۆكرەك تېك پاسىل ئارقا قىسمى ياللۇغدا ئىككى تاغاق ئارىسىغا ئىشلىتىلىدۇ. قوۋۇرغا ئىچكى پەردە ياللۇغدا ئاساسىي جەھەتتىن سىرتقى جەھەتتىن دورا ئىشلىتىلىمەيدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل ئىسسىق ماددا (قان، سەپرا) دىن بولسا، قاندىن بولغان ئۆپكە ياللۇغدا كۆرسىتىلگەن قائىدە بويىچە، مۇۋاپىق تېپىلغاندا كېسەل باشلانغان كۇندىن ئۇچ كۇنگە قەدەر ئارىلىقتا قارشى تەرەپ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ قان سۇزۇك رەڭگە كىرگۈچە ئاققۇزۇلىدۇ. لېكىن بىمارنىڭ تەن قۇۋۋىتى ۋە بەرداشلىق بېرىش ـ بېرەلمەسلىكى بىرىنچى ئورۇنغا قويۇلۇش لازىم. ئەگەر ئۇچ كۇندىن ئېشىپ كەتسە ئاغرىق تەرەپتىن قان ئېلىش لازىم. لېكىن بىمار بەك ئاجىز بولسا ياكى ئۇزاق مۇددەت سوزۇلما كېسەل بىلەن ئاغرىپ قان ئازلاپ كەتكەن بولسا قان ئېلىش مەنئى قىلىنىدۇ. قان ئېلىش ئورنىغا، ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا شەخەك قويۇپ تىلىپ، يەنە شەخەك قويۇپ مۇۋاپىق مىقدارىدا زەرداب قان سۇمۇرتۇۋېلىنىدۇ. ئۇندىن باشقا شارائىت يار بەرسە ئەسلىدىكى تەنقىيە قىلىش ئۇسۇلى بويىچە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ كۆزلىگەن خىلىتنى تەنقىيە قىلىش لازىم. شامچىلار ۋە كىزمىلار بىلەن ئارقا تەرىتنى يۇمشىتىش ۋە ئىتىرىفىل مۇلەييىن قاتارلىق دورىلاربىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش لازىم.

دېمەك، بىرىنچى باسقۇچتا ئاساسلىق قانىنىڭ ئۆتكۇرلۇكىنى پەسەيتىش، خىلىتلارنى تەنقىيە قىلىش، ئارقا تەرەتنى يۇمشىتىشقا ئامال قىلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە قوشۇمچە ئالامەتلەرنىڭ ئېغىر ـ يەڭگىللىكىگە قاراپ ئېغىر بولغانلىرىغا جىددىي چارە قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: ھارارەت بەك يۇقىرى بولسا، ھارارەتنى پەسەيتىش ئۇچۇن ئىچى ۋە سىرتىدىن مۇۋاپىق چارىلەرنى قوللىنىش لازىم. يۆتەل كۇچىيىپ ئازابلىغاندا يۆتەلنى پەسەيتىش؛ دەم سىقىش ئەۋج ئالغاندا نەپەس يولىنى كېڭەيتىدىغان بوشاتقۇچى (مۇرخىيات) دورىلارنى ئىچكۇزۇش؛ بىقىنىدىكى ئاغرىقى ئەۋج ئالغاندا ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش مەقسىتىدە چارە ـ تەدبىر قوللىنىش لازىم. دېمەك، يۇقىرىقى ئەھۋاللارنىڭ قايسىبىرى جىددىي كۆرۇلسە، ئاۋۋال شۇنىڭغا جىددىي چارە قىلىپ، باشلىقلارغا قوشۇمچە تەدبىر قىلىنىدۇ. مەسىلەن:

1. ئۆتكۇر ھارارەتنى پەسەيتىش ئۇچۇن 150 مىللىلىتىر ئانار شەربىتىگە 30 گرام ئاق شېكەر، بىر يېرىم گرامدىن قورۇلغان سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، ئالتە مىللىلىتىر بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان قىلىپ ئىچكۇزۇلسە ياخشى، ھارارەت پەسەيتكەندىن سىرت، يۆتەل پەسەيتىپ كۆكرەكتىكى ئاغرىقلارنىمۇ باسىدۇ.

2. ئۆتكۈر هارارەتنى بېسىش ، يۆتەل پەسەيتىش، كۆكرەك ئاغرىقىنى يوقىتىش ۋە كېسەللىك ماددىلىرىنى سۈيدۈك بىلەن هەيدەش مەقسىتىدە: بىر دانە تاتلىق ئانارنى بىر تەرەپتىن زېدە قىلىپ، ئىچىگە زىختەك بىر نەرسىنى بىر قانچە يېرىگە سانجىپ، سانجىلغان بوشلۇققا تاتلىق بادام يېغى قۇيۇپ، سۇس ئوت ئۈستىگە قويۇپ قىزىتىپ، ياغنى ئۆزىگە تارتىپ بولغاندىن كېيىن يەنە قايتا ياغ تېمىتىپ، يەنە ئوتقا قويۇپ بىر قانچە قېتىم تەكرارلاپ يېغىنى ئىچكۈزۈپ، ئاخىردا شۇ ئانارنى شۇموپ يېسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

3. يەرلىك ئورۇندىكى ئاغرىقنى بېسىش مەقسىتىدە: خەشخاش پوستىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ماتانى چىلاپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ، هەر يېرىم سائەتتە بىر يەڭگۈشلەش ئىنتايىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

4. يۆتەل پەسەيتىش ئۈچۈن هەببى لوئابى بېهىدانە ياكى هەببى گۈلى پىستىدىن ئىككى داننى ئېغىزىدا شۇموش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

5. 40 مىللىلىتىر شەربىتى ئەجزانىنى 150 مىللىلىتىر ئەرقى گاۋزىبان بىلەن ئىچكۈزسە، ئېغىر تىپتىكى يۆتەلنى داۋالاشتا ئىنتايىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

6. هارارەت پەسەيتىش ۋە دەم سىقىشنى يوقىتىشتا 50 مىللىلىتىر ئانار شەربىتى ياكى نېلۇپەر شەربىتىنى 150 مىللىلىتىر سەۋزە ئەرقى بىلەن ئىچكۈزسە دەم سىقىشنى پەسەيتىپ، هارارەتنى باسىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش ۋە ئىشىشق تارقىتىش مەقسەت قىلىنغاندا زىمادى مومنى يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم.

قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش مەقسەت قىلىنغاندا 12 گرام خىيار شەنبەرلىك لوئوقى سەرپىستانىنى 50 مىللىلىتىرئەرقى گاۋزىبان بىلەن قاينىتىپ، ئىلمان هالدا ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى تۆت تابلېت قۇرسى مۇلەييىن 150 مىللىلىتىرئەرقى بەدىيان بىلەن ئىلمان هالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. دېمەك، ئاساسىي كېسەلگە قوشۇلۇپ كەتكەن بەلگىلەرنىڭ قايسىسى جىددىي بولسا، شۇنىڭغا نىسبەتەن تېز تەدبىر قوللىنىش ۋە ئەملىي ئەهۋالغا قاراپ تۇرۇپ ئىچى ۋە سىرتىدىن دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق كېسەلنى جىددىي خەتەردىن قۇتقۇزۇپ قالغاندىن كېيىن، 2 ـ باسقۇچتا ئىشىشق تارقىتىش ۋە ئوزۇقلاندۇرۇش، يۇرەك ۋە رەئىس ئەزالارنى كۈچلەندۇرۇشلەر مەقسەت قىلىنىدۇ. مەسىلەن: سىرتىدىن يەرلىك ئورۇن ۋە ئاغرىق ساهەسىگە هەر خىل تىپتىكى تارقاتقۇچى خاراكتېرلىك(مۇهەللىلات) دورا ياسالمىلىرىنى ئىشلىتىش هەم ئىچكۈزۈش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. كېسەلنىڭ ئېغىر ئالامەتلىرى يوقالغاندىن كېيىن، مەخسۇس كەم ماغدۇرلۇقنى يوقىتىش ئۈچۈن هەرخىل تىپتىكى قۇۋۋەت دورىلىرىدىن ئەملىي ئەهۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: بەش گرام خېمىرى گاۋزىبان جاۋاهىرۋالا ياكى يەتتە گرام خېمىرى ئەۋرىشىم

يالغۇز ياكى 80 مىللىلىتىر ئەرقى گاۋزىبان بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە باشقىلار.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئۇسسىغاندا ھەرگىزمۇ سۇ ئىچىشكە بولمايدۇ، بەلكى سۇ ئورنىغا ئاز ـ ئازدىن مەخسۇس ئەرقى گاۋزىبانىنى ئىلمان ھالدا بېرىش كېرەك. ئاپتاپتا ئولتۇرماسلىق، ئەپيۇن ۋە باشقا سىزىمنى يوقاتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرماسلىق، قابىز نەرسىلەردىن ساماسىق ، پىياز، بېلىق ۋە باشقىلاردىن ئېھتىيات قىلىش لازىم.

تامىقىغا كېسەللىك دەۋرىدە پەقەت توخۇ شورپىسى، ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ.

يىرىك تۈكۈرۈش

تۈكۈرۈك ياكى خەپرۈك بىلەن يىرىك كېلىپ تۇرىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى

ئېغىز ئىچى، كىچىك تىل، تاماق، گال، كاناي، شاخچە كاناي، ئۆپكە ۋە قىزىلئۆڭگەچ تىكى ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان يىرىڭلىق كېسەللىكلەردىن، مەسىلەن: قاتتىق يېمەكلىكلەر زەخمىلەشتىن كېلىپ چىققان گال ۋە قىزىلئۆڭگەچ يىرىڭلاش، كۆيۈك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يىرىڭلاش، تاماق، گاللاردىكى يىرىڭلىق ئىششىق ـ جاراھەتلەر، كاناي شاخچىلىرىدىكى يىرىڭلىق بەلغەم كېلىدىغان كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇنداق چاغلاردا بەزى بىمارلاردا گېلى ئاغرىپ ئىششىپ، يۇتۇش قىيىنلىشىش، توڭۇپ تىترەش، قىزىتما يۇز بېرىپ، جاراھەت ئېغىرلىشىش بىلەن بىللە يىرىك تۈكۈرىدۇ، ئېغىزى سېسىق پۇرايدۇ. يىرىك تازىلانسا قىزىتمىسى پەسلەپ تەدرىجىي ياخشىلىنىپمۇ قالىدۇ. كاناي ياكى كاناي شاخچىلىرىدىكى يىرىڭلىق كېسەللىكلەر كۆپىنچە سوزۇلما خاراكتېرلىك بولۇپ، كونىرىغان يۆتەل قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قاتتىق يۆتەلگەندىن كېيىن تەسلىكتە يىرىڭلىق جاراھەتلەر يۇز بەرگەندىن بولسا، ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ، قىزىدۇ. كۆڭلى ئىلىشىدۇ، قۇسۇق ئارقىلىق يىرىڭلىق، سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەر كېلىدۇ. بەزىلەردە پۈتۈن بەدەنلىك ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

يىرىڭنى تولۇق تازىلاپ چىقىرىشقا ئامال قىلىش كېرەك. چۈنكى، كۆپىنچە ھاللاردا يىرىك تولۇق تازىلانسا، قىزىتما يېنىپ كېسەل ساقىيىپ كېتىدۇ. يىرىك كۆكرەكتىن ۋە ئۆپكە شاخچىلىرىدىن كېلىپ سۈيۇق بولسا ھەمدە قىزىتما قوشۇلۇپ كەلسە ئىچىشكە ئارپا سۈيى، مائۇلھەسەل بېرىلىدۇ. 150 مىللىلىتىر ئېشەك سۈتىگە 10 گرام سۇفۇپى

سەرتان قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر ئېشەك سۈتى تېپىلمىسا ياكى بىمارنىڭ كۆڭلى كۆتۈرمىسە، ئۇنىڭ ئورنىغا ئۆچكە سۈتى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئىچىشكە ئەتىگەندە چىلان شەربىتى، كەچتە خەشخاش شەربىتى بېرىلىدۇ. بادام يېغىدا ھالۋا قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. جاراھەت پۈتۈن ياخشىلانغاندا توخۇ، چۈجە كاۋىپى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم بېرىلىدۇ، بەلغەم قويۇق بولۇپ تەستە چىقسا، ئەمما قىزىتما بولمىسا بىخسۇس، پىرسىياۋشان، زۇپا، ئەنجۇر قاتارلىق مەددىنى پىشۇرغۇچى (يېتىلدۇرگۈچى) دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن بەلغەم بوشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

قان تۇكۇرۇش (نەپسۇددەم)

قان تۇكۇرۇش كېكىرەك ۋە تۆۋەنكى نەپەس يوللىرى قانىغانلىقتىن كېلىپ چىققان قان تۇكۇرۇشكە قارىتىلغان.

سەۋەبى

كەلتۇرۇپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر كۆپ تەرەپلىمە بولۇپ، چوڭ جەھەتتىن تاشقى سەۋەب ۋە ئىچكى سەۋەب دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئىچكى جەھەتتىن مەددا ئارقىلىق يەنى قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا قاتارلىق خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى كۆپىيىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان ھەرخىل كېسەللىكلەر، چىش تۇتۇى، تاماق، ئەقىل تىل، يۇتقۇنچاق، كاناي، كاناي شاخچىلىرى، ئۆپكە، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان ۋە جىگەرلەردەكى ھەرخىل كېسەللىكلەر، يارا ـ جاراھەتلەر، قان تومۇرلىرى يېرىلىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

تاشقى جەھەتتىن ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، سانجىلىش قاتارلىق زەربىلەردىن كېكىرەك ۋە كاناينىڭ يۇقىرى قىسىملىرى، بولۇپمۇ كۆكرەك، ئۆپكە ساھەسى زەخىملەنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. كۆپ ئۇچرايدىغان ئەھۋاللار: چىش تۇتۇى قاناش، تىل، تاماق، ئەقىل تىل، گال يارىلىنىش ۋە قاناش، گالغا ـ كانايغا يات نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىش، قىزىلئۆڭگەچ يارىسى، كاناي ۋە كاناي شاخچىلىرى ۋەرەملىنىش، قىزىلئۆڭگەچ سەرتانى، ئۆپكە سىلى، ئۆپكە يىرىڭلاش، كۆكرەك قىسمى قاتتىق سوقۇلۇش، ئۇرۇلۇش ـ سوقۇلۇش، سانجىلىش قاتارلىقلاردۇر.

ئالامىتى

قان تۆكۈرۈشتىكى گەۋدىلىك ئالامەتنىڭ بىرى شۇكى، دىماغ ۋە بۇرۇننىڭ ئىچى قانىغاندا بىمار ئاۋۇال بۇرۇننى ئىچىگە تارتىش ھەرىكىتى قىلىش بىلەن قان تۆكۈرىدۇ. تاماق، قىزىلئۆڭگەچ قانىغاندا گېلىنى قىرىپ ئاندىن قان تۆكۈرىدۇ. كاناي ۋە ئۆپكە قانىغاندا ئاۋۇال يۆتىلىپ، ئاندىن كېيىن خەپرۇك ئارىلاش قان تۆكۈرىدۇ. ئومۇمەن، بىمار قان تۆكۈرگەنلىكتىن شىكايەت قىلىدۇ.

تەشخىسى

تەپسىلىي تەكشۈرۈپ باشقا كېسەللىك ئەھۋاللىرىنى ئەتراپلىق سوراپ ئىگىلەش، قان تۆكۈرۈشنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبىنى مۇقىملاشتۇرۇش كېرەك. مۇھىمى قان تۆكۈرۈش بىلەن قان قۇسۇشنىڭ پەرقىنى ئايرىش زۆرۈر.

قان تۆكۈرگەندە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، بۇرۇننىڭ تاماققا يېقىن قىسىملىرى قانىغان بولسا، بۇرۇننى ئىچىگە تارتىش ھەرىكىتىدىن كېيىن قان تۆكۈرىدۇ. ئەگەر قان يۇتقۇنچاق تەرەپكە ئېقىپ چۈشسە گېلى قىچىشىپ، گېلىنى قىرىش ھەرىكىتىدىن كېيىن قان تۆكۈرىدۇ. قان مىقدارى ئاز، ماڭقا سۈيۇقلۇقلىرى ئارىلاش، ئوچۇق قىزىل رەڭدە بولىدۇ. قان تۆكۈرۈش ئېغىز ئىچى، تاماق، گال، يۇتقۇنچاق، قىزىلئۆڭگەچ ئەتراپلىرىدىكى جاراھەتلەردىن بولغان بولسا، تۆكۈرۈك بىلەن ئوچۇق قىزىل قان تۆكۈرىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق جاراھەت ئىششىقلار ئېغىز ئېلىپ قان تۆكۈرگەن بولسا، بەدەن ھارارىتى كۆتۈرۈش، يەرلىك ئورۇن يېقىمسىزلىنىش، ئاغرىش، نەرسە يۇتۇش قىيىنلىشىش بەلگىلىرى بولىدۇ ۋە قان بىلەن بىللە يىرىڭ كېلىدۇ. قانىڭ رەڭگى قىزىل، قارامتۇل قىزىل بولۇشى مۇمكىن. ئۆپكە سىلىدىن قان تۆكۈرگەندە ئەسلىدە ئۆپكە سىلى كېسىلى بارلىقى مەلۇم بولىدۇ ۋە يۆتەلگەندە خەپرۇك ئارىلاش قان كېلىدۇ. بەى ئېغىر ئەھۋاللاردا كۆپلەپ قان كېتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۆپكە يارىسى قان تومۇرلارنى زەخىملىگەن ۋە كۈچەپ يۆتىلىش سەۋەبلىرى بىلەن كۆپلەپ قان كېلىدۇ. قان قاتمىغان بولىدۇ، قارا چوڭ تەرەت قىلمايدۇ. ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان سەرتانى، قىزىلئۆڭگەچ سەرتانى، قىزىلئۆڭگەچ يارىسى، قىزىلئۆڭگەچتە يات نەرسىلەرنىڭ تۇرۇپ قېلىشى، قىزىلئۆڭگەچنىڭ زەخىملىنىشى، تېشىلىشى،

تۇرلۇك سەۋەبلەردىن كۆيۈپ قېلىپ ۋە زەخىملىنىشلەردە قان قۇسىدۇ ياكى تاماق، بوغۇز، گاللىرىدا قاناش بولغاندا تۆكۈرۈكىنى يۇتتۇم دەپ قانىنى يۇتۇپ كېتىش نەتىجىسىدە قان ئاشقازاندا يىغىلىپ قان قۇسىدۇ. قان قۇسقاندا ئاۋۋال كۆڭلى ئاينىيدۇ. ئاشقازان ساھەسى يېقىمسىزلىق ھېس قىلىدۇ ۋە ئاغرىش سېزىلىدۇ، كەلگەن قانىنىڭ رەڭگى قارامتۇل ياكى جىگەر رەڭ بولىدۇ، يېمەكلىكلەرنىڭ مىقدارى ئاز ياكى كۆپ بولۇشى مۇمكىن. كۆپۈك، بەلغەم ئارىلاش بولمايدۇ. قارا تەرەت كېلىدۇ، ئاشقازان ـ ئۇچەيلىرىدە كونا كېسەللىكلەر بولغان بولىدۇ.

ئومۇمەن، قان تۆكۈرۈش بولسۇن ياكى قان قۇسۇش بولسۇن ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل كېسەل ئەمەس، ياكى باشقا كېسەللىكلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئالامەت بولسىمۇ، مۇھىم كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئۇ ئالدى بىلەن بىمارنىڭ روھىي ھالىتىنى جىددىيلەشتۈرىدۇ. غەم ـ ئەندىشىسىنى كۈچەيتىدۇ. مۇھىمى، بىمارنىڭ سالامەتلىكىگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئېغىر تەسىر يەتكۈزىدۇ، ھەتتا ھاياتىغا تەھدىت سالىدۇ. شۇڭا، جىددىي تەدبىر قوللىنىپ قان توختىتىش لازىم.

داۋاسى

بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ تەدبىر قوللىنىش لازىم. ئېغىز ئىچىدىكى، گالدىكى قاناشلار ۋە ئاز مىقداردا قان تۆكۈرۈشلەر بولسا، بىمارنى خاتىرجەم قىلىش، ئېغىز ئىچى تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، ئازراق توز سېلىنغان قايناق سۇنى سوۋۇتۇپ ئېغىز چايقاشقا بۇيرۇش ۋە باشقا قان توختاتقۇچى، تىنچلاندۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر كۆپ مىقداردا قان كەلگەندە جىددىي قۇتقۇزۇشقا باش قاتۇرۇش، نەپەس بوغۇلۇپ قېلىش ھادىسىلىرىدىن ساقلىنىش، خەۋپ ئۆتكەندىن كېيىن سەۋەبىنى تەپسىلىي ئېنىقلاش لازىم. ئەگەر قان ئۆپكىدىن كەلگەن بولسا مىقدارى ئاز، خەپرۇك ئارىلاش بولسا يۇقىرىقىدەك چارە قىلىش بىلەن بىللە ئاساسىي كېسەلنى داۋالاش زۆرۈر. ئەگەر ئۆپكىدىن كەلگەن قان مىقدارى كۆپ بولسا بىمارنى ئورۇندا ياتقۇزۇپ، روھىي جەھەتتە تىنچلاندۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق لازىم. قان ئۆپكىنىڭ قايسى تەرىپىدىن چىققان بولسا شۇ تەرەپنى بېسىپ يېتىش، ھەر ئىككى تەرەپتىن چىققان بولسا، ئوڭدا يېتىش، ئاغرىق قىسمىغا قۇم خالتىسى ياكى مۇز خالتىسى قويۇش لازىم. قان قۇسۇق بىلەن كەلگەن بولسا، قان قۇسۇش تېمىسىدا كۆرسىتىلگەن داۋالاش قائىدىلىرى بويىچە بىر تەرەپ قىلىنىدۇ (شۇ ماۋزۇغا قارالسۇن) .

ئومۇمەن تۆۋەندىكى تۆت پرىنسىپ بويىچە داۋالاش لازىم: ① توسالغۇ بولمىغان شەرت ئاساسىدا قان ئېلىش؛ ② قاننى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تارتىش؛ ③ ئەزانىڭ مىزاجىنى تەڭشەش؛ ④ قان توختاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش .

قان ئۆپكە ياكى كۆكرەكتىن كەلگەندە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. تاماق، ئەقىل تىل، گال ئەتراپلىرىدىن كەلسە قىيىفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچ، جىگەردىن كەلسە ئۇكھەل تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. بەدەندە ئېغىرلىق ھېس قىلسىمۇ قان ئالسا بولىدۇ. تومۇر بوغۇلۇپ قان بېسىمى يۇقىرى بولسا، مىزاجى قان بولۇپ قان كۆپ بولسا، ماددىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تارتىش، ھىجامەت قويۇش، ئابىزەن قىلىش لازىم. نازۇك تەبىئەتلىك كىشىلەر بولسا قول - پۇتىنى مۇجۇپ تۇتۇش، تۆۋەنگە سىيرىش، پۇت ساھەسىگە ھىجامەت قويۇش قاتارلىق چارىلەرنى قوللىنىش لازىم. يەنى ئىرقۇننىسا تومۇرىدىن قان ئېلىش ماددىنى تۆۋەنگە تارتقاندىن بولۇپ، قان تۇكۇرۇش ۋە قان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قان ئېلىشنى توغرا تاپمىغاندا كېسەللىك ماددىسىغا ئاساسەن سۈرگە بېرىلىدۇ. مىزاجنى تەڭشەشتە بىمارنى قاننى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى ئامىللاردىن، قاتتىق ئىشلەش، سۆزلەش، ھاراق ئىچىش، جىنسىي ئالاقە قىلىش ۋە ئىسسىقلىق دورا، ئىسسىقلىق يېمەك - ئىچمەكلىكلەردىن چەكلەش كېرەك.

قان توختاتقۇچى دورىلاردىن شەربىتى ئەنجىبار بېرىش لازىم. چۈنكى ئۇ قان تۇكۇرۇش، قانلىق تەرەت قىلىش، ھەيز كۆپ كېلىش قاتارلىقلاردا قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە، نەزلە توختىتىشقا پايدىلىق.

قان تۇكۇرۇشكە پايدىلىق نۇسخىلار

شەربىتى ئەنجىبار

تەركىبى: ئەنجىبار يىلتىزى پوستى 45 گرام، كۆكنار غوزىكى (ئۇرۇقى بىلەن) 11 دانە، گۈلبىنەپشە 21 گرام، بېھى ئۇرۇقى، ئاقلانغان بىخسۇس، ئاق سەندەل (كېپەكلەنگەنى)، ھەببۇلئاس ھەربىرى 10 گرامدىن، چىلان 15 دانە ، پىرسىياۋشان، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە ھەربىرى ئۈچ گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇدا بىر كېچە چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ، يېرىم قالغاندا سۈزۈپ، 500 گرام شېكەر سېلىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن پىرسىياۋ-

شان، ئەرەب يېلىمى، نىشاستىلەر تالقانلاپ قوشۇلىدۇ.

ئىچىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچىدۇ.

قىزىتمىلىق تەپ بار كىشىلەر قان تۆكۈرسە، تۆۋەندىكى شەربەت بۇيرۇلىدۇ:

تەركىبى: ھۆل قاپاقنى سوقۇپ سىقىپ چىقارغان سۈيى، تاۋۇز سۈيى، بىدىمىشكى ئەرقى 500 مىللىلىتىردىن، ھەببۇلئاس 200 گرام، كەھرىۋا، تاباشىر، شادىنەج، ئەدەس مەغسۇل، ئەرەب يېلىمى، پىرسىياۋشان، يۇيۇلغان ئاق كەت ھىندى 15 ھەربىرى گرامدىن.

تەييارلاش: بوشراق ئوتتا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 500 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ئاندىن قالغان دورىلارنىڭ سوقۇلغان تالقىنىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم 30 مىللىلىتىر شەربەتنى سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرەنىسىدىن بىرئاز قوشۇپ ئىچىدۇ.

قان تۆكۈرۈش، قانلىق تەرەت، ئاياللاردىكى خۇن كۆپ كېلىش كېسەللىرىگە تۆۋەندىكى نۇسخا مەنپەئەتلىك.

ھەببى نەپسۈددەم

تەركىبى: كەھرىۋا، گىل ئەرمىنى، پىرسىياۋشان، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، تاباشىر، ھەببۇلئاس ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، ئەنجىبار يىلتىزى پوستى، نىشاستە 10 گرامدىن، مەرۋايىت، مارجان، زەھرە مۆھرى، گىل مەختۇم، گىل داغىستان ھەربىرى ئۈچ گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقىدىغانلىرىنى سوقۇپ، تاش دورىلارنى بىھى ئۇرۇقى شىرەسى بىلەن ئېزىپ (سالايە قىلىش)، قىيمىقۇ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت مىقدارى ھەب قىلىپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم ئۈچ گرامدىن ئىچىدۇ.

قان تۆكۈرۈش، قان قۇسۇش، قان سىيىش، خۇن كېسەللىكلىرى، بوۋاسىر قاناش قاتارلىق قاناشلارغا قۇرسى كەھرىۋا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا

تەركىبى: كەھرىۋا، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستە، بەرگىنەي قوغۇن ئۇرۇقى

مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ھەربىرى 10 گرامدىن، ياۋا ئانارگۈلى، ئاقاقىيا ھەربىرى بەش گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل شىرەسى (لوئابى) بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم 2 ~ 3 داندىن ئىچىدۇ.

مەجۇنى نەپسۈددەم

قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش، قان تەركىبىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەركىبى: مەرۋايىت، بىخ مارجان (كۆيدۈرۈپ يۇيۇلىدۇ)، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئەنجىبار يىلتىزى، زەھرى مۆھرە ھەربىرى 10 گرامدىن، قىزىل ياقۇت، ئاق قاشتېشى، گاۋزىبان گۈلى، ئۇششاق قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، ئاق سەندەل، توشقان مېڭىسى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، كەتىرا، تىراسىس شېرىن، قىزىلگۈل، كۈمۈش ۋاراق ھەربىرى يەتتە گرامدىن، مارجان سەككىز گرام، ئەنبەر، ئىپار ھەربىرى ئىككى گرامدىن، كافۇر قەيسۇرى بىر گرام، تاتلىق ئانار رۇببى، تاتلىق بېھى رۇببى ھەربىرى 300 گرامدىن، ناۋات 400 گرام، ياخشى ھەسەل 200 گرام.

تەييارلاش: مەجۇن ياساش قائىدىسى بويىچە مەجۇن قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىچىدۇ.

تومۇر يېرىلغان ۋە ئۇزۇلگەندىن بولغان قان تۈكۈرۈشتە، قۇۋۇشتلىك كىشى بولسا ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ بېرىش كېرەك: ئەنجىبار شىرنىسى تۆت گرام، تازىلانغان بىخسۇس، ھەببۇلئاس، قۇمچاق يوتقىنى ھەربىرى يەتتە گرام، خەشخاش توققۇز گرام، شەربىتى ئەنجىبار، شەربىتى خەشخاش 10 گرامدىن، ئەرقى بىدىمىشكى، گاۋزىبان ھەربىرى 60 گرامدىن، قىيمىقۇ ئەرقى 75 گرام.

قان تولغانلىقتىن قان تۈكۈرگەن بولسا، ئۈچ كۈنگىچە تاماق يېرىلمەيدۇ. قۇۋۇشت چىداشلىق بېرەلمىسە كاللا ـ پاچاق بېرىلىدۇ. پۇرچاق، چىلان قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا قان ئېلىشقا بولمايدۇ، بەلكى ئىسسىقلىق تەسىرى نورمالراق بولغان قابىز (قورۇغۇچى) دورىلارنى ئىچىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ:

تەركىبى: زەپەر، سۇمبۇل، مەستىكى رۇمى، مۇرمەككى، يەتتە گرامدىن، دارچىن،

ئەركەك كۈندۈر، ئاقاقىيا، لىھيەتۇتتىس ئۈساربىسى، قىزىلگۈل، ئانار گۈلى، كۆندۈرۈلـگەن بۇغا مۇڭگۈزى ھەربىرى 10 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى ئۇچ گرام، زىرەكبرمانى، قۇستە، تاغ پىننىسى، شىھ ئەرمىنى ھەربىرى 13 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، قابىز شەربەتلەر ياكى كۈدە سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پۈدىنە سۈيى ياكى ھەببۈلئاس سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەگەر قان تۈكۈرۈش تومۇر يېرىلغاندىن بولسا، قان توختاتقۇچى، تۇتقۇچى ۋە سىلىقلاشتۇرغۇچىلاردىن تەركىب تاپقان دورىلار بېرىلىدۇ. لېكىن ئۇنىڭدا زەمچە، كۆك موزا، سەبرە سوقۇتىرى، ئەفسەنتىن قاتارلىقلار ئاساسىي دورىلار بولۇشى لازىم.

كۆكرەك پەردىلىرىدىن چىققان قان بولسا، ئىچى ۋە تېشىدىن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ئىچكى جەھەتتىن سىلىقلاشتۇرغۇچى، ئاغرىقسىزلاندۇرغۇچى، قابىز (قورۇغۇچى)، ئۇچۇچان جەۋھەرلىك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇ قان بۇزۇلۇش، قان كۆپىيىپ كېتىش، قان توشۇپ كېتىش (ئىمتىلاھ بولۇش) قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولسا، ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن گىل ئەرمىنى، بىخ مارجان، قىزىلگۈل، كەھرىۋا، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستە، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىش كېرەك ياكى سۈفۈپ، ھەب، قۇرس ياساپ بەرسىمۇ بولىدۇ. بەدەن تېشىدىن ئانار پوستى، موزا، ئارپا ئۇنى، ئانارگۈلى، تۈگمەن تۇزىكى، ھەببۈلئاس، ئاس ياپرىقى قاتارلىقلارنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. ئەگەر ئۇرۇلۇش، سوقۇلغاندىن نەپەس ئەزالىرى زەخمىلىنىپ قان كەلسە، دەرھال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن قۇرسى كەھرىۋا بېرىش لازىم. ئەگەر قان ئېغىز ئىچى، گال، كاناي ئەتراپلىرى ۋە قىزىلئۆڭگەچتىن كەلگەن بولسا، ھەببى نەپسۈددەمنى ئېغىزىغا سېلىپ شۇمۇش لازىم. ئەگەر قاندا ئوفۇنەت ياكى ھارارەتنىڭ تەسىرى بولسا ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىندۇ، ئىككى پاچاققا ھىجامەت قويۇلىدۇ. پۇت ـ قولى تېڭىپ قويۇلىدۇ. قۇرسى كەھرىۋا ئاغا قۇرسى خەشخاش قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر قان تاماق، ئەقىل تىل، دىماغدىن كەلسە قانىنىڭ غالىبلىقى ياكى توشقانلىقى (ئىمتىلاھ بولغانلىقى) غا قاراپ غولىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. بۇ ئەھۋال بولمىسا بۇرۇن قاناش بابىدىكى چارلەر بويىچە چارە قىلىنىدۇ، چىلان، نىلۇپەر، بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى شاھتەررە ئەرقى بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ياۋا ئوسۇڭ شىرىسى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. باشنىڭ چوققىسىغا سىركە زىماد قىلىنىدۇ. شاتۇت رۇببى، بېھى رۇببى، غوراپ رۇببى قاتارلىقلارنى

بىرلەشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

ئۆپكە ئاجىزلىقى

ئۆپكە مىزاجى ناچارلىشىپ، قۇۋۇتى ئاجىزلاپ، ئادا قىلىشقا تېگىشلىك ۋەزىپىلەرنى ئورۇندىتا يېتەرسىزلىك قىلىدۇ ياكى ئاجىزلىق قىلىدۇ.

ئالامىتى

بىمار دائىم يۆتىلىدۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، قاپاقلىرى سولىشىدۇ ۋە قاپاقلىرىنى ئېچىش تەسكە توختايدۇ. سۆزلەش ۋە جاۋاب بېرىشكە ھۇرۇنلۇق قىلىدۇ. كۆپ ئۇخلايدۇ ۋە ئۇخلىغاندا خىرقىرايدۇ. ئۇيقۇدىن كېيىنلا كۆچلۈك يۆتەل تۇتىدۇ، ئازراق بەلغەم چىققاندىن كېيىن يۆتىلى پەسىيىدۇ. ئىشتىھاسى كېمىيىپ، بەدىنى ئورۇقلايدۇ. سۈيدۈكى دۇغلىشىدۇ، رەڭگى قىزىل كېلىدۇ، بەزىدە رەڭگى سېرىققا مايىل قويۇقراق بولىدۇ. چوڭ تەرتى بەزىدە كۈندە 3 ~ 4 قېتىم كېلىدۇ. بەزىدە 3 ~ 4 كۈنگىچە كەلمەيدۇ. يېمەك ـ ئىچمىكى ئاز بولسىمۇ تەرتى سۇيۇق ۋە كۆپرەك كېلىدۇ، تەرەت يۇزىدە ياغ پەيدا بولىدۇ. مەزكۇر كېسەلنى ۋاقتىدا ئۇزۇل ـ كېسىل داۋالاتمىسا ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس. ئەگەر پۇت ـ قوللىرى ئىششىپ كەتسە ھاياتىغا خەۋپ يېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى

قىزىتمىسى بولسا، بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ چەكلىنىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا ئوڭ تەرەپ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ھەر كۈنى رۇببىسۇس ۋە يۇيۇلغان لاجۇۋەرد بىر گرامدىن، لوئوقى ئۇسقىل (ياۋا پىياز) دىن توققۇز گرام بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا بىرلەشتۇرۇپ ئاقلانغان بىخسۇس، گاۋزىبان ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ئىرسادىن ئۈچ گرام ئېلىپ، شىرە ـ لوئاب چىقىرىپ، پىرسىياۋشان ئەرقى، مارجان شوخلا ئەرقىدىن 60 مىللىلىتىر، شەربىتى زۇپادىن 30 مىللىلىتىر ئېلىپ بىرلەشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تامىقىغا قىلىۇرغا شورپىسى، شورتونۇر نېنى بېرىلىدۇ. ئەتىگەن ـ ئاخشامدا تۆۋەندىكى ئاتىلا تەييارلاپ بېرىلىدۇ: بۇغداي كېپىكى 30

گرام، بادام شىرىسى 15 دانە، زاراڭزا مېغىزى 15 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرام، مېغىزى چىلغوزا يەتتە گرام، قورۇلغان نوقۇت 30 گرام، ماسكە ماي (سېرىق-ماي) 50 گرام، ئاق شېكەر ھاجەتكە لايىق مىقداردا قوشۇلىدۇ. ئەگەر تەنقىيە قىلىشقا ھاجەت چۈشسە تۆۋەندىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ: ياۋا كۈدە ئۇرۇقى (تۇخۇمى فراسىيۇن) ، قۇرۇق زۇپا، گاۋزىبان گۈلى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، پوستى ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلـتىزى، پىرسىياۋشان، بەدىيان يىلتىزى پوستى ئالتە گرامدىن، بادرەنجىبۇيا، مارجان شوخلا ھەربىرى توققۇز گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۇزۇمدىن 20 گرام ئېلىپ، مەتبۇخ تەييارلاش قائىدىسى بويىچە تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىر مەتبۇخنى 20 گرام خېمىرى بىنەپشە، گۈلقەنت ھەسىلى بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇچ كۈنگىچە چوڭ تەرتى كەلمىسە، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ئاخىرقى ئۇچتىن بىر قىسمىغا 15 گرام سانا، توققۇز گرامدىن تۇربۇت ۋە رەۋەن، 60 گرامدىن مېغىزى خىيار شەنبەر، تەرەنجىبىن، شىرخىست، يەتتە گرام بادام قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئۆپكىگە سۇ چۈشۈش

پار سۇيى چۈشكەندەك بەزى كىشىلەرنىڭ ئۆپكىسىگە سۇ چۈشۈپ قالىدۇ.

سەۋەبى

بەدەندىن قوزغالغان بۇس ـ بۇخاراتلار ئۆپكىدە يىغىلىپ قالسا، ئۆپكە مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقى تەسىرىدىن سۇغا ئايلىنىپ ئۆپكىدە توختاپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىشىغا تاشقى مۇھىت تەسىرى قوشۇمچە رول ئوينايدۇ، مەسىلەن: ھاۋانىڭ قاتتىق سوغۇقلۇق تەسىرى ۋە باشقىلار. شۇڭا، مەزكۇر كېسەللىك كۆپىنچە سوغۇق جايلاردا، قىش پەسىللىرىدە يۈز بېرىدۇ. سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر ئاسانلا بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى سۇس، چىرايى تۇتۇق بولۇپ ئىستىسقىغا ئوخشاپ قا-

لىدۇ، پۇت ـ قوللىرى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. سۆزلەشنى، ھەرىكەتنى خالىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. نەپەس قىستايدۇ، يۆتىلىدۇ، خەپرۇكلىرى سۈيۇق بولۇپ نەملىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى

سوغۇق نەزلىدىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتىكى چارىلەر بويىچە چارە قىلىدۇ. تەبىئىي ھۆل سوغۇق بولغان نەرسىلەردىن قاتتىق پەرھىز قىلدۇرۇپ، ياۋا پىياز (ئەنسىل) نى ئوتقا كۆمۈپ سارغايتىپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامنى شەربىتى بۇزۇرى بىلەن ئىچكۈزۈش كېرەك.

ئۆپكە سىلى

بۇ، ئۆپكە جاراھەتلىنىپ جۇدەتكۈچى قىزىتما بىلەن بىرگە ئۆتىدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكتۇر.

سىل كېسەللىكىدە يۆتەل، قان ياكى يىرىڭلىق بەلغەم بولىدۇ، بىمار كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلايدۇ. بەلگىلىرىنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكىگە قاراپ ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سىل ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك سىل دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلار ئايرىم ـ ئايرىم تونۇشتۇرۇلىدۇ.

ئۆتكۈر ياكى زاتىل خاراكتېرلىك سىل

بۇ خىل سىل ناھايىتى ئۆتكۈر ۋە تېز تەرەققىي قىلىدىغان بولۇپ، توغرا چارىلەر بىلەن داۋالاپ قۇتقۇزۇپ قېلىنمىسا، ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 2 ~ 3 ھەپتە، بەزىدە ئالتە ھەپتىدىن ئاشمايلا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

سەۋەبى

كۆپىنچە زاتىل كېسەللىكى بىلەن بىرگە كېلىدۇ، كونكرېت سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە:

1. قان ياكى سەپرا خىلىتلىرىنىڭ نا تەبىئىي ھارارەت بىلەن ئۇچرىشىپ جۇشقۇن ھالەتكە ئۆرلىشى، ئۆتكۈر ھالدا ئوفۇنەتلىنىشى ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئۆتكۈر

زەھەرلىك تەسىرىنى ئۆپكىدە قالدۇرغانلىقى ئۈچۈن ئۆپكە ھەم ئىششىيدۇ ھەم جاراھەتلىنىدۇ.

2. بۇ كېسەللىك گەرچە ھەرخىل ئۆمۈردىكىلەردە ئوخشاشلا ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولسىمۇ، لېكىن 15 ~ 35 ياش ئارلىقىدىكىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

3 . ئەرلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئاياللارنىڭ 5 ~ 15 ياشتىكىلىرىدە كۆپرەك بولىدۇ. تاشچىلىق، ئانقۇچىلىق ۋە كانچىلىقلاردەك بوغۇناق، چاڭ ـ توزانلار بىلەن ئارىلىشىدىغانلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. لېكىن تۇزكان، كۆمۈركانلىرىدا ئىشلەيدىغانلاردا بۇ كېسەللىك ئاساسەن يۇز بېرمەيدۇ. كۈچلۈك ئەمگەكلەر بىلەن شۇغۇللىنىدىغان، لېكىن ياخشى ئوزۇقلىنالمايدىغان كىشىلەردىمۇ بۇ خىل كېسەللىك كۆپ ئۇچرايدۇ.

4. ئولتۇراق جايى تارچىلىق، قاراڭغۇ، نەملىك ۋە زەي جايلاردا، كۈن نۇرى چۈشمەيدىغان ناچار ھاۋالىق ئورۇنلاردا ياشىغۇچىلاردىمۇ بۇ كېسەللىك كۆپ ئۇچرايدۇ.

يۇقۇش يولى: ① نەپەس يولى بىلەن يۇقىدۇ؛ ② يېمەك ـ ئىچمەك ئارقىلىق يۇقىدۇ. بەزىدە تېرە ئارقىلىق، بەزىدە بادامسىمانبەزلەر ئارقىلىق يۇقىدۇ. بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، سىل ئوفۇنىتى دەسلەپتە بەزلەرگە تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇنىڭدىن تارتقۇچى تومۇرلار ئارقىلىق تارتىلىپ ئۆپكىگە تەسىرقىلىدۇ. ئەگەر بالا ئېمىتكۇچى ئاياللاردا بولسا، سۈت ئېمىۋاتقان بالىغىمۇ تەسىر قىلىپ، بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

زاتىل كېسەللىكنىڭ بەلگىلىرى بىلەن ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: قىزىتما يۇقىرىلايدۇ، نەپەس سەقىلىدۇ. يۆتەل بىلەن ئاغرىق بولىدۇ. زەڭگەر رەڭلىك شىلىمشىق بەلغەم تۈكۈرىدۇ. كېسەل ئەۋج ئېلىپ 8 ~ 10 ـ كۈنلىرى بۆھران بولۇپ ئۆتكۈر بەلگىلىرى يەڭگىللەيدۇ ياكى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ، بەلغەم يېشىل ياكى سېرىق قا مايىل ۋە بەك يىرىڭلىق كېلىدۇ. قىزىتمىسى كېچىدە بەك يۇقىرىلايدۇ. كۈندۈزى بىر ئاز چۈشىدۇ. كۆپ تەرلەيدۇ. بىمار 2 ~ 3 ھەپتە، بەزىسى ئالتە ھەپتىلەردە ئۆلۈپ كېتىدۇ. بەزىدە سوزۇلما خاراكتېرگە ئايلىنىپ قالىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك سىل

بۇ خىل سىل ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سىلدىن كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ خىل سىلنىڭ

بەلگىلىرى ناھايىتى ئاستا ۋە سوزۇلما ھالدا ئاشكارلىنىدۇ.

سەۋەبى

1. باش تەرەپتىن ئۆتكۇر نەزلە چۇشۇپ ئۆپكە تەرەپكە ساقىيدۇ ۋە ئۆزىنىڭ ئۆتكۇرلۇكى بىلەن ئۆپكىنى زىدە قىلىدۇ، يارىغا ئايلىنىدۇ.

2. ئالدىدا زاتىل كېسەللىكى بىلەن ئاغرىپ، ئۆپكە ئىششىقىدىكى زەردابلار يىرىڭغا ئايلىنىپ يارا قىلىدۇ ياكى ئۆتكۇر سىل تەدرىجىي سوزۇلما سىلغا ئايلىنىدۇ.

3. ئىچكى سەۋەبلەر، مەسىلەن: بەك قاتتىق يۆتىلىش، بەك قاتتىق توۋلاشلارغا ئوخشاش ئەھۋاللاردا قىل قان تومۇرلاردىن مەلۇم قىسمى يېرىلىپ كېتىپ ئېغىزدىن قان يانىدۇ. بۇنىڭ ئاقىۋىتىدە ئۆپكىدە يارىلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، ئاساسەن ئۆتكۇر نەزلە سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

بۇ كېسەل تولىراق يوشۇرۇن ھالدا باشلىنىدۇ. مەسىلەن: بەزى ۋاقىتلاردا دەسلەپكى بەلگىلىرى ناھايىتى يەڭگىل بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمار ئۇنىڭغا پەرۋا قىلمايدۇ.

يەڭگىل ئالامەتلىرى

كۆپرەك بىئاراملىق، يۇرەك چالاڭغۇش، تومۇرى سەل تېزلىشىش، ئورۇقلاش، ماغدۇر سىزلىنىشلار بىلەن باشلىنىدۇ. كەچ تەرەپتە ئازراق قىزىش بولىدۇ. ئايالالاردا بولسا ھەيز توختاپ قالىدۇ، بەلغەملىك يۆتىلىدۇ. يۆتىلىش، بەلغەم تاشلاش ئەھۋاللىرى كۆكرەكتە كېسەللىك بەلگىلىرى كۆرۈلگەندىن كېيىن بولىدۇ.

ئاشكارلىنىش يوللىرى: 1. نەزلىدىن: ئارقىمۇ ئارقا نەزلە ۋە تۆۋەن قىزىتما ئارقىدىن بۇ كېسەللىك ئاشكارلىنىدۇ. ئادەم قايتا ـ قايتا زۇكامداۋەرسە، قىزىۋەرسە ۋە يۆتەلسە سىلدىن گۇمانلىنىش كېرەك.

2. قان تۈكۈرۈش: بەزىدە بۇ كېسەللىك قان تۈكۈرۈش بىلەن باشلىنىدۇ ياكى دەسلەپتە يۆتىلىپ، ئارقىدىن ئازراق قان قۇسىدۇ، ئاندىن كېيىن سىل ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ.

3. بوغۇزدىن ئاشكارلىنىدۇ. ئاۋازنىڭ تۇتۇلۇپ قېلىشى (ۋىسىلداپ قېلىش) بوغۇز سىلىنىڭ دەسلەپكى بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. لېكىن ئومۇمەن ئالغاندا، بوغۇز سىلى ئۆپكە سىلىدىن كېيىن بولىدۇ. يەنى ئاۋۋال ئۆپكە سىلى بولىدۇ. لېكىن بۇ سېزىلمەيدۇ. بىر ئاز تەرەققىي قىلىپ بوغۇزغا تەسىر كۆرسەتكەندىن كېيىن ئاندىن ئۆپكىدە سىل بار-

لىقىنى بايقايدۇ.

4. ئاشقازان ۋە ئۇچەيدىن ئاشكارلىنىدۇ. يەنى بەزى كىشىلەردە شۇنداق باشلىنىدۇ-كى، ئاۋۇال بىر قانچە ۋاقىت ھەزىم بوزۇلۇشتىن شىكايەت قىلىدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلۇ-دۇ، كۆڭلى ئايىنىيدۇ، قۇسىدۇ، يۇرىكى چالاڭغۇرايدۇ. بەزى ياش كىشىلەردە شۇنداق باش-لىنىدۇكى، ئاۋۇال بىرقانچە ۋاقىت ھەزىم بۇزۇلۇشتىن شىكايەت قىلىدۇ. ئىشتىھاسى تۇ-تۇلىدۇ، كۆڭلى ئايىنىيدۇ. بىر مەزگىل قان ئازلىق شىكايىتىمۇ بولىدۇ. ئايالالاردا بولسا ئادەتتى (ھەيز كۆرۈش) نورمال بولمايدۇ. ئۇندىن كېيىن سىل بەلگىلىرى كۆرۈلۈشكە باـ-شلايدۇ. يەڭگىل دەرىجىدە قىزىيدۇ. كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلايدۇ. يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار-غا قاراپ ئۆپكە سىلىدىن گۇمانلىنىشقا بولىدۇ.

5. نېرۋا ئاجىزلىقى بىلەن ئاشكارلىنىدۇ. يەنى نېرۋا ئاجىزلىقىمۇ سىل كېسەللە-كىنىڭ بىر خىل قوشۇمچە كېسەللىكى بولۇپ، بىمارلار نېرۋا ئاجىزلىقىدىن زارلىنىپ كەلگىنىدە ئوبدان تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىلغاندىن كېيىن سىل كېسەللىكى ئىكەنلىكى ئاشكارلىنىدۇ.

6. بەزگەك بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ناچار ھاۋا ياكى بەزگەك پاشىسى بار ئورۇندا ياشىغۇ-چىلاردا ئەگەر سىل كېسەللىكى يۇقسا ئاۋۇال قىزىتما بولىدۇ، تەرلەيدۇ. بۇنى ئادەتتە بەزگەك بولۇپ قالدى دېيىشىدۇ. لېكىن ئەمەلىيەتتە ئۇ، سىل قىزىتمىسىدىن ئىبارەت.

7. باشقا كېسەللىكلەردىن ئاشكارلىنىدۇ. مەسىلەن: قىزىل، ۋاباللىق نەزلە، كۆكيۆ-تەل، بولۇپمۇ ئۆپكە ئوك بۆلىكىنىڭ ئىششىقىدىن كېيىن مەزكۇر كېسەللىك ئۆزىنى ئاشكارلايدۇ.

تىپىك بەلگىلىرى

بۇ كېسەلنىڭ بەلگىلىرى كېسەلنىڭ تەرەققىيات دەۋرىگە قاراپ ئۇچ قىسىمغا بۆلۈپ تونۇشتۇرۇلىدۇ:

بىرىنچى دەۋرىدە كۆرۈلىدىغان بەلگىلەر: دەسلەپكى دەۋرىدە روھسىز ۋە بىئارام بولـ-دۇ. يەڭگىل دەرىجىدە قىزىيدۇ. بارغانسېرى قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ياتار ۋاق-تىدا، سەھەرلىكتە تاماقتىن كېيىن يۆتىلىدۇ. كۆكرەك قەپىزىدە، قوۋۇرغا سۆڭىكى ئاستى - ئۇستىلىرىدە ئاغرىق بولىدۇ. بۇ ئاغرىق تاغاق بەللىرىگىچە تارايدۇ. ئەگەر زاتىلـ-جەنبىمۇ بىرگە قوشۇلۇپ قالسا ئاغرىق ناھايىتى قاتتىقلىشىدۇ. يۆتەلگەندە ئاغرىق كۈچـ-يىدۇ. بەقىندا سانجىق بولىدۇ. بەزىدە تاماق يەپ بولۇپ يۆتىلىپ، يۆتەل بىلەن قۇسۇۋېتىـ-

دۇ. تاماق ھەزمىنىڭ ناچارلىقىدىن زارلىنىدۇ. ياغلىق تاماقلارنى يېيىشنى خالىمايدۇ. يۈرەك ۋە تومۇر ھەرىكەتلىرى تېزلەيدۇ. يۈرىكى بىرئاز چالاڭغۇرايدۇ. نەپەسلىنىشمۇ بىر ئاز تېزلەيدۇ ھەم بىر ئاز قىستايدۇ. كۈندىن ـ كۈنگە ياداشقا باشلايدۇ. ماغدۇرى كەملەيدۇ. كېيىن قان ئارىلاش بەلغەم تاشلايدۇ. بەزىدە بەلغەم بىلەن كۆپ مىقدارىدا قان كېلىدۇ. ئەگەر بوغۇزىمۇ بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغاندا سۆزلەش، يۆتىلىش، ئۇنلۇك توۋلاش قىيىنلىشىدۇ. ئومۇمەن كەچتە يەڭگىل قىزىيدۇ. بەزىلەردە كېسەل باشلىنىشىدا تاماق ھەزىم بولۇشقا باشلىغاندىن كېيىن يەڭگىل دەرىجىلىك قىزىتما پەيدا بولىدۇ.

ئىككىنچى دەۋردە كۆرۈلىدىغان بەلگىلەر: ئىشتىھاسى يوقىلىدۇ. پۇت ـ قول ساھەلىرىدە كۆيۈشۈش بولىدۇ. يۆتەل كۈچىيىدۇ، بولۇپمۇ سەھەردە ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا قاتتىق يۆتىلىدۇ ۋە كۆپ مىقدارىدا يېرىڭلىق بەلغەم تاشلايدۇ. بۇ خىل بەلغەمنى سۇغا تاشلىسا چۆكۈپ كېتىدۇ. نەپەس تېخىمۇ ئىنچىكە ۋە تېزلەيدۇ. ماغدۇرسىزلىنىش ۋە ئورۇقلاش كۈچىيىدۇ. تومۇرى تېزلەيدۇ، مەڭزىدە قىزىللىق بولىدۇ. بولۇپمۇ قىزىغان ۋاقتىدا تېخىمۇ شۇنداق. كېسەللىك تېخىمۇ تەرەققىي قىلىشقا باشلىغان بولسا، قىزىتما ھەردائىم بىرخىل كۆتۈرۈلۈپلا تۇرىدۇ. كېچە ۋاقتىدا جۇغجۇغ بىلەن قىزىتما بولىدۇ. سەھەر ۋاقتىدا تەرلەش بىلەن قىزىتمىسى چۈشىدۇ. ئەگەر تەرەققىي قىلىشقا ماڭماي بىر خىل تۇرغان ياكى ياخشىلانماقچى بولغان ئەھۋالدا قىزىتما ھەمىشە يۇقىرى بولمايدۇ. سوغۇق تېگىش بىلەن ئۆرلەيدۇ. كېسىلى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

ئۈچىنچى دەۋردىكى بەلگىلەر: بۇ دەرىجىدە تەرەققىي قىلغاندا يۇقىرىدا ئېيتىلغان بەلگىلەر كۈچىيىش بىلەن ئۆپكە جاراھىتى چوڭقۇرلىشىدۇ. بىمار قاتتىق ئورۇقلايدۇ. سەھەردىكى قاتتىق يۆتەل بىلەن چىقىدىغان بەلغەمدىكى يېرىڭ تېخىمۇ كۆپىيىدۇ. ناھايىتى كۆپ تەرلەيدۇ. ھەتتا كۆرپە تۆشەكلىرىمۇ چىلىق ـ چىلىق ھۆل بولۇپ كېتىدۇ. ناھايىتى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. تىرناقلىرى قېتىپ، چېچى چۈشىدۇ. تىلى كۆپرەك قىزىل ۋە سۇزۇك بولىدۇ. بەزىدە ھۆ بولۇپ قۇسۇش بىلەن ئىچ سۇرۇپ كېتىدۇ. ئەڭ يۇقىرى پەللىگە چىققاندا قول ـ پۇتى ۋە ئۇچلىرىدا ئىششىق بولىدۇ. تۇكۇرگەن خەپرۇكىدە كاناي شاخچىلىرىنىڭ پارچىلىرى، تومۇر پارچىلىرى يېرىڭ بىلەن ئارىلىشىپ چىقىشقا باشلايدۇ. بۇ مەزگىلدە ئۆپكىنىڭ مەلۇم جايلىرىدا كاۋاكلانغان يارىلار پەيدا بولىدۇ. خەپرۇكى قويۇق چىقىپ كېيىن توختاپ، ھېچ نەرسە چىقمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزى ئەھۋاللاردا كېسەلنىڭ ئاخىرقى دەرىجىسىگە بارغاندا قاتتىق بىر خىل يۆتەل باشلىنىش بىلەن ئېغىزدىن سۇزۇك قان كېلىشكە باشلايدۇ. مۇنداق ئەھۋالدا ئەگەر يۆتەلنى پەسەيتىپ، قانىنى توختىتىشقا چارە قىلسا، ئۆپكىدە قان توختاپ قېلىش بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر

قاننى توختاتمسا پۇتۇن بەدەندكى قان چىقىپ كېتىش بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ. كۆپ مىقدارىدا قان يانداۋرۇشنىڭ ئاساسىي سەۋەبى كېسەللەنگەن ئۆپكىنىڭ جاراھىتىدە بىرەر قىزىل قان تومۇرى يىرتىلىپ كېتىشتىن ئىبارەت بولۇپ، قان يېنىشنىڭ ئالدىدا بىمارنىڭ ئېغىزىدا تۇزلۇق بىر خىل تەم سېزىلىدۇ. ئارقىدىن ئېغىزىغا ئىسسىق بىر شۆلگەي كېلىپ ئارقىدىنلا قان تۆكۈرىدۇ. بىمارنىڭ يۇزلىرى قىزىپ، چىپ ـ چىپ تەرلەيدۇ. يۈرىكى قالايمىقانلىشىدۇ. دەسلەپ يانغان قان ئوچۇق قىزىل بولىدۇ، بۇنىڭدا ئۇيۇپ قالغان قان پارچىلىرى بولۇپ، كېيىن قان ئارىلاش بەلغەم كېلىدۇ.

قوشۇمچە كېسەللىكلەر

بوغۇز ۋە تىل جاراھەتلىرى، زاتىررىيە، زاتىلجەنبە، ئۆپكە ئېسىلىپ قېلىش، ئۆپكىگە ھاۋا توشۇپ، ئۆپكە توقۇلمىلىرى بۇزۇلۇپ چۇشۇپ كېتىش، يۇرەككە تەسىر كۆرسىتىش بىلەن سەرسام بولۇشلارىدەك قوشۇمچە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مۇددىتى ۋە ئاقىۋىتى

بۇ كېسەل كۆپىنچە سوزۇلما ھالدا باشلىنىپ، ئاستا ـ ئاستا تەرەققىي قىلىدۇ. بەزى كىشىلەردە ئۆپكىنىڭ جاراھەتلەنگەن يېرى قېتىپ قېلىپ كېسەل تەرەققىي قىلىشتىن توختايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمار 20 ~ 30 يىلغا قەدەر ياشىيالايدۇ. قىزىتمىسى يۇقىرىلاپ كەتمىسە، بەك ئورۇقلاپ كەتمىسە، بەلغىمى ھەم يامان سۇپەتلىك بولمىسا ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتۈش مۇمكىن. لېكىن ئەھۋال يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، ئۆپكە جاراھىتى چوڭقۇرلاپ كېتىۋەرسە، باشقا بەلگىلەرمۇ تېز تەرەققىي قىلىۋەرسە ياكى ھەمىشە نەپەس سىقىلىپ يۆتەل كۆپىيىپ كەتسە، بەلغەمىمۇ كۆپىيىپ، سېسىق پۇراقلىق بولسا ياكى قان كۆپ مىقدارىدا چىقىشقا باشلىسا، قىزىتما ئۆتكۈرلىشىپ، كۈندە بىرقانچە قېتىم ئۆرلەپ بىرقانچە قېتىم تۆۋەنلىسە، كۆپ تەرلىسە، ئىچى سۇرۇپ كەتسە، كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاپ كېتىۋەرسە، ئاقىۋىتىنىڭ يامان بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

تەشخىسى (دىئاگنوزى)

باشلانغۇچ دەۋرلەردە بۇ كېسەلنى تەشخىس قىلىش خېلى قىيىن، بەزى نازۇك مىزاج

كىشىلەر ئورۇقلىسا ياكى ھۆل يۆتەل بولۇپ، ئىشتىھاسى تۇتۇلسا، ھەر كۈنى چۈشتىن كېيىن مىزاجى سۇسلىشىپ بوشراق قىزىپ قالسا، كۈنمۇ كۈن ئورۇقلاشقا باشلىسا بۇ كېسەلدىن گۇمانلىنىشقا بولىدۇ. كۆكرەكنى تەكشۈرۈپ كۆرگەندە، سىل بولغان بىقىنىڭ ھەركىتى ناھايىتى سۇس ۋە ئارقىدا قالىدىغانلىقى سېزىلىدۇ. كۆكرىكى تار، سىقىلاڭغۇ مەلۇم بولىدۇ. يۇقىرىقى بەلگىلەر ئېنىق بولمىغان ئەھۋالدا يەنە رېنتگېنلىق تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىلسا ئېنىق دىئاگنوز قويغىلى بولىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش

1. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەسلىي سەۋەبلەرگە قارشى تۇرۇپ، ئۇلاردىن ساقلانغانلىقنى سىرتىدا نەملىك، پاسكىنىچىلىق، ئاپتاپ چۈشمەيدىغان، ھاۋا ياخشى ئالماشمايدىغان ئورۇنلاردا ياشىماسلىق، بوغۇناق، چاڭ ـ توزانلار بىلەن كۆپ ئارىلىشىدىغان كەسىپلەردىن ساقلىنىش، كۈن نۇرى ياخشى چۈشىدىغان، ياخشى، پاكىز، ھاۋالىق ئورۇنلاردا ياشاش لازىم. نەملىك جاي، پاسكىنا ئورۇن، چاڭ ـ توزانلار بۇ كېسەلنىڭ ئەڭ يېقىن يارەمچىسى ھېسابلىنىدۇ.

2. ئوزۇقلۇق ماددىلىرى تولۇق بولمىغان كەم قۇۋۋەت تاماقلارنى يېمەسلىك، بەلكى تېز سىڭىدىغان، قۇۋۋەت دەرىجىسى يۇقىرى بولغان تاماقلارنى يېيىش لازىم. قالايمىقان يەۋېرىپ قۇۋۋەتلى ھازىمەنى خارابلاشتۇرۇۋەتسە، ئەكسىچە بەدەن ئاجىزلاپ ئاسانلا سىل كېسەللىكىگە مايىللىشىپ قالىدۇ.

3. ھاراق، شاراب، نەشە قاتارلىق مەست قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

4. ھەددىدىن ئارتۇق ھېرىپ چارچاشتىن ساقلىنىش لازىم.

5. كۆپ كىشىلەر ئارىسىدا ئۇخلىماسلىق، ئادەم بەك كۆپ ئورۇندا مۇمكىنقەدەر تۇرماسلىق كېرەك.

6. ھەمىشە بۇرۇن ئارقىلىق تىنىش، ئېغىز ئارقىلىق تىنماسلىق كېرەك، ئۆپكىنىڭ پۈتۈن قىسىملىرىغا باراۋەر ھاۋا يەتكۈزۈش ئۈچۈن ئىمكانقەدەر چوڭ ـ چوڭ تىنىش، ئۇخلىغان چېغىدا ئېغىز ـ بۇرنىنى چۈمكەپ قويماي ئوچۇق قويۇش لازىم.

7. ياتىدىغان ئۆيدە ھېچقانداق ئىس ـ تۈتۈن بولماسلىقى كېرەك.

8. خام سۈت ئىچمەسلىك، قاينىتىپ ئىچىش كېرەك. قانۇن ئورگانلىرىمۇ بۇ مەسىلىگە ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈپ ئۆلتۈرىدىغان ۋە سېغىلىدىغان كاللىلارنى ئالاھىدە تەكشۈر-

گەندىن كېيىن ئۆلتۈرۈپ سېتىشقا ياكى سېغىپ سۈتىنى سېتىشقا رۇخسەت قىلىشى لازىم.

9. تاماق يېگەندە قولىنى، قاچا ـ قومۇچلىرىنى پاكىز يۇيۇش، سىل كېسىلى بارلار-نىڭ قاچا ـ قومۇچلىرىنى ئايرىش كېرەك. شۇنداقلا سىل كېسىلى بارلار بىلەن ئولتۇ-رۇپ تاماق يېمەسلىك لازىم.

10. سىل كېسىلى بارلارنىڭ تۈكۈرگەن بەلغەملىرىنى ۋە بەلغەم يۇققان لۆڭگىلىر-نى كۆيدۈرۈپ تاشلاش ياكى پاكىز يۇغاندىن كېيىن داستا قاينىتىۋېتىش كېرەك.

11. كېسىلى بار ئاياللار تۇغسا بالىنى ئېمىتمەسلىكى، بەلكى ئۆچكە ياكى كالا سۈتى بىلەن بېقىش لازىم.

12. سىل كېسىلى بار ئاتا ـ ئانىلار بالىلىرىنى تەربىيىلەشتە ناھايىتى ئېھتىياتچان بولۇشى، نەزلە، زۇكام، يۆتەل (بولۇپمۇ كۆكيۆتەل)، قىزىلغا ئوخشاش كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغاندا ناھايىتى تېزلىكتە داۋالىتىشى، سەل قارىماسلىقى، مەلۇم بەلگىلەر كۆ-رۈلۈش بىلەنلا دوختۇر ياكى تېۋىپقا كۆرسىتىپ تەكشۈرتۈشى لازىم.

سىل كېسەللىكى دەسلەپكى ۋاقتىدىلا تونۇلۇپ تەلتۆكۈس داۋالىتىلسا ساقىيىدۇ. مەيلى قايسى خىلدىكى سىل بولسۇن، بىمارنى ساپ ھاۋالىق، ئوچۇق ـ يورۇق ئۆيدە ياتقۇ-زۇش، بەدەن ئېھتىياجلىق ماددىلارغا باي بولغان كۈچلۈك مايلىق، گۆشلۈك تاماقلارنى بېرىش لازىم. ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ كېسىلى ئېغىر، ماداردىن كەتكەنلەرنى چوقۇم ئو-رۇندا ياتقۇزۇپ ياخشى ئارام ئالدۇرۇش لازىم. كېسەلنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا سەۋەب بولە-دىغان ئامىللارغا قارشى تۇرۇش ۋە توختىتىش كېرەك. داۋالاشتا ياخشى ئۇنۇم قازىنىش ئۈچۈن بىمارغا دەققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى ياخشى ئۇقتۇرۇپ قويۇش، بىمارمۇ تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىلىرىگە ياخشى رىئايە قىلىشى، تېۋىپ بىلەن ياخشى ماسلىشىش لازىم.

بىمارغا بېرىدىغان تاپشۇرۇقلار: 1. دائىم ئوچۇق، ساپ ھاۋادا نەپەسلىنىش.

2. لەنىق، تېز سىڭىدىغان، قۇۋۋەت ماددىسى يۇقىرى بولغان تاماقلارنى يېيىش، مە-سىلەن: گۆشلۈك، مايلىق تاماقلار، سۈت، تۇخۇم، قايماق، بېلىق، سېرىقماي، كۆكتاتلار-غا ئوخشاش. چۈنكى بۇ خىلدىكى نەرسىلەر ھەقىقەتەن داۋايى غىزا خاراكتېرلىك نەرسە-لەر بولۇپ، بىر تەرەپتىن، ئوزۇق بولۇپ سەمرىتىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، تۇرلۇك قۇۋۋەت-

لەرنى تولۇقلاپ بەدەننىڭ مۇداپىئە كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. بولۇپمۇ جۈدەتكۈچى قىزىتمىغا سۈتتىن پايدىلىق ھېچقانداق تاماق يوق. لېكىن بىر ئۆرلىتىپ ئىچىش لازىم. نورمال شارائىتتا ھەرقانداق تاماقنا رۇخسەت قىلىنىدۇ. يەنى قاتتىق پەرھىز بۇيرۇلمايدۇ. لېكىن تەستە سىڭىدىغان ۋە ئېغىر يەللىك تاماقلار، چۈچۈمەل نەرسىلەردىن چەكلىنىدۇ.

3. كىيىملىرىنى پاكىز يۇيۇپ، 3 ~ 4 كۈندە بىر قېتىم يەڭگۈشلەپ تۇرۇشقا دەۋەت قىلىشى لازىم.

4. كۆرگەنلا يەرلەرگە تۈكۈرمەسلىك، مەخسۇس قاچا ۋە ئورۇنغا ياكى قەغەز خالتىغا تۈكۈرۈپ كۆمۈۋېتىش ياكى كۆيدۈرۈپ تاشلاشقا تەۋسىيە قىلىش كېرەك.

5. تاماق يەيدىغان قاچىسىنىڭ تازا بولۇشى، ئايرىم بولۇشى، يۇتەلگەن، ئەسنىگەن چاغلىرىدا ئېغىز ئۇدۇلىغا لۆڭگە تۈتۈپ تۇرۇش، كېيىن قايىنىتىپ تۇرۇشقا دەۋەت قىلىش لازىم.

6. جىنسىي ئالاقىنى چەكلەش، جىسمانىي، ئەقلىي ئەمگەكلەردىن، ھېرىپ ـ چارچاشتىن چەكلەش، بولۇپمۇ قىزىتمىسى ئۆرلىگەندە قەتئىي يېتىپ دەم ئېلىشقا مەجبۇرلاش كېرەك.

7. ھېرىپ قالمايدىغان دەرىجىدە ئورمانلىقلاردا سەيلە ـ تاماشا قىلىشقا ئۇندەش كېرەك. چۈنكى يەڭگىل ھەرىكەت ۋە سەيلە ـ تاماشا قىلغاندا بىمارنىڭ ئىشتىھاسىنى ئاچىدۇ. روھىي كەيپىياتى ياخشىلىنىدۇ. ئۇمىدۋار بولۇپ كېسەلگە قارشى كۈچى ئاشىدۇ.

8. كېسىلنىڭ ساقىيىدىغانلىقىنى ئېيتىپ كۆڭۈل خۇشلۇققا تەۋسىيە قىلىپ، غەم ـ قايغۇدىن يىراقلاشتۇرۇش، مۇمكىنقەدەر خاتىرجەملەندۈرۈش لازىم.

مەخسۇس داۋاسى: توسالغۇ سەۋەب بولغان ئەھۋالدا شەخەك قويسا بولىدۇ. ئەگەر باش تەرەپتىن ئۆپكىگە نەزلە قۇيۇلۇۋاتقانلىقى سېزىلگەندە قېيىقال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. قىسقۇچپاقا (سەرتان) بىلەن پىشۇرۇلغان مائۇششەئىر بېرىلىدۇ. ئۆپكە سىلىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ئۇ كىشىدىكى ئومۇمىي ئەھۋالغا نەزەر سالغانلىقىڭ سىرتىدا قىزىتمىسىنىڭ ئۆتكۈر ياكى يەڭگىللىكىگە قاراش كېرەك. ئەگەر قىزىتمىسى بەك ئۆتكۈرلىشىپ كېتىپ بىئارام قىلىۋەتكەن بولسا، دەرھاللا تەپى دىق چارىلىرىدىن پايدىلىنىش، سوۋۇتۇپ ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرى بار دورىلارنى ئىشلىتىش، شۇنداقلا مادداۋالىمىشىنى ياخشىلاش، باشقۇرغۇچى (رەئىس) ئەزالىرىنى كۈچلەندۈرۈش مەقسەتلىرىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن سىلىنى داۋالاشقا يۈزلىنىپ، قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلارنى ماسلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش لازىم. چۈنكى يارىنىڭ چارىسىدا قۇرۇتقۇچى دورىلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. لېكىن خاس قۇرۇتۇش تە-

سىرلىك دورىلارنى ئىشلىتىۋەرگەندە بەلغەم تاشلاش، چىرىگەن يىرىڭلارنى چىقىرىپ تاشلاشقا توسقۇنلۇق قىلىپ نەپەسنى سىقىدۇ.

بەلغەم بوشاتقۇچى ھۆللۈك دورىلارنى ئىشلىتىۋەرگەندە ئۆپكىدىكى جاراھەتنى بوشىتىپ ئەت باغلىغىلى قويمايدۇ ۋە يىرىڭ ـ زەردابلارغا مەدەت بېرىدۇ. مەخسۇس سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىلا ئىشلىتىۋەرگەندە جاراھەت بار ئورۇنغا يېتىپ بارالمايدۇ، ئۇنۇمسىگە تەسىر يېتىدۇ.

خاس تەبىئەتلىك دورىلارنىلا ئىشلەتكەندە سىل كېسەللىكىنىڭ دائىم بولىدىغان قىزىتمىسىنى قوزغىتىپ، بىئاراملىق تۇغدۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەرخىل تەرەپلەرنى نەزەردە تۇتۇپ ئورتاقلاشتۇرۇش، يەنى يارىنى قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن بىرگە زەردار، بەلغەم ۋە يىرىڭلارنى تازىلاپ چىقارغۇچى، يۆتەل پەسەيتكۈچى، غىدىقلىماستىن يارىنى قۇرۇتقۇچى دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى، سوۋۇتقۇچى دورىلار بىلەن بىرگە يەڭگىل دەرىجىدىكى ئىسسىقلىق دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. شىرە (ئۇرۇق دورىلارنى چىلاپ ئېلىنغان شىرە) خاراكتېرلىك دورىلارنى كۆپ ئىشلىتىۋېرىپ ئاشقازان ئاجىزلاپ كېتىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى بۇ خىلدىكى دورىلار بەدەندىكى پۈتۈن روھلار ۋە ھارارىتى غەرىزە ئۈچۈن زىيانلىق. يەككە دورىلاردىن:

1. بېلىق مېيى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئىنتايىن پايدىلىق. چۈنكى ئۇ، ئۆزۈقلۇق قىممىتى بار دورا بولغانلىقى ئۈچۈن، بىر تەرەپتىن، بەدەننى سەمرىتىپ چىقىم بولۇپ كەتكەن قۇۋۇتنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن ئەسلىي كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. ئوفۇنەتلىك تەپ قوشۇلمىغان ئەھۋالدا ئادەم سۈتى، ئېشەك سۈتى ۋە ئۆچكە سۈتلىرىنى ئىچكۈزۈش ئىنتايىن پايدىلىق. لېكىن سۈتنى ئىچمەكچى بولغان ھايۋان ناھايىتى ساغلام بولۇشى كېرەك. تەجرىبىلەردىن قارىغاندا، ئۆپكىسىدە ناھايىتى سېسىق يىرىڭ، قان ئارىلاش بەلغەم بولغان خېلى ئېغىر دەرىجىدىكى سىل كېسەللەرگىمۇ مەخسۇس ئېشەك سۈتى بېرىش بىلەن ساقىيىپ كەتكەن. چۈنكى ئېشەك سۈتى سېسىق پۇراقلىق يىرىڭ كېلىشكە باشلىغانلىرىغا ئىنتايىن پايدىلىق بولۇپ، بۇ خىل يىرىڭنى ناھايىتى ياخشى تازىلايدۇ. بېلىق مېيى ئىشلەتكەندە ئىلمان سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. كۈنجۈت يېغىنى داۋاملىق ئىشلىتىشمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

3. سەمغى ئەرەبنى ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن يېگۈزۈشمۇ ئىنتايىن پايدىلىق.

4. ئۆپكىدىن ماڭدىغان يىرىڭ ـ زەردابلار كۆپىيىپ كەتكەندە قورۇپ كۆيدۈرۈلگەن

تۇخۇم شاكىلى تالقىنىدىن ھەر ئىككى قېتىم مۇناسىپ مىقداردا يېگۈزۈلسە، يىرىك ـ زەردابلارنىڭ ھاسىل بولۇشىنى توسۇپ قۇرۇتۇشقا ۋە جاراھەتنىڭ ساقىيىشىغا ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.

5. قىزىلگۈل گۈلقەنتىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىشنىڭ ئالاھىدە ئۇنۇمى بار. مۇ- رەككەپ دورىلاردىن:

1. ھەببى غەريو سەمەكدىن بىر ـ ئىككى دانە يېگۈزۈپ، ئارقىدىن 75 گرام ئەرقى سەرتان، توققۇز گرام شەربىتى سەرتان، شەربىتى پەريادىدۇس قوشۇپ بېرىلسە، يۆتەل قو- شۇلۇپ كەلگەن قان تۆكۈرۈش خاراكتېرلىك سىلغا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

2. ھەببى سىلدىن بىر كېچە ـ كۈندۈزدە 10 دانە يېسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

3. ھەببى لوبباننى داۋاملىق ئېغىزغا سېلىپ شۇمسىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

4. بەش گرام ھەببى جاۋاھىر كافۇرىنى 20 مىللىلىتىر شەربىتى پەريادىدۇسقا ئا- رىلاشتۇرۇپ 100 مىللىلىتىر ئەرقى گاۋزىبان، 24 مىللىلىتىر خەشخاش شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، كۆكرەكنى بوشىتىپ يۆتەل ۋە ماغدۇرسىزلىقنى ئوڭلايدۇ، جارا- ھەتنى قاتۇرۇپ ئەت ئالدۇرۇشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. چىلان شىرىسى قوشۇلغان خېمىرى ئەۋرىشىمدىن توققۇز گرامنى ياكى 10 گرام خېمىرى خەشخاشنى 10 مىللىلىتىرئەرقى گاۋزىبان، 20 مىللىلىتىر ئەنجىبار شەربىتى بىلەن ئىچكۈزسە، سىلدىكى قۇرۇق يۆتەل ۋە ئىسسىق نەزلىلەرنى توختىتىشقا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

6. 10گرام دىيا قوزىنى ياكى توققۇز گرام سۇفۇپى سەرتان ياكى 10 گرام سۇفۇپى خەشخاشنى 100 مىللىلىتىر ئېشەك سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرسا ۋە ھەزىم ئەھۋا- لىغا قاراپ كۈنمۇ كۈن ئېشەك سۈتى مىقدارىنى كۆپەيتىپ، 480 مىللىلىتىرغا يەتكەن- دىن كېيىن مەلۇم كۈنلەر شۇ مىقداردا ئىشلىتىپ، تەدرىجي كەمىتىپ دەسلەپكى مىق- دارىدا ياندۇرۇش ئۇسۇلى بويىچە داۋالىسىمۇ كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ. لېكىن سۈت ئى- چىۋاتقان مەزگىلدە قىزىتما ئۆرلەپ كەتسە، 100 مىللىلىتىر ئەرقى سەرتاننى 18 مىلل- لىتىر شەربىتى سەرتان بىلەن قوشۇپ بېرىش پايدىلىق.

7. ئەگەر سىل بىلەن بىرگە ئىچ سۇرۇپ كېتىش ياكى قان تۆكۈرۈش بولغاندا سەت گۈلۈ سۇفۇپىغا ئۇچ مىللىلىتىردىن ئەنجىبار شىرنىسى، ھەبۇلئاس شىرنىسى، سىمىز ئوت ئۇرۇقى شىرنىسى، بېھى ئۇرۇقى لۇئابلارنى 144 مىللىلىتىر پاقىيوپۇرمىقى ئەر- قىگە ئارىلاشتۇرۇپ، 24 مىللىلىتىر ھەبۇلئاس شەربىتى قوشۇپ ئەتىگەن ـ ئاخشامدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

8. تۆت گرام سۇفۇپى غەرىۋسەمەكنى 96 مىللىلىتىر ئېشەك سۈتى، 12 مىللىتىر سەرتان شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە ياكى ئۇچ گرامدىن بېھى ئۇرۇقى لوئابى، ئەنجىبار شەربەتلىرىنى 144 مىللىلىتىر بارتەك ئەرقىدە ئىلىشتۇرۇپ، 24 مىللىلىتىر ھەببۇلئاس شەربىتى قوشۇپ ئىشلىتىلسە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر، سىل كېسەللىكىدە قەۋزىيەت قوشۇلۇپ كەلسە، تۆت گرام قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن ياكى 12 گرام لوئوقى خىيار شەنبەرنى 120 مىللىلىتىر ئەرقى گاۋزىبان بىلەن قوشۇپ ئىچسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. لېكىن ئۆتكۈر سۈرگە ئىشلىتىشتىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم.

تۇرلۇك ئۆپكە سىلىدا تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخىلار

ھارارەتنى توختىتىش، يۆتەل پەسەيتىش، نەزلىلەرنى توختىتىش، بەلغەم بوشىتىش، جاراھەتنى ئەت ئالدۇرۇش قاتارلىق مەقسەتلەردە تۇرلۇك سىللارغا مەنپەئەت قىلغانلىقتىن سىرتىدا، ئۆتكۈر زاتىل يەنى قاندىن بولغان ياكى سەپرادىن بولغان زاتىل بىلەن بىرگە كەلگەن ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سىللارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدىغان نۇسخا: بېھى ئۇرۇقى ئۇچ گرام، چىلان بەش دانە، سەرپىستان 11 دانە، ئاقلەيلى ئۇرۇقى، مارجان شوخلا ھەرب يەتتە گرامدىن، بۇلارنى 10 مىللىلىتىردىن گاۋزىبان ئەرقى ياكى مارجان شوخلا ئەرەقلىرىدە قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، ئۇنىڭغا ئاقلانغان ئوسۇك ئۇرۇقى شىربىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىربىسى بەش گرامدىن، ئېلىپ، بۇلارنى يەنە 96 مىللىلىتىر ئەرقى گاۋزىبانغا قوشۇپ، يەنە ئۈستىدىن 12 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ھارارەت بەك يۇقىرى بولسا، ھارارەت پەسەيتىش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش مەقسىتىدە قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى شىربىسى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى شىربىسى بەش گرامدىن قوشۇلىدۇ. ئەگەر قان تۈكۈرۈشمۇ بولسا، بەش گرام ئەنجىبار شىربىسى پاقىيوپۇرمىقى ئەرقى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ھاۋا پەسلىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن ياكى كېسەللىك بىلەن ئاجىزلاپ كېتىش تۇپەيلىدىن بەلغەم چىقىرىش ئىقتىدارى بولمىغان ئەھۋالدا بەلغەم بوشىتىش ۋە چىقىرىش ئۈچۈن بېھى ئۇرۇقى ئورنىغا ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان بەش گرامدىن، زۇپادىن ئۇچ گرام ئېلىپ، بۇلارنى مەزكۇر قاينىتىمغا قوشۇپ، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، تازىلاش خۇسۇسىيىتى بولغان شىربىلەر (قاپاق مېغىزى شىربىسى، خىرپە شىربىسى، تۇخۇمى كاھۇ شىربىلىرىگە ئوخشاش) بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. كۆكرەك ئاغرىقى ۋە باشقا شىكايەتلەرنى يوقىتىش ئۈچۈن 2.3 گرام پىننىنى سەبرە، زەر-

پەرلەر بىلەن قوشۇپ سىرتتىن سۇۋۇلىدۇ، پوستى خەشخاش قاينىتىلمىسى بىلەن لۆڭگىنى نەمەپ كۆكسىگە قويۇلىدۇ. ئۇندىن باشقا ئەسلىي كېسەللىك ئەھۋالىنى كۆزىتىپ تۇرۇپ مۇناسىپ تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. قايسىبىر شىكايىتى كۆپەيىپ كەتسە، ئۇنىڭغا مەخسۇس پايدا قىلىش بىلەن بىللە ئۆپكە جاراھىتىگىمۇ پايدا قىلىش خۇسۇسىيىتى بار دورىلار تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: يۆتەل كۆچىيىپ كەتكەندە ھەببى سوئال، ھەببى غەر يۇسەمەك، شەربىتى ئەنجىبار، شەربىتى خەشخاش، شەربىتى پەريادەۋس، لوئوقى سىل ۋە باشقىلارنى ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. قان تۇكۇرۇش كۆپەيىپ كەتكەندە سۇفۇپى سەرتان، سۇفۇپى غەريو سەمەك، قۇرسى كەھرىۋا (قان تۇكۇرۇشكە ناھايىتى پايدىلىق) قاتارلىقلاردىن تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. دەم سىقىش كۆچىيىپ كەتكەندە لوئوقى ئەۋرىشىم، لوئوقى سىل ۋە باشقىلاردىن تاللاپ بېرىلىدۇ. روھىي ئاجىزلىق كۆچىيىپ كەتكەندە داۋائىمىشكى مۆتىدىل جاۋاھىر ۋالا، مۇپەررىھى ئەۋرىشىملەردىن بېرىلىدۇ. ئىچ سۇرۇپ كەتكەندە قۇرسى سەرتان كافۇرى، قۇرسى تاباشىر، كافۇرى لوئلۇۋى ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ. قەۋزىيەت ئەۋج ئالغاندا قۇرسى تاباشىر مۇلەيىن، لوئوقى خىيار شەنبەر ۋە باشقىلارنى مۇناسىۋەتلىك قوشۇمچە دورىلار بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

سىل كېسەللىكىدە بولىدىغان قىزىتما، يۆتەل، قان تۇكۇرۇشلەرنى يوقىتىش، جاراھەتتىنى ئەت ئالدۇرۇشتا تۇرلۇك سىللارغا مەنپەئەت قىلغانلىقتىن سىرتىدا سوزۇلما خاراكتېرلىك سىلىنىڭ 1 ـ دەرىجىدىكى دەۋرىدە ياخشى ئۇنۇم بېرىدىغان نۇسخا: كۆيدۇرۇلگەن سەرتان بىر گرام، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، رۇببىسۇس، تاباشىر، قاقىلە، ئۇرۇقى سەت گۈلۈ، كەھرىۋا يېرىم گرامدىن ئېلىپ، ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ، 10 گرام بىنەپشە شەربىتىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈپ، ئارقىدىن كۆك گۈلۈ، كۆك قوموش ئۇچ گرامدىن، سېرىق ئەرۇسە غازىڭىدىن بەش دانە ئېلىپ، كېچىسى قاينىق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئېزىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

جاراھەتتىنى ئەت ئالدۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىشتە سىلىنىڭ باشقا دەۋرلىرىگە پايدا قىلىغانلىقتىن سىرتىدا 2 ـ دەرىجە دەۋرىگە ئالاھىدە پايدا قىلىدىغان نۇسخا: تۆت گرام قۇرسى سەرتان كافۇرىنى يۇمشاق سوقۇپ 10 گرام خېمىرى خەشخاشقا قوشۇپ يېگۈزۈش، ئۇستىدىن ئۇچ گرام بېھى ئۇرۇقى شالۋسى، بەش گرامدىن خىرپە شىرىسى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى شىرىسى، بەش دانە چىلان شىرىسىنى 96 مىللىلىتىر ئەرقى سەرتان، 36 مىللىلىتىر ئەرقى گاۋزىبانلارغا ئىلىشتۇرۇپ 20 مىللىلىتىر شەربىتى سەرتان بىلەن بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئارپا ئېشى (يۇيۇلغان سەرتان، چىلان، سەرپىستان، ئوسۇق ئۇرۇقى ۋە

باشقىلار بىلەن ئېتىلگەن تاماق) بېرىلىدۇ.

سوزۇلما سىلىنىڭ ھەرقايسى دەۋرلىرىدە پايدا قىلغانلىقى سىرتىدا 3 ـ دەرىجىدە ئالاھىدە تەسىر قىلىدىغان نۇسخا: خىيارەيىن مېغىزى، تاجىگۇل ئۇرۇقى، كەتىرا، رۇببى سۇس ھەربىرى ئىككى گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تاباشىر، زەھرە مۆھرە يېرىم گرامدىن، كافۇر، زەپەر ھەربىرى 0.2 گرامدىن، ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ 20 مىللىلىتىر خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇستىدىن ئاقلانغان بىخسۇس شىرىسى، گاۋزىبان شىرىسى، ئاقلانغان ئوسۇق ئۇرۇقى شىرىسى، خىرپە شىرىسى ئۇچ گرامدىن، بۇلارنى 20 گرامدىن ئەرقى گاۋزىبان، ئەرقى مارجان شوخلىلار بىلەن ئىلىشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كەچ تەرەپتە كۆچلەندۇرۇش مەقسىتىدە مۇنۇ نۇسخا بېرىلىدۇ ھەببى سىل ئۇچ گرام ياكى ھەببى جاۋاھىر كافۇرى تۆت گرامنى ئېزىپ، 10 گرام دىيا قۇزا بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. ئۇستىدىن بېھى ئۇرۇقى شىرنىسى ئۇچ گرام، بىخسۇس شىرىسى، ئوسۇق ئۇرۇقى شىرىسى، ئەنجىبار شىرىسى بەش گرامدىن، بۇلارنى 72 مىللىلىتىردىن ئەرقى بارىتەك (پاقىيوپۇرمىقى ئەرقى) ، سەۋزە ئەرەقلىرىدە ئارىلاشتۇرۇپ 20 مىللىلىتىر خاس سەرتان شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇسسۇلۇق بېرىشكە توغرا كەلگەندە ھەسەل سۇيى بەرسە ياخشى. سىل كېسەللىكىنى داۋالاشتا يەنە گۈلقەنت (شۇ يىلى ياسالغىنى) نىڭ ئۇنۇمى ئەڭ ياخشى، ئۇزاق مۇددەت داۋاملىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ. قانچىلىك يېيىلسە شۇنچىلىك يېسە بولىدۇ. بۇ مەزگىلدە جىگەر، قۇشقاچ، كەكلىك گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ يېيىش پايدىلىق. ئەگەر چەكلىمىگە ئۇچرىسا سەرتان سېلىنغان كاشكاپ بىلەنلا قانائەت قىلسىمۇ بولىدۇ.

سىل كېسەللىكىدە جۇدەش، قۇرۇقلۇق يېتىش بەكمۇ ئېغىر بولىدىغانلىقى ئۈچۈن سۈت بېرىش ئىنتايىن پايدىلىق. پىشقەدەم ئۇستازلارنىڭ ئېيتىشلىرىدىن قارىغاندا ھەممىدىن ياخشىسى ئېشەك سۈتى، ئۇندىن قالسا ئايال كىشىنىڭ سۈتى، ئۇندىن قالسا ئۆچكە سۈتى بولۇپ، ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

بىرىنچى كۈنى 48 مىللىلىتىر، ئىككىنچى كۈنى 96 مىللىلىتىر، ئۈچىنچى كۈنى 144 مىللىلىتىر يەنى ھەر كۈنلۈكى 48 مىللىلىتىردىنلا كۆپەيتىپ، يەتتىنچى كۈنگە بارغاندا يەنى يەتتە كۈنگە قەدەر يەتتىنچى كۈندىكى ئۆلچەمدىلا بېرىلىدۇ. ئۈچىنچى ھەپتىنىڭ بىرىنچى كۈنىدىن باشلاپ، ھەر كۈنى 48 مىللىلىتىردىن كېمەيتىپ، ئاخىرقى كۈنىدە 48 مىللىلىتىرغا كەلتۈرۈلىدۇ ھەمدە شۇنىڭ بىلەن بىللە توختىتىلىدۇ. ئەگەر سۈت ئىچىۋاتقان مەزگىلدە ھەزىمى بۇزۇلۇش ياكى ئوفۇنەتلىك قىزىتما ئۆرلەپ كېتىش ياكى ئىچ سۇرۇپ كېتىش ياكى بەدىنى بەك ئاجىزلاپ كېتىشتەك ئەھۋاللار يۈز بېرىپ

قالسا، مەلۇم ۋاقىت سۈت بېرىشنى توختىتىپ، قىزىتما پەسەيتىش مەقسىتىدە ئەينۈلا، چىلان ۋە باشقا ھۆل مېۋە - چېۋىلەر ئارقىلىق تەبئىەت يۇمشىتىلىدۇ. ئەگەر ھەزىم ئاجىزلىق، ئىسھال، كەم ماغدۇرلۇق سەۋەبلىرىدىن سۈت سىڭمىسە، سۈت بېرىشنى توختىتىپ، ئارقىدىن تۆمۈر داغلانغان قېتىققا تاباشىرغا ئوخشاش قابىز نەرسىلەردىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۆتەل بولسا سۈتكە بىر گرامدىن سەمغى ئەرەبى، كەتىرا قوشۇپ بېرىلسە ناھايىتى ياخشى.

سىل ۋە دىق كېسەللىكلىرىگە شىپالىق مەخسۇس غىزالار

1. ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرغۇچى ، ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئىسھال ۋە تولغاقلارنى يوقاتقۇچى غىزا ئارپا ئېشى بولۇپ، ياساش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: شۆپۈكى ئاجرىتىلغان ئارپىدىن 60 گرامنى يۇيۇپ بولۇپ، يېڭى سۈغا يېرىم سائەت چىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن قەلەيلەنگەن قازانغا قۇيۇپ 45 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىلىدۇ. قاينىتىش جەريانىدا كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن سۈزۈپ، تەمنى تاتلىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن بىر ئاز ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

2. سەرتان سېلىنغان ئارپا ئېشى: سىل كېسەللىكىنىڭ ئالاھىدە مەخسۇس غىزاسى ھېسابلىنىدۇ. دەريادىن چىقىدىغان چىشى سەرتانىنى يېرىپ، پۈتلىرى ۋە ئۇچەيلىرىنى تازىلاپ ئېلىۋېتىپ، تۇز ۋە بۇغداي كېپەكى ئارىلاشتۇرۇپ سۇدا يۇيۇلىدۇ. ئارقىدىن يۇلغۇن كۈلى قوشۇپ يەنە سۈزۈك سۇدا يۇيۇلىدۇ. ئاندىن يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك تەييارلانغان مائۇششەئىرغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ. ئەگەر چىلان، ئاق خەشخاش، بادام يېغى قوشۇپ پىشۇرۇلسا تېخىمۇ ياخشى.

3. چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم: قاينىق سۇغا تۇخۇمنى سېلىپ 2 ~ 3 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئېقى ئۈيۈغان، سېرىقى ئۈيۈمىغان ھالەتە ئېلىپ، بىرئاز تۇز، قارىمۇچ سېپىپ بېرىلسە، سىل كېسەللىكىگە ئىنتايىن مۇۋاپىق كېلىدۇ.

پەرھىز

سۈت ئىچىۋاتقان مەزگىلدە بېلىق، چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىدۇرۇلىدۇ. تەستە سىڭىدىغان، يەل پەيدا قىلىدىغان تاماقلاردىنمۇ پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۆپكە راكى

سەۋەبى

ئۆپكە راكى (سەرتانى) تېبابىتىمىزدە سەپرا خىلىتىنىڭ كۆپىيىشىدىن، سەۋدا خىلىتى ۋە قان خىلىتلىرىنىڭ كۆيۈشىدىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. ئۆپكە ھاۋادىكى چاڭ ـ توزان، بۇلغانغان، غىدىقلىغۇچى نەرسىلەرنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدىغان ئەزا بولغاچقا، بۇنداق ھاۋالار بىلەن نەپەسلىنىش ۋە ئۇزاق مۇددەت تاماكا چېكىش ئۆپكە سەرتانىنىڭ كېلىپ چىقىشىنى تېزلىتىشى مۇمكىن. ئۆپكىدىكى كونا كېسەللىكلەر، مەسىلەن: زاتىررىيە، ئۆپكە سىلى، بەزىدە كاناي ۋە كاناي شاخچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، ئۆپكىدىكى كونا يارا كاۋاكلىرىدىن سەرتان كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. ئۆپكە سەرتانى كۆپىنچە شاخچە كانايىنىڭ ئۆپكىگە كىرىش جايىدا (ئۆپكە دەرۋازىسىدا)، ئۆپكە بۆلەكچىلىرىنىڭ سىرتقى تېرىسىدە ھاسىل بولىدۇ.

ئالامىتى

ۋاقتىدا سېزىلمەيدۇ. كۆپىنچە كېچىككەندە بىلىنىدۇ. يېشى چوڭايغانلاردا يۈز بېرىدۇ. تۇيۇقسىز قېقىلىپ يۆتىلىپ كېتىش، ھاسىراش، كۆكسى قادىلىپ ئاغرىش، قارامتۇل ياكى جىگەررەڭ قان تۈكۈرۈش يۈز بېرىدۇ. يۆتەلگە قىلىنغان دورىلار دېگەندەك كار قىلمايدۇ. ئىشتىھا تۈتۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمار ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. رېنتگېنلىك تەكشۈرۈشلەردىمۇ ئۆپكە راكى ئىكەنلىكى مەلۇم بولىدۇ ياكى گۇمان پەيدا بولىدۇ. بىمارنىڭ تېنى ئاجىزلاپ قان ئازلايدۇ. تۆۋەن قىزىتما بولىدۇ. دېمى سىقىدۇ. بىئارام بولىدۇ. بەزىدە ئۆپكىدىكى سەرتان ئۆسمىسى جاراھەتكە ئايلىنىپ، سېسىق يىرىڭلىق بەلغەم چىقىدۇ. بەزى كىشىلەردە ئاسانلىقچە بىلىنمەي، ئۇزاققىچە ئۆپكىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىدىن گۇمانلىنىپ قېلىش تۇپەيلىدىن ۋاقىت ئۆتۈپ داۋالاش كېچىكىدۇ.

تەشخىسى

يېشى 40 ~ 50 دىن ئاشقان، سەۋەبى ئېنىق بولمىغان ۋە دورا ئاسان مەنپەئەت قىلمى

غان يۆتەل، دات رەڭ بەلغەم كېلىش، توساتتىن ئورۇقلاش قاتارلىقلار يۈز بەرگەن كىشىلەردە ھەممىدىن ئاۋۋال ئۆپكە سەرتانىدىن گۇمانلىنىش ، زامانىۋى تەكشۈرۈش ئۇسكۇنىلىرىدىن پايدىلىنىپ ۋە دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ دىئاگنوز قويۇش زۆرۈر.

داۋاسى

ئۆپكە سەرتانى يېڭى باشلانغاندا ئوڭايلىقچە بىلگىلى بولمايدىغان، بىلىنگەندە ئاللىقاچان خېلى ئېغىرلاشقان ھالەتكە ئۆتۈپ، باشقا ئەزالارغىمۇ زەھىرى تارقاپ كېتىدىغان كېسەللىك بولغاچقا، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە بالدۇر ئېنىقلاپ، بالدۇر داۋالاشنى قولغا كەلتۈرۈش زۆرۈر. شۇنىڭدەك ئاغرىقنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاشقا دىققەت قىلىش لازىم.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە سەرتان كېسەللىكلىرىنى ئوق يىلان مەجۇنى (مەجۇنى ماري ئەفئا) بىلەن داۋالاش، سىماب كۇشتىسى بىلەن داۋالاش، يىلان تالقىنى، يىلان گۆشى شورپىسى بىلەن داۋالاش، كۈچۈلا بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى بار. بۇ ئۇسۇللار تېخىمۇ چوڭقۇر تەتقىق قىلىنسا ۋە تاكامۇللاشتۇرۇلسا، نەتىجىسى تېخىمۇ ئۈنۈملۈك بولغۇسى (داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ تەپسىلىي بايانلىرى ھەققىدە ئاشقازان راكىغا قارالسا بولىدۇ) .

يۈرەك كېسەللىكلىرى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە يۈرەك كېسەللىرىگە ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. يۈرەكنى ئادەم بەدىنىدىكى رەئىس ئەزالارنىڭ ئەڭ مۇھىمى ۋە مەركىزىي قىسمى دەپ تونۇپ، پۈتۈن ئورگانىزمنىڭ ھاياتلىق ھەرىكەت مەنبەسى، روھىي ھايۋانىي، روھىي نەپسانىي ۋە روھىي تەبىئىي دېيىلگەن روھىي قۇۋۋەتلەرنىڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچى ھەمدە بەك سەزگۈر ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن، ئادەم بەدىنىنىڭ قانداق بىر جايىدا بىرەر قانداق ئۆزگىرىش بولسا ئۇنىڭدىن يۈرەك تەسىرلەنمەي قالمايدۇ. ئۇ تەسىرات يۈرەكتىن چىققان تومۇرلاردا ئىپادىلىنىدۇ، دەپ تونۇيدۇ.

يۈرەكنى ئاسراش ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش

يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك، يۈرەك ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم ۋە نازۇك، سەزگۈر ھەمدە توختاۋسىز ئىشلەپ تۇرىدىغان ئەزا، شۇڭا ئۇنىڭ خىزمىتى ئادەم ھاياتى بىلەن

چوڭ مۇناسىۋەتكە ئىگە.

يۇرەككە چاتاق يېتىش ھاياتلىققا تەسىر يېتىش دېمەكتۇر. يۇرەك ئادەم بەدىنىدىكى قان ئايلىنىش سىستېمىسىنىڭ مەنبەسى بولۇپ، پۈتۈن بەدەننى ھايۋانىي نەسىمي ۋە ئوزۇق ماددىلىرى بىلەن تەمىنلەش ۋە كېرەكسىز نەرسىلەرنى سىرتقا چىقىرىشتا ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل ھەرىكەت قىلغانلىقى ئۈچۈن، ئۇ بىرىنچى دەرىجىدىكى رەئىس ئەزا، دەپ قارىلىدۇ. ئۇ باشقا ئەزالاردىن ئۆزىنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈش ئالاھىدىلىكى بىلەن چوڭ پەرقلىنىدۇ. شۇنىڭدەك بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش ئىشلىرىدىمۇ چوڭ رول ئوينايدۇ. يۇرەكنىڭ ئادەم نېرۋا سىستېمىسى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ناھايىتى يېقىن بولۇپ، نېرۋا سىستېمىسىدا يۈز بەرگەن ھەر قانداق ئۆزگىرىش ۋە تەسىراتلار دەرھال يۈرەكتە ئەكس ئېتىدۇ. ئېنىقلاشلارغا قارىغاندا، بەزىبىر روھىي تەسىراتلار ئالدى بىلەن يۈرەكتە پەيدا بولۇپ، ئاندىن كېيىن نېرۋا سىستېمىسىدا ئەكس ئېتىدىغانلىقى مەلۇم بولغان. ئىشقى ـ مۇھەببەت، جىنسىي تەلەپ ۋە ئارزۇ، خۇشاللىق، غەزەپ ۋە نەپرەت قاتارلىق روھىي كەيپىياتلارنىڭمۇ قوزغىلىش مەنبەسى يۈرەكتە بولىدۇ. يەنى ئۇنىڭ ئەمەلىي كۈچى يۈرەكتە ئەمما ئۇنى باشقۇرۇش، تىزگىنلەش ئورنى نېرۋا سىستېمىسىدا بولىدۇ. ئەقىل ۋە تەپەككۇرنىڭ ئىقتىدارىدا بولىدۇ. قەدىمكىلەرمۇ روھىي ھايۋانىي بىلەن روھىي نەپسانىي ئارىلىقىدىكى مۇناسىۋەتنى تەتقىق قىلىپ، يۈرەكتە روھىي جەھەتتىن ئاجايىپ سىرلىق خۇسۇسىيەتلەرنىڭ بارلىقىنى ئېنىقلىغان. يۈرەكنىڭ بۇنداق سىرلىق خۇسۇسىيەتلىرىنى ئىشقا سېلىشنى بىلگەن ۋە ئۇنىڭ قانۇنىيەتلىرىنى چۈشەنگەن ئادەملەر ئادەم بەدىنىدىكى نۇر ۋە پەرق كۈچىدىن پايدىلىنىپ، ئەقىل ۋە تەپەككۇر ئىدراك قىلالمىغان نەرسىلەرنى كەشىپ قىلىشى مۇمكىن، دېگەن، ئۇيغۇر تېببىي ئالىمى، مەشھۇر پەيلاسوپ، تىلشۇناس فارابىنىڭ «ئەقىل ئىدراك قىلالمىغان نەرسىلەرنى ئىشق ئىدراك قىلالايدۇ» دېگەن سۆزىنىڭ مەنىسىمۇ دەل شۇنى كۆرسىتىدۇ.

دېمەك، يۈرەكنىڭ سالامەت تۇرۇشىنىڭ ئادەمنىڭ ساقلىقى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى بىلەنمۇ چوڭ مۇناسىۋىتى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەكنى ئاسراش ۋە ئۇنىڭدا ئۈچرايدىغان كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا زۆرۈر بولغان بەزى شەرتلەرنى تۆۋەندە ئوتتۇرىغا قويۇپ ئۆتىمىز.

يۈرەككە ماددىي ۋە روھىي جەھەتتىن تەسىر يەتكۈزىدىغان ئامىللار

1. تاماكا: تاماكا ئۆسۈملۈكى قەدىمكى زامانىدا ئۆسۈملۈك دورىلىرى قاتارىدا تېببابەتتە

ئىشلىتىلگەن. ئەمما ئۇنى تۇتۇن قىلىپ ئېغىز ئارقىلىق چېكىش 15 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرلىرىدا ياۋروپادا پەيدا بولغان. 1492 ـ يىلى كولۇمبۇنىڭ ئادەملىرى ئامېرىكا يەرلىك خەلقىدىن ئۆگىنىپ كەلگەن، شۇندىن كېيىن ئۇ پۈتۈن دۇنياغا تارالغان. ئۇنىڭ ئۆپكە، يۇرەك ۋە قان تومۇرلارغا زىيانلىق ئىكەنلىكى ئۆز ۋاقتىدىمۇ مەلۇم بولۇپ، بۇنىڭغا قارشى چارە ـ تەدبىرلەر قىلىنغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش مۇۋەپپەقىيەتلىك بولمىغان. بۇنىڭ يۇرەككە ئىنتايىن زىيانلىق ئىكەنلىكى كۇندىن كۇنگە ئىسپاتلىنىۋاتىدۇ. بولۇپمۇ يۇرەك تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى ۋە يۇرەك تەشەننۇجى (سپازمىسى) ۋە سانجىقى ۋە كۆكرەك ئاغرىنىسى ئۈچۈن تاماكىنىڭ زىيانلىقى ئاشكارلىنىۋاتىدۇ. تاماكىنى ئەتىگەندە بىر قېتىم قاتتىق شوراش بىلەن يۇرەك سپازما بولۇپ، دەرھال ئۆلۈپ كەتكەنلەر خېلى كۆپ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇرەك قان تومۇرلار سىستېمىسىغا زىيانلىق نەرسىلەرنىڭ بىرىنچىسى تاماكىدۇر.

2. هاراق: هاراق كىسلاتا خاراكتېرلىك نەرسە بولغاچقا، ئۇنىڭ هۇجەيرە ۋە توقۇلمىلارنى كۆيدۈرۈش، قاتۇرۇش، قورۇش رولى چوڭ بولۇپ، يۇرەك، جىگەر، ئۆپكە ۋە ئاشقازان قاتارلىق ئورۇنلارغا ئىنتايىن زىيانلىق.

3. قارا چاي، كوفې، كاكاۋۇ (قەهۋە) لەرنى بەك قويۇق هەم قېنىق دەملەپ ئىچىشكە ئادەتلىنىش يۇرەككە زىيانلىق، چۈنكى بۇلارنىڭ تەركىبىدە تانىن، كوففېئىن قاتارلىق نەرسىلەر كۆپ بولغاچقا يۇرەك هەرىكىتىنى تېزلىتىش هەم تومۇرلارنى قاتۇرۇش تەسىرى بار. قارا چاينى 2/100 نىسبەتتە دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

4. قۇرۇق ئىسسىق دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن ئىستېمال قىلىش يۇرەك ـ تومۇرلىرىنى قاتۇرىدۇ ۋە يۇرەك نەملىكىنى ئازايتىدۇ.

5. هايۋان گۆشى ۋە هايۋان ياغلىرىنى كۆپ ۋە ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش تەدرىجىي هالدا يۇرەك ئەتراپىغا ياغ يىغىلىش، بەدەن سەمرىشىنى كەلتۈرۈش بىلەن بىللە يۇرەك توقۇلمىلىرىغىمۇ زىيانلىق، شۇنداقلا ئۇ قان تومۇرلارنى تارايتىشقا ئېلىپ بارىدۇ. هەتتا توسالغۇ (سۇددە) پەيدا قىلىپ يۇرەك تىقىلىشقا سەۋەب بولۇشى مۇمكىن.

6. بەدەنده قان سۈيۇقلۇقى، خىلىتلار ۋە سۈيۇقلۇقلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى يۇرەككە زىيانلىق بولۇپلا قالماي، بەلكى كەملەپ كېتىشىمۇ زىيانلىق.

7. يۇرەككە مەخسۇس ئوزۇق بولۇش سالاهىيىتىگە ئىگە بولغان جەۋهەرى ئەغزىيە (تاماق جەۋهەرلىرى ياكى ۋىتامىنلار) نىڭ كەملەپ كېتىشى، گلۈكوزا يېتەرلىك بولماسلىقى هەم يۇرەكنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

8. تىنچلاندۇرغۇچى ۋە ئۇيقۇ دورىلىرىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش يۇرەك هەرىكىتى

نى زەئىپلەشتۇرۇشكە ئېلىپ بارىدۇ.

9. مەدەن (مىنېرال) ماددىلىرى كۆپ بولغان نەرسىلەر، مەسىلەن: بەك تۇزلۇق تاماقلار، پولات، مىس ۋە تاش جىنسلىق جەۋھەرلەرنىڭ قىل قان تومۇرلىرىدا چۆكمە ھاسىل قىلىشى يۈرەككە زىيان قىلىدۇ. يۇقىرىدىكىلەر يۈرەككە زىيانلىق نەرسىلەر بولۇپ، بۇ يەردە ئۇلارنى ئۇزاق مۇددەت ۋە كۆپ مىقدارىدا ئىستېمال قىلىش نەزەردە تۇتۇلغان.

تۇرمۇش ۋە ھەرىكەتتىكى يۈرەككە زىيانلىق بەزى تەرەپلەر

1. جىسمانىي ھەرىكەتنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى، ھەددىدىن ئارتۇق كۈچەپ كېتىش، بەك ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، كۈچەپ ئىنجىقلاش يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ سوزۇلۇپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ. بولۇپمۇ يۈرەك تومۇرلىرىدا قېتىش بار كىشىلەرنىڭ كۈچەپ ھەرىكەت قىلىشى خەتەرلىك. چېنىقىشتا ئەھۋالغا قارىماستىن ئۇزاق مۇددەت توختىماي كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىشمۇ خەتەرلىك، ئەلۋەتتە.

2. كۆپ ئۇخلاش، ھەرىكەت قىلماسلىق، يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ ئاستىلىشى ۋە تومۇرلاردا قان ئېقىشنىڭ ئاستىلىشى ۋە تەبىئىي ھارارەتنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىگە ئېلىپ بارىدۇ. بۇمۇ يۈرەككە زىيانلىق بولۇپ، نورمال تەنھەرىكەت قىلىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

3. تېمپېراتۇرىسى بەك ئۇستۇن ياكى بەك تۆۋەن بولغان ھاۋادا، بۇزۇلغان ھاۋادا ۋە بەك شالاڭ ھاۋادا دەم ئېلىش (نەپەسلىنىش) ھەمدە ھاۋاسى بۇزۇلغان، ھاۋا يۇرۇشمەيدىغان كىچىك ئۆيلەردە تۇرۇش يۈرەككە زىيانلىق.

4. سېسىق پۇراقلىق گازلار، بەتبۇي نەرسىلەر ۋە ئۆتكۈر ئاچچىق پۇراقلىق ۋە توپا-چاڭلارمۇ يۈرەككە زىيانلىق.

5. ھەمىشە بىر تەرەپنى بولۇپمۇ سول تەرەپنى بېسىپ يېتىش يۈرەك ھەرىكىتىگە زىيانلىق.

6. قاتتىق سوغۇق ياكى بەك ئۆتكۈر قىزىق نەرسىلەرنىڭ ئىچكى ياكى سىرتقى جەھەتتىن يۈرەككە تەسىر قىلىشى زىيانلىق.

7. بەك تويۇپ تاماق يېيىش، ئاشقازان، قورساق بوشلۇقىنىڭ كۆپۈپ كېتىشى زىيانلىق.

يۈرەككە زىيانلىق روھىي ئامىللار

1. ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلغان دىققەتچىلىك، غەم-قايغۇ، خاپىلىق ۋە ئىدىيىدە يې-

شىلمىگەن مەسىلىلەر ۋە ھەل بولغان ئارزۇ - تەلەپلەر يۈرەككە تەسىر قىلىشى ۋە ئۇنى ئاسان قوزغىلىدىغان قىلىپ قويۇشى مۇمكىن.

2. غەزەپ، ھەسەت، ئۈمىدسىزلىك، كۈندەشلىك قاتارلىق كەيپىياتلارنىڭمۇ يۈرەكنى قوزغىشى ۋە قوزغىلىشچان قىلىشى ھەمدە تەمكىنلىكنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

3. ھەرخىل قورقۇنچلۇق ھادىسىلەرگە ئۇچراپ تۇرۇش يۈرەككە زىيانلىق، بىر نەرسىدىن تۇيۇقسىز قاتتىق قورقۇپ كېتىش يۈرەكتە ئاسارەت قالدۇرىدۇ.

4. روھىي زەربە يۈرەككە ئىنتايىن زىيانلىق. قاتتىق تىل - ئاھانەتلەرنى ئاڭلاش، سوتقا تارتىلىش، ئېچ ئاغرىقلىرىمۇ يۈرەككە زىيانلىق.

5. دەھشەتلىك قاتتىق ئاۋازلارمۇ يۈرەككە زىيانلىق.

6. ئۇشتۇمتۇت كەلگەن خۇشاللىق ۋە شۇم خەۋەرلەر يۈرەكنى قاتتىق كېڭەيتىپ، قاتتىق يىغىلىشقا ئېلىپ بېرىپ خەتەرگە ئۇچرىتىشى مۇمكىن.

7. جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى يۈرەككە زىيانلىق.

ئەسەب (نېرۋا سىستېمىسى) نى ئاساسەن مېڭىنى مەركەز قىلغان ئەقىل ۋە تەپەككۇرنىڭ ھېسسىياتنى باشقۇرۇپ تۇرالىشى، يەنى ھېسسىياتنىڭ ئەقىلگە بويسۇنۇشى ئىنسان ئۇچۇن چوڭ مۇۋەپپەقىيەت. ئەقىل كۈچى ئۇستۇن ئادەملەر بەدەندە يۈز بەرگەن ھەرخىل ھېسسىيات ئىسيانلىرىنى ۋە روھىي قوزغىلىشلارنى ئاسان يوقىتىپ راھەت يالىشيالايدۇ. ئەقىل كۈچى بىلەن ئۇنى باسالايدۇ ھەم سوغۇققانلىق بىلەن يۈرىكى ساغلام ھالدا دۇنيادىن ئۆتەلەيدۇ. ھېسسىياتقا مەغلۇپ بولغانلار داۋاملىق بەختسىزلىككە ئۇچراپ تۇرىدۇ. فارابى شۇنداق دېگەن: «تەبىئىي خۇشال بولغان بىر يۈرەك ھەرقانچە قىيىنچىلىق ۋە ئازاب - ئوقۇبەت ئىچىدە ياشىسىمۇ ئۇ يەنىلا ساغلام ۋە بەختلىكتۇر، تەبىئىي غەمكىن بولغان بىر يۈرەك ھەرقانچە راھەت ۋە ھالاۋەت ئىچىدە ياشىسىمۇ ئۇ يەنىلا بەختسىزدۇر!»

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى

بۇ، يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن كېلىپ چىققان يۈرەك كېسەللىكلىرىگە قارىتىلغان بولۇپ، كۆپىنچە يۈرەكنىڭ ئۆزىدە بىرەر قانداق شەكلىي خاراكتېرلىك ئۆزگىرىش بولماستىن، نورمال خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولغان بولىدۇ. مەسىلەن: ھەرخىل سەۋەبلەر بىلەن يۈرەكنىڭ بەك قىزىپ كېتىشى ياكى بەك سوۋۇپ كېتىشى ياكى ھۆللۇكنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى يۈرەككە قۇرۇقلۇق يېتىپ قېلىشى تۇپەيلىدىن، يۈرەكتە

پەيدا بولغان غەيرىي نورمال ئۆزگىرىشلەر سۈئى مىزاج خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى دەپ ئاتىلىدۇ. سۈئى مىزاج خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، مىزاجنىڭ خىلتسىز بۈزۈلۈشى (سۈئى مىزاج سازەج) دىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى ، يەنە بىرى، مىزاجنىڭ خىلتىلىق بۈزۈلۈشى (سۈئى مىزاج ماددا) دىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرىدۇر.

يۈرەكتىكى سۈئى مىزاج ماددا يۈرەككە قان توپلىشىپ قېلىش ياكى باشقا خىلتىلارنىڭ كۆپ مىقدارda يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

سۈئى مىزاج سازەجدىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى

ئىسسىقتىن بولغان سۈئى مىزاج سازەج يۈرەك كېسىلى

سەۋەبى

سىرتتىن ھەرخىل ئىسسىقلىقلارنىڭ تەسىر قىلىشى، مەسىلەن: ھارارەت يۇقىرى بولغان ئورۇنلاردا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، قىزىق ھاۋا ۋە سېسىق بۇس ـ بۇخاراتلارنىڭ بەدەن ئىچىگە سۈمۈرۈلۈشى، قىزىق ۋە ئىسسىقلىق خاراكتېرلىك يېمەك ـ ئىچمەك، دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، غەزەپ ۋە دەققەتچىلىك قاتارلىقلار يۈرەكتە نورمالسىز قىزىقلىق پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

تومۇرى تېز سوقىدۇ، تومۇ ۋە تىرەن بولىدۇ. تىنىق چوڭ ـ چوڭ بولۇپ ھاسىرايدۇ. كۆكرەك ئۈدۈلى پات ـ پات قىزىپ تۇرىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ. يۈرەك ئەتراپىدا ئاز ـ تولا ئېچىشىش ھېس قىلىدۇ. روھىي جەھەتتە بىئارام ، غەم ـ ئەندىشىلەرگە يېقىن بولىدۇ. يۈرەكنىڭ قىزىقلىقى پۈتۈن بەدەنگە تەسىر قىلىپ، كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلايدۇ. بىمار سوغۇق نەرسىلەر ۋە سوغۇق ھاۋانى خالايدۇ. سېسىقلىقتىن قاچىدۇ ھەم زىيان قىلىدۇ، سۈيدۈكى سارغۇچ كېلىدۇ، كۆپىنچە قەۋزىيەت بولىدۇ.

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ياخشى ئېنىقلاپ، كېلىتۇرۇپ چىقارغان سەۋەبنى يوقىتىش چارىلىرىنى قىلىش زۆرۈر. ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك ۋە قۇۋۋەت يەتكۈزىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى بېرىش، ئالدى بىلەن داۋائى غىزالارنى بېرىش، تاتلىق ئالما، ئامۇت، نەشپۈت، ئانار، ئاپېلسىن (تۇرۇنجى)، ئەينۈلا قاتارلىق مېۋىلەردىن تەييارلانغان شەربەت ۋە شارابى رەيباس، شارابى سەندەل، ئانار شەربىتى ۋە قىيامىلارنى بېرىش كېرەك. سەندەل شەربىتى، لىمون شەربىتى، ئەرقى گاۋزبان، ئەرقى بەدەمشكى، ئەرقى سەندەل، ئەرقى نېلۇپەر قاتارلىقلارنى ئىچىدىغان ئۇسسۇلۇقىنىڭ ئورنىغا بېرىش كېرەك. ئەۋرىشىم شەربىتى، قۇرسى كافۇر، خېمىرى گاۋزبان ئەنبىرى، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار ھەم ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. قىزىلگۈل گۈلقەنتىگە ئازراق چىلاپا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش بىلەن ئىچنى بوشىتىپ تۇرۇش كېرەك. سەندەل، كافۇرنى گۈلابقا سۈرۈپ كۆكرەككە چېپىش پايدىلىق. زىيانلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، ھاراق ئىچىملىك، تاماكا چەكمەسلىك، ياخشى ھاۋادا سەيلە قىلىش، غەم ـ قايغۇلارنى يوقىتىش، يېمەك ـ ئىچمەكنى ياخشىلاش، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، ئۇچار قاناتلىقلار گۆشى، بولۇپمۇ چۈجە، قۇشقاچلارنىڭ گۆشى پايدىلىق. سالقىن ھاۋادا ئارام ئېلىش، خۇشبۇي سوغۇق گۈلابلار ياكى خۇش پۇراق لىق گۈللەرنى پۇرىتىش، ياخشى داۋالاش ۋە مۇۋاپىق پەرۋىش قىلىشنىڭ ئۇزۇنراق داۋام قىلىشى كېسەلنى تەدرىجىي ساقىيىشقا ئېلىپ بارىدۇ.

يەنە بىماردا تېمپېراتۇرا، قەۋزىيەتنىڭ بار ـ يوقلۇقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ھارارەت دەرىجىسى يۇقىرى بولسا قۇرسى كافۇر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ھارارەتنى تېز پەسلەتكۈچى دورىلارنى قوللىنىش، ئەگەر ھارارەت بىلەن قەۋزىيەت بىللە بولسا تەمرى ھىندى ۋە ئەينۈلا قاتارلىق تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلارنى قوشۇمچە قىلىش كېرەك. ئىچ سۈرۈش بىلەن تەپ (قىزىتما) بىللە بولسا شەربىتى لىمۇزىخ ۋە نارۇنجى، شىرە خىرپە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان زەئىپ بولسا گۈلاب، ئەرقى بەدەمشكى ئەك ياخشى شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر تومۇرلىرىدا قان توشۇپ قېلىپ (ئىمتىلاھ) يۈرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، قان ئېلىشقا بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا ئىككى غول ئارىلىقىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. قان ئېلىش ۋە سۈرگە بېرىش ئىشلىرىدا بىماردا تەپ بار ـ يوقلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم. ئۇندىن باشقا يەنە كېزىكنى داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللى-

نىشقا بولىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان سۇئى مىزاج سازەج يۈرەك كېسىلى

سەۋەبى

سىرتتىن ھەرخىل سوغۇقلۇقلارنىڭ تەسىر قىلىشى، مەسىلەن: تېمپېراتۇرا بەك تۆۋەن ئورۇنلاردا ئۇزاق مۇددەت يۈرۈش، سوغۇق ھاۋا ۋە بوران ـ شىۋىرغانلاردا ئۇزاق تۇرۇپ قېلىش، سوغۇق يېمەك ـ ئىچمەك ۋە سوغۇقلۇق دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، كۆپ ئۇخلاش، ئاز ھەرىكەت قىلىش، سىرتقا چىقماسلىق قاتارلىقلاردىن بولىدۇ.

ئالامىتى

تومۇر ئاستا، بوش سوقىدۇ، پۇت ـ قول سوغۇق بولىدۇ. بەدىنى دەرمانسىز، چىرايى ئۆچۈك، قورقۇنچاق، غەمكىن بولىدۇ. ئىش خۇشياقماس بولۇپ قالىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى ئاستا بولغانلىقى ئۈچۈن يۈز، كۆز، پۇت ـ قوللىرىدا ئانچە ـ مۇنچە كۆپۈشۈپ قېلىش (يەڭگىل سۇلۇق ئىششىق) كۆرۈلىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇق ياكى دورىلار تېزلا زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئىسسىقلىق نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋاسى

ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۋەت يەتكۈزۈش ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش لازىم. غىزائىي مۇتلەق ۋە غىزائىي داۋالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، قوي گۆشى، كەپتەر گۆشى، توخۇ، قۇشقاچ گۆشى، كەكلىك گۆشلىرىگە دارچىن، زەپەر، زىرە، ئۇد قاتارلىق خۇشبۇي دورىلارنى سېلىپ بېرىش ياكى ئىككى چىشلىق ئىرىك قوي گۆشىدە شورپا، كاۋاپ قىلىپ بېرىش لازىم. ئامىلە نۇشدارى، داۋائىمىشكى ھارمۇپەررىھى، مائۇللەھمى، زەنجىۋىل مۇرابباسى، جاۋارىش كۈندۈر قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. شەربەتلەردىن، مەسىلەن: شارابى گاۋزىبان، شارابى بادرەنجىبۇيا، شارابى ئۇدلەرگە زەپەر، ئىپار، ئەنبەر، سۇمبۇل، قىزىلگۈل قوشۇپ بېرىلىدۇ. لاچىندانە ھىندى، سۇمبۇل، دارچىن، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ھالدا قارا چايغا قوشۇپ ئىچىش كېرەك. مائۇلھەسەلنى داۋاملىق

ئىچىش لازىم. سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن، سوغۇق ھاۋادىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

تۆۋەندىكى ئۈسۈلدا ياسالغان ھەسەل شەربىتى ياخشى شىپالىق تەسىرگە ئىگە: ئەلا سۈپەتلىك ھەسەل 1000 گرام، ئەرقى گاۋزىبان، قىزىلگۈل ئەرقى (گۈلاب) ھەربىرى 500 مىللىلىتىردىن، شاراب (مۇسەللەس شەرئىيە) 200 مىللىلىتىر، سۈمبۈل، ئۈد، زەپەر، قەرنەپىل ھەربىرى 25 گرامدىن.

تەييارلاش : ھەسەل شەربىتى تەييارلاش ئۈسۈلى بويىچە تەييارلىنىدۇ. سۈمبۈل، ئۈد، زەپەر، قەرنەپىل تۆت دورىنى چالا سوقۇپ خالتىغا ئېلىپ، مەزكۇر شەربەت قاينىتىلغاندا شەربەتكە تاشلاپ، تەمى ۋە قۇۋۋىتى چىقىپ بولغاندىن كېيىن خالتىنى سىقىۋېتىپ، پاكىز چىنە ياكى شىشىگە قاچىلاپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان سۈتى مىزاج سازەج يۇرەك كېسىلى

سەۋەبى

سىرتقى ئىسسىقلىقنىڭ ۋە قۇرۇق ھاۋانىڭ تەسىر قىلىشى ياكى جىسمانىي ۋە ئەقلىي ھەرىكەتلەرنىڭ كۆپ بولۇشى، بەدەندىن سۈيۇقلۇق كۆپ چىقىپ كېتىش، قۇرۇق دورا ـ دەرمەك ۋە قۇرۇقلۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ياكى قوشنا ئەزالاردىن سەۋدا ماددىسى قۇيۇلۇش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

ئېغىز قۇرۇش، ئۇيقۇ قېچىش، قۇرۇق يۆتىلىش، كۆز ئولتۇرۇشۇش، بەدەن ئورۇقلاش ۋە تېرە قۇرغاقلىشىش، تومۇرنىڭ قاتتىق ۋە ئىنچىكە، تېز ئۇرۇشى، روھىي قوزغىلىشىتىن ئاسان چۆچۈش، قورقۇنچاقلىق، يىغلامسىراش، سۈيدۈكنىڭ ئاز كېلىشى قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئاساس قىلىنىدۇ. بەدەننى بادام يېغى، كۈنجۈت

يېغى ۋە بېلىق يېغى، قاپاق يېغى بىلەن ياغلاش، بولۇپمۇ يۇرەك ئۈدۈلىنى ياغلاش، ئالما، تاۋۇز، شاپتۇل، ئەنجۇر، ئاق ئۈجمە، سۈت، قېتىق، ماسكە ماي قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، ئارپا سۈيىگە بادام يېغى شېكەر قوشۇپ بېرىش كېرەك. بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، گاۋزىبانىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش، ئەرقى گاۋزىبان، ئەرقى رەيھان، شەربىتى نىلۇپەر، شەربىتى ئەۋرىشىم ئىچكۈزۈش ھەمدە ئۆچكە سۈتىنى ئىچىش ۋە قۇلاق، بۇرۇنغا تېمىتىش، بىنەپشە يېغىدا ياغلاش، ۋاننا قىلىش قاتارلىق تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. كۆكرەك تېشىدىن قىرۇتى ئەخزەر سۇركەش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ھاۋاسى ھۆل ۋە ساپ جايلاردا سەيلە قىلسا پايدىلىق، خېمىرى گاۋزىبان، شارابى گاۋزىبانلارنى ئىچىشكە بەرسە ئوبدان مەنپەئەت كۆرسىتىدۇ.

ھۆللۈكتىن بولغان سۈئى مىزاج سازەج يۇرەك كېسىلى

سەۋەبى

ھۆل ھاۋا ۋە ھۆل جايلاردا ئۇزاق تۇرۇش، كۆپ ئۇخلاش، ھەرىكەت قىلماسلىق، ھۆللۈك دورا ـ دەرمەك ۋە ھۆللۈك تاماق، سوغۇق يەل ـ يېمىشلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، چاينى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئارام ئېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئەزالارنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش بىلەن بىللە يۇرەكنىڭمۇ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

پۇت ـ قولى بوشىشىپ كېتىش، تومۇرى ئاستا سېلىش، يۇمشاق سېلىش، ھۇرۇنلۇق ۋە بوشاڭلىق كەيپىياتنىڭ ئارتىپ كېتىشى، ئېغىزىدىن شالۋاق ئېقىش، مۇگدەش، ئۇيقۇ كۆپ بولۇش قاتارلىقلار.

داۋاسى

بەدەننى تەنقىيە قىلىش، ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق دورىلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، بۆرەكنى قۇرۇتقۇچى ۋە قۇۋۋەت ئاشۇرغۇچى، مەسىلەن: قەلەمپۇر، زەپەر، بادرەنجبۇيا قاتارلىقلار شەربەت ياكى مەجۇن قىلىپ بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۇچۇن مائۇلھەسەل

هار، ماددەتۇلھايات، داۋائىمىشكى هار بېرىلمىدۇ. جىسمانىي هەرىكەت ۋە نورمال پائالىيەت قىلىش، تاماق مىقدارى ئاز، سىكىشلىك بولۇشى لازىم. قورۇلغان گۆش ۋە قۇرۇق ئىسسىق لىق خاراكتېرلىكى دورا- دەرمەكلەرنى ئىچىش، مۇنچىدا تەرلىنىش، قۇرغاق جايلاردا تۇرۇش پايدىلىق. كەپتەر ۋە باچكا گۆشى، توشقان گۆشى، قۇشقاچ گۆشى ۋە تورۇلغا گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ يېيىش، نوقۇت سۇيى ئىچىش، ئۇزۇم، ياڭاقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

يۇقىرىقىلار ماددىسىز بولغان سۇئى مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى بولۇپ، سۇئى مىزاج ماددىسىز كېسەللىكلەرنى زامانىۋى سايمانلار بىلەن تەكشۈرگەندىمۇ ئەزالاردا چوڭ ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلمەيدۇ. ئەگەر بەلغەم سۇيۇقلۇقى كۆپ بولسا، تازىلاش ئۇچۇن هەببى سەبرى ۋە پەيقىرا بېرىلمىدۇ. بۇلارنى بېرىشتىن ئاۋۋال بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) شەربەت بېرىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن تازىلاش ئۇچۇن هەببى سەبرى ياكى ئايارەج پەيقىرا بېرىلمىدۇ. ئاشقازاندىن بەلغەم خىلىتىنى تازىلىغاندىن كېيىن، بۆرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدا ئىشلىتىلگەن دورىلار بېرىلمىدۇ.

سۇئى مىزاج ماددىدىن بولغان يۇرەك كېسەللىكلىرى

سەۋەبى

هەرخىل ئورگانىك سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن يۇرەك ۋە قان تومۇرلاردا توسالغۇ (سۇددە) پەيدا بولۇپ، يۇرەكتە قان ياكى باشقا خىلىتلار قېيىپ قېلىپ، بۇ خىل يۇرەك كېسەللىكلىرىنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

يۇرەك سىقىلىش، هاسىراش، ئارامسىزلىنىش، يۇرەك هەرىكىتىنىڭ ئاستىلىشى قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر قاندىن بولغان بولسا يۇز، كۆز، چىرايى قىزىرىش، باش ئاغرىش ۋە قېيىش، بەل ئاغرىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. ئەگەر باشقا خىلىتلاردىن بولغان بولۇپ، سۇددە (توسالغۇ) ئېغىر بولسا، چوڭ قان تومۇرلىرى ياكى يۇرەك قاپقاقلىرى توسۇلۇپ، گەج كەپلەشكەندەك كەپلىشىپ قالسا تېخىمۇ ئېغىر ئەھۋال يۇز بېرىدۇ. قان ئېقىمىغا ئارىلىشىپ قالغان خام بەلغەم خىلىتىنىڭ قويۇقلاشقان پارچىلىرى قان ئېقىمى بىلەن كېلىپ، يۇرەكنىڭ مەلۇم قىسمىغا ياكى قاپقاقلىرىغا تىقىلىپ قالسا، بىمار ئۇش-

تۇمتۇت 10 مىنۇت ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى شۇكى، يۈرەك قاتتىق بىئارام بولىدۇ، بېشى قايىدۇ. پۇت ـ قولى بوشىشىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىدۇ. بويۇن تومۇرلىرى ۋە ئارتېرىيىلىرى كۆپۈشىدۇ. تومۇر قىلدەك سوقۇپ توختاپ قالغاندەك سېزىلىدۇ. تىلى كالۋالىشىپ قالىدۇ. پۇت ـ قول مۇزدەك سوغۇق، سوغۇق تەرلەش بىلەن يۈرەك توختاپ قالىدۇ، ھايات ئاخىرلىشىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر ئەھۋال جىددىي بولۇپ، يۈرەك ۋە قان تومۇرلىرىدا قان قايغانلىقى، قان ياكى باشقا خىلىتلارنىڭ توپلىشىپ قالغانلىقى مەلۇم بولسا، دەرھال باسلىق تومۇردىن بىر ئاز قان قويۇپ بېرىلسە پايدىلىق. ئەگەر بەدەندە ھەرقايسى خىلىتلارنىڭ كۆپىيىپ قالغانلىقى بولۇپمۇ يۈرەكتە قان پات ـ پات توپلىشىپ قېلىش بەلگىلىرى كۆرۈلسە، ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ خىلىت ماددىسىنى ئېنىقلاپ، شۇ خىلىتقا لايىق ماددىنى پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن شۇ خىلىتقا لايىق ماددىنى يۇمشاتقۇچى (مۇلەييىن) ياكى سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇخرىج) دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: دەسلەپتىلا قان ئۆرلەش (جۇشانى خۇن) نى پەسلىتىش ئۈچۈن بىنەپشە، نىلۇپەر، گاۋزىبان، چىلان، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، كاسىنە قاتارلىق دورىلاردىن تەركىب تاپقان كاشكاپ ۋە چىلانما دورىلار بېرىلىدۇ. شەربىتى نىلۇپەر، ئەرقى سەندەل ۋە ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. سۇددىلەر (توسالغۇ) نى ئېچىش ئۈچۈن بۇزۇرى دىنارى، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھىلىلىلەرنى ئەرقى رەيھان بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى سەندەل، داۋائىمىشكى ھار، شەربىتى ئەۋرىشىم بېرىش كېرەك. يانقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، مۇۋاپىق پەرۋىش قىلىش، ئېغىر ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق لازىم.

يۈرەك سانجىقى

سەۋەبى

يۈرەك غىلاپى ۋە يۈرەكنى ئوزۇقلاندۇرىدىغان تومۇرلارنىڭ قېتىشى، يۈرەك ئىچى ـ سىرتىدىكى پەردە ۋە كونا ئىششىقلارنىڭ قېتىپ قېلىشى، يۈرەكنى ياغ قاپلاش، يۈرەك ئەتراپىدا ياغ ئۆسمىلىرىنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە ئۇندىن باشقا يۈرەكتە پەيدا بولغان ھەرخىل

سۇئى مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللەر يۈرەك سانجىقىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە يېشى چوڭلاردا، جىسمانىي ئەمگەكتىن چەتنىگەن، كەم ھەرىكەتلىك كىشىلەردە، كۆپرەك ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلاردا، ھاراق ـ تاماكىنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغانلاردا ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

يۈرەكتە ئۇشتۇمتۇت قاتتىق سانجىق ۋە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بۇ ئاغرىق ئاشقازان كىرىش قىسمىغا تارقىلىدۇ. بىمار كۆكسى قىسىلغاندەك ۋە نەپەس سىقىلغاندەك سېزىلىدۇ. ئاغرىق سول تەرەپ مۇرە، جەينەك ۋە قول ئۇچلىرىغىچە يېتىپ بارىدۇ. بىمار قانداق ھالەتتە بولسا شۇ ھالەتتە تۇرۇپ قالىدۇ. ھەرىكەت قىلىشتىن قاتتىق قورقىدۇ. پىشانىسىدىن تەر چىقىدۇ. رەڭگىرويىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. 10 ~ 15 مىنۇتتىن كېيىن، ئاستا ـ ئاستا ئاغرىق پەسلەپ ئەسلىي ھالىتىگە كېلىدۇ. بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ياكى بىر نەچچە ئايدىن كېيىن قوزغىلىش يۈز بېرىدۇ. ئىككىنچى قېتىم تۇتقاندا بۇرۇنقىدىن قاتتىقراق ئۆتىدۇ. زىيانلىق تاماق ۋە يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ياكى جاپا ـ مۇشەققەت ۋە ئېغىر ئەمگەك قىلغاندىمۇ قوزغىلىپ قېلىشى مۇمكىن. بەزى ۋاقىتلاردا ئېگىزلىككە چىققاندا دەم سىققاندەك بولۇپلا كېسەل تۇتۇشى مۇمكىن. بۇ كېسەلنى تېزرەك داۋالىمىغاندا پات ـ پات تۇتىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. بەزى ئادەملەر بىرنىچى قېتىم تۇتۇش بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ئاغرىق قاتتىق ۋاقىتتا دەرھال ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن خېمىرى خەشخاش، ھەببى ئەپيۇن مۇرەككەپ، ھەببى شىپا، ھەببى بەزۈلبەنجى بېرىش كېرەك. يۈرەك ئۇدۇلىغا رەۋىغىنى قىرۇتى، رەۋىغىنى خەشخاش، رەۋىغىنى بادام، رەۋىغىنى سەندەللەردىن بىرنى سۇركەش لازىم. ئىچىشكە شەربىتى گاۋزىبان، ئەرقى ئىنە بۇسسۇئلەب بەرسە بولىدۇ. ئەگەر يۈرەككە سەپرا خىلىتى تەسىر قىلغانلىقتىن بولسا، مەيخۇش ئانار سۇيى، شەربىتى بۇزۇرى، ھېلىلە مۇرابباسى، خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يۈرەك تومۇرىنىڭ قېتىشى ۋە قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى قاتارلىق كېسەللەرگە تۆۋەندىكى نۇسخىلار مەنپەئەتلىك.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن I

ئەفتىمۇن 10 گرام، شاھتەررە، بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، ئىننەبۇسسۇئلەب (مارجان شوخلىسى)، كاكىنەچ، گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، رەيھان ھەر بىرى 15 گرامدىن، ناۋاتتىن 100 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۇندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن تاماقتىن بۇرۇن قايناق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن II

ئەفتىمۇن 30 گرام، شاھتەررە، تۇربۇت ھەربىرى 15 گرامدىن، چۆبچىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، پوستى ھېلىلە كابىلى، قارا ھېلىلە، سانا، بەدىيان، تەمرى ھىندى ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئەينۇلا 10 دانە، بىنەپشە، قىزىلگۇل، زەنجىۋىل، بادام يېغى ھەربىرى 10 گرامدىن، مارجان شوخلا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن، تەرەنجىبىن 200 گرام، چوڭ ئۇزۇم 100 گرام.

تەييارلاش: قائىدە بويىچە شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۇندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن بۇرۇن ئىچىدۇ. تومۇر قاتقان بىمارلار، يۇرەك سانجىقى بارلارغا سۇرگە دورىلارنى بەرگەندە قاتتىق دەققەت قىلىش كېرەك. سۇرگە دورىلىرىنى بېرىشتە ئىمكانقەدەر قورساقنى ئاغرىتماي سۇرىدىغان قىلىپ بېرىش ھەم بەدەندىن كۆپ سۇيۇقلۇقنىڭ چىقىپ كېتىشى، يۇرەك ھەرىكىتى بوشىشىپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. بۇ كېسەلدە قەۋزىيەت بولماسلىق، قورساق ۋە ئاشقازاندا يەل قوزغالماسلىق، ھەزىم بۇزۇلماسلىققا چارە قىلىش ۋە مۇشۇ جەھەتلەرگە دەققەت قىلىش لازىم.

دەققەت قىلىدىغان ئىشلار

ھاراق، تاماكا، قويۇق چاي، سېمىز گۆشتىن چەكلەش، تاماققا يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. بۇنداق بىمارلار غەزەپلەنمەسلىك، ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەت قىلماسلىق، تىنچ ئارام ئېلىپ، نورمال تۇرمۇش كەچۈرۈش لازىم. ئېگىز يەرگە مېڭىپ چىقىش، يۇگۇرۇش، ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش خەتەرلىك، جىنسىي ئالاقىمۇ زىيانلىق.

يۇرەك ئېغىش (خەپەقان)

بۇ كېسەللىكنى يۇرەكنىڭ نورمالسىز سوقۇشى، يۇرەك ئېغىش، يۇرەك داۋالغۇش دەپمۇ ئاتايدۇ. يۇرەكنىڭ بۇنداق نورمالسىز سوقۇشىنى بىمار ئۆزىمۇ سېزىدۇ. يۇرەك چالغۇشنىڭ ئۆزىگە مەلۇم بولغىنى خەپەقان دېيىلىدۇ. ئۆزىگە مەلۇم بولمىغىنى ئىختىلاج (سىلكىنىش، تىترەش) قاتارىغا كىرىدۇ. خەپەقان كېسىلى ئۆزىنىڭ سەۋەب ۋە ئالامەتلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىر نەچچە خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان خەپەقان، سوغۇقتىن بولغان خەپەقان دەپ ئايرىلىدۇ. ئۇلار يەنە خىلتسىز ۋە خىلتىلىق دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

خىلتسىز ئىسسىقتىن بولغان خەپەقان (خەپەقانى هار سازەج)

بۇ كېسەلنى بەزىلەر «نېرۋا خاراكتېرلىك يۇرەك كېسىلى» دەپمۇ ئاتايدۇ.

سەۋەبى

سىرتتىن ئىسسىق ئۆتۈش، ئىسسىق مىزاج كىشىلەر بەك ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇراش ۋە شۇنداق تاماقلارنى، ئىسسىقلىق دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، دەققەتچىلىك ۋە جاپا ـ مۇشەققەتلەرنى كۆپ تارتىش، روھىي زەربە، روھىي ئازابلارغا ئۇچراش قاتارلىقلار سەۋەب بولىدۇ ياكى هارارىتى يۇقىرى خىزمەت، كەسىپلەرده ئىشلەش سەۋەب بولىدۇ. قان ئازلىق ۋە ئىياللاردىكى قالايمىقان هەيز كېلىش ۋە ئاق خۇن كېسىلىمۇ سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

پات ـ پات يۇرەك قوزغىلىپ كېتىش (تېز سوقۇپ كېتىش) بىلەن بىللە نېرۋا قوزغىلىش، ئازراق دىتىغا ياقمىغان ئىشلاردىن ئاچچىقلاش، تومۇرى تېز سوقۇش، ئېغىزى قۇرۇش، ئۇسساش، ئۇيقۇ كەلمەسلىك، سوغۇق هاۋا ۋە سوغۇق ئىچىملىكلەرنى خالاش، ئىشتىها تۆتۈلۈش، قۇرۇق هۆ بولۇش قاتارلىق ئەهۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئاياللاردا بۇ كېسەل

لىك كۆپ ئۇچرايدۇ ۋە ئېغىر ئۆتىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل، ئۆزى ئورۇق كېلىدۇ. بەزىلەردە تۇتقاقلىق خاراكتېرگە ئايلىنىپ، ئازراق ئىچى پۇشۇش بىلەن قول - پۇتى تارتىشىپ، چىشى كىرىشىپ، ۋارقىراپ - چىرقىراپ كېتىدىغان، پۇت - قولى سوۋۇپ كېتىدىغان ھادىسىلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبلىرىنى يوقىتىش، تۇرمۇش شارائىتىنى ياخشىلاش، سالقىن ۋە بوراڭسىز تىنچ ھاۋادا خاتىرجەم سەيلە قىلدۇرۇش، يۇمشاق تاماقلارنى ۋە ھۆل مېۋە - چېۋىلەردىن ئالما، ئانار، نەشپۈت قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش چارە - تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئۇسسۇلۇقىغا شارابى رەيھان، ئەرقى گاۋزىبان، شەربىتى سەندەل بېرىش، شەربىتى ئەۋرىشىم، شەربىتى گاۋزىبان، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، خېمىرى مەرۋايىت، داۋائىمىشكى بارىد، نۇشدارى لۇئلۇۋى قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇپەررىھى ياقۇت، مۇپەررىھى دىلكۈشاد، شارابى مۇسەللەس كافۇرى، ئەرقى شىرە، ئەرقى نىلۇپەرمۇ مەنپەئەتلىك.

ئەرقى شىرە

گۈلى گاۋزىبان، كاسنە ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، خىرپە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل ھەربىرى 20 گرامدىن، قىزىلگۈل، گۈلى نىلۇپەر، گۈلى رەيھان ھەربىرى 30 گرامدىن ، پىلە 60 گرام، ئۆچكە سۈتى ئىككى لىتىر، تاۋۇز سۈيى بىر لىتىر، ئانار سۈيى بىر لىتىر.

تەييارلاش: ئەرەق تارتىش قائىدىسى بويىچە ئۈچ لىتىر ئەرەق تارتىلىدۇ.

خىلىتلىق ئىسسىقتىن بولغان خەپەقان (خەپەقان ھار ماددى)

بۇ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. بىرى قاندىن بولغان خەپەقان؛ يەنە بىرى سەپرادىن بولغان خەپەقان.

قاندىن بولغان خەقەقان (خەقەقان هار دەمەۋى)

سەۋەبى

بەدەندە قان كۆپىيىپ كېتىش، يۇرەك قان تومۇرلىرىدا توسالغۇ (سۇددە تىقىلىش) پەيدا بولۇش، يۇرەك قېپى ۋە ئۆپكە شىريانى ۋە ئۆپكىدە ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان خىلىتىنىڭ يۇرەكتىكى غەيرىي تەبىئىي جەريانى مۇشۇ كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ چېقىۋېلىشى، ئۇلارنىڭ زەھىرىنىڭ پۈتۈن قان ئېقىمىغا تاراپ كېتىشىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. تۇخۇم، گۆش، ياغلارنى ۋە ئىسسىقلىق دورىلىرىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن بەدەندە قان، ياغ ماددىلىرى كۆپىيىپ مەزكۇر كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

قان غەلىبە قىلغانلىق بەلگىلىرى ئېنىق بىلىنىدۇ. مەسىلەن: قان تومۇرلىرى كۆپىدۇ. تومۇر تۇم ۋە چوڭ، قاتتىقراق سوقىدۇ، ھاسىرايدۇ. چوڭ - چوڭ نەپەس ئالىدۇ. سالقىن ھاۋادىن نەپەس ئېلىشقا، بۇخاراتلىق نەپەسنى چىقىرىشقا ئېھتىياجلىق بولۇپ قالىدۇ. كۆزنىڭ تومۇرى قىزىرىدۇ. يۇرەك پۇلاڭشىپ چالغرايدۇ. سۇيدۇك قىزىل ۋە قويۇق كېلىدۇ. چېكە ۋە بويۇن تومۇرلىرى كۆپىدۇ ۋە غەيرىي تەبىئىي سوقىدۇ. پۇت - قول ئېغىر، دەرمانسىز بولىدۇ. ئۇيقۇچان كېلىدۇ.

داۋاسى

كېسەلنى داۋالاش ئۈچ باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ: 1 - باسقۇچتا جۇشانى خۇن (قان بېسىمىنىڭ يۇقىرىلىقى) ، ھارارەت ۋە بىئارامىلىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن بىنەپشە، كەشنىز، نېلۇپەر، گاۋزىبان، ئەينۇلا، چىلان، كاسنە، كاھۇ، خىرپە قاتارلىق سوۋۇتقۇچى ۋە ئارام بەرگۈچى دورىلاردىن تەركىب تاپقان سۇيۇقلۇقلار بېرىلىدۇ. ئارپا سۇيى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاق سەندەل سۇرۇپ يۇرەك ئۇدۇلىغا چېپىلىدۇ. جىددىيلىك بىر ئاز پەسەيگەندىن كېيىن، 2 - باسقۇچلۇق چارىلەر قىلىنىپ، ئەرەقىيات ۋە قوشۇمچە تەنقىيە دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇندىن

كېيىن 3 ـ باسقۇچلۇق چارىلەر يەنى يۈرەكنى كۈچەيتىش ۋە ئومۇمىي بەدەن ئەھۋالىنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن مەجۇنات ۋە خېمىرى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بىمارنىڭ بەدەن ئەھۋالى يار بەرسە باسلىق تومۇردىن قان قويۇپ بېرىش ۋە بەدەننى تەنقىيە قىلىش لازىم. توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار، تەڭشىگۈچى، سوۋۇتقۇچى ۋە ئارام بەرگۈچى دورىلار (مۇفەتتىھات، مۇئەددىلات، مۇبەررىدات) بېرىلىدۇ. مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە مائىلبۇزۇرى بېرىلىدۇ. ھېلىلە مۇرابباسى، ئەينۇلا مۇرابباسى، ئالما مۇرابباسى، ئەرقى بىدىمىشكى، ئەرقى گاۋزىبان، ئەرقى سەندەل، ئەرقى پۇدىنىلەر ئۈسسۇلۇققا بېرىلىدۇ. ئىترىفىل كەشنىز، ئەرقى كەشنىزلەرنى بەرسىمۇ بولىدۇ. قۇرسى كافۇر، ئەرقى كافۇر، خېمىرى مەرۋايىت، داۋائىمىشكى بارىد، مۇپپەررىھى ياقۇت قاتارلىق دورىلار ياخشى تەسىر قىلىدۇ. تاماقتا سەۋزە ۋە ئاق چامغۇرنى كۆپرەك سېلىپ ئىستېمال قىلىش پايدىلىق.

سەپرادىن بولغان خەفەقان (خەفەقان ھار سەپرائى)

سەۋەبى

ئەسلىدە مىزاجى سەپرا بولۇشنىڭ سىرتىدا سەپرا پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: ئاچچىق ۋە قۇرۇق ئىسسىق چاي دورىلار، قوي گۆشى، ياغ، ھاراق، تۇخۇم قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن جىگەرنىڭ سەپرا ئىشلەپچىقىرىش خىزمىتى كۈچىيىپ ۋە ئىشلەنگەن سەپرا سۇيۇقلۇقى (خىلتى) نىڭ كۆپىيىپ، قان ئېقىمى ئارقىلىق يۈرەككە كېلىشى بۇ كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئۆتكۈر سەپرا خىلتىنىڭ يۈرەك ياكى يۈرەك ئەتراپىغا تۆكۈلۈشى، ھەرخىل ئىششىق ۋە يالۇغلىنىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە يۈرەكتە خەفەقان سەپرائى ناملىق بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

بەدەنىدە سەپرا كۆپەيگەنلىكنىڭ پۈتۈن بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى تېزلاپ كېتىدۇ. تومۇر قاتتىق، ئىنچىكە ۋە تېز سوقىدۇ، بىئارام بولىدۇ، ھاسىرايدۇ، ئۇيقۇسىزلىق، ئېغىز قۇرۇش ۋە ئېغىز ئاچچىق بولۇش، كۆپ ئۇسساش، ھۆ بولۇش، ئىشتىھا تۇ-

تۇلۇش، سۇيدۇك سارغىيىش، گۆش، ياغ يېسە ھۆ تۇتۇش، كۆڭۈل ئاينىش، قەۋزىيەت بولۇش، بەزىدە باش ئاغرىش، يۇرەك ئەتراپىدا ئېچىشىش پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سالقىن ھاۋادىن راھەتلىنىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال سەپرانى پىشۇرغۇچى مۇنزىچ بېرىلىدۇ. مادىدا پىشقاندىن كېيىن تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى تەمرى ھىندى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. مادىدا تازىلانغاندىن كېيىن يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ھۆل سوغۇق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەرقى نىلۇپەر، ئەرقى بىدىمىشكى، ئەرقى كاسنە، ئەرقى سەندەل قاتارلىقلار ئۈسسۇلۇققا بېرىلىدۇ. ئەينۇلا مۇرابباسى، بېھى شەربىتى، زىخ شەربىتى مەزكۇر ئەرەقلەرگە ئىلىشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. نىلۇپەر شەربىتى، سەندەل شەربىتى، ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانار سۇيى، زىخ سۇيى، بېھى ئىلىشتۇرگەن سىركەنجۇبىل تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مائۇل فەۋاكىھە، سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ئىستېمال قىلىشمۇ بۇ كېسەلگە پايدىلىق. خېمىرى گاۋزىبان، شارابى ئەۋرىشىم، داۋائىمىشكى بارىد، كافۇر شارابى، رەيھان شەربىتى، ئىسپىغۇل ھەم پايدىلىق.

ئىسسىق خەفەقان تالقىنى

ئامىلە مۇقەششەر، قۇرۇق يۇمغاقسوت، گاۋزىبان ھىندى، سۇمبۇل تىب ھەربىرى 18 گرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، پوستى تۇرۇنجى ھەربىرى توققۇز گرامدىن، ئاق ناۋات 100 گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىپ، كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامنى بىر پىيالە گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھاراق، تاماكا، سىمىز گۆش، تۇخۇم ۋە باشقا غەلىز تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ھۆل سوغۇق مېۋە ـ چېۋە ۋە توخۇ، قۇشقاچ گۆشلىرى، كۆكتات ئېزىپ پىشۇرۇلۇپ بەتتە بېرىلىدۇ (بەتتە ـ غورا ۋە غوراپ سۇيى قۇيۇپ تەييارلانغان گۇرۇچ تامىقى) .

سوغۇقتىن بولغان خەفەقان (خەفەقانى باردى قەلب)

بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ: ① خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان خەفەقان؛ ② خىلىت-

لىق سوغۇقتىن بولغان خەپەقان.

خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان خەپەقان (خەپەقانى سازەج بارىد)

سەۋەبى

جىسمانىي ھەرىكەت قىلماسلىق، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق ھەم نەم ھاۋادا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ قېلىش ۋە سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سۇغا كۆپ چۈشۈش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

يۇرەك ھەرىكىتى ئاستىلاپ قالىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى ئاستىلاپ، بەزىدە توختاپ ـ توختاپ سالىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ھەرىكەت قىلسا بىردەم نورمالللىشىپ قالىدۇ. پۈت ـ قول سوغۇق بولىدۇ.

داۋاسى

مىزاجنى ياخشىلاش، چېيىغا ئىسسىقلىق دورا ـ دەرمەك قوشۇش، يۇرەك ھەرىكىتىنى كۈچەيتكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش، كۆپ تەنھەرىكەت قىلىش، خۇشبۇي نەرسىلەرنى پۇراش پايدا قىلىدۇ. قارا چايغا گۈلى گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، سۇمبۇل، بالەنگو، لاچىندانە ھىندى، قەلەمپۇر قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ دەملەپ ئىچىش، داۋائىمىشكى ھار، ماددەتۈلھايات، ھەببى جەدۋار ئەنبىرى قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، مائۇل ھەسەل ئىچىش كېرەك. ئۇنىڭ نۇسخىسى: ساپ ھەسەل بىر كىلوگرام، گۈلدارچىن، لاچىندانە ھىندى، قەلەمپۇر، جوز، دارچىن، ئاقىرقەرھا، گاۋزىبان ھەربىرى توققۇز گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالاسوقۇپ، ئىككى كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، بىر كىلوگرام قالغاندا سۈزۈپ ساپ قىلىپ، سۈيىگە ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتا قويۇپ بىر قېتىم ئۆرلىتىپلا ئېلىپ قويۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 40 گرامدىن ئىچىدۇ.

خىلىتلىق سوغۇقتىن بولغان خەقەقان

بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ: بىرى، بەلغەمدىن بولغان خەقەقان (خەقەقان بەلغەمى) ؛ يەنى بىرى، سەۋادىن بولغان خەقەقان (خەقەقان سەۋدائى).

بەلغەمدىن بولغان خەقەقان

سەۋەبى

گۆش ـ ياغ ۋە ئاق ئۇن تاماقلىرىنى كۆپ يەپ، ھاراق ئىچىپ، ئاز ھەرىكەت قىلىپ تۇرمۇش كەچۈرۈش، بەك سەمرىپ كېتىش، يۈرەك ئەتراپىغا ياغقا ئايلانغان بەلغەم خىلىى ئولتۇرۇپ قېلىش، بەلغەم كۆپەيتىدىغان نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: ھۆل يەل ـ يېمىشلەر سۈيىنى ۋە ئۇسسۇلۇقنى كۆپ ئىچىش، ھۆل، نەم ياكى ھۆل سوغۇق جايلاردا تۇرۇش قاتارلىقلار سەۋەب بولىدۇ. ئومۇمىي بەدەندە بەلغەم خىلىتى كۆپىيىدۇ.

ئالامىتى

نەپەس سىقىلىدۇ. تومۇرى توم، يۇمشاق، ئاستا سالىدۇ. ئازراق ھەرىكەت قىلسا ھاسىراپ يۇرىكى تېز سوقۇپ كېتىدۇ. ئۇيقۇ كۆپ بولىدۇ. پۇت ـ قوللىرى سوغۇق ھەم بوش بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا پۇت ـ قوللىرى ئاغرىيدۇ. باش ئېسىلىدۇ ۋە قايىدۇ. گاھى ۋاقىتلاردا پۇت ـ قولى، يۈز ـ كۆزلىرى ئىششىپ قالىدۇ. ۋاقىتىدا داۋالانمىسا ئىستىسقائى لەھمىگە ئايلىنىپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبلىرىنى يوقىتىش كېرەك. بەلغەمنى پىشۇرغۇچى مۇنزىج بەلغەم ۋە مۇسھىلاتى بەلغەم (بەلغەمنى سۈرۈپ چىقارغۇچى) لاردىن ئايارەج پەيقىرا، ھەببىى ئايارەج لوغانزىيا قاتارلىق مۇسھىللار بېرىلىدۇ. شەربىتى بۇزۇرى دىنارى، مائۇلھەسەل، مەتبۇ-

خی خیار شەنبەر، مەتبۇخی هېلىله قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. ئالدى بىلەن تۆۋەندىكى مۇنزىج ۋە مۇسهىللارنى بېرىش لازىم.

بەلغەم پىشۇرغۇچى مۇنزىچىنىڭ ئەڭ ياخشى نۇسخىسى: بادرەنجىبۇيا، بىستېپايەج، ئەفتىمۇن ھەربىرى 15 گرامدىن، ئەنىسۇن، بىخسۇس (ئاقلانغان)، گاۋزىبان ھەربىرى 13 گرامدىن، مارجان شوخلا، زاراڭزا ئۇرۇقى 20 گرامدىن، دۇرنەج ئەقرەبى ئۇچ گرام، بۇلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ، شەربىتى ئۇستقۇددۇس، گۈلقەنت 30 گرامدىن قوشۇپ ئىچىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن تەركىبىدە سانا قوشۇلغان مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ.

مۇنزىجى بەلغەم

چىلان 10 دانە، شاھتەررە، بادرەنجىبۇيا، تەرخەمەك (خاڭگا) ۋە قوغۇن ئۇرۇقى، گاۋزىبان، يەرلىك شوخلا ھەربىرى 10 گرامدىن، ئۇششاق ئۇزۇم 30 گرام، بۇلارنى بىر جىڭ ئەرقى گاۋزىبان ياكى ئەرقى شاھتەررىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى 10 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈپ، سۈيىگە ئىككى سەر گۈلقەنت ئىلەشتۇرۇپ قويۇپ، كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ.

مۇسهىلى بەلغەم (بەلغەم چىقارغۇچى)

قىزىلگۈل، سانايى مەككى، ئۇستقۇددۇس ھەربىرى 10 گرامدىن، ئەفتىمۇن بەش گرام، پۇنۇس 20 گرام، تۇربۇت، سېرىق هېلىله پوستى، قارا هېلىله ھەربىرى 15 گرامدىن، زەنجىۋىل بەش گرام، تەرەنجىبىن 100 گرام، 500 مىللىلىتىر كالا سۈتىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئۇستىگە يەنە 500 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ 10 مىنۇت قاينىتىپ ياكى بىرئۆرلىتىپ ساپ قىلىپ، سۈيىگە 10 گرام بادام يېغى قوشۇپ، كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن بۇرۇن 60 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ. داۋائىمىشكى مۇتىدىل ۋە جاۋارىش ئەنبەر بىلەن يۇرەكنى ياخشىلاش، ھەببى غارىقۇن، ھەببى رەۋەن، ھەببى سۆرۈنجان قاتارلىق دورىلار بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلىپ (تازىلاپ) تۇرۇش لازىم.

سەۋادىن بولغان خەفەقان

سەۋەبى

يۇرەك بوشلۇقىغا ياكى يۇرەك مۇسكۇللىرىنى تەمىنلەش ئۈچۈن كەلگەن قانىنىڭ تەركىبىگە تەبىئىي مىقدارىدىن ئارتۇق دەرىجىدە سەۋدا خىلىتى قوشۇلۇپ كېلىش بىلەن يۇرەك نېرۋىلىرىنى غىدىقلاپ، چارچاش خاراكتېرلىك غەيرى تەبىئىي سەكرەشكە ئېلىپ بېرىدۇ ياكى بۇزۇلغان سەۋدا (قايسى خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن بولغىنىدىن قەتئىينەزەر) قان تەركىبىگە قوشۇلۇش نەتىجىسىدە تومۇرلارنى قاتۇرۇپ قويۇش بىلەن ھاۋائىي نەسىمي (كىسلاروت) بىلەن يۇرەكنىڭ تەمىنلىشىگە توسقۇنلۇق پەيدا قىلغانلىقتىن يۇرەك ئاغىدۇ. قان تەركىبىدە سەۋدا خىلىتىنىڭ ئارتىپ كېتىشى، سەۋدا خىلىتىنى كېمەيتىدىغان قۇرۇق سوغۇق ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش ياكى ھاۋا ۋە مۇھىت شارائىتلىرىنىڭ قۇلايسىزلىقى ۋە بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتىشلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بەدەندە سەۋدانىڭ غەلىبە قىلغانلىقىنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. يۇرەك بىردەم - بىردەم ئۇرۇپ كېتىدۇ (يۇرەك ئېغىپ كېتىدۇ) ، تومۇرى قاتتىق زەيدەك بولىدۇ ھەم تېز سوقىدۇ. قالايمىقان چۈش كۆرۈش، ئۇيقۇ قېچىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈك قويۇقراق كېلىدۇ.

داۋاسى

سەۋدانىڭ مۇنزىج ۋە مۇسەللىرىنى بېرىش كېرەك. يەنى مالىخۇلىيا سەۋداۋىدە كۆرستىلگەن شەربىتى ئۇستقۇددۇس بېرىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ ۋە شەربىتى گاۋزىبان، ئەرقى شاھتەررە، ئۇندىن كېيىن مۇپەررىھات ۋە داۋائىمىشكى مۆتىدىل، خېمىرى گاۋزىبانى ساددە، ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس، مەجۇنى نىجاد، ئەۋرىشىم شەربىتى قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن، كالا سۈتى، ئېشەك سۈتى، سېرىقماي، ئانار شەربىتى، ھالۋايى بادام، داۋائى تەرەنجىبىن، مائۇل-

جەبىن تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئەرقى شىر مۇرەككەپ ھەم ياخشى تەسىر بېرىدۇ. قىزىلگۈل، قەنت، ئامىلە نۇشدارى، بېھى مۇرابباسى قاتارلىق داۋائى غىزالار بېرىلىدۇ. ياش قوينىڭ گۆشى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، يېڭى كۆكتات، سەۋزە، چامغۇرلاردا تاماق قىلىپ بېرىلىدۇ. دىققەتچىلىكلەر يوقىتىلىدۇ.

بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان خەفەقان (خەفەقان زەئىفى)

سەۋەبى

يۈرەككە مۇڭاپىق ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەنلىكتىن ياكى بەدەندىن كۆپرەك قان چىقىپ كەتكەنلىك ياكى ئىچ سۇرۇش، كۆپ تەرلەش، كۆپ قۇسۇش، تەپ، قىزىتما قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن بەدەندىكى رۇتۇبەتى تەبىئىي (تەبىئىي سۇيۇقلۇق) كەملەپ كېتىپ، يۈرەك ئاجىزلاپ قېلىش سەۋەبلىك مەزكۇر خەفەقان پەيدا بولىدۇ. بەزى ئادەملەردە جىسمانىي ھەرىكەتنىڭ ھەددىدىن زىيادە بولۇپ كېتىشىمۇ يۈرەك ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

يۈرەك ھەرىكىتى يېنىك، ئەمما كۈچسىز بولىدۇ. تومۇر قىلدەك ئىنچىكە، سۇس، ئەمما لىپىلداپ تېز سوقىدۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، تېرىسى قۇرغاقلىشىدۇ. پۇت - قولى سوۋۇيدۇ. تىترىگەندەك سېزىلىدۇ. دەرمانسىزلىنىدۇ. بەزى ئېغىر ئۆتكەنلەردە كۆزنىڭ قارىسى كەينىگە تارتىپ ئوچۇق قالىدۇ. قورسىقى ئولتۇرۇشۇپ، كالپۇك ۋە تىرناقلىرى كۆكىرىش بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى

تېز قۇتقۇزۇش لازىم. يۈرەك ھەرىكىتىنى كۈچەيتكۈچى، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ۋە قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى قىلىش كېرەك. مائۇللەھمىنى قىزىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇرنىغا خۇش پۇراقلىق دورا پۈرىتىلىدۇ. ئانار سۇيى، ئالما سۇيى ئىچكۈزۈلىدۇ. خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى جاۋاھىرلار يېگۈزۈلىدۇ. ئۇسسۇلۇق كۆپرەك بېرىلىدۇ. (تاۋۇز سۇيىگە ئېگىر سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ) داۋائىمىشكى مۆتىدىل، خېمىرى ئەۋرىشىم،

خېمىرى سەندەللەرنى ئەرقى گاۋزىبان بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. تامىقى ئۇچۇن چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، چۇجە گۆشى، قۇشقاچ گۆشى بېرىلىدۇ. مائۇللەھمى، مائۇل ھەسەل، ھالۋايى بەيزىيە، داۋائى تەرەنجىبىن قاتارلىق داۋائى غىزالار بېرىلىدۇ. ئەرقى شىرە ئىچكۈزۈلىدۇ. قول - پۇتنى ئىسسىق ساقلاش ۋە ئەرقى گاۋزىبان بىلەن بەدەننى سۈرتۈش؛ ھاۋالىق، خاتىرجەم ئورۇنلاردا پەرۋىش قىلىش كېرەك.

ھەزىم بۇزۇلۇشتىن بولغان خەفەقان (خەفەقانى مەئىدى)

سەۋەبى

ئاشقازان ھەزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇش، يەل پەيدا بولۇش ۋە ئاشقازان ساھەلىرىدىكى ئاغرىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردە ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە يەل پەيدا بولۇش بىلەنلا يۇرەك تېز سوقۇپ كېتىدۇ، باش چىڭقىلىدۇ.

داۋاسى

ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرۇش ئۇچۇن جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش ئۇد، تەرياقى مەئىدە، مۇپەررىھى ھار، سۇفۇپى مەستىكى، سۇفۇپى نانخا، داۋائى مىشكى ھار بېرىلىدۇ. كالا سۇتىنى قاينىتىپ زەنجىۋىل، قاقىلە، زىرە، لاچىنداننىدن ئازراق سېلىپ، كۇندە ئىككى قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ. ياش قوينىڭ گۆشىدە سوقما، يەل قازان تامىقى (بىرخىل تاماق تۇرى) قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بىمارداقىزىش (ئۇسساش قاتارلىق) قوقاقلىنىش يۇقۇملىنىش ئالامەتلىرى بولسا، دەسلەپ قوقاق ياندۇرغۇچى كاشكاپ بېرىلىپ، ئارقىسىدىن ئەرقى گاۋزىبان بېرىپ، قىزىتما قايتقاندىن كېيىن مەجۇنات ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ.

سەزگۈرلۈكنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولغان خەفەقان (خەفەقانى هېسسىي)

سەۋەبى

دىققەتچىلىك ۋە روهىي ئازابلىنىشقا كۆپ ئۇچراش، سەزگۈرلۈكنىڭ هەددىدىن ئېشىپ كېتىشى، روهىي نەپسانىي (نېرۋا سىستېمىسى) دىكى قوزغىلىش بىلەن تورمۇز-لىنىش (هەرىكەت ۋە سۆكۈت) نىڭ ئوتتۇرىسىدىكى مۇۋازىنەت (تەڭپۇڭلۇق) نىڭ بۇزۇلۇ-شى ۋە نېرۋا ئاجىزلىق (زەئىپى روهانىي) دىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭدەك ئۆپكە كېسە-لى ۋە تەپى دىق كېسەللىكلىرىنىڭ باشلىنىشىدىمۇ بۇ ئەهۋال يۈز بېرىدۇ. بۇ كېسەل نازۇك مىجەز ئاياللار ۋە چوڭ قىزلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

ئازغىنا دىققەتچىلىك ۋە غەم - ئەندىشىگە ئۇچراش ياكى باشقىلاردىن ئازراق ئاغرى-نىش ياكى بىر كىمگە غەزەپلىنىش ۋاقىتلىرىدا يۈرىكى تېز ۋە قاتتىق سوقۇپ كېتىدۇ ياكى چىرايى قىزىرىدۇ. بەزىلەرنىڭ چىرايى قاپداپ كېتىدۇ. بەزىلەر ئاقىرىپ كېتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئاچچىقىنى باسالماي چىشى كىرىشىپ هوشىدىن كېتىپ قالىدۇ، پۇت - قول-لىرى تارتىشىپ، بىر - ئىككى قېتىم بۇ هادىسىگە يولۇققان كىشى ئىككىنچى قېتىم يەنە ئاسان قوزغىلىدىغان ۋە ئاسان غەزەپلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق كېسەلگە مۇپتىلا بولغان ئادەملەرگە مۇهىتنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقىمۇ ئاسان تەسىر قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ.ئەمما كېسەل تۇتمىغاندا ساق كىشىدەك يۈرۈيدۇ. هەمدە هەقىقەتەنمۇ ساق دەپ هېسابلىنىدۇ.

داۋاسى

دىققەتچىلىكتىن ساقلىنىش، ئەقلىي ۋە ئىلمىي تەربىيە ئېلىش، ئوبدانراق ئۇخلاش، هۆل ئىسسىق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، يۈرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى، تىنچلاندۇرغۇچى ۋە ئارام بەرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. شەربىتى خەشخاش، ئەرقى بەزرۇلبەنجى، ئەرقى گاۋزىبان، خېمىرى

گاۋزىبان، خېمىرى خەشخاش، ھالۋايى بادام مۇپەررىھات، مەجۇنى مەسىھايى مۇكەييىف، ئەرقى سەندەل بېرىلىدۇ. يەنە گاۋزىبان، رەيھان، سۇمبۇل، سېرىقچېچەك، پوستى خەشخاش، بەزرۇلبەنجى قاتارلىق دورىلارنى مەلۇم مىقداردىن چايغا قوشۇپ دەملەپ بېرىلىدۇ. مېڭە ۋە قۇلاق ئەترايى، ئالقان ۋە تاپانلار بادام يېغى ۋە ئادەم سۈتى بىلەن ياغلىنىدۇ، سۈت، مەسكە ماي، ياش قوينىڭ مېڭىسى بېرىلىدۇ. سېمىز توخۇ گۆشىدە شورپا قىلىپ پەمىدۇر، كەشنىز قاتارلىقلارنى سېلىپ ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. ئاق لەيلىگۈلى، نېلۇپەر، گاۋزىبانىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن پاشويە قىلىنىدۇ.

نۇشدارى لۇئلۇۋى، خېمىرى مەرۋايىت، ئەۋرىشىم شەربىتى ھەم پايدىلىق. ياخشى ھاۋا، گۈلزارلىقلاردا ساياھەت قىلىش، كۆڭۈل ئېچىشلارغا قاتنىشىش قاتارلىقلار بۇنداق ئەسەبىي كېسەللەرگە پايدىلىق.

يۇرەك سىقىلىش

سەۋەبى

جىگەردىن چىققان ماددىلارنىڭ يۇرەككە بولغان تەسىرى ۋە بەزى ۋاقىتلاردا غىزالارنىڭ بۇس ـ بۇخاراتلىرى ھەم بۇ كېسەلنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر يۇرەككە تەسىر قىلغان ماددا ئۆتكۈر ۋە كۆپ مىقداردا بولسا، غەشىيە (ئايلىنىپ كېتىش) نى پەيدا قىلىدۇ. تاماكا چېكىپ نەپەس ئالالماي قالغاندىمۇ يۇرەك سىقىلىپ، دېمى بوغۇلۇپ ئايلىنىپ كېتىش، ھەتتا بەزىدە ئۆلۈپ كېتىش ھادىسىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

يۇرەك ئۇشتۇمتۇت ئېغىپ كېتىدۇ (ئاغىدۇ) ۋە مۇجۇغاندەك ياكى بىر نېمە سىققاندەك مەلۇم بولىدۇ. تومۇر بوش ۋە ئاستا سالىدۇ. كۈندە بىر نەچچە قېتىم باش قېيىش ۋە يېڭگىل ھوشسىزلىنىش ئەھۋاللىرىمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەل كۆپىنچە ماددا (خىلىت) لىق سەۋەبتىن بولغاچقا، ئالدى بىلەن مۇنزىجى

سەۋدا بېرىلىپ، ئاندىن كېيىن بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مائۇلجەبىن، سىركەنجىۋىل، ئەفتىمۇن، ھەببى لاجۇۋەرد، سۇفۇپى لاجۇۋەرد بۇ كېسەلنىڭ مەخسۇس دورىلىرىدۇر. ئىتىرىفىل كەشنىز، ھەببى غارىقۇن ھەم مۇۋاپىق كېلىدۇ. تەرياقى كەبىر، مۇپەررىھى ھار، مۇپەررىھى ياقۇت، داۋائىمىشكى مۆتىدىل، ئەرقى گاۋزىبان، ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى ئىنەبۇسسۆئلەب، قىزىل گۈلقەنتلەرمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تاماقتا سۇت، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، ئۇچار قۇشلار گۆشى ۋە ئالما، ئانار قاتارلىق مېۋىلەر بېرىلىدۇ.

يۇرەكنىڭ سويۇلغاندەك ئاغرىشى (تەقەششۇرۇلقەلب)

سەۋەبى

ئۇزاق مۇددەتكىچە سەپرادىن ئىچى ئۆتكەن ئادەملەردە بۇ كېسەل كۆپرەك ئۇچرايدۇ. كېسەللىك ماددىسىنىڭ يۇرەك شىريانلىرىدا ئولتۇرۇپ ـ چۆكۈپ قېلىشى بىلەن يۇرەك تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى ياكى قېتىشى بۇ ئەھۋالنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر بولغان سەپرا خىلتىنىڭ يۇرەك تاشقى پەردە ياكى ئىچكى ئەستەر پەردىسىنى غدىقلىشى بىلەن يۇرەكنىڭ پوستىنى سويغاندەك قاتتىق ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە ياكى دىمىغىدىن چۈشكەن نەزلە (زەھەرلىك سۇيۇقلۇق) لەرمۇ مەزكۇر كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەل تۇتقاندا يۇرەك ساھەسىدە بىر خىل يېقىمسىزلىق ئەھۋال سېزىلىدۇ، كېيىن قاتتىق شىلىپ تاشلىغاندەك ئاغرىق يۈز بېرىدۇ. بىمارنىڭ پىشانىسىدىن تەر چىقىدۇ. چىرايى ئۆزگىرىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

مۇنزىجى سەپرا ۋە مۇسھىلى سەپرالار بىلەن ئومۇمىي بەدەننى تازىلاپ (تەنقىيە قىلىپ) بولغاندىن كېيىن، يۇرەكنى كۈچەيتكۈچى (مۇقەۋۋىيات) دورىلار بېرىلىدۇ. مەتبۇخى ھېـ

لىلە، مەتبۇخى شاھتەررە، ئەينۇلا مۇرابباسى سەپرا خىلىتىنى تەڭشەيدۇ. سەندەل شەربەتى يۇرەك تومۇرلىرىنى كېڭەيتىدۇ.

يۇرەك چۆكۈش (قەزفۇلقەلب)

يۇرەك سوققاندا سىرتقا چىقىپ كېتىدىغاندەك سېزىلگەنلىكى ئۈچۈن بۇ كېسەلنى قەزفۇلقەلب دەپ ئاتىغان بولسىمۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ كېسەل يۇرەكنىڭ چوڭىيىپ كېتىشى ۋە بىر تەرەپكە سۇرۇلۇشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

يۇرەكنىڭ قان ياكى سەپرا خىلىتىدىن تۈيۈقسىز سىرتىغا قاتتىق تېپىشى ياكى يۇرەك مەلۇم قىسىملىرىنىڭ قېلىنلىشىپ چوڭىيىپ قالغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

يۇرەك سەكرىگەندەك قاتتىق تېپىدۇ. چىرايى ۋە پۈتۈن بەدەننىڭ رەڭگى سارغىيىدۇ ياكى قىزىيدۇ، پېشانىسىدىن سوغۇق تەر چىقىدۇ. تومۇرى قالايمىقانلىشىدۇ.

داۋاسى

تەقەششۇرۇلقەلب (يۇرەك سويۇلغاندەك ئاغرىش) نى داۋالاشتا قوللانغان چارە ۋە دورىلار قوللىنىلىدۇ. مەتبۇخى شاھتەررە، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ. خېمىرى سەندەل، ئەرقى سەندەل ئىچكۈزۈلىدۇ. يۇرەك ئۇدۇلىغا تۆۋەندىكى زىماد تېڭىلىدۇ:

بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر، ئاق لەيلىگۈلى، چەلەڭ غازىڭى (بەرگى كەرنەب)، توغراق غازىڭى ھەربىرى 30 گرامدىن، بەرگى گاۋزىبان، ئاق سەندەل كېپىكى ھەربىرى بەش گرامدىن، بۇلارنى ئېزىپ قىزىلگۈل گۈلابىدا يۇغۇرۇپ سۈيۇق مەلھەم قىلىپ يۇرەك ئۇدۇلىغا چېپىش كېرەك.

يۇرەكتىن تۇتۇن ئۆرلىگەندەك بولۇش (ئىللىتى دۇخانىيە)

بۇ كېسەلدە يۇرەكتىن ئاچچىق تۇتۇندەك بىر نەرسە يۇقىرىغا ئۆرلىگەندەك سېزىلىدۇ.

سەۋەبى

يۇرەك ئەتراپىدا زەخمىلەنگەندە ياكى يۇرەك پەردىسىگە گاز قاپلاشقاندا قان ياكى بۇسلار ئۇستىگە تېپىپ بۇ ئەھۋالنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا يۇرەك تومۇرلىرىنىڭ بىرەرسى توسۇلۇشتىن ياكى يۇرەك تىقىلمىسى پەيدا بولغاندىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

يۇرەكتە ئاچچىق ئىس ـ تۇتۇن بارەك يۇرەك ئەتراپىدا كۆيۈشۈش، ئېچىشىش سېزىمى پەيدا بولىدۇ. گاھىدا يۇرەك ئۇدۇلى لاپ ـ لاپ قىزىغاندەك مەلۇم بولىدۇ. يۇرەك ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىدۇ. پۇت ـ قول ۋە باشقا جايلاردىمۇ ئېچىشىش، قىزىرىش پەيدا بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، غەم ـ ئەندىشىلەر، قورقۇنچلار، نېرۋا قوزغىلىپ قېلىشلار كۆرۈلىدۇ. بىمار بىئارام بولىدۇ.

داۋاسى

كېسەل جىددىي بولۇپ، يۇرەكتە قان توسۇلۇش بارلىقى مەلۇم بولسا، باسلىق تومۇرىدىن بىر ئاز قان قويۇپ بەرسە پايدىلىق. مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئەرقى مۇسەففى خۇن بېرىلىدۇ. ئىترىفىل چۆبچىن، ئەرقى نىلۇپەر، ئەرقى شاھتەررە بېرىلىدۇ. نۇشدارى لۇئلۇۋى ھەم پايدا قىلىدۇ.

يۇرەك ھاۋالىنىشىنىڭ بۇزۇلۇشى (سۇئى تەنەففۇسۇلقەلب)

بۇ كېسەلدە ئېنىق بىرەرقانداق سەۋەب مەلۇم بولمايدۇ، لېكىن ئومۇمىي بەدەندە ئورۇ-

قلاش ئالامتى كۆرۈلىدۇ. يۇرەكنىڭ ھەربكتى بوشىشىپ توختاپ قالاي دېگەندەك سېزىلىدۇ. تومۇرمۇ لىپىلداپ ئاستىلاپ قالىدۇ. پۇت ـ قولى سوۋۇپ بەدەننى تەر باسىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىدىن قارىغاندا، يۇرەككە مۇناسىۋەتلىك ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە قانلارنىڭ يېتىشمىگەنلىكى تۈپەيلىدىن يۇرەك ئاجىزلىشىپ كەتكەن ھەم بەدەن كىچىكلەپ ئورۇقلاپ كەتكەن بولىدۇ.

داۋاسى

يۇرەكنى كۈچەيتكۈچى دورىلار ۋە يۇرەككە مەخسۇس پايدا قىلىدىغان داۋائى غىزالار بېرىلىدۇ. داۋائىمىشكى مۆتىدىل، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش ئۇد شېرىن، ھەببى جەدۋار ئەنبەرى، نۇشدارى لۇئلۇۋى، خېمىرى مەرۋايىت بېرىلىدۇ. شەربىتى فەۋاكىھى (مېۋىلەر قىيامى)، ئۈچار قۇش گۆشى، سۈت، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، ئانار سۈيى، مائۇللەھمى، مائۇلھەسەل، ئەرقى شىر، ئەرقى رەيھان بېرىلىدۇ. بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇش، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش ئۈچۈن باشقا چارە ـ تەدبىرلەرمۇ قوللىنىلىدۇ.

يۇرەك قېپىنىڭ ئىششىقى (ۋەرەمى غىلاپى قەلب)

سەۋەبى

يۇرەك قېپى يۇرەكنىڭ پۈتۈن گەۋدىسىنى ئوراپ تۇرىدىغان خالتىسىمان پەردە بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچى تەرىپى بىلەن يۇرەك ئارىلىقىدا مەلۇم مىقداردا سۇيۇقلۇق بولىدۇ. يۇرەك شۇ سۇيۇقلۇقنىڭ ئىچىدە ھەربكەت قىلىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپىيىپ ياكى ئازلاپ كېتىشى، يۇرەك پەردىسى (يۇرەك قېپى) نىڭ ئىششىقى ۋە يۇرەكنىڭ سىقىلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى نەزلىلەردىن ياكى باشقا ئورۇنلاردىن ئېقىپ كەلگەن يات ماددىنىڭ قوشۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇرەك قېپى تارتىشىپ ئىششىيدۇ. يۇرەك سىقىلىدۇ. ئەگەر بۇ سۇيۇقلۇق ئاز قالسا، يۇرەك قېپىغا يېپىشىپ قېلىش بىلەن يۇرەكتە قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

يۇرەك قېپىنىڭ ئىششىشى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئۆپكە كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: ئېغىر ۋە ئۇزۇن داۋام قىلغان يۆتەل، زاتىل، سىل كېسەللىكلىرىنىڭ قالدۇق ئاسارىتى بولۇپ كۆرۈلىدۇ. يۇرەك پەردىسىنىڭ ئىششىقى ئادەتتىكى بەلغەم خاراكتېرلىك ھۆل

سوغۇق ماددىلارنىڭ سەۋەبىدىن بولسا ئاغرىش ئازراق بولىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. ئەمما يۈرەك سىقىلىش، ھاسىراش كۆپرەك بولىدۇ. ئەگەر قان قويۇلغانلىق ياكى باشقا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، بۇ ناھايىتى جىددىي بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇ، بۇ ۋاقىتتا ۋەرەم (ئاددىي ھەجمدىكى ئىششىق) دېيىلمەيدۇ. يالللۇغلىنىش (ۋەرەمى ھار) دېيىلىدۇ. بۇ تېز داۋالاشنى تەلەپ قىلىدۇ. ئەگەر بەدەننىڭ قايسىبىر ئەزالىرىدا مەۋجۇت بولغان كېسەللىك ئوچاقلىرىدىن ئېقىپ كەلگەن يات ماددىلارنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، مەسىلەن: بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئۆپكە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار، بۇ ئىككىلەمچى كېسەللىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئالامىتى

ئەگەر ئادەتتىكى ئىششىق بولسا (سۇلۇق ئىششىق) يۈرەك ئۇدۇلىدا ئېغرىلىق ھېس قىلىدۇ. بىر ئاز دەم سىقىدۇ، ھاسىرايدۇ. بولۇپمۇ ھەرىكەت قىلغاندا بەكرەك ھاسىرايدۇ. كۆكرەك بوشلۇقى چىڭ بولىدۇ. ئەگەر يۈرەك قېپىنىڭ ئىششىقى يالللۇغلىنىش خاراكتېردىكى ئىششىق (ۋەرەمى ھار) تىن بولسا ئەھۋال جىددىي بولىدۇ. كېسەلنىڭ قىزىتمىسى كۆتۈرۈلىدۇ. جۇغ ـ جۇغ بولىدۇ. تىترەپ توڭىدۇ. باش ۋە بوغۇملار ئاغرىيدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ. ئاغرىيدۇ. ئۇسساش، بىئارام بولۇشتەك جىددىي بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر يۈرەك قېپىنىڭ سۈيۇقلۇقى ئازلاپ كېتىپ، ئىچىدىكى پەردىسى يۈرەككە چاپلىشىپ قالسا قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىش، يۈرەك بىئارام بولۇش، ئايلىنىپ كېتىش، ئۆلۈپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلغان يۈرەك قېپىنىڭ ئىششىقىدا پۇت ـ قول ئىششىيدۇ.

تەشخىسى

يۇقىرىقى ئالامەتلەرگە ئاساسەن بۇ كېسەلنى تەشخىس قىلىش مۇمكىن. لېكىن يۈرەك ئۆزىدە پەيدا بولغان ئىششىق ياكى يۈرەكنىڭ ئىچكى پەردىلىرىدە بولغان ئىششىقىنى پەرق ئېتىش كېرەك. يۈرەك قېپىنىڭ ئىششىقىدا كۆپىنچە يۈرەك ھەرىكىتىدە چوڭ تەرتىپسىزلىك يۈز بېرىدۇ. ئەمما يۈرەك ئۇدۇلىدا ئېغرىلىق ھېس قىلىش ۋە ھاسىراش ئېغىرراق بولىدۇ.

ئالدى بىلەن ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇلىدۇ. سەۋەبلىرى يوقىتىلىدۇ. مەسىلەن: يۆتەل توختىتىلىدۇ. بەدەندىكى شۇنىڭغا سەۋەب بولغان كېسەللىك ئوچاقلىرىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئارقىدىن ئىششىقنىڭ ئىچكى ماددىسى بىرەر قانداق خىلىتتىن بولسا ئۇنى پىشۇرۇش ، يېتىلدۇرۇش ۋە سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مۇنزىج بېرىپ، ئارقىسىدىن مۇۋاپىق مۇلەييىنات (يەڭگىل سۈرگە دورىلىرى) بېرىلىدۇ. يۇرەك كېسەللىكلىرى بار كىشىلەرگە سۈرگە دورىلىرى بەرگەندە قاتتىق ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بۇ كېسەلگە ئىنجىقلاش ۋە ھەرىكەت قىلىش خەتەرلىك. ئىمكانقەدەر سۈيدۇك ماڭدۇرۇش ئۈسۈلى بىلەن ئىستىفراغ قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن مائۇلبۇزۇرى، ئەرقى كاسنە، ئەرقى رەيھان قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرلىكتە يۇرەك ھەرىكىتىنىڭ نورماللىقىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن ئەۋرىشىم شەربىتى، خېمىرى مەرۋايىت ۋە باشقا يۇرەك كۈچەيتكۈچى دورىلار قوشۇمچە بېرىلىدۇ. ئەگەر يۇرەك قېپىنىڭ ئىششىقى ۋەرەمى ھار (قوقاقلىق ئىششىق) تىن بولسا، ئالدى بىلەن ھارارەتنى پەسەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن بىنەپشە، گاۋزىبان، رەيھان، چىلان، ئەينۇلا قوشۇلغان كاشكاپ بېرىلىدۇ. يۇرەك ئۇدۇلىغا كۆك يۇمغاقسۇت، ئاق لەيلىگۈل، يەرلىك شوخلا، ئىكلىلمىلىك قوشۇلغان ھۆل مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ ھەم قىزىل گۈلابقا ئاق سەندەلنى سۈرۈپ چېپىلىدۇ. ئۇسسۇلۇقىغا ئەرقى گاۋزىبان، ئەرقى رەيھان بېرىلىدۇ. تامىقىغا لەتىف تاماقلار بېرىلىدۇ. ياتقۇزۇپ داۋالىنىدۇ. جىددىي ئەھۋاللار بىر ئاز پەسەيگەندىن كېيىن خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، داۋائىمشكى مۆتىدىل بېرىلىدۇ. ئىچكى ئەزادىكى يالۇغلىنىش ياكى يۇقۇملىنىش خاراكتېردىكى كېسەللىكلەرگە بېرىلىدىغان يالغۇز ۋە مۇرەككەپ دورىلار بۇ كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يالۇغلىنىش خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەر ئەگەر جىددىي بولسا، ئىمكانقەدەر ھازىرقى زامان تېبابەتچىلىكىدىكى ئانتىبىئوتىك دورىلارنى ئىشلىتىش زۆرۈر.

يۇرەك ئىششىقى كېسىلى يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكىنىمىزدەك (يۇرەك مىزاجىنىڭ خىلىتسىز بۇزۇلۇشى بابىغا قارالسۇن)، يۇرەكنىڭ ئەسلىي توقۇلما ئەزاسى ئىسسىقلىقتىن ئىششىغان بولسا داۋالاش مۆھلەت بەرمەيدۇ. لېكىن سوغۇقتىن بولغان ئىششىق بىر قانچە كۈن مۆھلەت بېرىپ ئۇنۇم بېرىشى مۇمكىن. مۇھىمى شۇكى، ئىششىقنىڭ بارلىققا كېلىشى ماددىنىڭ تۆكۈلۈشىگە ۋە چىڭقىلىشىغا خەتەرلىك بولۇش ـ بولماسلىق

ئىشىشقىنىڭ ئورۇنلىشىشىغا باغلىق. ئەگەر ماددا يۈرەكنىڭ روھى ماڭىدىغان تەرەپتىكى ئورۇنلارغا تۆكۈلگەن بولۇپ، ئىشىشقىنىڭ ھەجمى تېخى كۆرۈلمىسە، باشلانغۇچ باسقۇچتا بولغاچقا داۋالاپ قۇتقۇزۇپ قېلىشقا بولىدۇ. ئەگەر ماددىنىڭ تۆكۈلۈشى بىلەن يۈرەك روھى ماڭىدىغان يول توسۇلغان بولسا، قاتتىق ئاغرىق بىلەن ئىشىشق كۈچەيگەن بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. بۇۋاقىت داۋالاش، قۇتقۇزۇپ قېلىش ۋاقتىدىن ئۆتۈپ كەتكەن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى بۇ دەۋردە تومۇر ھەرىكىتىدە ئوخشىمىغان ئىختىلاپلار كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: خەفەقانى شەددە بەدەندە كۈچىيىدۇ. بۇ ئەھۋال بولۇپمۇ نەپەس ئورۇنلىرىدا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئېغىرلىق ۋە پۈت ـ قول چىڭقىلىشلاردا كۆرۈلىدۇ. بۇ ئەھۋال بولۇپمۇ نەپەس ئورۇنلىرىدا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئېغىرلىق ۋە پۈت ـ قول چىڭقىلىشلاردا كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئارقا ـ ئارقىدىن ئايلىنىپ كېتىش كۆرۈلىدۇ. مۇنداق تېز ئىشىشقىنىڭ پەيدا بولۇشى يۈرەك ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

داۋاسى

ئىشەنچلىك تەدبىر قان ئېلىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بەزى چاغلاردا بەدەننىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى شىريان تومۇرلاردىن قان ئېلىش ئىشەنچلىك چارىدۇر. كۆك يۇمغاقسۇت، ئاق سەندەل، كافۇر قاتارلىقلارنى قار سۇيى بىلەن سۈزۈتۈپ كۆكرەككە زىماد قىلسا، كۆكرەك ساھەسىدىكى قىزىقلىقنى سۈزۈتىدۇ. قار سۇيى بىلەن كافۇرنى ئېرىتىپ ئېچىكۈزۈش لازىم، چۈنكى باشقا كېسەللەرگە ئوخشاش ۋاقىت كۈتۈش، كېچىكتۈرۈش بۇ كېسەلگە مۇۋاپىق ئەمەس. مۇۋاپىق چارە شۇكى، ماددا يۈرەك تەرەپكە ھەرىكەت قىلىش دەۋردە ماددىنى تارتىش ئۈچۈن باسلىق تومۇردىن ئېلىش كېرەك.

يۈرەك قاپقاقلىرى ئىشىشقى

يۈرەكنىڭ يۇقىرى تەرىپىدە پەيلىك گۆشتىن تۈزۈلگەن ئىككى قاپقاق بار، ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئۇ، يۈرەك قۇلاقلىرى دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمما ھازىر يۈرەك قاپقاقلىرى دەپ چۈشەندۈرۈلىدۇ. مەزكۇر قاپقاقلارنىڭ ئىشىشقلىرى كۆپىنچە ئىسسىق (ھار) تەرەپتىكى كېسەللىكلەردىن، بەزىدە ئۇزۇنغا سوزۇلغان تەپ كېسەللىكلىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

بىمار ئۆپكە ۋە كۆكرەك ئەتراپىدا ھەتتا ئاشقازان ئېغىزىغا يېقىن جايلاردا ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئايلىنىپ قالغاندىكى ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇ كېسەلگە خاس بولغان ئالامەتلەر شۇكى، يۇرەكنىڭ قاپقاقلىرى ئىششىپ، بىمارنىڭ چىرايى سارغىيىپ قالىدۇ. نەپەس ئېلىشتا ئېغىرلىق ۋە قىستىلىش بولىدۇ. بولۇپمۇ يۇرەكنىڭ ئىنبىسات (كېڭىيىش) ھەرىكىتىدە سوزۇقلۇق ھېس قىلىدۇ. تولۇق ئىنبىساتقا قادىر بولالمايدۇ. ئىككى ـ ئۈچ قېتىم نەپەس ئېلىش بىلەن ئىنبىسات تامام بولىدۇ. يەڭگىل يۆتەل بىلەن ئاغرىق بۇ كېسەلگە ھەمراھ بولۇپ، ئىشىق بار تەرەپ بىلەن ئۇخلاش قىيىن بولىدۇ. ئەگەر شۇ تەرەپ بىلەن ياتسا ئاغرىق بىلەن يۆتەل كۈچىيىدۇ. ھەر كۈنى چۈشتىن كېيىن قىزىتمىسى كۆتۈرۈلۈپ، يېرىم كېچىدىن كېيىن بىر ئاز ئارام بېرىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى تېز ۋە تەرتىپسىز بولىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى توق قىزىل بولىدۇ. بىر ـ ئىككى ئايدىن كېيىن قاتتىق يۆتەل بىلەن قان كېلىشى مۇمكىن. كۈندىن ـ كۈنگە ئىشتىھا تۈتۈلۈشقا ۋە قۇۋۋەت يوقىلىشقا باشلايدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە ئەھۋاللاردا دىققەتغە ئۇخشاپ كېتىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ پەرقى: تومۇرنىڭ سوقۇشى قاتتىق، سۈيدۈك تەركىبىدە سۇ قىسمى كۆپ، دەسلەپ ئىشتىھا جىق بولۇش، كېيىن ئىشتىھا يوقىلىش قاتارلىقلار بولۇپ، دىققەتچىلىك كۆرۈلسە بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بۇ ئىششىقنىڭ ماددىسى سوغۇق بولىدۇ. چۈنكى ئەگەر ماددا ئىسسىق بولىدىكەن، كېچىكمەستىن دەرھال ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىششىققا تېزدىن ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشقا ئەھمىيەت بېرىلسە داۋالاشنى قوبۇل قىلىدۇ، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر ۋاقتى ئۆتۈپ كېچىكىپ قالسا، بىمار كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا ئۆلۈم بىلەن تۈگەيدۇ.

داۋاسى

چارچاش ۋە دىققەتچىلىكتىن ساقلىنىش لازىم. تامىقىغا ئاسان سىڭىدىغان قۇۋۋەتلىك تاماقلار بېرىلىدۇ. ئىكىلىملىك قاينىتىلغان سۇغا سىركە، گۈلابتىن ئازراق قوشۇپ ئىلمان ھالدا نۇتۇل قىلىنىدۇ ۋە ئىچىشكە تۇتۇۋەندىكى سۇفۇپ بېرىلىدۇ:

بادرەنجبۇيا يوپۇرمىقى ۋە گاۋزىبان يوپۇرمىقى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، رەۋەنچىنى بىر گرام، رۇسۇت ئىككى گرام، تۇخۇمى خىرپە بەش گرام، قۇرۇق شوخلا بەرگى 15 گرام، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان (سۈفۈپ) قىلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ياكى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن 21 گرام رۇببى ھومماز بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تامىقى ئۇچۇن كەكلىك ۋە تورۇلغا شورپىسىغا ماش سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن 30 گرام شارابى ئەبيەز بېرىلىدۇ. ماددىنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش ئۇچۇن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى، پىرسىياۋشان، بۇغداي كېپىكى، چەلەك ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى ۋە شوخلىنى بىر سقىمدىن ئېلىپ قاينىتىپ، كۆكرەككە ۋە ئاشقازان ئېغىزىغا تېمىتىلىدۇ ياكى يۇيۇلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر، بەرگى خىتمى، چەلەك، زەپەر زىماد قىلىنىدۇ. مائۇللەھمى ساددە ئەرقى ئەنبەر، شەربىتى ئەفسەنتىن بىلەن ياكى شەربىتى بادرەنجبۇيا بىلەن بېرىلىدۇ. داۋائىمىشكى تەلخى ۋە شېرىن (ئاچچىق ۋە تاتلىق داۋائىمىشكى)، جەۋاھىرداري ئەلى بۇخارى كۈندە ئىككى ـ ئۈچ قېتىم بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەن تارقاپ كەتمىسە يەڭگىل مۇلەييىن، مەسىلەن: گۈلبىنەپشە، گاۋزىبان گۈلى، بادرەنجبۇيا، شوخلا، بىستىپايەج ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، سەرپىستان 100 دانە، چىلان، 20 دانە، ئۇششاق ئۈزۈم 20 گرام، قاق (گۈلە) يەتتە دانە ئېلىپ، بۇلارنى 500 گرام گۈلابقا بىر كېچە، چىلاپ ئەتىسى قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈلقەنت، پۇنۇس ياكى خىيار شەنبەر بەش گرامدىن، تەرەنجبىن 15 گرام، بادام يېغى يەتتە گرام قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇسسۇلۇققا ئەرقى بادرەنجبۇيا، گاۋزىبان، گۈلاب بېرىلىدۇ. جاۋاھىر مىر بىر گرام، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى توققۇز گرام، ۋەرەقى تىللا بىر دانە ئىلىشتۇرۇپ، ئەنىسۇن، بىستىپايەج، گۈلى گاۋزىبان ھەربىرى يەتتە گرامدىن، بادرەنجبۇيا، بەدىيان توققۇز گرام قوشۇپ بېرىلىدۇ. تەڭشەش ۋە قۇۋۋەتلەندۇرۇش ئۈچۇن داۋائىمىشكى بىلەن ئەرقى دارچىن، مائۇللەھمى ھار بېرىلىدۇ. ئەگەر مىزاج ئىسسىقلىقتىن ئىششىغان بولسا، ئالدى بىلەن باسلىق تۇمۇردىن قان چېكىپ شەربىتى نىلۇپەر ۋە ئەرقى نىلۇپەر بېرىلىدۇ.

يۇرەك ئىچكى پەردە ئىششىقى

يۇرەك ئىچىدە نېپىز بىر خىل پەردە بولۇپ، بۇ شۇ پەردىنىڭ ئىششىقىدۇر. بۇ پەردە ئىششىغاندا قاتما ھالىتىدە ئىششىيىدۇ. يۇرەكنى سىقىشقا باشلاپ غەشىيە (ئايلىنىپ

كېتىش) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزى كىشىلەر يۈرەكنىڭ قاتتىق ئاغرىقى ۋە نەپەسنىڭ توختاپ قېلىشىغا چىداشلىق بېرەلمەي شۇئان ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئاز بولۇپ تېزدىن ئالدىنى ئالسا شىپالىق تېپىشى مۇمكىن.

ئالامىتى

يۈرەك سىقىلىش، ئايلىنىپ قېلىش، تومۇر ھەرىكىتى چۆكۈپ كېتىش، پۈتۈن بەدەننىڭ قۇۋۋىتى ۋە كۈچلىرى بوشاپ ئاجىزلاپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئەھۋالىغا ئاساسەن ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئازراق قان ئېلىنىدۇ. ئىككى پۈتقا ھىجامەت قويۇلىدۇ. چىلان ۋە سەرپىستان بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇلغان ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. سوۋۇتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلار كۆكرەك ئۈستىدىن تېڭىلىدۇ. مەسىلەن: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى، ئارپا ئۇنى، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلار. ئەھۋالىغا قاراپ يۈرەك غىلاپىنىڭ چىڭقىلىشى ھەققىدە كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر مۇۋاپىق تۈردە قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ئەھۋالى جىددىي بولسا داۋانى قوبۇل قىلمايدۇ.

يۈرەك غىلاپىغا سۈيۇقلۇق توشۇپ قېلىش

بەزى كىشىلەرنىڭ يۈرەك غىلاپ پەردىسى نەزلىنى ئاساس قىلغاندا سۈيۇقلۇققا تولۇپ قالىدۇ ياكى بەزى كىشىلەردە پەردىنىڭ تومۇرلىرى يۈرەك ۋە ئۆپكە ئوزۇقلىنىپ ئېشىپ قالغان قويۇق قانغا تولۇپ قالىدۇ. بەزى كىشىلەردە يۈرەك، ئۆپكىنىڭ ئوزۇقلىنىشىغا مۇناسىپ بولمايدىغان قويۇق يەللەر يۈرەكنىڭ غىلاپىغا كېلىپ تولۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى

قان تولۇپ قالغاندىن بولسا تومۇر ھەرىكىتى تېز، تەرتىپسىز، قاتتىق سوقىدۇ. ئەگەر بەلغەم سۈيۇقلۇقىدىن تولۇپ قالسا تومۇر ھەرىكىتى ئاستا، بوش ۋە رەتسىز سوقـ

دۇ. لېكىن ھەر ئىككىسىدە نەپەس ئېلىشىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە سىقىلىشى كۆرۈلىدۇ. بۇرۇننىڭ پەرىكى ئۇزلۇكسىز چېچىلاڭغۇ ھەرىكەت قىلىدۇ. يۇرەك ئەتراپىدا بىر خىل ئېغىرلىق پەيدا بولۇپ، يۇرەكنى باسقاندەك ياكى يۇرەك چۆكۈپ كېتىۋاتقاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر قان تولۇپ قالغان بولسا دەسلەپتىلا قان ئېلىنىدۇ. تەمرى ھىندى، ئەينۇلا قاتارلىق تازىلاشقا مۇناسىۋەتلى بار سوغۇق يېمىشلەر بېرىلىدۇ. سوۋۇتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان ئارپا ئۇنى، ئاق لەيلى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، يۇمغاقسۇت، كاسنە ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنىڭ سۇلىرى بىلەن كېكىردەك چايقىلىدۇ. غىزاسى ئىسلاھ قىلىنىدۇ. كونا گۆشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. قانىنى ئىسلاھ قىلغاندىن كېيىن ئىككى خىل ئانار سۇيى ۋە ئەنجۇر سۇيى بېرىلىدۇ. چىلان، بادام يېغى، زىرىق قاتارلىقلار بىلەن تاماق بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىمتىلاھ (توسۇلۇش) بەلغەم سۇيۇقلۇقىدىن بولغان بولسا مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە ھەببى ئايارەج، ئىترىفىل مۇقەۋىۋى زەنجىۋىل ۋە تۇربۇتلار بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ۋە مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ. كېيىن تەرياق، مەسرىدىتۇس، داۋائىمىشكى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. كۈندە بىر قانچە قېتىم مور، سەبرە، قەرنەپىل، مەستىكى ۋە سۇمبۇللار زىماد قىلىنىدۇ. پۇتنى تېڭىپ قويۇش، تاپان ۋە ئالقىنىنى مۇجۇشلار پايدىلىق چارىلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تامىقىغا قۇشقاچ گۆشى بېرىش، يېمىشلەرنىڭ ھەممىسىدىن پەرھىز قىلدۇرۇش لازىم. ئۇرۇقى يوق قۇرۇق ئۇزۇم، ئەنجۇر بېرىلىدۇ، كۈندۈر ۋە مەستەكىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ئېغىزدا چاينىغاندىن كېيىن تۈكۈرۈۋېتىش پايدىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

يۇرەك ئوزۇقلىنىشىنىڭ كېسىلىشى

سەۋەبى

يۇرەك شىريان تومۇرىنىڭ مەلۇم قىسىملىرىدا توسۇلۇش (سۇددە) نىڭ پەيدا بولۇشى ياكى يۇرەك تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى سەۋەبىدىن يۇرەكنىڭ مەلۇم قىسىملىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى ئۇزۇلۇپ قالىدۇ ياكى يۇرەكنىڭ ئەتراپىدىكى ئىششىقلارنىڭ بېسىشى ياكى يۇ-

رەكنىڭ ئۆزىدە ئىششىق پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن يۈرەكنى تەمىنلىگۈچى تومۇرلارنى بېسىپ قويىدۇ ـ دە، مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن، مەسىلەن: سىفلىس ماددىسىنىڭ قان تومۇرلار ئارقىلىق يۈرەك تومۇرلىرىغا ئۆتۈپ توسالغۇ پەيدا قىلىشى، قاننىڭ زەھەرلىنىشى ياكى جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەكنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كېتىشى ۋە ھاراق، تاماكا، قېنىق چايلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل يۈرەك كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئەڭ خەتەرلىكى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئالامىتى

يۈرەكنىڭ مەلۇم قىسمىغا ھاۋائىي نەسىمىي ۋە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەنلىكتىن، بىردىنلا يۈرەكنىڭ نورمال خىزمىتى بۇزۇلىدۇ. بىمارنىڭ پۈت ـ قولى ماغدۇرسىزلىنىپ يېقىلىپ قالىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەلنى ئىچكى جەھەتتىن دورا بىلەن داۋالاپ ساقايتىش تەس. چۈنكى تومۇر تۇسالغانلىقتىن دورا يەتكۈزۈش يوللىرىمۇ ئېتىلگەن بولىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدىغان دورىلارنىڭ ئىچ سۇرۇش رولى بولغانلىقى ئۈچۈن بۇنداق كېسەللىكلەرگە بەرگىلى بولمايدۇ. شۇڭا سىرتتىن تومۇرنى يۇمشىتىش، قايتۇرۇش ئۈچۈن زىمادلارنى ئىشلىتىپ كۆرسە بولىدۇ. مەسىلەن: ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، زىغىر، ئاق لەيلىگۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلار. يەنە زەيتۇن يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىقلار بىلەن قىرۇتى تەييارلاپ ئۇزاق مۇددەت كۆكرەككە چاپسا بولىدۇ.

ئايلىنىپ كېتىش (غەشىيە)

بۇ، يۈرەك ھېس ـ تۇيغۇ ۋە ھەرىكەت قۇۋۋەتلىرىنىڭ تۇيۇقسىز ئاجىزلىشىشى، قان ھەرىكەتلىرىنىڭ سۇسلىشىشى، خۇسۇسەن يۈرەكتىن يىراقتىكى قان تومۇرلار خىزمىتىنىڭ جىددىي سۇسلىشىشى بىلەن ئۆتىدىغان بىر خىل ئۆتكۈر كېسەللىك.

سەۋەبى

بەدەندىن كۆپ مىقداردا قان سۈيۈقلۇقى چىقىپ كېتىش (ئىچكى ئەزالار قاناش) ياكى ئىچ سۈرۈش، قۇسۇش، قاتتىق ۋە كۆپ تەرلەش، كۆيۈك جاراھەتلىرى قاتارلىق سەۋەبلەر-دىن بەدەندىن كۆپ مىقداردا سۈيۈقلۇق يوقىتىش ۋە باشقىلاردىن، مەسىلەن: ئىچكى ۋە تاشقى قاناشلار تۈپەيلىدىن، قان يېتىشمەي بەدەنگە يەتكۈزۈلىدىغان ئوزۇقلۇقلار جۈملىدىن ھاۋائىي نەسىيىملەر يېتەرلىك بولماي، ئومۇمىي بەدەنلىك ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ ـ دە، مېڭىگە قان يېتىشمەيدۇ، ئەسەب خىزمىتى قالايمىقانلىشىدۇ، يۈرەككە كېلىدىغان روھ توسۇلۇپ غەشىيەنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆپ مىقداردا سۈيۈقلۇق يوقىتىش نەتىجىسىدە قان تەركىبىدىكى سۇ مىقدارى ئازىيىپ، قان قويۇقلىشىپ، قانىنىڭ بەدەندىكى ئومۇمىي مىقدارى ئازىيىش بىلەنمۇ غەشىيە كېلىپ چىقىدۇ. ئېغىر يارىلىنىش، جاراھەت، كۆيۈك ۋە باشقىلار سەۋەبلىك قاتتىق ئاغرىقلار تۈپەيلىدىن مېڭە، ئەسەبلەر غىدىقلىنىپ، ئۇلارنىڭ ئىدارە قىلىش خىزمىتى بۇزۇلۇش نەتىجىسىدە غەشىيە كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ھاللاردا يۈرەك پۈتۈن بەدەننى روھ بىلەن تەمىنلىيەلمەي قالىدۇ.

ئالامىتى

كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلىرىگە ئائىت بەلگىلىرى بولىدۇ. مەسىلەن: تاشقى زەربىلەرگە ئۇچراش ئارقىلىق يۈز بەرگەن جاراھەتلىنىش، سۇنۇق ياكى كۆيۈك جاراھەتلىرى بولغان بولىدۇ. بىمار قاتتىق ئاغرىپ ئازابلىنىۋاتقان بولىدۇ ياكى كۆپ قۇسقان، ئىچ سۈرگەن ياكى بولمىسا زەھەرلىك دورىلار ۋە زەھەرلىك يېمەكلىكلەرنى يېگەن ۋە زەھەرلىك ھايۋاناتلار چېقىۋالغان بولىدۇ. بىمار ئومۇمىي بەدىنىنى ماغدۇرسىز ھېس قىلىدۇ. ئېغىزى قۇرۇيدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ. نەپەس تېز ۋە يۈزە بولىدۇ. چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ. كالپۇكلىرى كۆكىرىدۇ. روھىي جەھەتتىن بىئارام بولىدۇ. ئەتراپتىكى ئىشلارغا قىزىقماي، ئۆزى بىلەنلا بولۇپ قالىدۇ. تومۇرى رەتسىز، قالايمىقان سوقىدۇ. بەزىدە ئىتتىك، ئەمما ئىنچىكە سالىدۇ. قولغا ئارانلا بىلىنىدۇ. پۈت ـ قوللىرى مۇزلاپ كېتىدۇ. بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەيدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى دەسلەپكى ئالامەتلەر بولۇپ، بۇ باسقۇچتا بىمارنىڭ ئەس ـ ھوشى جايىدا بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇ پەيتتە جىددىي قۇتقۇزۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. بولمىغاندا ئەھۋالى بارغانسېرى

ئېغىرلىشىپ (ئەزالارغا قان يېتىشمەي) بىمار هوشىدىن كېتىدۇ. هوشسىزلىق ئۇزاق داۋام قىلسا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى

داۋالاشتىكى ئومۇمىي پرىنسىپلار شۇكى، ئالدى بىلەن غەشيەنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەرنى يوقىتىش بىلەن بىرگە غەشيە هالىتىنى ياخشىلاشقا تەدبىر قوللىنىش زۆرۈر. مەسىلەن: كۆپ قان يوقىتىش ياكى كۆپ سۇيۇقلۇق يوقىتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولغان غەشيەدە ئورنىنى تولدۇرۇش، تولۇقلاش ئاساس قىلىنىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا قاناشنى توختىتىش، جىددىي تەدبىرلەرنى قوللىنىش، قۇسۇش، ئېچ سۇرۇشنى داۋالاش لازىم. جاراھەتلىنىپ قاتتىق ئاغرىش تۈپەيلىدىن ئازابلىنىۋاتقان بولسا، دەرهال ئالدى بىلەن ئاغرىق باسقۇچى جىددىي تەدبىرلەرنى قوللىنىش، ئىككىنچى قەدەمدە جاراھەتنىنى بىر تەرەپ قىلىش لازىم. بۇلار غەشيە ئىستىفراغنى داۋالاشنىڭ پرىنسىپىدۇر.

ئەگەر غەشيە ئىمتىلاهى (يۇرەكتىكى روهنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى، يامان خىلتىلار، زەهەرلىنىشلەر) دىن بولغان غەشيەدە ئومۇمىي بەدەننى تازىلاش ئاساس قىلىنىدۇ. مەسىلەن: قان تومۇردا توسۇلۇش بارلىقىدىن گۇمان قىلىنسا مۇۋاپىق هالدا قان ئېلىنىدۇ. پۇت ـ قول تېڭىلىدۇ ۋە مۇجۇلىدۇ. ئاشقازان كۆپكەن ياكى ئاشقازاندا زەهەرلىك ماددا بارلىقىدىن گۇمان قىلىنسا قۇستۇرۇش چارىسى قىلىنىدۇ ياكى كلىزما قىلىنىدۇ. تەرياقى پارۇق، مەجۇنى مەسرىدىتۇس، پادى زەهرى هايۋانىي (دېڭىزىيا) بېرىلىدۇ. بىر سوتكا تاماق بېرىلمەي ، زۇپا، يالپۇز، پۇدىنە بىلەن تەييارلانغان هەسەل سۇيى بېرىشكە بولىدۇ. ياكى سىركەنجۇبىل بېرىلىدۇ. بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن چۇجە، باچكا گۆشلىرى سېلىنغان شورپا گۇرۇچ تامىقى بېرىلىدۇ. سۇت بېرىلىدۇ. ئاسان سىڭىشلىك، هەجمى ئاز تاماقلار بېرىلىدۇ. كۆپ تەرلەشتىن كېيىن چىققان غەشيەدە گۇلاب ۋە سوغۇق سۇلار بىلەن بەدەننى سۇرتۇش كېرەك. هەببۇلئاس يوپۇرمىقىنى سوقۇپ تاسقاپ، سۇغا ئىلەشتۇرۇپ بەدەنگە چېپىش كېرەك. چاكاندا يىلتىزىنى قاينىتىپ، سۇيىنى ئاز ـ ئازدىن تېمىتىپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق تەر توختىتىلىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى (جۇشانى خۇن)

قەدىمكى تېببىي كىتابلاردا ئايرىم بايان قىلىنمىغان بولسىمۇ، قان بېسىم ئۆرلەش كېسەللىكىدىكى بەلگىلەرنى ئىپادىلەيدىغان تومۇرلاردا قان تولۇپ قېلىش (ئىمتىلاھى دەم) ياكى قان قاتناپ كېتىش (غەلياني دەم) ، قان دولقۇنلىنىش (مەۋجۇددەم) دېگەن كېسەللىك ئالامەتلىرى سۆزلەنگەن.

سەۋەبى

سەۋەبى ناھايىتى مۇرەككەپ ۋە ھەر تەرەپلىمىلىك بولۇپ، ئەڭ مۇھىمى ئەسەبىي ۋە روھىي ئامىللار چوڭ رول ئوينايدۇ. جىگەر ۋە يۇرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى بىلەنمۇ زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەريىسىدە «كېسەللىك پەيدا بولۇشتا ئەزايى رەئىسە (باشقۇرغۇچى ئەزا) لارغا، بولۇپمۇ مېڭە بىلەن يۇرەكنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يەتسە، بەدەندىكى باشقا ئەزالارغىمۇ تەسىر يېتىدۇ» دەيدىغان قاراش بار. قان بېسىم كېسەللىكىدە ئاساسلىق يۇرەك، مېڭە، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالار زىيانغا ئۇچرىغان بولىدۇ. ئادەتتە بۇ كېسەل 40 ياشتىن ئاشقان، دائىم ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىدىغان، كەم ھەرىكەت قىلىدىغان كىشىلەردە ۋە شەھەر خەلقىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سەمرىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ تولىسىدا قان بېسىمى يۇقىرى بولىدۇ. روھىي ئازابلىنىش، ناھەق زەربىگە ئۇچراشلارمۇ قان بېسىمى ئۆرلەشكە سەۋەبچى بولىدۇ. كۈندىلىك تۇرمۇشتا گۆش-ياغنى كۆپ ئىستېمال قىلىشمۇ، چېكىملىك، ئىچىملىكلەرمۇ سەۋەبچى بولىدۇ. مېڭىدە ئۆسمە بولۇش، بۆرەك كېسەللىكلىرىدىمۇ قان بېسىم ئۆرلەيدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپتە بىر مەزگىل ئېنىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. كېيىنچە باشنىڭ ئارقا قىسمى بويۇن قوشۇلۇپ ئاغرىيدۇ. باش ئېسىلىپ (چىڭقىلىپ) تۇرىدۇ. باش قايىدۇ، كۆز قاراڭغۇلىشىدۇ، بۇرۇن قانايدۇ، ئۇيقۇ قاچىدۇ، بەزىدە يۇرەك قوزغىلىدۇ. كۆكرەك قىسىلغانلىق ھېس قىلىدۇ. ئۇزاق مۇددەت داۋاملىشىپ كېسەللىك ئېغىرلاشسا، يۇرەك قېرىنچىسىنىڭ خىزمىتى كۇچىيىپ، تېمى قېلىنلىشىپ زەئىپلىشىدۇ.

ئەمگەكتىن كېيىن يۇرىكى سېلىش ۋە دېمى سىقىش كۈچىيىپ كېتىدۇ، يۆتىلىدۇ، كۆكۈرەك بەلغەم كېلىدۇ. مېڭە قان تومۇرلىرى كۈچلۈك تارتىشۋالسا ۋاقىتلىق كۆرمەس، سۆزلىيەلمەس، قول - پۇت ھەرىكەتسىز بولۇپ پالەچلىك ھالەتلىرى يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ئېغىرلىرى مېڭىگە قان چۈشۈپ سەكتە بولۇپ قالىدۇ. بىمار ئىش ئۈستىدە ياكى دەم ئېلىۋېتىپ تۇيۇقسىز ھوشىدىن كېتىپ يېقىلىپ قالىدۇ. قان چۈشكەن تەرەپ تەرەپ قارشىسىدىكى تەرەپ (قان چۈشمىگەن تەرەپ) پۇت - قولى كارغا كەلمەي قالىدۇ. ئېغىزى مايماقلىشىپ قالىدۇ. ئېغىرراق قان چۈشسە ئۆلۈپ كېتىدۇ. يېنىكرەك بولسا قول - پۇت ھەرىكىتى خېلىلا تەسلىكتە ئەسلىگە كېلىدۇ.

داۋاسى

يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى ھازىر خېلى كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، ئايرىم كىشىلەردە بەزى ئېغىر ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈۋاتقانلىقى ئۈچۈن قان بېسىمى ئۆرلەپ قالغان كىشىلەردە بىر خىل روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىك يۈز بېرىدۇ، ئۆز ئاقىۋىتىدىن ئورۇنسىز ئەندىشە قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا بۇ ھەقتىكى كۆز قاراشلىرىمىزنى ئوتتۇرىغا قويىمىز.

«يۇقىرى قان بېسىم» بىلەن «يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى» نى بىر - بىرىدىن پەرق ئېتىپ، ئورۇنسىز غەم- قايغۇ، ئەنسىرەشلەردىن ئازاد بولۇش، ئۆز ۋاقتىدا مۇۋاپىق داۋالىنىپ تۇرۇش كېرەك. شۇنداقلا يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىنى تامامەن داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ. كېسەللىك كونىرىغان بولسىمۇ يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىر قانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

1. غەم - ئەندىشىلەرنى ئۆزىدىن يىراقلاشتۇرۇپ ئىمكان بار روھىي غىدىقلاشلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

2. قان بېسىمى بەك ئۆرلەپ كەتمىگەن ئەھۋال ئاستىدا، جىسمانىي ئەمگەكتىن پۈتۈنلەي قول ئۈزۈپ كەتمەي، مۇۋاپىق ھالدا ئەمگەك مەشغۇلاتلىرى ۋە يېنىك تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، پىيادە يول يۈرۈش، بەدەننى چېنىقتۇرۇش لازىم. دائىم ھەرىكەت قىلماي يېتىۋېلىش كۆپ ھاللاردا بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئەزانى بوشىتىپ، بەدەنده سۇيۇقلۇق يىغىلىپ قېلىپ ئىششىق پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

3. ئىشلەش، دەم ئېلىش، تۇرمۇش تۈزۈملىرىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇپ تەرتىپكە سېلىش، يېتەرلىك دەرىجىدە ئۇخلاش ۋە مۇۋاپىق كۆڭۈل ئېچىش لازىم.

4. بەك ياغلىق، مايدا قورۇلغان تاماقلاردىن مۇڭاپىق دەرىجىدە پەرھىز قىلىش لازىم. لېكىن بۇنى ھەر كىمنىڭ ، ھەر جاينىڭ، ھەر پەسلىنىڭ شارائىتىغا ۋە ھەرقايسى مىللەتنىڭ ئۆرپ ـ ئادەتلىرىگە ماسلاشتۇرۇپ ئېلىپ بارغان تۇزۇك .

5. ھاراق ئىچىمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، تۇزنى ئازراق ئىستېمال قىلىش لازىم. چۈنكى تۇز بەدەندە بولۇپمۇ بۆرەكتە چۆكمە ھاسىل قىلىپ، بۆرەك خىزمىتىنى بۇزۇپ، ئىششىقنى كۈچەيتىپ، كېسەلگە يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ. سېمىز كىشىلەر ئىمكانقەدەر ئورۇقلاشنىڭ ئامالىنى قىلىشى كېرەك.

6. مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ شاتۇت، ئاق ئۈجمە، ئۈزۈم، شاپتۇل قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، قىش كۈنلىرى ھېچبولمىغاندا ئۈلارنىڭ قۇرۇتۇلغان قېقىنى يەپ بېرىشى كېرەك. بولۇپمۇ تاۋۇز سۇيى كۆزگە كۆرۈنەرلىك مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇنى تەبىئەت كۆتۈرگۈچىلىك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

7. دورىلاردىن قانىنى سوۋۇتىدىغان، سۇيدۇكنى راۋان قىلىدىغان، روھنى كۈچلەندۈرىدىغان دورىلارنىڭ قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش ۋە ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ كەلگەن كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ئوڭلاشتا تەسىرى ياخشى، مەسىلەن: نېلۇپەر، گۈلبېنەپشە، مارجان شوخلا، كاسىنە، بادرەنجبۇيا، گاۋزىبان، مەرزەنجۇش، رەيھان، ياۋا كەندىر (لوپنۇر كەندىرى)، قىزىلگۈل، زىغىر، سۇمبۇل، ئارپىبەدىيان، كۆممىقوناق ساقىلى، ئارپا قاتارلىقلار.

مۇرەككەپ دورىلاردىن قانىنىڭ ئېقىمىنى تەڭشىگۈچى، قىيامىنى سۇيۇقلاندۇرغۇچى، قانىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتكۈچى، سۇيدۇك ھەيدىگۈچى، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلغۇچى تەسىرلىك دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ:

1. بەدەندە يىغىلىپ قالغان ئارتۇق ھۆللۈكنى چىقىرىپ قان ئېقىمى، لىمفا سۇيۇقلۇقى ئېقىمىدىكى زىچلىقنى ئازادىلەشتۇرۇش مەقسەتلىرىدە ئەفتىمۇن سېلىنغان مۇرەككەپ قاينىتىلمىنى ھەر ئايدا ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم ئىچىپ تۇرۇش كېرەك.

2. چىلان شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، رەيھان شەربىتى، تۇرۇنجى شەربىتى، گاۋزىبان شەربىتى، سۇمبۇل شەربىتى، زىرىق شەربىتى، لىمون شەربىتى قاتارلىق ھۆل سوغۇق شەربەتلەرنىڭ دەسلەپكى مەزگىلدىكى قان بېسىمىغا پايدىسى بار.

3. چىلان، قاق چىلانمىسى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. بىر كىلوگرام ئۈششاق چىلان، شاپتۇل قېقى 500 گرام، كۆك سايىكە ئۈزۈمدىن 500 گرامنى ئۈچ ـ تۆت لىتىر قاينىق سۇغا ئىككى ـ ئۈچ سوتكا چىلاپ، سقىپ سۇزۇپ ئازراق شېكەر سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ ئېلىپ قويۇپ، كۈندە ئۈچ ـ تۆت قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا بىر ـ ئىككى قوشۇق ئىچىسە بولىدۇ.

4. ھەرخىل ئەرەقلەردىن مەسلەن كاسىنە ئەرقى، قىزىلگۈل ئەرقى، شوخلا ئەرقى، نېلۈپەر، بىنەپشە، رەيھان، سۈمبۈل ئەرەقلىرى بولۇپمۇ مۇرەككەپ سەندەل ئەرقى، مۇرەكـكەپ ئاپېلسىن پوستى ئەرقى قاتارلىقلار پايدىلىقتۇر.

5. غىزالاردىن بەدەندە يىغىلىپ قالمايدىغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، قانىنى قويۇقلاشتۇرمايدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن: ئارپا يوبدىنى، ماش پۇرچاق سېلىنغان شورپا گۈرۈچ قاتارلىقلار؛ تۈرلۈك كۆكتاتلاردىن يېسىۋىلەك، پالەك، تۇرۇپ، چامغۇرلارنىڭ خۇسۇسەن كۆك كەرەپشىنىڭ قان بېسىمىنى چۈشۈرۈشتە رولى خېلى چوڭ. ئۇندىن باشقا ماش ئۇندۇرمىسى، دۇغۇ، قارىئۆرۈك، پىنتوزا سېلىنغان دوختىلە (پىنتاك) لار پايدا قىلىدۇ. ئەينۇلا مۇرابباسى، قارىئۆرۈك مۇرابباسى، ئالۇچا مۇرابباسى، بۆلجۇرگەن مۇرابباسى بۇ كېسەلگە ئالاھىدە پايدا قىلىدۇ.

6. باشقا داۋالىق نۇسخىلاردىن كېسەلنىڭ دەسلىپىدە تاغ بادرەنجىبۇيىسى چۆپى، سۈمبۈل، جۇۋىنە، ئارپىبېدىيانلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 100 گرام ئېلىپ توپلىرىدىن تازىلاپ يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، يېرىكرەك سوقۇپ، ئۇرۇقلارنىمۇ يېرىم سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ئاش قوشۇق دورىنى بىر پىيالە سۈدا كىچىك چەينەكتە دەملەپ، تەمى چىققاندا سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق شېكەر سېلىپ بىراقلا ئېغىز كۆيمىگۈدەك ھالدا ئىسسىق پېتى ئىچىدۇ.

2. چىغىرتماق يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ سوقۇپ، مىجىپ، سۈيىنى سىقىۋېلىپ، كۈندە بىر چوڭ قوشۇقتىن ئىچسە قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

3. ئارپىنىڭ قۇرۇتۇلغان يېڭى يوپۇرمىقىدىن كۈندە ئىككى مىسقالنى قايناق سۈغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، ئۇدا بىر ـ ئىككى ھەپتە ئىچسە قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

4. ئۇزۇم سىركىسىدىن بىر شېشە (500 مىللىلىتىر)غا ئالتە سەر ناۋات ياكى ھەسەل سېلىپ قاينىتىپ ئېلىپ قويۇپ، كۈندە ئىككى ـ ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت ـ بەش قوشۇق مىقداردا قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىپ تۇرسا، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ مۇقىملىشىدۇ. خەلق ئارىسىدىكى تەجرىبىلەردىن قارىغاندا ئۇزۇم سىركىسى بولمىسا ئادەتتىكى ئاچچىقسۇ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

5. بادرەنجىبۇيا 60 گرام، قىزىلگۈل، سۈمبۈل ھەربىرى 30 گرامدىن، گاۋزىبان 30 گرام، شېكەر 300 گرام، سۇ تۆت چىنە، دورىلارنى تازىلاپ يۇقىرىقى تۆت چىنە سۈغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى شۇ سۇ يېرىم قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئەتىگەن ـ ئاخشام ئۈچ قوشۇقتىن تەڭ مىقداردا قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىدۇ. بۇ شەربەت قان بېسىمى ئۆرلىگەندىكى ئۈيقۇسىزلىق، يۈرەك قوزغىلىش، باش

قېيىنشلارغا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

6. يۇقىرى قان بېسىمىدىكى باش قېيىشتا ئاپتاپپەرەس تەخسىسىدىن بىر دانە ئېلىپ، 20 دانە چىلان بىلەن ئىككى پىيالە سۈدا بىر پىيالە قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇچكە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ. ئاپتاپپەرەس يۇپۇرمىقىدىن بىر تۇتامنى قاينىتىپ ئىچسىمۇ شۇنداق ئۇنۇم بېرىدۇ.

7. يۇقىرى قان بېسىمىدىكى باش قېيىش، باش ئاغرىقى، قۇلاق غۇڭۇلداشلاردا شاپتۇل مېغىزىدىن 12 گرام، رەۋەندىن توققۇز گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بەش گرام، دارچىندىن ئۈچ گرام ئېلىپ، بىر لىتىر سۇ قۇيۇپ، ئۇچتىن بىر قىسىم قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئۇچكە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ.

8. كۆك ماشتىن 150 گرامنى چالا پىشقۇچە قورۇپ، ئاندىن سوقۇپ، ئۇنىڭغا بىر دانە كالا ئۆتى، بولمىغاندا قوي ئۆتىنى ئىلىشتۇرۇپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈمىلاچ تەييارلاپ قويۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 15 تالدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

9. چىلان بىلەن كەرەپشە يىلتىزىنى بىللە قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچسە، سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ. كەرەپشە يىلتىزى بىلەن كۆممىقوناق ساقلىنى بىللە قاينىتىپ (ھەر كۈنلۈك مىقدارىغا 10 داندىن چىلان قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى)، چاي ئورنىدا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

10. بىر ھەسسە ساپ ھەسەلگە سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ تەييارلاپ، بىر قوشۇقتىن داۋاملىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

11. پىلە قۇرتىنىڭ مايىقىدىن تۆت سەرنى تۆت سەر شېكەر بىلەن سوقۇپ، كۈندە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى مىسقالدىن ئىچسىمۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

12. كۈزدە قىزىل چۇشكەن پەسىلدە ئۈجمە يوپۇرمىقىدىن بىر جىڭغا بىر يېرىم جىڭ قارا كۈنجۈت قوشۇپ سوقۇپ، مەلۇم مىقدارىدا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ ـ تۆت مىسقالدىن ئىچسە، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، باش قېيىشنى داۋالايدۇ.

13. يۇمران ئۈجمە شېخى، يوپۇرمىقى ۋە تاغ بادرەنجىبۇيىسىنىڭ ئۈرۈقىدىن بىر سەر (33گرام) ئېلىپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، شۇ سۇغا كۈندە كەچتە يېرىم سائەت پۈتىنى چىلاپ ئولتۇرسا قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ (بۇ سۇنى قىزىتىپ ئىككىنچى قېتىم ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ) .

14. تاجىگۈلدىن 12 گرام، چىلاندىن 12 دانە ئېلىپ، يېرىم چىنە سۈدا قاينىتىپ، ھەر كۈنى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە قان بېسىمى چۈشىدۇ.

15. قارا كۈنجۈتتىن 500 گرام ئېلىپ تازىلاپ، ئۈۋۈلاپ تاسقاپ، قورۇپ سارغايتىپ،

تەك مىقداردىكى ئاق شېكەر بىلەن سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئەتىگەن ۋە ئاخشام (ناشتىدا ۋە ئۇخلاش ئالدىدا) ئۇچ ـ تۆت قوشۇقتىن سۇغا چېلىپ ئىچىلسە ئۇنۇمى ياخشى.

16. گاۋزىباندىن 100 گرام، قىزىلگۈلدىن 30گرام، ئاق قەنتتىن 150 گرام ئېلىپ، ئىككى چوك چىنە بىلەن بىر چىنە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، 30 گرامدىن ئىچسە قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇخلىتىدۇ، غەم ـ ئەندىشىنى يوقىتىدۇ.

قان ئازلىق

قان ئازلىق كېسىلى قان مىقدارىنىڭ ئاز بولۇشىغا قارىغاندا قان تەركىبىنىڭ تولۇق بولماسلىقى ئاساس قىلىنغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى

قەدىمكى ھۆكۈمالىرىمىزنىڭ قارىشىچە، ئىنسان ۋۇجۇدىدا قان نۇرغۇن ئامىللارنىڭ ئىشتىراكى بىلەن بارلىققا كېلىدۇ. ئۇ، مېڭە خىزمىتى ساغلام بولۇش، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، مەيدە ۋە ئۇچەيلەرنىڭ ھەزىم قىلىش قابىلىيىتى ساغلام بولۇش، جىگەرنىڭ قوبۇل قىلىش، ئايرىش، ساقلاش قابىلىيىتى ساغلام بولۇش، يىلىك ۋە سۆڭەكلەر زەرەرگە ئۇچرىماسلىق، تال خىزمىتى نورمال بولۇش قاتارلىقلارغا باغلىق. ئەگەر مۇشۇلارنىڭ بىرىدە ئۆزگىرىش بولسا قاننىڭ مىقدارى ئازىيىدۇ. سۈپىتىگە تەسىر يېتىدۇ، قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ.

دېمەك، قان ئازلىق ئوزۇقلۇق مىقدارىنىڭ يېتىشمەسلىكى، سۈپەتسىز بولۇشى، يېگەن ئوزۇقلۇقلارنى ياخشى ھەزىم بولماي بەدەنگە سۈمۈرۈلمەسلىكى، كۆپلەپ قان يوقىتىش ياكى ئاشقازان يارىسى يوشۇرۇن قاناش، بالىياتقۇدىن ئاز مىقداردا ئوزاق ۋاقىت قان كېلىش، بوۋاسىر داۋاملىق قاناش، قان ئىشلىگۈچى ئەزالاردىن بىرەرسى ھەرخىل سەۋەبلەر بىلەن زەخمگە ئۇچراش، نورمال خىزمىتى بۇزۇلۇش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ، ھەرخىل مەددە قۇرتلارمۇ كىشىنى دەخلىگە ئۇچرايدۇ، زەھەرلىك ماددىلارنىڭ تەدرىجىي بەدەنگە تەسىر كۆرسىتىشىمۇ قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: قوغۇشۇن بىلەن سوزۇلما خاراكتېرلىك زەھەرلىنىش ۋە باشقىلار.

قان ئازلىق رەسمىي شەكىللەنگەندىن كېيىن، باشقۇرغۇچى (رەئىس ئەزالار) دىن مېڭە، يۈرەك، جىگەرلەرنىڭ خىزمىتىگە، قوشۇمچە ئەزالاردىن ئاشقازان (مەيدە)، ئۇچەي، تال، سۆڭەكلەرنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يەتكۈزۈپ، قان ئازلىقنى تېخىمۇ كۈچەيتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قارىماققا قان ئازلىق ئادەتتىكى كىچىك كېسەل بولسىمۇ، ئەمەلىيەتتە قان سۈپىتىدىكى ئۆزگىرىش پۈتۈن بەدەنده ناھايىتى ئېغىر ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ھەتتا كېسەل ئېغىرلاشسا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. شۇڭا، مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا «قان ــ جان» دېگەنلىك بولىدۇ.

ئالامىتى

قان ئازلىقىنىڭ ئادەتتىكى ئالامەتلىرى مۇنداق بولىدۇ: تېرە ئاقىرىپ قانسىزلىنىش، ھارغىنلىق ـ ماغدۇرسىزلىق، باش قېيىش، كۆز قارىڭغۇلىشىش، قۇلاق ۋىڭىلداش، باش ئاغرىش، ئەستە تۇتۇش تۆۋەنلەش، تەپەككۇرنى بىر يەرگە يىغالماسلىق، چېچىلاڭغۇلۇق ھادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاشقازان ـ ئۈچەي خىزمىتى ياخشى بولمايدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ. لېكىن بەزىلەرنىڭ تېرىسى قېلىن، قان تومۇرلىرىنىڭ ئورۇنلىشىشى چوڭقۇرراق بولغاچقا، ئادەتتىمۇ چىرايى تاتارغان كېلىدۇ. شۇڭا چىرايىنىڭ تاتارغانلىقىغا قاراپلا قان ئازلىق دەپ بىر تەرەپلىمە ھالدا قارار چىقارماي، ھەر تەرەپلىمە تەكشۈرۈپ قارار چىقىرىش كېرەك. بولۇپمۇ تىرناقنى بېسىپ كۆرۈش، قاپاق ئىچى، كالپۇك ۋە قوۋۇز ئىچى نېپىز پەردىلىرىگە قاراش لازىم.

قان ئازلىق مېڭىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرلىك بولمىغانلىقى، مېڭىدە ھاۋائىي نەسىمي (ساپ ھاۋا) يېتىشمىگەنلىكى تۈپەيلىدىن، بەزى بىمارلار ئۇشتۇمتۇت ئورنىدىن تۇرغاندا كۆزى ـ قارىڭغۇلىشىپ بېشى قايىدۇ، ھەتتا يىقىلىپ چۈشىدۇ. بۇ ئەھۋال مېڭە قان ئازلىقى (قىللەتتىد دەمى دىماغى) دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى

قان ئازلىقىنىڭ سەۋەبى ھەرخىل بولغاچقا، ئالدى بىلەن ئاساسىي سەۋەبنى تېپىپ داۋالىسا، كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈم قازانغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: قاناش ئەھۋاللىرى بولسا، دەرھال قاننى توختىتىش، تەلتۆكۈس داۋالاش لازىم. ئاشقازان ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىلىرى يوشۇرۇن قانىغاندا (چوڭ تەرەت قارا كەلگەندە) ، بۇۋاسىر قانىغاندا ئاساسىي كېسەلگە قارشى جىددىي تەدبىر قوللىنىپ بىر تەرەپ قىلىش لازىم. مەددە قۇرت بولسا، مەددىنى چۈشۈرۈپ تەلتۆكۈس داۋالاش كېرەك.

ئوزۇقلۇقى

ھەفتە سەھەت (ساقلىقنى ساقلاش) تەلىپىگە لايىق بولمىغانلىقتىن كېلىپ

چىققان قان ئازلىقلاردا ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، سۈپىتىنى ھەقزى سەھەت تەلىپىگە لايىقلاشتۇرۇش، يەنى ئوزۇقلۇقلار گۆش، ماي، شېكەر، سۈت، تۇخۇم، ھەرخىل كۆكتات ۋە ھەرخىل پۇرچاق، دادۇر، نوقۇتلاردىن تەركىب تاپقان بولۇشى زۆرۈر. سەۋەبچى بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا شۇ كېسەللىكلەردە كۆرسىتىلگەن داۋالاش تەدبىرلىرى بويىچە داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش لازىم. قان كۆپەيتكۈچى دورىلاردىن:

1. تاتلىق ئانار شەربىتىنى ئىشلىتىش لازىم. چۈنكى، ئۇ قان ئازلىقىنى داۋالاشتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قارالسۇن) .

2. تۇچ ياكى پولاتنى تاۋلىغان داغمال سۇغا قانتېپەر، چىلان سېلىپ قاينىتىپ سۈزۈپ سۈيىنى ئىچسە، بەدەندە تۆمۇر ماددىسى كەملىكىنى تولدۇرۇپ قانىنى كۆپەيتىدۇ (ئادەتتىكى تۆمۇرچىلەرنىڭ سۈيىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئۇنى كۆڭۈل كۆتۈرمىسە، ئايرىم سۇنى تۆمۇرچىگە بېرىپ تاپ قىلدۇرۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.)

3. ئۇزاق مۇددەت كېسەل تارتىش، ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر ۋە خۇن كېسىلى تۇپەيلىدىن بولغان قان ئازلىقلاردا بەدەننى ماغدۇرلاندۇرۇش، سەمرىتىش ئۈچۈن ئۇزۇم شەربىتى (شەربىتى زەبىب) بېرىش ناھايىتى پايدىلىق (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قارالسۇن) .

4. ئىچكى ئەزالار خىزمىتىنى تەرتىپكە سېلىپ قان كۆپەيتىش ئۈچۈن، ھەببى مىشكىنىڭ كۆرۈنەرلىك ئۇنۇمى بارلىقى تەجرىبىدىن ئۆتكەن (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قارالسۇن) .

5. قېنى بار بۇغا مۇڭگۈزىدىن 30 گرام، قىزىل بەھمەندىن 60 گرام ئېلىپ، مۇڭگۈزنى ئېكەكدەپ سوقۇپ، قىزىل بەھمەننى سوقۇپ تاسقاپ، 220 گرام كۆپۈكى ئېلىنغان ياخشى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىچسە بولىدۇ.

6. ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل ھەربىرى 15 گرامدىن، دارچىن، خولىنجان ھەربىرى توققۇز گرامدىن، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى 10 دانە، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 250 گرام، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ سېرىقىنى ئېلىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە تاماقتىن ئاۋۋال 6 ~ 10 گرام يېيىشكە بېرىلىدۇ.

7. مەجۇنى ماددەتۇلھايات قان كۆپەيتىشتە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

8. موزاي، قوي، ئۆچكە جىگەرلىرىنى چالا كاۋاپ قىلىپ، ئۇنىڭغا زىرە، ئارپىبەدىيان سېپىپ يېيىش لازىم.

9. سۈت ئىچىش، يېڭى قايماقنى يېيىش، يېڭى سەۋزىنى قىرىپ مىجىپ، سۈيىنى چىقىرىپ بىر ئاز ئىسسىتىپ، داۋاملىق ئىچىپ بېرىش قاتارلىقلار قان كۆپەيتىپ كىشىنى ماغدۇرلاندۇرىدۇ.

10. جاۋارىش پەنجىنۇش قان ئازلىقنى داۋالاشتا ئۇنۇمى ياخشى دورىدۇر (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قارالسۇن).

پاچاقتىكى كۆك تومۇرنىڭ ئەگرى ـ بۈگرى بولۇشى (داۋالى)

بۇ، پاچاقنىڭ ھەرىكەتسىز تومۇرلىرى چوڭىيىپ، ئەگرى ـ بۈگرىلىشىپ قالىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، تومۇرلار كۆك كۆرۈنىدۇ.

سەۋەبى

پاچاق تومۇرلىرىغا قۇيۇلغان سەۋدا خاراكتېرلىك قاندىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىك بەلغەم خاراكتېرلىك قاندىن پەيدا بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا تومۇرلارنىڭ رەڭگى كۆك كۆرۈنمەيدۇ. بەزىدە ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىن كېيىن ماددىلار يۆتكىلىپ پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە يۇك كۆتۈرىدىغان (ھامماللار)، كۆپ پىيادە يول يۈرىدىغان، پىيادە خەت ـ چەك توشۇيدىغان، كۆپىنچە ئۆرە تۇرۇپ خىزمەت ئىشلەيدىغانلار، مەسىلەن: داۋاملىق ئۆرە تۇرىدىغان پىركازچىك، ساتىراش قاتارلىق كىشىلەردە پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

پاچاقنىڭ يېنىدىكى تومۇرلار ئەگرى ـ بۈگرىلەشكەن، كۆپۈشكەن ھالەتتە كۆرۈنىدۇ. بەزىدە مىزاجدىكى ھارارەتنىڭ ياكى ۋاقتىلىق قوشۇمچە ھارارەتنىڭ سەۋەبىدىن جاراھەت پەيدا بولىدۇ. جاراھەت ئاسان ساقايمايدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە پۇت ئوتتۇرا بارمىقىنىڭ ئۇدۇلىدىكى باسلىق دېگەن تومۇردىن قان ئېلىش

كېرەك. سەۋەبىگە قاراپ سەۋدانى ياكى بەلغەمنى سۇرگۈچى دورىلارنى بېرىش، قەي قىلدۇ-
رۇش، ھەر يەتتە كۈندە ئايارەج پەيقىرانى بىرئاز گىل ئەرمىنى بىلەن يېگۈزۈش، مائۇلجە-
بىن ئىچكۈزۈش ھەمدە بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن پاچاقنىڭ بارلىق ئۆرلەپ چىققان تو-
مۇرلىرىدىن زۆرۈرىيەتكە ئاساسەن قان ئېلىش، ھەربىر قېتىشنى چەكلەش، سەۋدا پەيدا
قىلغۇچى تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم. قان ئالغاندا پاچاقنى قول بىلەن ئۇۋۇلاپ،
سىيرىپ بېرىش لازىم. شۇندىلا قويۇق قان پۈتۈنلەي چىقىرىپ تازىلىنىدۇ. بۇ، پۈتنى ھە-
ربىر تەرەپكە بەرگەندىن ياخشى، پاچاق تومۇرلىرى تازىلانغاندىن كېيىن پاچاقنى رومال
ياكى بىنت بىلەن تاڭسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ، قايتىدىن مادىدا قۇيۇلۇشنى توسىدۇ. ئەمما
پاچاقنى بەك قاتتىق تېڭىۋەتمەسلىك، نورمال تېڭىش، تاڭغاندا تاپان تەرەپتىن باشلاپ تا
تىزغىچە تېڭىش لازىم. يۇقىرىدىكى داۋالاش چارىلىرى نەتىجە بەرمىگەندە ئوپېراتسىيە
قىلىپ داۋالاشنى ئويلىشىپ كۆرۈش كېرەك.

ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرى

كۆڭۈل ئاينىش ۋە قۇسۇش

(غەشيان، قەي)

كۆڭۈل ئاينىش (ھۆ بولۇش) ۋە قۇسۇش ئۆزى مۇستەقىل بىر كېسەللىك بولماي، بەلكى باشقا كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىسى سۈپىتىدە يۈز بېرىدۇ.

سەۋەبى

ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن ۋە جىگەر، بۆرەك، ئۇچەي، مېڭە، يۈلۈن، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكىدىن يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن:

1. ئاشقازاندىكى بۇزۇق ماددا (خىلىت) لاردىن يەنى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ياكى سەۋدا بىلەن بىرىككەن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ماددىسىدىن ئاشقازان بۇزۇلۇپ قۇسۇشقا سەۋەب بولىدۇ. بەزى چاغلاردا بۇزۇلغان ماددا ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە بولماي، بەلكى جىگەر، ئۆت، تال قاتارلىق ئىككىنچى بىر ئەزادىن خىلىت ئاشقازانغا قۇيۇلۇپ مەزكۇر كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.
2. ئاشقازانىنىڭ تەبىئىي ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.
3. بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش ياكى ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلاردىن ئاشقازان بۇزۇلۇپ قۇسۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
4. قۇستۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.
5. ئاشقازان يارىسى ياكى جىگەر ئىششىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.
6. بۆھراندىن كېلىپ چىقىدۇ.
7. ھېيزە (خولېرا) كېسىلىدە ھەزىمنىڭ ئۆتكۈر دەرىجىدە بۇزۇلغانلىقى ۋە ئاشقازان تۆۋەنلەش، ئاشقازانغا قۇرت، يىلان، مەددە چىقىۋېلىش، ئۇچەي توسۇلۇش (قولۇنجى) قاتارلىقلاردىن قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ.

بەزى تەپ كېسەللىكلىرىدىمۇ قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان قۇسۇشتا تاماقنى قالايمىقان ۋە كۆپ يېگەنلىك تارىخى بولىدۇ. مەيدە كۆپۈش، سېسىق كېكىرىش، كۆڭلى ئاينىش ۋە قۇسۇش ئالامەتلىرى بولىدۇ. قۇسۇقتا كۆپىنچە ھەزىم بولمىغان تاماقلار بولىدۇ. قۇسقاندىن كېيىن ئارام ئالىدۇ. ئاشقازان يارىسىدىن بولغانلىرىدا تاماقتىن كېيىن ئاشقازان قاتتىق ئاغرىغانلىق تۇيۇلىدىن قۇسىدۇ. قۇسقاندىن كېيىن ئارام ئالىدۇ، ئاشقازاندا يارا كېسەللىك تارىخى بولغان بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە بۆرەك، جىگەر، ئۆت تېشى، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدە ناھايىتى ئۆتكۈر دەرىجىدە ئاغرىق پەيدا بولۇش بىلەن بىللە قۇسىدۇ. ئەمما قۇسۇش بىلەن مەزكۇر ئەزالاردىكى ئاغرىق پەسەيمەيدۇ. ئاغرىغان ئورۇن كۆپىنچە بىقىن ساھەسىدە بولىدۇ. بەزى مېڭە كېسەللىكلىرىدىن، مەسىلەن: مېڭە يېكى مېڭە پەردىسىنىڭ قوقاقلىنىشى، مېڭىنىڭ يىقىلىش، ئۇرۇلۇش ۋاقتىدا قاتتىق سىلكىنىشى تۇيۇلىدىن قۇسىدۇ. مېڭە ئاجىزلاپ كەتكەندە پويىز، ماشىنا، پاراخوت ۋە ئايروپىلانغا ئولتۇرۇپ سەپەر قىلغاندا قۇسىدۇ. مېڭە پەردىسى قوقاقلانغاندا فونتانەك قۇسىدۇ. قىزىتمىداپ گەجگىلىرى قاتىدۇ. ئوچەي توسۇلۇش ۋە چوقۇق (گىرىژ) كېسىلىدە ئوچەي توسۇلغانلىقتىن قاتتىق قۇسىدۇ. بۇنىڭدا ئوچەي توسۇلۇش يېكى پەتەق بەلگىلىرى بىللە بولىدۇ.

تەشخىس (دىئاگنوز)

نېمە سەۋەبتىن، قايسى كېسەللىك سەۋەبىدىن قۇسقانلىقىنى ئېنىقلاش زۆرۈر. بولۇپمۇ ئاشقازان ۋە مېڭە سەۋەبىدىن بولغان قۇسۇشنى ئايرىش ناھايىتى زۆرۈر. ئاشقازاندىن بولغىنىدا ئالدى بىلەن كۆڭۈل ئاينىپ ئاندىن قۇسىدۇ، قۇسقاندىن كېيىن تەبىئەت (بەدەن) يېنىكلىشىدۇ. لېكىن ئازراق كەم ماغدۇر ھېس قىلىدۇ. مېڭىدىن بولغىنىدا كۆڭۈل ئاينىمايدۇ يېكى كۆڭۈل ئاينىش بىلەن تەڭ فونتانەك قۇسىدۇ، بەدەن يېنىكلىمەيدۇ، ئۆزىنى كەم ماغدۇر ھېس قىلمايدۇ. مېڭە كېسەللىكلىرىگە ئائىت باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مېڭە غىدىقلانغانلىق ئالامەتلەر بولىدۇ، يەنى يىقىلغان، ئۇرۇلغان، سوقۇلغان بولىدۇ يېكى قىزىتمىدايدۇ. مەددە قۇرت سەۋەبلىكلىرىدە بەزىدە قۇرت قۇسىدۇ. بۆرەك يېكى جىگەر ساھەسى قاتتىق ئاغرىغانلىقتىن قۇسقانلىرىدا تەپسىلىي تەكشۈرسە، تاش پەيدا بولۇش كېسىلى بارلىقى ئېنىقلىنىدۇ.

ئەسلىي سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. باشقا ئەزا كېسەللىكلىرىدىن بولغان قۇسۇشتا ئاساسىي كېسەلنى ئېنىقلاپ، داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش كېرەك. ماددا (خىلىت) دىن بولغان لىرىدا كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش، تازىلاش قاتارلىق چارىلەر قىلىنىدۇ.

ئاشقازان غىدىقلىنىشتىن بولغانلىرىدا مۇناسىپ ھالدا چارە قىلىنىدۇ. ئەگەر تاماقنى كۆپ يېگەن، تاماق ئاشقازاندا تۇرۇپ قالغانلىقتىن قۇسقان بولسا، ئىلمان قاينىق سۇ ياكى مەخسۇس قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن يېرىم كۈن ياكى بىر كۈن تاماق بەرمەي ئاشقازانىنى ئارام ئالدۇرۇش لازىم. ئېغىزى قۇرۇپ كەتسە، سۇ بىلەن ئېغىزىنى غار ـ غار قىلسا بولىدۇ. تاماق بېرىشكە باشلىغاندا، ئوڭاي سىڭىدىغان، يېنىك تاماقلارنى بېرىش لازىم. قاتتىق قۇسقان ۋاقىتلاردا يۇرەك ئاجىزلاپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇرەكنى كۈچلەندۇرگۈچى ۋە قۇۋۋەتلەندۇرگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم.

ھاملىدارلىقىنىڭ دەسلىپىدە بەزىدە ئەتىگەندە كۆڭۈل ئاينىپ قۇسىدۇ، بۇ كېسەللىك ھالەت ئەمەس. ئەگەر قۇسۇش بەك ئېغىر بولسا ھاملىدار ئايالنى ھەركەت قىلدۇرماي ئورنىدا ياتقۇزۇپ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، يېنىك ۋە تېز ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بېرىش، ئومۇمىي بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاش، روھىي ھالىتىنى ياخشىلاش، قەۋزىيەتتىن ساقلىنىش لازىم.

ماشىنا، پويىز، كېمە ۋە ئايروپىلانلاردا يۇز بېرىدىغان قۇسۇشتا، سەپەرگە چىقىشتىن بىر نەچچە كۈن ئىلگىرى تاماقنى تەرتىپكە سېلىش، بەك مايلىق، تەستە سىڭىدىغان تاماقلارنى يېمەسلىك ۋە تاماقنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك، ئانار، ئاپېلسىن، بېھى، ئالمىغا ئوخشاش مېۋىلەر، چۈچۈمەل تەملىك كەمپۇتلەرنى كۆڭۈل ئاينىغاندا يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىسسىق پەسىللەردە كۆڭلى ئاينىش، قۇسۇش بىلەن بىللە قىزىتما ۋە ئېغىزى ئاچچىق بولۇش ئەھۋاللىرى بولسا، قىزىتمىنىڭ سەۋەبلىرىنى ياخشى ئېنىقلاش بىلەن بىللە ئانار شەربىتى ياكى پىننە ئارىلاشتۇرۇلغان ئانار شەربىتى (شەربىتى ئانار مۇئىنەئە) ياكى شەربىتى نارىنجى ياكى شەربىتى لىمونلارنىڭ قايسىبىرسى بولمىسۇن، 24 مىللىلىتىر ئېلىپ، 60 مىللىلىتىر گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىمكانىيەت بولسا بىر ئاز مۇزدا

قويۇپ ئىچىش لازىم. ئەگەر سوغۇق پەسلىلەردە قۇسۇش پەيدا بولسا ھەمدە بىمارداا زىيادە ھارارەت بولمىسا، قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن شەربىتى پۈدىنە (پىنىنە شەربىتى) ياكى مەسـ تىكىدىن ئىككى مىللىلىتىر ئېلىپ، شەربىتى ئانار مۇنەئىنەئە 24 مىللىلىتىر ۋە پىنىنە گۈلابى 60 مىللىلىتىر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى جاۋارىش مەستىكى ياكى جاۋارىش ئۇد ياكى جاۋارىش سەپەرجەللاردىن مۇۋاپىق مىقدارداا ئېلىپ بېرىش لازىم ياكى تاباشىردىن ئىككى گرام، زەھرى مۇھرىدىن ئىككى گرام، نارجىل دەرياسىدىن ئىككى گرام ئېلىپ، بىدىمىشكى ياكى گۈل گۈلابىدا ئېزىپ ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر بىمار قۇسقاندىن كېيىن بىمارنىڭ ئۇيقىسى كېلىپ ئۇخلىسا بۇ ناھايىتى پايدىلىق. ئەگە ر قۇسۇش سەپرا خىلىتىدىن بولسا، بىر پىيالە قايناق سۇغا 60 مىللىلىتىر سىركەنجۇبىلـ نى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش، ئانار شەربىتى، پىنىنە شەربىتى، تەمرى ھىندى شەربىتى، تۇخۇم غورا شەربىتى، قىزىلگۈل گۈلابى، كاسىنە گۈلابلىرىنى مۇزلىتىپ ئىچكۈزۈش لازىم ياكى ھۆل يۇمغاقسۇت، زىرىق ئالتە گرام، ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى، ئاچچىق لىمونلارـ نىڭ ھەربىردىن ئالتە گرام، قارىمۇچتىن ئالتە دانە، ئاق لاچىنداندىن ئۇچ دانە، ئاق زىرە، ئاش تۇزىنىڭ ھەربىردىن بىر گرام ئېلىپ ئېزىپ، پىنىنە گۈلابىدا بىر ئاز نەمدەپ تالقان قىلىپ، ئاز ـ ئازدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر قەي يەنىلا توختىمىسا ئانار ئۇرۇقى، زىرىق ئۇرۇقى، سۇماق پوستىنىڭ ھەربىـ رىدىن 20 گرام، تاباشىر، تۇخۇم غورا قېقى، ئاق سەندەل، پىستە تاشقى پوستىنىڭ ھەربىـ رىدىن 12 گرام، ئۇدخام، سوك (بىر خىل مۇرەككەپ خۇشبۇي دورا)، مەستىكىلەرنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گرام ئېلىپ، ئېزىپ تالقان قىلىپ، توققۇز مىللىلىتىردىن ئانار شەرـ بىتى، پىنىنە شەربەتلىرى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

قۇسۇشنى توختاتقۇچى بىر خىل جاۋارىش نۇسخىسى: قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇت ھەربىـ رى يەتتە گرامدىن، لاچىندانە، مەستىكى، تاباشىر، زىرىق، تۇرۇنجى پوستى، سازەج ھىندى، ئاق سەندەل، پىنىنە يوپۇرمىقى ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، بىر دانە ئانارنىڭ سۇيى، تەمرى ھىندىنىڭ سۇيى ياكى گۈلابقا چىلاپ ئېلىنغان زۇلابى (پاكىزلانغان سۇيى) دىن 60 گرام، ئاق قەنت ئۇچ ھەسسە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئانار سۇيى، تەمرى ھىندى سۇلىرىغا قەنتنى سېلىپ قىيما قىلـ غاندىن كېيىن، دورىلارنى سېلىپ يۇغۇرۇپ جاۋارىش ياساپ، كۈندە بىر قېتىم توققۇز گرام ئېلىپ، قىزىلگۈل گۈلابى، لاچىندانە گۈلابى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەپرادىن بولغان قۇسۇشتا ئەينۇلىدىن بەش دانە، تەمرى ھىندىدىن 36 گرام، سېمىز

ئوت ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، زىرىق شىرىسىدىن ئالتە مىللىلىتىر، ئاق لاچىنداندىن بەش دانە ئېلىپ، سۇ ياكى گۈلابتا شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 مىللىلىتىر تاتلىق ئانار شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، بۇ بىر قېتىملىق مىقدارى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ئۇسساش بەك ئېغىر بولسا، ئۇسسۇلۇق ئورنىغا كونا تەمرى ھىندىدىن 60 گرام، ئەينۈلىدىن توققۇز دانە، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، زىرىق، نېلۇپەر گۈلىنىك ھەربىرىدىن ئالتە گرام، ئىچكى ئۆلكىنىك قىزىل ئېچىلىدىغان نېلۇپەر ئۇرۇقىدىن 10 دانە ئېلىپ، 500 مىللىلىتىر سوغۇق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، 24 مىللىلىتىر نېلۇپەرشەربىتى، 24 مىللىلىتىر سىركەنجۈبىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كافۇر ۋە سەندەلنى گۈلابتا ئېزىپ، ئاشقازان ئاخىرقى ساھەسىگە سىرتتىن چېپىلىدۇ.

ئەگەر قەۋزىيەت بولسا يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ ياكى تەمرى ھىندى سۇيى، ئەينۈلا سۇيى ياكى قايتا ـ قايتا تارتىلغان قىزىلگۈل گۈلابى ياكى تەرەنجىبىن ياكى گۈلقەنت ئاپتاپى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىشتىھاسىزلىق ۋە ئىشتىھا يوقىلىش

(زەئىفى ئىشتىھا ۋە سوقۇتى ئىشتىھا)

ئادەم بەدىنىنىك ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قامداش ئۈچۈن يېمەكلىكلەرگە ئىنتىلىشى ئادەتتە ئىشتىھا دەپ ئاتىلىدۇ. ئوزۇقلۇق تەلەپ قىلغاندا قورساق ئاچقانلىق تۇيغۇسى قوزغىلىدۇ، ئاچلىق ئاشقازان گۈشلىرىنى كۈچلۈك قىسقارتىپ يېمەكلىكلەرگە ئىنتىلىشنى، يەنى ئىشتىھانى پەيدا قىلىدۇ. ئاچلىق سېزىمى مەۋجۇت بولسىمۇ كۆڭۈلنىڭ تاماق تارتماسلىقى ئىشتىھاسىزلىق ياكى ئىشتىھا تۇتۇلۇش (زەئىفى ئىشتىھا) دېيىلىدۇ. ئەگەر ئىشتىھاسىزلىققا سەۋەبچى بولغان ئامىللار كۈچلۈك بولسا، كىشى قورسىقى ئاچقانلىقىنى سەزمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ، ئىشتىھا يوقىلىش (سوقۇتى ئىشتىھا) دېيىلىدۇ. ئومۇمەن، بۇ ئىككىسىلا كېسەللىك ئالامەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى

1. ئاشقازان ئېغىزىنىڭ مىزاجى خىلىتسىز ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقتىن بۇزۇ-

لۇش.

2. ئاشقازاندا خىلىتلار كۆپىيىش.

3. بەدەندە خام خىلىتلار كۆپىيىش.

4. تېرە تۆشۈكلىرى ئېتىلىپ قېلىش.

5. جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇش.

6. تال خىزمىتى دەخلىگە ئۇچراش.

7. مېڭە، ئەسەب خىزمىتىدىكى بۇزۇلۇشلار.

8. يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر.

9. سەرسام (مېڭە پەردە ئىششىقى)، سەرتان (راك) ۋە باشقا كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

مەيدە ئېغىزىنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىرىدىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

ئالامىتى

بۇنىڭدا مەيدە مىزاجى بۇزۇلغان كېسەللىكلەردە كۆرۈلگەن ئالامەتلەردىن تاشقىرى، ئىشتىهامۇ تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

مىزاج ئىسسىقتىن بۇزۇلغاندا سوغۇقلۇق دورىلار بىلەن، سوغۇقتىن بۇزۇلغاندا ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. سامساق ۋە پىننە قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش پايدىلىق.

ئاشقازاندا خىلىتلار كۆپىيىپ كېتىشتىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

ئالامىتى

بۇ خىل ئىشتىهاسىزلىق سەپرا ياكى شور خىلىتلاردىن بولسا، ئاشقازان ئېچىشىش،

ئاغرىش، قۇسۇش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئەگەر قويۇق بەلغەمدىن بولسا ئاغرىش، ئېچىشىش بولماي، بەلكى كۆڭۈل ئاينىش، قورساق كۆپۈش ئەھۋاللىرى بولىدۇ، كېكىرسە يېنىكلەيدۇ.

داۋاسى

سەپرا ياكى شور خىلىتلاردىن بولسا، ئالدى بىلەن ئاشقازاننى خىلىتلاردىن تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش چارىلىرى قىلىنىدۇ ياكى سەپرا سۇرگىسى (مۇسھىلى سەپرا) بېرىلىدۇ. ئەگەر قويۇق بەلغەمدىن بولسا، ئالدى بىلەن مادداىنى بوشىتىش ئۈچۈن قىچا، زاغۇن، بىخ كەبىر ۋە رۇمبەدىيانلارنى تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىگە بىر ئاز ھەسەل بىلەن تۇز قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن مادداىنى چىقىرىش ئۈچۈن سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى قاينىتىپ، سۈيىگە بىر ئاز تاشتۇز ۋە سىركە قوشۇپ بېرىلسە قەي قىلىدۇ. ئەگەر قەي قىلدۇرۇشقا مۇمكىن بولمىسا، سۇرگە دورىسى ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەندۇرگۈچى مۇناسىپ دورىلار بېرىلىدۇ.

خام خىلىتلارنىڭ بەدەندە كۆپىيىشىدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق

ئالامىتى

بۇ كۆپرەك، بەلغەمنىڭ خام بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، مۇنداق كىشىلەر ھۇرۇن، كەم ھەرىكەتلىك كېلىدۇ، ئەمگەك قىلمايدۇ، كۆپ دەم ئېلىپ ياتىدۇ. نەتىجىدە ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

تەنتەربىيە ۋە مۇۋاپىق تۇرمۇش جىسمانىي ئەمگەكلەر بىلەن شۇغۇللىنىش، مۇنچىغا كىرىپ تۇرۇش، بەك ياغلىق تاماقلارنى يېمەسلىك، خالىغان چاغدا تاماق يېيىش ئادىتىنى بەلگىلىك ۋاقىتتا تاماق يېيىشكە ئۆزگەرتىش لازىم.

تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ ئېتىلىپ قېلىشىدىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

ئالامىتى

تېرىلەرنى كىر قاپلاپ كېتىش ياكى يېرىڭلىق يارا قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن تېرە تۆشۈكلىرى ئېتىلىپ قېلىپ، بەدەن سىرتىغا تەر ۋە باشقا كېرەكسىز نەرسىلەرنىڭ چىقىشى توسالغۇغا ئۇچرىغانلىق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

تازىلىققا رىئايە قىلىش، مۇنچىدا يۇيۇنۇپ تەرلىنىش، كۈچلۈك تەنھەرىكەت قىلىپ تەرلەش، بەدەننى مۇجۇش، تەرلەتكۈچى دورىلار بىلەن هوردىنىش، ئىسسىق ياغلار بىلەن بەدەننى ياغلاش بىلەن بىللە قوشۇمچە ئىشتىها ئاچقۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر تېرە كېسەللىكلىرى ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بولغان بولسا ئۇنىڭغا چارىلەرنى قىلىش كېرەك.

جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

ئالامىتى

ئاشقازان، ئۈچەي خىزمەتلىرى ياخشى بولماسلىق، جىگەر ساھەسى يېقىمسىزلىنىپ كۆڭلى ئىلىشىش، تاماق خالىماسلىق، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلار بولىدۇ. ئۆت كېسەللىكلىرىدىمۇ ئىشتىها تۇتۇلۇش يۈز بېرىدۇ. بىمار تەدرىجىي ئورۇقلايدۇ.

داۋاسى

جىگەر ۋە ئۆت كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىلگەن داۋالاش چارىلىرى قىلىنىدۇ.

تال خىزمىتى دەخلىگە ئۇچراشتىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

ئالامىتى

تال ساھەسىدە يېقىمسىزلىق بولىدۇ. بىمار كىشى ماغدۇر، كىشى قان بولۇپ، قورسىقى ئاچمايدىغانلىقىدىن زارلىنىدۇ. تۇتۇپ كۆرگەندە بەزىلەرنىڭ تېلى چوڭايغان بولىدۇ.

داۋاسى

سەۋەبچى بولغان ئاساسىي كېسەلنى داۋالاش، مۇمكىن بولسا قەيىلدۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقلىرى ھەسەل قوشقان سىركە سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بېرىلىدۇ. قوشۇمچە ئىشتىهانى ئاچقۇچى باشقا دورىلارنىمۇ بېرىش كېرەك. تال چوڭىيىش ۋە قان ئازلىق ئەھۋاللىرى بولسا، تەلتۆكۈس ئېنىقلاپ چارە قىلىش لازىم.

مېڭە، ئەسەب خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

مېڭە، ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلاش ۋە روھىي كېسەللىكلەر ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: غەم ـ ئەندىشە قىلىش، بىئارامىلىق، قورقۇش، ئۇمىدسىزلىنىش، قايغۇ ـ ھەسرەت، غەزەپلىنىش، مالىيخۇلىيالىقتىن ئىبارەت ئەسەبىي ۋە روھىي ئەھۋاللار ئېغىر دەرىجىدە بولغاندا ئاشقازان خىزمىتى ئاجىزلىشىپ، ئىشتىها تۇتۇلۇپ تاماقنى ئاز يەيدىغان ياكى تاماق خالىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋاللار ئۇزارسا بىمار ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ئاساسىي سەۋەبنى يوقىتىش، ئاساسىي كېسەلنى ئېنىقلاپ داۋالاش كېرەك. مېڭە،

ئەسەب ۋە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرگۈچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىللە قوشۇمچە ئىشتىها ئاچقۇچى، ھەزمنى ياخشىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

ھەر خىل تەپلەردىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

ئالامىتى

ھەرخىل تەپ كېسەللىكلىرىدە بولىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلۈش بىلەن بىللە يۇقىرى قىزىتما ۋە كېسەللىك زەھەرلىرى تۇپەيلىدىن ئىشتىها تۇتۇلىدۇ. مەسىلەن: يۇقۇملۇق قىزىتما (تەپى ۋەبائى)، قىزىل ۋابا، تائۇن (چۇما)، ئەسۋىلىك كېزىك (تەپى ئەسپە)، كۇنلۇك قىزىتما (تەپى رەۋمى)، خىلىتلىق قىزىتمىلار(تەپى خىلىتى)، جۇدەتكۇچى قىزىتما (تەپى دىققى)، كېزىك (تەپى مۇھرىقە)، قايتىلانما قىزىتما (تەپى رۇبئى دائىرە ـ ئۆرە كېزىك) قاتارلىق كېسەللىكلەر.

داۋاسى

ئاساسىي كېسەللىكنى داۋالاش بىلەن بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلەتكۇچى، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرگۈچى، سۇيدۇك ھەيدىگۈچى، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلغۇچى، ھەزمنى ياخشىلىغۇچى ۋە ئىشتىها ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ ھەم شۇ خىل چارە ـ تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

سەرتان (راك)، سەرسام (مېڭە پەردە ئىششىقى) ۋە باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

ئالامىتى

ئىشتىهاسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى كېسەللىكلەرنىڭ بىر قاتار ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن: ئاشقازان راكىدا، ھەزىم ئەزالىرىدا بولىدىغان ھەزىم بۇزۇلۇش، ھېچ تۇتۇش، تاماق سىڭمىش تەسلىشىش، تاماقتىن كېيىنلا قۇسۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. داۋاملىق دېگۈدەك ئىشتىها تۇتۇلىدۇ. بىمار كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. كېيىنچە رەسمىي ئاشقازان راكى كېسىلىنىڭ ئېنىق ئالامەتلىرى نامايان بولىدۇ.

بەزىلىرىدە ئاشقازان، ئۇچەي ۋە باشقا ئەزالاردا ھېچقانداق ئېنىق بىر كېسەللىك ئالامىتى بولماي تۇرۇپ، داۋاملىق ھالدا ئىشتىھا تۇتۇلۇش، كۆڭلى تاماق تارتماسلىق كۆرۈلىدۇ، بىمار ئورۇقلاپ كېتىدۇ. كېيىنچە مەلۇم ئەزادا راك بارلىقى بىلىنىدۇ. دېمەك، ئىشتىھاسىزلىق مۇھىم بىر ئالامەت بولۇپ كېلىدۇ.

سەرسام كېسىلىدە بولىدىغان جىددىي ئالامەتلەر، مەسىلەن: باش قاتتىق ئاغرىش، قاتتىق قۇسۇش، قاتتىق قىزىش، گەجگە گۆشلىرى قېتىۋېلىش ۋە باشقا ئالامەتلەر بىلەن بىللە بىردىنلا تاماقتىن قېلىپ، ئىشتىھا يوقلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۆپكە، يۇرەك، بۆرەك كېسەللىكلىرى ۋە ئېغىر دەرىجىدە جاراھەتلىنىش، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، يىقىلىش، ئېغىر نەرسىلەرنىڭ ئاستىدا قېلىش قاتارلىقلاردىمۇ ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئىشتىھاسىزلىق ياكى ئىشتىھا يوقلىشلار بولىدۇ.

داۋاسى

كەلتۇرۇپ چىقارغان سەۋەبلىرىگە قاراپ ئاساسىي كېسەللىكنى داۋالاش ھەمدە ئۇنىڭغا قوشۇمچە ھالدا ئىشتىھا ئاچقۇچى دورىلار، يۇرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋان قىلغۇچى چارىلەرنى قىلىش لازىم.

ئىشتىھانىڭ زىيادىلىكى

بۇ، ئىشتىھانىڭ ئادەتتىكى كىشىلەرگە قارىغاندا زىيادە ئىكەنلىكىگە قارىتىلغان بولۇپ، بىمار تاماقنى كۆپ تەلەپ قىلىدۇ، بەزىدە يەپ تويمايدۇ.

سەۋەبى

ئىشتىھانىڭ زىيادىلىكى ئومۇمەن مادا ئالمىشىشنىڭ زىيادىلىكى ياكى بەدەننىڭ غىزاغا زىيادە موھتاج بولۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: بىمار كېزىك ۋە باشقا كېسەللىكلەردىن ساقىيىۋاتقان مەزگىللەردە پۈتۈن بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلىرىغا بولغان ئېھتىياجى ئاشقانلىق تۈپەيلىدىن ئىشتىھا زىيادە بولىدۇ. دىئابېت كېسىلىدە سۈيدۇك ئارقىلىق شېكەر ۋە باشقا ماددىلار چىقىپ كەتكەنلىكتىن، ئومۇمىي بەدەننىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى ئېشىپ، كۆپلەپ يېمەك - ئىچمەك ئىستېمال قىلىدۇ. ئاشقازانىنىڭ

ئۇزۇنغا سوزۇلغان نەزلە خاراكتېرلىك ئېچىشىشدا قورساق پات ـ پات ئاچىدۇ، كىچىك بالىلاردا مەددە كېسىلى بولسا ھەم بۇ خىل ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ قورسىقى پات ـ پات ئاچىدۇ، ھېلىلا تاماق يېسىمۇ قورسىقى يەنىلا ئېچىپ تۇرىدۇ. شۇڭا، بىمار پەرىشان بولۇپ روھى چۈشۈپ كېتىدۇ. يۇرىكى سىقىلغاندەك ھېس قىلىدۇ. بەزىلەر تاماقنى كۆپ يېسىمۇ سەمرىمەي، ئەكسىچە ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ئەسلىي كېلىتۇرۇپ چىقارغۇچى سەۋەبنى يوقىتىش لازىم. ئەگەر دىئابېت كېسىلى ياكى مەددە كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، بۇ كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىش زۆرۈر.

بىمار تۇزلۇق، زىيادە ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشى، تاتلىق، ياغلىق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم. بىمارغا ئەتىگەندە لىمون سۈيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش، قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن پىستە مېغىزى ۋە بادام مېغىزىنى ئېزىپ، كۈنجۈت يېغى ۋە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈش لازىم. ئادەتتىكى چاغلاردا مېغىزلاردىن ياڭاق، چىلغوزا، بادام مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى، كۈنجۈت ماتىكى (زىماتاك) قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى، شارائىت يار بەرسە بىمارنىڭ غىزاسىغا زەپەرنى قوشۇپ بېرىش كېرەك.

ھەزىم ئورگانلىرىنى ئىسلاھ قىلىش ئۈچۈن ئىسسىق جاۋارىشلاردىن مەسلەن: جاۋارىش مەستىكى، جاۋارىش كۈمۈنى، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش سەپەرجەلنىڭ قايسىبىرى بولسا، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىش ياكى ھەببى ئايارەجدىن تۆت گرام يەپ ئاشقازانىنى پاكىزلاش كېرەك، ئەتىگەندە ئىتىرىفەل كەبىردىن يەتتە گرام ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. غىزاسى ئۈچۈن توخۇ ۋە قوي گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلسا، نوقۇتنى سېرىقماي ياكى بادام يېغى بىلەن قورۇپ يېسە بولىدۇ. ئەگەر ئىشتىھانىڭ زىيادىلىكى ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىن كېيىن بەدەن ئاجىزلاپ، ئورۇقلاپ ياكى بەدەندىكى سۈيۇقلۇقلار كۆپلەپ يوقالغاندىن بولسا، قۇۋۇشەتلەندۈرگۈچى دورىلار ۋە قۇۋۇشەتلەندۈرگۈچى غىزالارنى ئەھۋالغا قاراپ تەدرىجىي ھالدا مىقدارىنى ئاشۇرۇپ بېرىش ھەمدە چوڭ ـ كىچىك تەرە-

رەتنى راۋان قىلىش، ئومۇمىي بەدەن قۇۋۋىتى تىكلەنگىچە ئورۇندا يانقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش لازىم. دورىلاردىن گاۋزىبان گۈلابىدىن 60 مىللىلىتىر، ئانار شەربىتىدىن 24 مىللىلىتىر ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مەستىكى ۋە لاچىنداندىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ ئېزىپ، يەتتە گرام نۇشدارى لۇئلۇۋۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، مائۇللەھەممەدىن 118 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ. كەم قۇۋۋەت، بەدەن ئاجىز بولسا، داۋا ئىمىشكى مۆتىدىلدىن بەش گرام ئېلىپ، مائۇللەھى (گۆش سۈيى) بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى غىزالاردىن چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، توخۇ كاۋېپى، شېكەر، بادام يېغى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

ئىشتىھانىڭ زىيادىلىكى كىچىك بالىلاردىكى مەددە ياكى تۇتۇق قۇرتى كېسىلىدىن بولغان بولسا، مەددە كېسىلىنى داۋالاشتىكى ئۇسۇللار بىلەن داۋالىسا بولىدۇ.

ھەزىم ئاجىزلىقى

(زەئىفى ھەزىم)

بۇ، يېگەن تاماقنىڭ ئاشقازاندا نورمال ھالەتكە قارىغاندا سىكىمەي، ئۇزۇنراق تۇرۇپ قالىدىغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتسىز ياكى خىلتلىق ھالدا بۇزۇلغانلىقى، ناچار خىلتلارنىڭ ئاشقازاندا توپلىشىپ قالغانلىقى، تاماقنىڭ سان، سۇپەت جەھەتتە مۇۋاپىق بولماسلىقى ياكى غىزالىنىش ۋاقتىنىڭ رىتىمسىزلىقى ۋە قارا چاي، ھاراق ـ شاراب قاتارلىقلارنىڭ كۆپ ئىستېمال قىلىنىشى، ھەزىم خىزمىتىدىكى تۆت خىل مۇھىم قۇۋۋەتنىڭ بىرى بولغان قۇۋۋىتى ھەزىمنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

مەزكۇر كېسەل ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن

بولسا، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ، تۇتۇنسىمان كېكىرىدۇ. ئېغىز لاۋزا تېتىيدۇ ياكى بېلىق پۇرىقىدەك پۇرايدىغان سۇ يىغىلىدۇ. ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر نەرسىلەردىن سەسكىنىدۇ، سوغۇقلۇق نەرسىلەرگە كۆڭلى تارتىدۇ ھەم بۇ خىل نەرسىلەر ئاسان سىڭىدۇ، ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن سەسكىنىپ، ئىسسىقلىق نەرسىلەرگە مايىل كېلىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، دەسلەپكى مەزگىللىردىن ھەزىم سەل ناچارلاشقاندىن تاشقىرى تىپىك بەلگىلىرى كۆرۈلمەيدۇ. بىمارمۇ ئانچە دىققەت قىلمايدۇ. كېيىن بارغانسېرى يېگەن تاماقتىن بەدىنى بەھرە ئالالماي ئورۇقلاپ كېتىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتسىز ھۆللۇكتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، ئىشتىھا ئازىيىپ، قورسىقى ئاچقىنىنى بىلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ، چىرايى بارغانسېرى بۇزۇلۇپ، سۇلۇق ئىششىق ھالىتىگە كىرىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتلىق ئىسسىق (سەپرا ياكى قان) دىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، ئىشتىھا ئازىيىش بىلەن بىللە تۇتۇنسىمان كېكىرىدۇ. ئېغىزى بەتتەم، تۇكۇرۇكى لاۋزا كېلىدۇ. بەزىدە كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ، قۇسۇق ياكى چوڭ تەرتلىرىدە سەپرا ماددىلىرى كۆرۈلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتلىق سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، ئىشتىھاسى كېمىيىش بىلەن بىللە ئاچچىق كېكىرىدۇ. ھەسەلگە ئوخشاش تازىلاش خاراكتېرىگە ئىگە نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا قۇسۇق ياكى چوڭ تەرتىدە بەلغەم ماددىلىرى تېپىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقى بولمايدۇ.

تاماقلىنىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغانلىرىدا نامۇۋاپىق ئوزۇقلانغانلىق ياكى رېتىمسىز تاماقلانغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەلنى داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى چارە تاماقلىنىشنى رەتكە سېلىش، سۈپەتنى ياخشىلاپ، سانىنى كېمەيتىش، بەلگىلىك ۋاقىتتا تاماقلىنىشتىن ئىبارەت. يەڭگىللىرى شۇنىڭ بىلەنلا ساقىيىپ كېتىدۇ. داۋالاش لازىم تېپىلغاندا ئەسلىي سەۋەبنى ياخشى ئېنىقلاپ، سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتسىز بۇزۇلغانلىقىدىن بولغانلىرىنى تەڭشەش ۋە كۆچلەندۈرۈش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ داۋالاش، خىلتلىق بۇزۇلغانلىقىدىن بولغانلىرىنى مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، سەۋەبچى بولغان خىلتنى پىشۇرۇپ ، تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازاننى كۆچلەندۈرگۈچى ۋە ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى چارىلەرنى قىلىش لازىم. بۇ جەھەتتە مەخسۇس ئاشقازان مىزاجى

نىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن تازىلاش ۋە كۆچلەندۈرۈش ئۇسۇللىرىدىن پايدىلانغاندىن سىرت تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىن تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ:

يەككە دورىلاردىن تەمرى ھىندى سۇيى، ئەينۈلا سۇيى، زىرىق سۇيى (نېلۇپەر ئەرقىدە چىلاپ ئېلىنىدۇ) لىرىدىن قايسىبىرى بولسا 24 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى ياكى ئانار شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، لاچىندانە، مەستىكى رۇمى قاتارلىقلارنى مۇرەككەپ ياكى يەككە ھالدا ئىشلەتسىمۇ ھەزمنى كۈچەيتىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش مەستىكى ساددە، جاۋارىش ئۇد شېرىن، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش نارمىشكى، جاۋارىش بەسباسەلەردىن قايسىبىرى مۇۋاپىق كۆرۈلسە بەرسە بولىدۇ. بۇخىل نۇشدارىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ: قىزىلگۈل، سەئدى كۈفىنىڭ ھەر بىرىدىن 24 گرام، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن، ئىرسا، سۇمبۇللارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، لاچىندانە، قاقىلە، زەرنەپ، بەسباسە، جويۇز، دارچىن، قېلىن دارچىن، زەپەرلەرنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرام، ئاقلانغان ئامىلىدىن 180 گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تاتلىق بادام يېغىدا ياغلاپ، بىر ھەسسە قەنت، ئىككى گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن 6 ~ 12 گرام يەيدۇ. يەنە بۇ خىل تالقانمۇ ئالاھىدە ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ: ئۇد ھىندى، مەستىكى رۇمى، قەرنەپىل، قىزىلگۈللەرنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرام، كەھرىۋا، قۇرۇق پىننە ھەربىرىدىن يەتتە گرام، بەسباسەدىن تۆت گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەپ تالقان تەييارلىنىدۇ. تۆۋەندىكى تالقان ھەزمنى ياخشىلىغاندىن سىرت، مېڭە ۋە يۇرەكلەرنى كۆچلەندۈرىدۇ: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، قىرقىلغان خام پىلىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام، دۇرنەج ئەقرەبى، دارچىن، زەنجىۋىل، بەسباسە، مەستىكى، بەدىيان، رۇمبەدىيان، زورەمباتىلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گرام ئېلىپ، سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ناۋات ئېرىتىلغان سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تامىقىغا ئاسان سىڭىدىغان ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان تاماقلار بېرىلىدۇ. بەك تويۇنۇپ تاماق يېيىش، تەستە سىڭىدىغان يەللىك تاماقلارنى مەسىلەن: پىياز، كالىلەكبەسەي قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، قورۇلغان ۋە قېيمىلىق تاماقلارنى يېيىش، تاماقنى تېز ۋە قالايمىقان تاماق يېيىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ھەزىم ناچارلىشىش

بۇ، ھەزىم ئاجىزلىقى كېسىلىنىڭ تەرەققىي قىلىپ، ئوتتۇرا دەرىجىگە يېتىپ بار-

غانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، يېگەن تاماق تولۇق ھەزىم بولماي، بىر قىسمى بۇزۇلۇپ، ھەر خىل يامان كەيپىياتلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋەبى

ھەزىم ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر بىلەن ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. دېمەك، ھەزىم ئاجىزلىقى كېسىلىگە سەل قارىلىپ ياخشى ۋە ئۆز ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا تەرەققىي قىلىپ ھەزىم ناچارلىشىش كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. بولۇپمۇ تاماق ئۈستىگە تاماق يېيىش، ئاۋۇال كۆچلۈك ۋە تەستە سىڭىدىغان تاماقلارنى يەپ، ئارقىدىن ئاسان سىڭىدىغان لەتىف تاماقلارنى يېيىش، ھەزىم كۈچىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىگە قارىماي كۆپ تاماق يېيىش، تاماق يەيدىغان ۋاقىتقا رىئايە قىلماسلىق قاتارلىقلار بۇ كېسەلنىڭ كېلىپ چىقىشىدا تېخىمۇ ئاساسلىق رول ئوينايدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش ياكى يەللىك تاماقلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن تاماق ئاشقازاندا ياخشى ھەزىم بولماي، مەزكۇر كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئالامىتى

قورساق كۆپىدۇ، يېگەن تاماقنىڭ ئاشقازان ئېغىزىغا ئۆرلەۋاتقانلىقىنى، بەزىدە ئېچىشتۇرۇۋاتقانلىقىنى سېزىدۇ. سېسىق كېكىرىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، چوڭ تەرتىپ ئادەتتىن تاشقىرى سېسىق پۇرايدۇ.

داۋاسى

ئاشقازاندا تاماقنىڭ بۇزۇلغانلىقى ھەمدە ئۇنىڭ ئاشقازان ئېغىزى تەرىپىگە ئۆرلەۋاتقانلىقى سېزىلسە، دەرھال توز ئارىلاشتۇرۇلغان ئىلمان سۇ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش ياكى سېرىقچېچەك ۋە پىننە قاينىتىلمىسىغا سىركەنجۈبىل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش كېرەك. ئەگەر قۇستۇرۇش شارائىتى بولمىسا ياكى تاماق ئۇچەيلەرگە ئۆتۈپ بولغان بولسا جاۋارىش شەھرىيان، جاۋارىش تەمرى ھىندىدەك سۈرگە دورىلىرى بىلەن ئاشقازان

ۋە ئۇچەيلەرنى تازىلاش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن تاماق مىقدارىنى ئازايتىش، تاماقلىنىش ۋاقتىنى قاتتىق تىزگىنلەش، قورساق تازا ئاچقاندا، دارچىن، قارىمۇچ، زەپەرلەر بىلەن خۇش پۇراقلاشتۇرغان كەكلىك، چۈجە، توخۇ قاتارلىقلارنىڭ شورپىسىغا ئوخشاش تېز سىڭىدىغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. نورمال ھالدا تەنھەرىكەت قىلىش، مۇنچىغا چۈشۈش، ئاشقازان ساھەسىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش ياكى ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش، قول ـ پۇتلىرىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ تۇرۇشقا ئوخشاش ھەرىمگە ياردەم بېرىدىغان چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

تاماق بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان ئىچ سۇرۇشنى بىراقلا توختاتماسلىق، بەلكى ئاشقازان بۇزۇق كەيلۈستىن ياخشى تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، تاتلىق ئانار شەربىتى ۋە جاۋارىشلار بىلەن تەدرىجىي ھالدا توختىتىش لازىم. ئاندىن كېيىن سەۋەبىنى چوڭقۇر مۇلاھىزە قىلىپ، ئەسلىي سەۋەبىنى يوقىتىشنى ئاساسىي ئورۇندا قويۇش لازىم. مەسىلەن: ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلىتسىز بۇزۇلۇشىدىن بولغانلىرىدا تەڭشەش، خىلىتلىق بۇزۇلۇشتىن بولغانلىرىدا تازىلاش ئېلىپ بېرىش بىلەن بىللە ھەزىم ئاجىزلىق كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن دورىلاردىن تاللاپ ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش ۋە ھەزمىنى ياخشىلاش مەقسىتىدە ئىشلىتىش لازىم.

ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى مەجۇن : زەنجۇبىل، ياۋا زىرە، رۇمبەدىيان، قۇرۇتۇلغان چىلغوزا مېغىزى، قەلەمپۇر ھەربىرى 12 گرامدىن، ئاپېلسىن پوستى، مەستىكى رۇمى، ئۇد ھىندى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، سۇزاپ ياپرىقى، مۇدەببەر قىلىنغان خۇبۇسۇلھەددە، سەئدى كۈفىلارنى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تالقان قىلىندۇ. لىمون سۈيى، پىننە سۈيى، ئەرقى بەدىيان 120 مىللىلىتىردىن، قەنتنى دورىلار مىقدارىنىڭ ئىككى ھەسسىسچىلىك ئېلىپ، قىيام قىلغاندىن كېيىن تالقانىنى سېلىپ مەجۇن قىلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن كېيىن يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

ھەزمىنىڭ پۇتۇنلەي بۇزۇلۇشى

(بۇتلانى ھەزمى)

بۇ، يېيىلگەن تاماقنىڭ پۈتۈنلەي ھەزىم بولماي خام كېكىرتىپ، قورساقنى كۆپۈ-

رۇپ، ئادەمنى قاتتىق بىئارام قىلىدىغان بىر خىل ھەزىم بۇزۇلۇشقا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇنىڭ سەۋەبىمۇ ھەزىم ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبى بىلەن ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ھەزىم ئاجىزلىقى ئېغىر دەرىجىدە تەرەققىي قىلغان ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى كۆرۈنەرلىك كۆچەيگەندە بۇ خىل كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن بۇنىڭدا تاماقنىڭ بەلگىلىك ئۆلچەمدە بولماسلىقى، تەستە سىڭىدىغان تاماقلار ئۇستىدىن ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى يېيىش يەنىلا ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەل بىلەن سوزۇلما خاراكتېردە ئاغرىغانلاردا چىرايى تاتىرىش، دېمى سىقىش، ئاشقازاندىن يەل ئۆرلەش سەۋەبلىك باش ئاغرىش ۋە باش ئېغىر بولۇش، ئاشقازان ئاغرىش، ھېق تۇتۇش، ھۇرۇنلىشىش، ماغدۇرسىزلىنىش، رەڭگى سارغىيىپ قېلىش، قورساق كۆپۈش، كۆڭلى ئاينىش (ئىلىشىش)، ئېچ سۇرۇش، بەزىدە ئېچ قېتىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بىمار ئازراقلا قالايمىقان ھالدا ياكى تويغۇچە تاماق يەپ قويسا قورسىقى كۆپۈپ، سېسىق كېكىرىپ ئىنتايىن قىينىلىدۇ. يېگەن تاماقنى قۇسۇش ياكى ئېچ سۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىۋېتىشكە مەجبۇر بولىدۇ. ئەگەر بالىلار بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغاندا ئورۇقلاپ، ئاجىزلاپ، تەرەققىياتى توختاپ كېتىدۇ. قورسىقى يوغان، بوينى ئىنچىكە بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

زۆرۈر تېپىلغاندا ئىلمان سۇغا تۇز قوشۇپ ئېچكۈزۈپ قۇستۇرۇش، ئاشقازانىنى بوشىتىپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازان، ئۇچەيلەرنى تېخىمۇ ياخشى تازىلاش ئۈچۈن سانا تالقىنىنى گۈلقەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇناسىۋەتلىك ئەرەقلەر ياكى دىنار شەربىتى بىلەن ئېچكۈزۈلىدۇ. جاۋارىش شەھەرىيان، جاۋارىش سەپەرجەلىلاردىن ئەھۋالغا قاراپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى ئۈچ گرام تۇربۇتنى ئىككى گرام ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، قاينىق سۇ بىلەن ئېچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن مەلۇم ۋاقىت (يېرىم

كۈن ياكى بىر كۈن) تاماق يېگۈزمەي ئاشقازانىنى ئارام ئالدۇرۇش لازىم. زۆرۈر تېپىلغاندا ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ۋە ئاسان سىڭىدىغان تاماقلاردىن ئاز مىقداردا يېگۈزۈش، مۇ-ۋاپىق ھەرىكەت قىلدۇرۇش، مۇنچىدا يۇيۇندۇرۇش، تەرلىتىش قاتارلىق ئىچكى - تاشقى بەدەن تازىلاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ، بۇزۇلغان تاماقنىڭ قالدۇق تەسىرلىرىدىن ئومۇ-مىي بەدەننى تازىلاش، ئاندىن كېيىن ئاشقازانىنى كۈچلەندۇرۇش ۋە ھەزمىنى ياخشىلاش مەقسىتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. بۇ ھەقتە ھەزىم ئاجىزلىشىش بابىدا ۋە باشقا ئاشقازان كېسەللىرىدە كۆرسىتىلگەن رېتسېپلاردىن ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. ئەڭ مۇھىمى تاماقنى ئاز يېيىش، تېز سىڭىدىغان ۋە ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى تاماقلارنى يېيىش، رېتىملىق ئوزۇقلىنىش، مۇۋاپىق تەنھەرىكەت قىلىش، بەدەننى ئاشقازان ۋە ھەزمىنى كۈچلەندۇرگۈچى چارىلەرگە كۆندۇرۇش كېرەك.

ئاشقازان ئاغرىقى

(ۋەجئۇلمەئدە)

سەۋەبى

ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلاپ كېتىش، ياش ئايالىلاردا ھەيز توختاپ قېلىش ياكى ئېھتىنا-قۇررەھىمى (ھىستېرىيە) كېسىلى پەيدا بولۇش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن كۆپرەك كۆرۈلە-دۇ. بەزىدە ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەزىم بۇزۇلۇش، قېنىق چاي ۋە ھاراقنى كۆپ ئىچىش، ھەرىكەت قىلماسلىق ھەمدە كۆپ ئويلاش، مېڭىنى كۆپ ئىشلىتىشلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزگەك كېسىلىنىڭ ئوفۇنەتـ-لىك ماددىلىرى، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى (نىقرەس) نىڭ ئاسارەتلىرى ھەم بۇ كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

ئاشقازان ئېغىزى سانجىلىپ ئاغرىيدۇ. ئاغرىق كۆپىنچە كېچىسى پەيدا بولىدۇ، ئومۇ-مەن ئاشقازان تاماقتىن خالىي بولغاندا كېلىپ چىقىدۇ. تاماقنى يېگەنسېرى ئاغرىق پە-سىيىدۇ. لېكىن بەزىدە بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. قورساق كۆپىدۇ، غولدۇرلايدۇ، ئاغرىيدۇ،

كېكسىرىدۇ، ئاچچىق سۇ يانىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، كۆپىنچە هاللاردا قۇسىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبنى يوقىتىش، كۆپىنچە ئاشقازان ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش هەمدە ئۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندىكى چارىلەرنى قىلىش كېرەك:

① بەدىيان، جۇۋۇنە ۋە لاچىندانە گۈلابلىرىنىڭ هەر بىرىدىن 24 گرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش؛ ② جاۋارىش كۈمۈنىدىن توققۇز گرام ئېلىپ يۇقىرىقى گۈلابلار بىلەن ئىچكۈزۈش؛ ③ ئاغرىق قاتتىق بولسا قايناق سۇغا تۇز ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش ياكى شەخەك قويۇش؛ ④ ئەگەر ئاغرىق يەل سەۋەبلىك بولسا كېكىرىش زىيادە بولىدۇ، قورساق كۆپىدۇ، غولدۇرلايدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا تۇز، بۇغداي كېپىكى، جۇۋۇنىلەرنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، قازاندا قورۇپ ئىسسىق پېتى ئاشقازان، قورساق ساھەسىگە تېڭىش؛ ⑤ ئۇچ گرام مەستىكىنى ئېزىپ، بابۇنە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قورساققا سۈركەش؛ ⑥ مەستىكى، زىرە، پىنىلەرنى چاينىاش؛ ⑦ ھەڭدىن بىر گرام ياكى جاۋارىش كۈمۈنىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، بەدىيان گۈلابى ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش؛ ⑧ مەستىكىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ 12 گرام گۈلقەنت ئاپتاپى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈش؛ ⑨ 12 گرام بەدىيان، 24 گرام گۈلقەنتنى قايناق سۇدا دەملەپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈش؛ ⑩ جاۋارىش كۈمۈنىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، 120 گرام گۈلاب، 24 مىللىلىتىر سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم.

ئەگەر قەۋزىيەت بولسا ئۇنى ۋاقتىدا تۇزەش، ئۇنىڭدىن باشقا ئەھۋالغا قاراپ هەزىم قىلىشقا ياردەم بەرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش

(ئىنقىلابى مەئىدە، ئىستىرخائى مەئىدە)

بۇ، ئاشقازانىنىڭ ئەسلىدىكى ئورنىدىن قوزغىلىپ تۆۋەنگە چۈشۈپ كەتكەنلىكىگە قارىتىلغان. بۇ كېسەل كۆپىنچە بويى ئېگىز، بەدىنى ئىنچىكە كىشىلەردە، بولۇپمۇ كۆپ تۇغقان ئاياللار ۋە ئوروق كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكى، ئىشتىهاسىزلىق ياكى ئومۇمىي بەدەننى ئاجىزلاشتۇرغۇچى ھەرخىل كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن ئومۇمىي بەدەن زەئىپلىشىپ، ئاشقازان ۋە ئاشقازاننى تارتىپ تۇرغۇچى پەيلەر (رىباتلار) نىڭ بوشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، نەتىجىدە ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش پەيدا بولىدۇ.

كۆپ ھاملىدار بولغان ئاياللارنىڭ قورساق گۆشلىرى بوشاپ كېتىدۇ، بۇنىڭغا بەدەن ئاجىزلىقى ۋە ئورۇقلاشلار قوشۇلسا، ئاسانلا ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

ئاشقازان ۋە ئۈچەي خىزمەتلىرىنىڭ ياخشى ئەمەسلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: تاماقتىن كېيىن ئاشقازان بىئارام بولىدۇ، ئاشقازاندا ئېغىرلىق ۋە ئېچىشىش سېزىملىرى بولىدۇ، قورساق كۆپىدۇ، بەزىلەردە كەچتە قورساق كۆپىدۇ. كىنىدىك ئەتراپى ئاغرىيدۇ، بەزىلەردە تاماقتىن كېيىن ئاشقازان كۆپۈپ، كەينى - كەينىدىن ئاۋاز چىقىرىپ كېكىرىدۇ. قورساقتا يەللىك سانجىق بولۇپ، بەزىدە قۇسۇۋېتىدۇ. بەزىلەرنىڭ دائىم ئىچى سۇرىدۇ، ئايرىملىرىدا قەۋزىيەت بولىدۇ. كۆپىنچە بىمارلار بەدىنى ئورۇق، بويى ئېگىز، كىنىدىك قىسمى ياكى دوۋسۇن ساھەسى پۈلتايغان، ئاشقازان قىسمى ئىچىگە ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن ھالەتتە بولىدۇ. تاماق ياخشى ھەزىم بولمىغانلىقتىن چوڭ تەرەت مىقدارى كۆپ ۋە سېسىق كېلىدۇ.

ئاشقازان تۆۋەنلەپ كەتكەن بىمارلارنى تەپسىلىي تەكشۈرسە، كۆپىنچە ھاللاردا بۆرەك قاتارلىق باشقا ئىچكى ئەزالارنىڭمۇ تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىنى بايقىغىلى بولىدۇ. بەزىلەردە يەنە سىل كېسىلى، نېرۋا (ئەسەب) ئاجىزلىقى ۋە قان ئازلىق كېسەللىكلىرىمۇ بولىدۇ.

داۋاسى

كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەبلەرنى يوقىتىش، قوشۇمچە كېسەللىكلەر بولسا داۋالاش لازىم. ئاشقازان زەئىپلىكىنى داۋالاپ ئاشقازان - ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، كۈندىلىك تۈرمۇشنى رەتكە سېلىپ، ئەمگەك -

خىزمەت بىلەن ئارام ئېلىشنى مۇڭاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىگە مۇڭاپىق تۇرده قاتنىشىش قاتارلىقلار ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىش، بەدەننى سەمرەتتىش بىلەن بىللە ئىچى ۋە سىرتىدىن مۇڭاپىق دورىلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى ۋە ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار، قورۇغۇچى ۋە تۇتقۇچى دورىلار، خۇشبۇي دورىلاردىن جاڭارىش ئۈد، ئىترىفىل كەبىر، ئىترىفىل سەغىرلەر بېرىلىدۇ. قۇرۇتۇلغان توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى سېرىق پەردىسىنى سوقۇپ، ئانار ياكى بېھى شەربەتلىرى بىللە، قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاشقازانىنىڭ ئېچىشىشىنى ياخشىلاش ئۈچۈن مېغىزلىق نەرسىلەرنى بېرىشكە بولىدۇ. ھېلىلە ياكى ئامىلە مۇرابباسىمۇ پايدىلىق. بۇلاردىن باشقا يەنە بۇ چارىمۇ بۇ كېسەلگە مەنپەئەتلىك: قورۇلغان ئارپا ئۇنىدىن بىر ھەسسە، پىستە مېغىزى، چىلغوزىدىن يېرىم ھەسسە، بادام مېغىزىدىن تۆتتىن بىر ھەسسە ئېلىپ يانجىپ، سۇماق ياكى تەمرى ھىندى ياكى بېھىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا شۇنىڭ بىلەن پىشۇرۇپ يېيىشكە بەرسە بولىدۇ. ئۇندىن باشقا سۇفۇپى تىن ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ. سۇفۇپى تىننى ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى مۇنداق: ئالدى بىلەن بېھى ئۇرۇقى ۋە ئاق لالە يىلتىزلىرىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، ئۇنى 30 مىللىلىتىر بەدىيان ئەرقىدە شىرىسىنى چىقىرىپ، 30 مىللىلىتىر شەربىتى بىنەپشە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىدىن ئۈچ گرامدىن تۆت خىل ئۇرۇق، يەنى چار تۇخۇم (ھەببۇلئاس، رەيھان ئۇرۇقى، قىمىقۇ ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل ئۇرۇقى) تالقىنىنى سېپىپ تەييارلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۈچ گرام سۇفۇپى تىننى قۇرۇق كاپ ئېتىپ، ئۇستىدىن مەزكۇر تەييارلاپ قويۇلغان سۇيۇقلۇقنى ئىچىدۇ. يەنە سەمغى ئەرەبى، كەتىرالارنى مۇڭاپىق مىقداردا قىيمىقۇ ئۇرۇقى ۋە يوپۇرمىقى گۈلابدا ئېزىپ، داۋاملىق ئىچىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

تامىقى ئۈچۈن پاقلان گۆشى، بېلىق گۆشلىرى، تۇخۇم، سۈت ـ قايماق، قېيمىز، ئۇن، گۈرۈچ تاماقلار، ھەرخىل ئوتياشلارنى مۇڭاپىق تۇرده بېرىش لازىم. كاللەكەبەسەي، ياڭيۇ، باشپىيازلار قورساق كۆپۈرىدۇ. ياڭيۇ ئورنىغا ئاش چامغۇر، باشپىياز ئورنىغا غولپىياز ئىشلەتسە بولىدۇ.

يەنە لاچىندانىنى گۈلابتا قاينىتىپ، ھەر قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىچىشكە بەرسەمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ئۇستىگە مەستىكى يېغى، ناردىن يېغى (سۇمبۇل رۇمى يېغى) سۇركەش مەنپەئەتلىك.

ئاشقازان تارتىشىش

(تەشەننۇجى مەئدە)

بۇ، ئاشقازان نېرۋا (ئەسەب) غىدىقلىنىشقا ئۇچرىغانلىقتىن، ئاشقازان گۆشلىرىنىڭ ھەممىسى ياكى مەلۇم قىسمىنىڭ تارتىشىپ يىغىلىۋېلىشىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئاشقازان خىزمىتى بۇزۇلۇش، ئاشقازان كۆپۈش، ئاشقازاندىكى ئاچچىق سۇ كۆپىيىش، تەستە ھەزىم بولىدىغان ئېغىر تاماقلارنى يېيىش، ئەتىگەندە سوغۇق سۇ ئىچىش ۋە باشقا سەۋەبلەردىن ئاشقازان ئەسەبلىرى تەسىرگە ئۇچراپ، ئاشقازان گۆشلىرىنىڭ تارتىشىپ يىغىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

ئاشقازان ساھەسى قاتتىق ئاغرىپ، بىمارنى ئېغىر دەرىجىدە بىئارام قىلىدۇ. ئاغرىق ئاشقازاندىن تارتىپ دۇمبىگە ۋە مۇناسىپ تەرەپتىكى تاغاققىچە تارقىلىدۇ. قاتتىق ئاغرىق تۇپەيلىدىن بىمار پۈكلىشىپ ئاشقازانىنى تۇتۇۋالىدۇ. ئاغرىق تاماق يېگەندىن كېيىن تۇتقان بولسا تاماقنى قۇسۇۋېتىدۇ. ئەمما بۇ خىل ئاغرىق كۆپىنچە سەھەردە، ئاشقازان تاماقتىن خالىي ۋاقىتتا پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر ئەتىگەن سەھەردە، قورساق ئاچ ۋاقىتتا ئاشقازان تارتىشىپ ئاغرىغان بولسا، قۇرۇق نان ياكى پىچىنە قاتارلىق نەرسىلەرنى يېسە ئاغرىق دەرھال توختايدۇ ياكى ئاشقازان ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزسە ئارام بېرىدۇ.

دورىلاردىن سىركەنجىۋىل بۇزۇرى ھار يەنى ئىسسىق بۇزۇرى شەربىتىگە سىركەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. قالغان داۋالىرى ئاشقازان ئاغرىقى ۋە باشقا تارتىشىپ قېلىش (تە-

شەننۇج) كېسەللىكلىرىدىكى داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن پايدىلانسا بولىدۇ.

ھېق تۇتۇش

ھېق تۇتۇش ئايرىم بىر كېسەللىك بولماستىن، بەلكى مەلۇم كېسەللىكنىڭ ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئاشقازانغا نۇقسان يېتىش، ئاشقازان تۆۋەنلەش ياكى باشقا سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن، كىرگىت گۆشلىرى نورمالسىزلىنىش تۇپەيلىدىن يۇز بېرىدىغان بىر خىل بەلگىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى

كىچىك بالىلاردا تاماقنى زىيادە يېيىش، سۈتنى كۆپ ئىچىش تۇپەيلىدىن ئاشقازان كۆپۈش پەيدا بولىدۇ. چوڭ ئادەملەردە قۇرۇق نان يېيىش، تاماق ياخشى ھەزىم بولماسلىق، ئاشقازان كۆپۈپ ئېچىشىش ياكى جىگەر خىزمىتى سۇسلىشىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ھېق گەرچە ئادەتتىكى بىر بەلگە بولسىمۇ، لېكىن بەزىدە ئېغىر تۇتىدۇ. خۇسۇسەن ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىدە ھېق ئەڭ يامان ئالامەتلەرنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋاسى

كىچىك بالىلاردا ھېق قاتتىق تۇتقاندا سېرىقچىچەك گۈلابى ياكى بەدىيان گۈلابىدىن 7 ~ 14 مىللىلىتىر ئېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ئىسسىق سۇغا چۆمۈلدۈرسە ھېق تۇتۇش قويۇپ بېرىدۇ، لېكىن سۈت ئېمىش ۋە غىزالىنىشنى تەرتىپكە سېلىش ناھايىتى مۇھىم.

چوڭلارغا تۆۋەندىكى چارىلەر ئۈنۈم بېرىدۇ:

1. يېنىك دەرىجىدىكى ھېق تۇتۇشتا ئۈزۈن بىر تىنىق ئېلىپ، ئىككى مىنۇت نەپەس چىقارماي تۇرسا ياكى ئاز مىقدارda سوغۇق سۇ ئىچسە كۆپىنچە ھاللاردا ياخشىلىنىپ قالىدۇ.
2. ئاشقازان ياكى ئىككى تاغاق ئارىسىغا شەخەك قويسا بولىدۇ.

3. بىمارنى تۈيۇقسىز قورقۇتۇش ۋە چۆچۈتۈش ئارقىلىقمۇ ھېقنى توختاتقىلى بولىدۇ.

4. يەتتە گرام لاچىندانىنى پوستى بىلەن ئېلىپ، بىرئاز سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

5. سىياداندىن ئۇچ گرام ئېلىپ سوقۇپ، كالىنىڭ ماسكە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، بولىدۇ.

6. مەستىكى بىلەن ماشنى باراۋەر ئېلىپ تاماكا شەكلىدە تارتىش (چىلىمغا سېلىپ تارتسا ياخشى) ئۇنۇم بېرىدۇ.

7. قۇندۇز قەھرىدىن بىر گرام، سىياداندىن ئىككى گرام، ھەسەل، ئالما شەربىتىدىن 12 مىللىلىتىردىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

8. ئاقلانغان چۆچۈكبۇيا يىلتىزىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ، ئارقىدىن بەدىيان گۈلابى، بىنەپشە شەربىتى ئىچسە بولىدۇ.

9. ئەگەر تاماق يېسىلا ھېق تۇتىدىغان ئەھۋال بولسا، بىر پىيالە قاينىق سۇغا بىر ئاز تۇز سېلىپ، ئىلمان پېتى ئېچىپ قەي قىلدۇرغاندىن كېيىن، 24 گرام گۈلقەنت ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سىركەنجۇبىل 36 گرام، قىزىلگۈل گۈلابىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ ھەمدە بىمارغا بىر نەچچە كۈنگىچە غىزانى ئاز يېيىش بۇيرۇلىدۇ. تاماقتىن كېيىن بۇ تالقان بېرىلىدۇ: بەدىيان، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە، پىننە، لاچىندانە ھەربىرى توققۇز گرامدىن، مەستىكىدىن يەتتە گرام، ئاق ئاش تۇزىدىن 12 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقان تەييارلاپ، ئۇچ گرامدىن قىزىق سۇت بىلەن ئىچىلىدۇ.

10. ئەگەر ھېق بەك ئېغىر دەرىجىدە بولۇپ قۇسۇش بىرگە كەلسە، زەنجۇبىلدىن ئالتە گرام، قارىمۇچتىن بەش دانە ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

ھېقتا پايدا قىلىدىغان يالغۇز دورىلاردىن:

1. ئاق ئەتىرگۈلنى سوقۇپ، سۇ بىلەن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

2. پىننە سۇيىنى ئاچچىق ئانار سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

3. زىراۋەندى مۇدەھرەج (يۇمىلاق زىراۋەندى) نى سوقۇپ قاينىق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

4. پىندۇقنى بويۇنغا ئېسىپ قويسىمۇ مەلۇم دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

5. ئوردان ھەم ھېقنى پەسەيتىدۇ.

6. قۇندۇز قەھرىنى سىركە بىلەن يېسە ھېقنى پەسەيتىدۇ.

7. قوۋزاقدارچىن بىلەن مەستىكىنى قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

ھەزىم قىلىشنىڭ ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇشى

(سۇئى ھەزىم شەددى)

بۇ، ھەزىم قىلىشنىڭ ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن كۆڭلى ئاينىش، قۇسۇش، بەزىدە ھەتتا ئىچ سۇرۇپ كېتىشكە قارىتىلغان.

سەۋەبى

كۆپىنچە قان ياكى سەپرا خىلىتلىرىنىڭ نورمالسىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يېمەكلىكلەرنىڭ تازىلىقى ۋە سۈپىتىگە دىققەت قىلماسلىق، مەسىلەن: كۆپ يەپ ـ ئىچىش، بۇزۇلغان، ئوبدان تازىلانمىغان، كونىراپ قالغان غىزالارنى يېيىش ياكى قاتتىق، توڭ مېۋىلەرنى، پىشمىغان سەۋزە، تۇرۇپ، چامغۇر قاتارلىق كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلىش، قاتتىق گۆش ۋە بەز، لەشلەرنى چالا قاينىتىپ يېيىش قاتارلىقلاردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. ئاشقازان يارىسى ياكى ئاشقازان راكى ياكى ئاشقازان سىلى ۋە باشقىلاردا ئاشقازان ئىششىقىنىڭ بولۇشى ھەمىشە بىرگە بولىدۇ.

ئالامىتى

ئاشقازان ساھەسى بىئارام بولىدۇ، كۆڭلى ئىلىشىدۇ، ئاچچىق سۇ ياندۇرىدۇ ياكى يېگەن نەرسىلەرنى قۇسۇۋېتىدۇ. پات ـ پات كۆڭلى ئاينىيدۇ. دەسلەپتە قۇسۇقتا ھەزىم بولمىغان تاماق قالدۇقلىرى تېپىلىدۇ. كېيىن قۇسۇقتا لەش، بەلغەم قاتارلىقلار بولىدۇ. تىلى قۇرۇيدۇ ۋە گەز باغلايدۇ. ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ، قاتتىق ئۇسسايدۇ، ئىشتىھا يوقىلىدۇ، ھەتتا بىمار غىزادىن سەسكىنىدۇ. قورسىقى كۆپۈپ، مۇجۇپ ئاغرىش بىلەن بىللە ئىچى سۇرۇپ كېتىدۇ. ئاشقازان ئېغىزى ساھەسىنى باسقاندا ئاغرىيدۇ، بەزىدە تارتىشقاندەك ئاغرىيدۇ. سۇيدۇكى قىزىل، ئاز مىقدارda كېلىدۇ، چۆكمە ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. تومۇرى تېز ۋە ئىنچىكە سوقىدۇ، يۈرىكى سىقىلىدۇ. بەزىلەردە قىزىتما پەيدا بولىدۇ.

مەزكۇر كېسەل ئەگەر يەڭگىل بولسا، بىر نەچچە كۈن مۇۋاپىق چارە قىلسا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ئەگەر ئېغىر بولسا بىر ~ ئۈچ ھەپتىدە ساقىيىدۇ. ئەگەر ۋاقتى ئۇزىراپ كەتسە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ئىششىقىغا ئۆزگىرىپ كېتىشى مۇمكىن.

كېسەل قان خىلىتىدىن بولۇپ، توسالغۇ بولمىسا قان ئالسا بولىدۇ. سەپرادىن بولۇپ، ئوڭاي ھەزىم بولمايدىغان، بۇزۇلغان، پىشمىغان تاماقلاردىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارنىڭ قۇسۇپ ئاشقازىنىنى تازىلاشقا يول قويۇش ياكى ئەھۋالغا قاراپ قۇستۇرۇپ ئېچىنى تازىلاش لازىم، ئاندىن ئاشقازاننى ئارام ئالدۇرۇش ئۈچۈن بىرەر سوتكا غەزالاندۇرماسلىق، ئۇسسىغاندا مۇز سۇيى ئىچكۈزۈش ياكى مۇۋاپىق كېلىدىغان سۇيۇقلۇقلارنى قاينىتىپ كېيىن مۇزدا سوۋۇتۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. بىمار بەك ئاجىز بولسا، ھۆقنە ئارقىلىق تاماقلاندۇرۇش، بىر ئاز يېنىكلەشكەندە قېتىقنى مۇزدا قويۇپ سوۋۇتۇپ ئاز - ئازدىن بېرىش كېرەك. ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن دورىلاردىن پوستى خەشخاش (كۆكنار پوستى) نى قاينىتىپ، ئىسسىق قىلىپ، ئاشقازانلىق ئاغرىغان جايىغا تاڭسا بولىدۇ. سەپرانى پەسەيتىش ئۈچۈن مارجان شوخلا، كاسىنىلەرنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى سىقىپ، 48 گرامدىن ئېلىپ، تەڭ مىقدارda شەربىتى بۇزۇرى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بىماردا قەۋزىيەت بولسا شەربىتى دىنار ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ ياكى بۇ نۇسخىنى بەرسىمۇ بولىدۇ: كاسىنە ئۇرۇقى ئالتە گرام، قۇرۇق مارجان شوخلىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، ئۇلارنى 70 مىللىلىتىر مارجان شوخلا گۈلابى، بەدىيان گۈلابىغا چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، 24 مىللىلىتىر بۇزۇرى شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قىزىتما ۋە ئۇسسۇزلۇق پەسەيگەندىن كېيىن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىنى بەرسە بولىدۇ: گۈلبىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاق لالە ئۇرۇقى، گۈل ھەمشۇا ئۇرۇقى، قىزىل گۈل، مارجان شوخلا، بەدىيان، كاسىنە يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، قاينىتىپ سۈغا ياكى مارجان شوخلا گۈلابىغا چىلاپ، ئەتىگەندە بىرلا قاينىتىپ، 24 مىللىلىتىر مۆتىدىل بۇزۇرى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بەدەننى پاكىزلاش يەنى ماددىلارنى تەڭشەش ۋە ئۇلارنىڭ خىزمىتىنى لايىقلاشتۇرۇشقا توغرا كەلسە يۇقىرىقى نۇسخىنى ئالتە كۈن ئىچكەندىن كېيىن، يەتتىنچى كۈنى بۇ نۇسخىغا خىيار شەنبەر مېغىزىدىن 72 گرام ، گۈلقەنت ئاپتاپىدىن 48 گرام، بادام مېغىزىدىن توققۇز دانە ئېلىپ قوشۇپ، بۇزۇرى شەربىتى ئورنىغا دىنار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە بولىدۇ. بۇنىڭدىن

باشقا تېز سۈرگۈچى دورىلار بېرىلمەيدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرسى گۈلدىن بەش گرام بېرىپ، ئارقىدىن مارجان شوخلا، كاسىنىلەرنىڭ يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ 50 مىللىلىتىردىن قىلىپ، 50 مىللىلىتىر مۆتىدىل شەربىتى بۇزۇرى قوشۇپ ئىچكۈزسە بولىدۇ. ئەگەر ھۆل يوپۇرماق بولمىسا قۇرۇقلىرىدىن چىلاپ يەڭگىل قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ. غىزاسى ئۇچۇن ئىككىنچى كۈندىن باشلاپ ئاز مىقداردا ئارپا ئېشى، ماش ئېشى، شورپا گۈرۈچ ۋە شويىلىلاردىن بىرى تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ. ئىشتىھا ئوبدان ئېچىلغاندا ئۇرۇقى ئېلىنغان قىزىل ئۇزۇم بېرىلىدۇ. سۇ ئورنىغا شوخلا گۈلابى، كاسىنە گۈلابى ۋە گاۋزىبان گۈلابى قاتارلىق گۈلابلارنى ئىچسە بولىدۇ.

كېسەلنىڭ باشلىنىش دەۋرىدە ئاشقازان ساھەسىگە بۇ نۇسخىنى زىماد قىلسا بولىدۇ: رۇسۇت، قىزىل سەندەل، قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، مارجان شوخلا سۈيى بىلەن ئېزىپ قىزىتىپ، ئاشقازان ئۇدۇلىغا زىماد قىلىپ تېڭىلىدۇ. ئۇچ كۈندىن كېيىن مەزكۇر زىمادقا ئارپىدىن ئالتە گرام، ئاق لالە ئۇرۇقىدىن بەش گرام، خىيار شەنبەرنىڭ ئىچىدىكى گۆشىدىن توققۇز گرام ئېلىپ قوشۇپ، ئۇچ كۈن تېڭىپ، ئىككى كۈن دەم ئالدۇرغاندىن كېيىن ئالتىنچى كۈنى بۇ نۇسخىسى تېڭىلىدۇ: سۇمبۇل، بابۇنە گۈلى، خىيار شەنبەر مېغىزى، ئارپا ئۇننىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئېزىپ، شوخلا سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاشقازان ئاغرىغان جايىنىڭ ئۈستىگە تېڭىلىدۇ. ئىمكانىيەت بولسا، كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت (شەخەك) قويسا ياخشى.

سوزۇلما ئاشقازان ئىششىقى

(ۋەرەمى مەئىدە مۇزمەن)

بۇ، ئاشقازاننىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغان ئىششىقى (ۋەرەمى) غا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ ئىككى ئاشقازان بەزلىرى ئىششىغانلىقتىن نورمال ئىشلىيەلمەي، ئاشقازان سۈيۇقلۇقى (رۇتۇبەتى مەئىدە) چىقىرىش ئورنىغا قويۇق يېپىشقاق سۈيۇقلۇق چىقىرىدۇ، بەزىدە ھەتتا ئاشقازان دۋارلىرى نېپىزلاپ، ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

سەۋەبى

ئۆتكۇر خاراكتېرلىك ئاشقازان ئىششىقى تولۇق ساقايماي سوزۇلۇپ كەتسە مەزكۇر

كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن كۆپىنچە ھاللاردا قالايمىقان تاماقلىنىش يەنى ئېغىر، تەستە سىڭىدىغان، يەللىك تاماقلارنى يېيىش، تاتلىق ۋە ياغلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، تاماقنى بەلگىلىك ۋاقىتتا يېمەسلىك، قويۇق چاي، قەھۋە، قويۇق دەملەنگەن ئىسسىقلىق چاي دورىلىرىنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش، بولۇپ مۇ ھاراقنى كۆپ ئىچىش، تاماق يېگەندە ياكى تاماق يەپ بولۇپ سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش ياكى ھۆل مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، تاماقنى بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق يېيىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تاماق يېگەن ۋاقىتتا ئەقلىي ياكى جىسمانىي ھەرىكەت قىلىش، ئەمگەك قىلىپ ھاردۇق ئالمايلا قورساقنى بەك تويغۇزۇپ تاماق يېيىش، كەم ھەرىكەت قىلىش، دائىم قەۋزىيەت بولۇش، دەرد - ئەلەم، غەم - قايغۇ، ھەسرەتلەر، كۆپ ئويلاش، چىشنىڭ بۇزۇلۇشى، يۇرەك، ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ بەزى كېسەللىكلىرى، مۇپاسىل، نىقرس (كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى)، ئاتىشەك (يەل يارا) قاتارلىقلارنىڭ تەسىرى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئىشتىھا ناچارلىشىپ، تاماق ھەزىم قىلىش ياخشى بولمايدۇ. تاماقتىن كېيىن ئاشقازاندا ئېغىرلىق ۋە ئېچىشىش بولۇپ، بىئارام‌لىق ھېس قىلىدۇ. پات - پات كېكىرىدۇ، بەزىدە تۇيۇقسىز ئاغرىيدۇ. كۆڭلى ئىلىشىپ، بەزىدە قۇسىدۇ، قورساق كۆپىدۇ ۋە غولدۇرلايدۇ. ئاشقازان ئۇدۇلىنى (ساھەسىنى) باسقاندا ئاغرىق ھېس قىلىدۇ. تىلىنىڭ ئوتتۇرىنى گەز باغلايدۇ، گەز باغلىغان جاي ئەتراپى ۋە تىل چۆرىسى قىزىل بولىدۇ. چىش تۆۋى گۆشلىرى يېرىلىپ كېتىدۇ. ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ، شالۋاق كۆپ ئاقىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، ئۇسسۇزلۇق زىيادىلىشىدۇ. بەزىلەردە ئىچ سۇرسە، بەزىلەردە قەۋزىيەت كۆرۈلىدۇ، ئىچ سۇرگەندە يەل كۆپ كېلىش بىلەن بىللە ھەزىم بولمىغان نەرسىلەر بولىدۇ. يۇرەك ئاغىدۇ. ئۇيقۇ ئوبدان كەلمەيدۇ. ئالقان ۋە تاپانلار قىزىيدۇ. سۇيدۇك قىزىل ۋە ئاز مىقداردا كېلىدۇ. سۇيدۇكنى قاچىغا ئېلىپ قويسا چۆكمە ھاسىل قىلغانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. بىمارنىڭ تېرىلىرى قۇرۇق، كۆرۈنۈشى ناچار بولۇپ، بىمار كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلاپ كېتىدۇ. كەم ماغدۇر، ئىش خۇشياقماس، غەمكىن، ئازراق ئىش قىلسىلا ھارغىنلىق ھېس قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

تاماقنى تەرتىپكە سېلىش، ئەسلىي سەۋەبىنى تېپىپ ئۇنى يوقىتىش، تاماقنى بەلگىلىك قارارلاردا يېيىش، ئېغىر ۋە يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. ھاراق، قويۇق چاي، قەھۋەلەرنى ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، ئەتىگەن - ئاخشىمى ھاۋا ياخشى ۋاقىتلاردا سەيلە قىلىش، تاماق يېيىشنىڭ ئالدى - كەينىدە ئارام ئېلىش، غەم - قايغۇ، ھەسرەت ۋە قەۋزىيەتتىن ساقلىنىش لازىم.

دورىلار بىلەن داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ماددىنى تەڭشەش ئۈچۈن بۇ دورا يەتتە كۈن بېرىلىدۇ: گۈلبىنەپشە، كاسنە يىلتىزى، مارجان شوخلا، بەدىيان، بەدىيان يىلتىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان قىزىل قۇرۇق ئۇزۇمدىن توققۇز دانە، سېرىق يۆگەي ئۇرۇقىدىن بەش گرام ئېلىپ، مۇڭاپىق سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئىككىگە بۆلۈپ، ھەر قېتىمدا 24 گرام ئاپتاپى گۈلقەنت بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ بىر كۈنلۈك ئىچىش مىقدارى بولۇپ، سەككىزىنچى كۈنى مەزكۇر نۇسخىغا ئەنجۈردىن ئۈچ دانە، قىزىلگۈلدىن ئالتە گرام، ئاق تۇربۇتتىن ئۈچ گرام، خىيار شەنبەرنىڭ ئىچىدىكى تەڭگە پۈلسىمان گۆشىدىن 60 گرام، تەرەنجىبىنىدىن 50 گرام، تاتلىق بادام مېغىزىدىن يەتتە دانە ئېلىپ قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. بۇ دورا ئارقىلىق ئىچنى سۈرۈپ، ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن، ئەگەر ھارارەت بولمىسا، مەجۇنى دەبدۇلۇەردتىن بەش گرام، بېرىپ، ئارقىدىن مارجان شوخلا ۋە كاسنە ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئېلىنغان گۈلابلارنىڭ ھەر بىردىن 50 گرام، شەربىتى بۇزۇرى مۆتىدىلدىن 48 گرام ئېلىپ قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئەگەر ھارارەت بولسا، مەجۇنى دەبدۇلۇەرد ئورنىغا قۇرسى گۈلدىن تۆت گرام ئېلىپ بېرىلىدۇ. سۇ ئورنىغا شوخلا گۈلابى ياكى تۆمۇر داغلىما سۇيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

بىمارنىڭ غىزاسى ئۈچۈن سۇت، ئادەتتىكى شورپا (شوۋنگۇرۇچ)، ماش پۇرچاق سېلىنغان سۇيۇق تاماقلار ۋە تېز سىڭىدىغان يېنىك تاماقلار بېرىلىدۇ. ئېچىشتۇرغۇچى ئۆتكۈر دورا ۋە لازا قاتارلىق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش، ئاشقازان ساھەسىگە سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. باشقا چارىلىرى ئەھۋالىغا قاراپ قىلىنىدۇ ياكى ئاشقازان ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتىكى چارىلەر بىلەن ئوخشاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئاشقازان يىرىڭلىق ياىسى

(دۇبەيلەتۇل مەئدە)

سەۋەبى

قان ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ نورمالسىزلىقى، تۇغۇت كېزىكىگە ئوخشاش ئوفۇنەتىلىك كېزىكلەر تۇپەيلىدىن ئاشقازاندا ئىششىق پەيدا بولۇپ ۋە يىرىڭلاپ مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى ئاشقازاندا پەيدا بولغان يامان سۈپەتلىك جاراھەتلەر سەۋەبىدىن بىر ياكى بىر نەچچە چوڭ يارىلار پەيدا بولۇپ مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

ئاشقازان لوقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ، قۇسىدۇ، كۆپىنچە هاللاردا ئىچ سۇرىدۇ، هارارەت كۆتۈرۈلىدۇ، قالايمىقان سۆزلەيدۇ. ئاشقازان ئۇدۇلىنى تۇتۇپ كۆرگەندە ئىششىق بار بولۇپ، قىزىق بىلىنىدۇ. يىرىڭ ئېغىز ئالغاندا تۇيۇقسىز بەدەن جۇغۇلداش، تىترەش بىلەن بىللە كۆڭلى ئاينىپ، يىرىڭ ئارىلاش نەرسىلەرنى قۇسىدۇ ياكى قورسىقى ئاغرىپ ئىچ سۇرۇش بىلەن بىللە قان ـ يىرىڭ ئارىلاش تەرەت كېلىدۇ، ئىششىق يانغاندەك بولىدۇ.

داۋاسى

سەۋەب ۋە بەلگىلىرىگە ئاساسەن مۇناسىپ هالدا داۋالاشلار ئېلىپ بېرىلىدۇ. دەسلەپتە توغرىغا، تازىلانغان دانكار، مۇقەللەرنىڭ هەربىرىدىن 0.1 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاق لاله يىلتىزىنىڭ كىچىك پۇرۇچلىرى شىرىسى، مارجان شوخلا گۈلابىنىڭ هەربىرىدىن 24 مىللىتىر، بەدىيان گۈلابىدىن 36 مىللىلىتىر ئېلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم بىرلىكتە ئىچكۈزۈلىدۇ.

يىرىڭ ئېغىز ئالغانلىقى مەلۇم بولسا، ئاشقازاننى يىرىڭ ۋە زەرداب سۈلىرىدىن تازىلاش ئۈچۈن هەسەل ياكى شېكەر سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىشكە بېرىش ياكى كاسىنە

سۈيى بىلەن ئايارەج پەيقىرا بېرىش لازىم.

غىزاسىغا سۈت ۋە ئارپا سۈيىگە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ، قاينىتىلغان كېپەك سۈيى ياكى بۇغداي ئۇمىچى بېرىلسىمۇ بولىدۇ. قەۋزىيەت ئەھۋالى كۆرۈلسە ئادەتتىكى سۈنى قاينىتىپ ئىلمان ھالدا ھۆقنە قىلسا بولىدۇ.

جاراھەت ئورنىغا يېڭى گۆش ئۆستۈرۈش ئۈچۈن كۈندۈر، ئانارگۈلى، كەھرىۋا، گىل ئەرمىنى، خۇنسىياۋشانلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يىرىكرەك سوقۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىشقا بەرسە بولىدۇ. بۇ چارىلەردىن كېيىن غىزاسىغا سېرىقچېچەك ۋە شۇمشا بىلەن پىشۇرۇلغان مېكىيان توخۇ شورپىسى بەرسە بولىدۇ.

قان قۇسۇش

(قەي ئۇددەم)

بۇ، قانىنىڭ ئاشقازان ۋە قىزىلئۆڭگەچتىن قۇسۇش ئارقىلىق كەلگەنلىكىگە قارىتىلغان.

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى ھەرخىل بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئاشقازان ياكى قىزىلئۆڭگەچ تومۇرلىرىنىڭ ئۈزۈلۈشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل ئۈزۈلۈش كۆپىنچە ھاللاردا سىرتتىن زەخىم تېگىش، ئىسسىق ماددىلار تەسىر قىلىش ياكى بىمارنىڭ بىرەر نەرسىگە زورلۇق بىلەن كۈچىگەنلىكى قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر ياكى تالغا بىر نەرسە تەگكەنلىك تۈپەيلىدىن، ئاشقازانغا قان قۇيۇلۇپ ئېغىزدىن قۇسۇش شەكلىدە قان كېلىدۇ. ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان سەرتانى ياكى جىگەر كىچىكلەپ كېتىش (جىگەر قېتىش) قاتارلىقلاردا ئاشقازانىنىڭ مەلۇم تومۇرلىرى ئۈزۈلگەنلىكتىن قان قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئاشقازان ساھەسى قادىلىپ ئاغرىيدۇ، بەزىدە ئاغرىمای ئېچىشىدۇ، بەزىدە كۆڭلى

ئاينىپ، ھۆ تۇتۇپ قۇسۇش بىلەن بىللە قان كېلىدۇ، بەزىدە ھۆ تۇتمايلا قان كېلىدۇ. كەلگەن قان بەزىدە ئوچۇق قىزىل، سۇيۇق بولىدۇ، بەزىدە بېغىررەك، قويۇق بولىدۇ. بەزىدە كۆپۈكلۈك بولۇپ، تاماقلار ئارىلىشىپ كېلىدۇ. بەزىدە خاس قانلا كېلىدۇ. قانىنىڭ مىقدارى بەزىدە ئاز، بەزىدە كۆپ بولىدۇ. قان قۇسقاندا بىمار ناھايىتى ھالسىزلىنىپ، چىرايلىرى تاتىرىپ كېتىدۇ. پۇت ـ قوللىرى مۇزلاپ، بەك جىددىيلەشكەن ھالەتتە بولىدۇ.

تەشخىسى (دىئاگنوزى)

مەزكۇر كېسەلگە تەشخىس قىلىشتا، ئەڭ مۇھىمى قان قۇسۇش بىلەن قان تۇكۇرۇشنى پەرقلەندۇرۇش لازىم. يەنى قانىنىڭ ئېغىز ئىچى، گال ئەتراپلىرى ۋە ئۆپكىدىن كەلگەنلىكى ياكى قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازاندىن كەلگەنلىكىنى ئايرىش كېرەك. قان تۇكۇرۇشتە قان ھەمىشە كۆپۈكلۈك كېلىدۇ. دائىم يۆتەل بىللە بولىدۇ ياكى ئۆپكە كېسىلى تارىخى بولىدۇ. يۆتەلدىن كېيىن قان ئارىلاش بەلغەم كېلىدۇ. كۆكرەكتە ئاغرىق ۋە بىئاراملىق ھادىسىلىرى بولىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازاندىكى تومۇرلار ئۈزۈلۈشتىن بولغان قان قۇسۇش ھەمىشە ھۆ بىلەن بىللە كېلىدۇ. ئاشقازان ساھەسىدە بىئاراملىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى

ئەسلىي سەۋەبىنى تېپىپ، شۇنىڭغا مۇناسىپ ھالدا مۇۋاپىق داۋالاش كېرەك. ئالدى بىلەن بىمارنى ئورنىدا ياتقۇزۇپ قەتئىي ھەرىكەت قىلدۇرماي ئارام ئالدۇرۇش، ئاشقازان ساھەسىگە مۇز قويۇش لازىم. بىر ـ ئىككى كۈن ھەتتا بىر نەچچە كۈنگىچە ئېغىز ئارقىلىق تاماق بەرمەي، ھۆقنە ئارقىلىق غىزا بېرىش كېرەك.

ئەگەر بىماردا قان كۆپ بولۇپ شارائىت يار بەرسە، باسلىق تومۇردىن مۇۋاپىق مىقداردا قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم. دوختۇرخانىغا يەتكۈزۈپ بارغۇچە بىمارنىڭ قول ـ پۇتىنى مەھكەم باغلاش، پات ـ پات يېشىپ يەنە قايتا تېڭىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش لازىم. قانىنى توختىتىش ئۈچۈن (بىر ـ ئىككى كۈندىن كېيىن) قىزىل قۇرۇق ئۈزۈمنى ئۈرۈگى بىلەن يېيىش، پاقىيوپۇرمىقى ياكى سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى ئىچكۈزۈش لازىم. ئاشقازان ئۈدۈلىغا گىل ئەرمىنى، سەندەل، فۇپەل، موزىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ۋە گۈلابلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاشقازان ساھەسىگە زىماد قىلىپ تاڭسا بولىدۇ. تۆۋەندىكى نۇسخىلارنىڭ قايسىبىرىنى

قىلسا ئوخشاشلا پايدا قىلىدۇ:

1. قۇرسى گۈلدىن ئۈچ گرام ئېلىپ ئېزىپ، 12 مىللىلىتىر ئۆكۈنەك شەربىتى بىلەن بىللە ئىچسە بولىدۇ. ئارقىدىن سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، ھەببۇلئاس ئۇرۇقى، ئۆكۈنەك يىلتىزلىرىنىڭ ھەر بىردىن ئالتە گرام ئېلىپ، سۇ ياكى پاقىيوپۇرمىقى گۈلابدا شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

2. قۇرسى كەھرىۋادىن ئۈچ گرام ئېلىپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، 36 ~ 64 مىللىلىتىر ئۆكۈنەك شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

3. ئانارگۈلى، ئەرەب يېلىمى، كەھرىۋالارنىڭ ھەربىردىن بىر گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 12 مىللىلىتىر ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ، ئارقىدىن 1 ـ نۇسخىدىكى ئۇرۇقلار شىرىسى بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

تۆۋەندىكى تالقان، ھەب دورىلارمۇ قان قۇسۇشقا ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ:

تالقان نۇسخا: ئەرەب يېلىمى 12 گرام، كەھرىۋا 10 گرام، مارجان شوخلا يىلتىزى 10 گرام، تاباشىر 10 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 10 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، سۇماق 10 گرام، لىھيەتۈتتىس (شىربەرگەد) 10 گرام، نىشاستە 10 گرام، بۇغا مۇڭگۈزى (كۆيدۈرۈپ، يۇيۇلغان) يەتتە گرام، ئاقاقىيا يەتتە گرام، گىل ئەرمىنى يەتتە گرام، گىل مەختۇم يەتتە گرام، زەمچە ئۈچ گرام، ئەپيۇن بىر گرام، مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەر قېتىمدا يەتتە گرام ئېلىپ، 84 مىللىلىتىر پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، 34 مىللىلىتىر ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن ـ ئاخشامدا ئىستېمال قىلىدۇ.

ھەب نۇسخا: ئاقاقىيا ئۈچ گرام، زەردى ۋەرد (قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى) ئۈچ گرام، گىل ئەرمىنى ئۈچ گرام، ئانار گۈلى ئۈچ گرام، مىڭدىۋانە ئۇرۇقى ئۈچ گرام، ئەرەب يېلىمى ئۈچ گرام، ئەپيۇن بىر گرام، مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

قان قۇسۇش جىگەر، تال ياكى باش ساھەسىگە ئاپەت يەتكەنلىكتىن كېلىپ چىققان بولسا، زۆرۈر تېپىلغاندا قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن مەزكۇر ئەزالارنى ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش، ئەڭ ئاخىردا لوڭقا قويۇش لازىم.

قان قۇسۇش ئاشقازان يارىسى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، مۇناسىۋەتلىك بابلارغا قارالسا بولىدۇ.

تاماق بېرىشكە توغرا كەلگەندە ئاۋۋال ئارپا سۈيى بېرىش، ئارپا ئېشىغا سۈت ياكى قېتىق قوشۇپ ئاز مىقدارىدا پات - پات ئىچكۈزۈش لازىم. ماش بىلەن قىلىنغان شۆۋگۈ- رۇچ، شويلىلارغا ئازراق سۈماق سېلىپ بەرسە بولىدۇ.

ئاشقازان يارىسى

(قۇرۇھى مەئدە)

بۇ كېسەلدە ئومۇمەن ئاشقازان ئىچكى پەردىسىنىڭ سەتھى زەخملىنىدۇ. ياش ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ زەخىم كۆپىنچە هاللاردا ئون ئىككى بارماق ئۈچەيدىمۇ بولىدۇ.

ئۆتكۈر ياكى يېڭىلىرىدا يارا كىچىك، يارا يۈزى تەكشى بولۇپ، خۇددى پىچاق بىلەن كەسكەندەك بولىدۇ. كونىراپ يوغىنىغانسېرى ئەتراپى قېلىنلايدۇ ۋە تەكشى بولمايدۇ. زەخىم بىر تەرەپتىن ساقىيىپ، يەنە بىر تەرىپىگە كېڭىيىپ بارغانلىقى ساقايغان قىسمى قېلىنلىشىپ، كېڭەيگەن تەرىپى كېڭىيىپ چوڭقۇرلاشقانلىقتىن بولىدۇ. بۇ بەزىدە ئاشقا- زان دىۋارىنى تېشىپ، جىددىي ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋەبى

ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان ياكى باشقا ئەزادىن ئاشقازانغا قۇيۇلغان ئۆتكۈر خى- لىتىنىڭ ئاشقازانغا بولغان تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا كۆپىنچە باش تەرەپتىن قۇيۇل- غان زۇكام ۋە نەزلە ماددىسىنىڭ تەسىرى ياكى ئاشقازاندىكى مەلۇم قىزىل قان تومۇرلار- نىڭ توسۇلغانلىقى ياكى ئاشقازان گۆشلىرىدە تارتىشىش پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچكى سەت- ھىدىكى مەلۇم جايلارنى ھېسسىزلاندۇرغانلىقى تۈپەيلىدىن، ئوفۇنەتلىك ماددىلار زەخىم پەيدا قىلىپ كېلىپ چىقىدۇ. بىمارىدىكى ئۇزۇنغا سوزۇلغان ھەزىم قىلىشنىڭ ياخشى بول- ماسلىقىمۇ مەزكۇر كېسەلگە بەلگىلىك دەرىجىدە سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئەسەبىي سەۋەبلەر، مەسىلەن: ئۇزۇنغا سوزۇلغان روھىي زەربە، غەم - غۇسسە، مېڭىنىڭ سىلكىنىشى، تاماكىنى كۆپ چېكىش، ئۆتكۈر سوغۇق ۋە ئىسسىق تاماقلارنى دائىم ئىس- تېمال قىلىش، هاراقنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلار بۇ كېسەلنىڭ راۋاجلىنىشىغا تۈرتكە بولىدۇ. تېنى ئاجىز، كەم قان ئادەملەردىمۇ بەزىدە ئاشقازان يارىسى كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى

بىماردا كونىرىغان ھەزىم ئاجىزلىقى بولغان بولىدۇ. كېسەل باشلىنىشتا، تاماقتىن كېيىن ئاشقازان ئېغىزى ياكى ئاشقازان ئۈدۈلى ياكى ئاشقازان ئارقا ئۈدۈلىدا بىر خىل ئېغىرلىق پەيدا بولۇپ، بارغانسېرى ئاغرىشقا باشلايدۇ. سوغۇق ئۆتكۈزسە ياكى كۈز ۋە قىش كۈنلىرى بولسا، ئاشقازاننى باسسا ئاغرىق كۈچىيىپ قالىدۇ. كۆپىنچە تاماقتىن كېيىن قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. قۇسقاندىن كېيىن بىر ئاز ئارام تاپقاندەك بولىدۇ. بىمارلارنىڭ كۆپىنچىسىدە قەۋزىيەت بولىدۇ، بەزىدە ئىچ سۇرىدۇ. ھەزىم قىلىش خىزمىتى ياخشى بولمىغاچقا، كۆپ ھاللاردا بەدىنى زەئىپ، ئورۇق، كەم ماغدۇر كېلىدۇ، بەزىلەردە ئاشقازان تاماقتىن خالىي بولغان، تاماق يېمەكەن ۋاقىتتىمۇ ئاغرىيدۇ.ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىدا قورساق ئاچ ۋاقىتلاردا، يېرىم كېچىلەردە ئاغرىيدۇ. بەزىدە ئاشقازانلىقى بەزى قان تومۇرلىرى يېرىلىسا بىمار قان قۇسۇپ، ھالسىزلىنىپ جىددىيلىشىپ كېتىدۇ، پۇت ـ قوللىرى مۇزلايدۇ. بەزىدە ئارقا تەرەت قارامتۇل كېلىشى مۇمكىن. بەزىدە ئاشقازاندىكى يارا جايى تېشىلىپ، يېگەن تاماقلار قورساق پەردىسىگە چىقىپ كېتىپ، قورساق پەردە ئىششىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن، بۇ چاغدا تېزدىن قۇتقۇزۇش ئېلىپ بېرىلمىسا ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىلىرىنى بىر ـ بىرىدىن پەرقلەندۈرۈش تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ:

ئاشقازان يارىسىدا: ① ئاغرىق ئاشقازان ئۈدۈلىدا بولىدۇ؛ ② مەلۇم دەرىجىدە قىزىتما، ھۆ بولۇش ۋە كۆڭلى ئاينىش بولىدۇ. تاماقتىن كېيىن قۇسىدۇ؛ ③ پۇت ـ قول سوغۇق كېلىدۇ؛ ④ ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسە يېگەندە ئاغرىق كۈچىيىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ يارىسىدا: ① تاماق يۇتقاندا ئاغرىق ھېس قىلىدۇ؛ ② مەيلى ئاچچىق، مەيلى تاتلىق قانداقلا نەرسە يېسۇن ئاغرىق پەسەيمەيدۇ؛ ③ ئاغرىق ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ؛ ④ بارغانسېرى تاماق ئۆتۈش تەسلىشىدۇ ياكى تاماق ئۆتمەيدۇ.

ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىدا: كۆپرەك قورساق ئاچ ۋاقىتتا، يېرىم كېچىلەردە ئاغرىيدۇ، ئاغرىق دۈمبە تەرەپتە بولىدۇ.

داۋاسى

قان قۇسقان بولسا ئاشقازاننى چوقۇم ئارام ئالدۇرۇش، بىر نەچچە كۈنگىچە ئېغىزدىن

تاماق بەرمەي هۆقنە ئارقىلىق ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم (قان قۇسۇشنىڭ داۋاسىغا قارالسا بولىدۇ). ئۇسسۇزلۇق ۋە بىئاراملىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن پات - پات، ئاز - ئازدىن يەنى بىر يۈتۈم، بىر يۈتۈمدىن قايىنتىلغان سوغۇق سۇ بەرسە بولىدۇ. قاتتىق ئاغرىغاندا، قان كەلگەن ياكى كېلىش ئېھتىمالى بولغاندا ئاشقازان ساھەسىگە مۇز قويۇلىدۇ.

ئاغرىق توختاتقۇچى نۇسخىلار ياكى شەربىتى خەشخاش بېرىلىدۇ. ئاشقازان يارىسى ياكى ئون ئىككى بارماق ئۆچەي يارىسىنى داۋالاشتا ئاشقازاننى غىدىقلاپ ئېچىشتۇرىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، روھىي كەيپىياتنى ياخشىلاش، ئەھۋال ئېغىر بولسا ئورۇندا يانتۇزۇپ داۋالاش كېرەك. تامىقى ئۈچۈن ئوزۇقلۇققا باي، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بېرىش، ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم تاماقلاندۇرۇش كېرەك.

داۋالاشتا ئالدى بىلەن يارا ئۇستىدىكى يىرىڭ قاقاچلەرنى پاكىزلاش ئۈچۈن ھەسەل سۈيى (مائۇلھەسەل) ئارپا سۈيى ۋە گۈلابقا ئوخشاش نەرسىلەر بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرسى تاباشىردىن بەش گرام ياكى قۇرسى كەھرىۋادىن يەتتە گرام ئېلىپ، 24 گرام ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ، كۈندە بىر - ئىككى قېتىمدىن بىر نەچچە كۈن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاشقازاندىكى يارىنى قورۇش ۋە قۇرۇتۇپ ساقايتىش ئۈچۈن كەھرىۋا تالقىنى ياكى قۇرسى كەھرىۋا بېرىلىدۇ.

كۈندۇر، كەھرىۋا، خۇنسىياۋشان، گىل ئەرمىنى، يۇيۇلغان شادىنەجلەرنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاچ قورساق چاغدا ئىككى - ئۈچ گرام كۆكنار شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. ئارقىدىن قىزىلگۈل گۈلابىدىن 82 مىللىلىتىر، ھەببۇلئاس شەربىتىدىن 24 مىللىلىتىر ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى بۇ قۇرس دورا بېرىلىدۇ: خەشخاش ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام، ئەرەب يېلىمى ۋە كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، ھەببۇلئاس، زەپەر، كەھرىۋا، شىربەرگەد (لىھيەتۇتتىس) لەرنىڭ ھەربىرىدىن 2.5 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇماق سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت گرامدىن سوغۇق سۇ ياكى ئازراق ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئاشقازان يارىسىنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى نۇسخىلارنىڭ ئونۇمى ياخشىراق:

1 - نۇسخا: مەستىكى رۇمى، مۇرمەككىنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 0.3 ~ 0.6 گرامدىن ئىككى قېتىم ئىچكۈزۈلسە ئاغرىق توختىتىپ، قانىنى ھەرىكەتلەندۇرۇپ، يارىنىڭ تېزرەك ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

2 - نۇسخا: چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى ئاقلاپ سوقۇپ تالقانلاپ، شېشىگە ئېلىپ قويۇپ،

كۈندە ئەتىگەن، كەچتە بىر ئاش قوشۇقىدا كاپ ئەتسە، يارىنىڭ يۈزىنى قاپلاپ شىلىمشىق پېلىمسىمان ماددا پەيدا قىلىپ يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

3 ـ نۇسخا: كۆپۈكى دەريادىن 60 گرام، كۆيدۈرۈلگەن زەمچىدىن 15 گرام، چۈچۈكبۇيا (ئاقلانغان) دىن 30 گرام ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ ـ تۆت گرامدىن ئىچسە بولىدۇ.

4 ـ نۇسخا: كۆپۈكى دەريادىن 15 گرام، موزىدىن 30 گرام، مۇرمەككىدىن 15 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىز شىرىسى (رۇببىسۇس) دىن 30 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىچسە يارىنى قورۇيدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. يارا يۈزىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

دىققەت: چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن ياسالغان دورىلارنى ئىشلەتكەندە تۇزنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا بەدەندە تۇز ماددىسى يىغىلىپ قېلىشقا سەۋەبچى بولۇپ، ئاياغ ئىششىش ۋە قان بېسىمى ئۆرلەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5 ـ نۇسخا: ئاشقازان ئاغرىپ ئېچىشقاندا ئارپىبەدىيان، تەرەنجىبىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەر بىرىدىن توققۇز گرام، يالپۇزدىن ئالتە گرام ئېلىپ، سوقۇپ تالقانلاپ، چىدىغۇسىز ئاغرىغاندا بەش گرام كاپ ئەتسە، ئاغرىقنى دەرھال توختىتىدۇ. تاماقتىن كېيىن ئاشقازانىنىڭ ئاغرىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تاماقتىن بەش مىنۇت بۇرۇن ئۈچ گرام ئىچكۈزۈش لازىم. چۈنكى مەزكۇر دورا يارا يۈزىنى قاپلىۋالغانلىقتىن ئاغرىش كېلىپ چىقمايدۇ.

6 ـ نۇسخا: ئاشقازان يارىسىغا بۇ نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن بېھى قىيامى (شەربىتى سەپەرجەل) ناھايىتى پايدىلىق. چۈنكى ئۇ ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىدۇ. يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ. ئۇنى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: بېھىنىڭ تۈكلىرىنى تازىلاپ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇپ، لاتا بىلەن مىجىپ بىر جىڭ سۇيى ئېلىنىدۇ. ئۇنى تۆمۇر قاچىغا قۇيۇپ، يېرىم جىڭ ھەسەل قوشۇپ، چوغ ئۇسۇلىدا قويۇپ، كۆپۈكى يىغىلغاندا كۆپۈكلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، زەنجىۋىل، موزا، كۆپۈكى دەريالارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، دارچىنىدىن ئالتە گرام، ۋاڭ ئۇرۇقىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، ئۇششاق سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا بىر ـ ئىككى قوشۇقتىن قاينىق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

7 ـ نۇسخا: ئاشقازان بەك ئاغرىپ كەتكەندە شەربىتى خەشخاش (كۆكنار شەربىتى) دىن ئىككى ~ ئۈچ قوشۇق ئېلىپ، ئىلمان ھالدا ئىچسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئاشقازان يارىسىنى داۋالاش جەريانىدا ئىچى قېتىپ قېلىشتىن ساقلىنىش، ئىچنى

يۇمشىتىش ئۇچۇن كاسىنە شىرنىسى بىلەن پۇنۇس، خىيار شەنبەرلەرنى بېرىش لازىم. ئىچ سۇرۇش ئەھۋالى بولسا قۇرسى تاباشىر، شەربىتى زىرىشكى، بېھى سۇيى بەرسە بولىدۇ. تاماق ۋە كەچكى ئۇيقۇدىن يېرىم سائەت ئاۋۋال ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ھەسەلنى يېرىم پىيالە قايناق سۇ بىلەن ئېرىتىپ ئىچىپ تاماق يېسە، يارىنى مۇھاپىزەت قىلىپ، يامان تەسىرلەردىن ساقلاپ، يارىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. كەچتە ئىچكەن ھەسەل سۇيى يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە ياخشى ئۇخلىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئاقسۈتى

پەرھىزگە دىققەت قىلىپ، ئىزچىل تۇرده ئاكتىپ داۋالانسا، كۆپىنچە ھاللاردا ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەكسىچە بولسا ئاقسۈتى ياخشى بولمايدۇ. قان ئازلىق، يۇرەك ئېغىش، باش قېيىش كېسەللىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

ئاشقازان راكى

ئاشقازان راكى (ئاشقازان سەرتانى) ئېغىر كېسەللەرنىڭ بىرى بولۇپ، باشلىنىشتا ئادەتتىكى ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بولغاچقا، دىققەت ـ ئېتىبارىنى ئانچە قوزغىمايدۇ. بەلگىلىرى ئاشكارىلانغاندا كۆپىنچە ھاللاردا كېچىككەن بولىدۇ. ئەگەر ھوشيار بولۇپ، ۋاقتىدا ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ، بالدۇر ئېنىقلاپ داۋالسا ساقىيىش ئىمكانىيىتى بار.

ئاشقازان سەرتانى ئاشقازانىنىڭ ھەرقانداق يېرىدە پەيدا بولىدۇ. لېكىن، كۆپرەك ئاشقازانىنىڭ چىقىرىش قىسمىدا، ئۇنىڭدىن قالسا ئاشقازانىنىڭ كىرىش قىسمىدا يەنى تاماق بىلەن بەكرەك غىدىقلىنىدىغان جايدا بولىدۇ. كۆپرەك 45 ~ 50 ياشتىن ئاشقانلاردا كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى

ئاشقازان سەرتانىنىڭ سەۋەبى توغرىسىدا ئۇيغۇر تېبابىتىدە ھەرخىل قاراشلار بار:

1 . كۆپىنچە ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىچە، باشقا راكلارغا ئوخشاش سەۋدا خىلىتىنىڭ ياكى قانىنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولىدۇ، دەپ پەرەز قىلىدۇ.

2 . يەنە بەزىلەر بەلغەم خىلىتىغا يات ئىسسىقلىق ئارىلىشىپ بۇزۇلغانلىقتىن ياكى ئۇنىڭغا بىر ئاز سەپرا خىلىتى ئارىلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. تەبىئىي سەۋادىن سەرتان پەيدا بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ.

3 . بەزىلەر سەرتان ۋە جوزامنىڭ كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان خىلىتى بىر، جوزام ئومۇمىي بەدەنگە چۈشكەن سەرتان، راك مەخسۇس بىر ئەزاغا چۈشكەن سەرتان، دەپ قارايدۇ.

ئالامىتى

كېسەللىك ئاستا ـ ئاستا باشلانغانلىقتىن دەسلىپىدە بىلىنمەيدۇ ياكى ئادەتتىكى ئاش قازان كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. تاماق سىڭىش تەسلىشىدۇ. ئاشقازان ساھەسى يېقىمسىزلىنىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ. ھېچ تۇتىدۇ، كېكىرىدۇ، ئاشقازاندا ئېچىشىش (زەردە قاينىشى)، كۆڭلى ئاينىشلار بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ. سەرتان ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىدا بولسا، يۇتۇش تەسلەشكەندەك سېزىم بولىدۇ. چىقىش ئېغىزىدا بولسا، تاماق لوقمىلىرى ئۇچەيگە راۋان ئۆتەلمەي قېرىنىدا تۇرۇپ قالغانلىقتىن قۇسىدۇ. ئاشقازان دەسلەپ كۆپۈپ، كېيىنچە سانجىپ ئاغرىيدۇ. قاتتىق ئاغرىق كېچىكىپ پەيدا بولىدۇ. تاماقتىن كېيىن ياكى قول بىلەن باسسا ئاغرىق زىيادىلىشىدۇ ۋە يېگەن تاماقنى قۇسۇۋېتىدۇ. ئاشقازاندىكى سەرتان يارىسى يوغىنىغانسىرى ئاشقازان ساھەسىدە قولغا مونەكتەك نەرسىلەر ئۇرۇنىدۇ، قۇسۇش ئېغىرلىشىدۇ، قورساق كۆپىدۇ، قۇسۇش بەزىدە كۈندە بىر قېتىم ياكى بىر نەچچە قېتىم بولىدۇ، قۇسۇقنىڭ رەڭگى جىگەررەڭ بولۇپ، چوڭ تەرەت قارامتۇل، ھەتتا قارامايدەك كېلىدۇ. بەدەن تېز ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ. كېسەل بىرە ر يىل داۋام قىلىپ، ئومۇمىي بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇپ ۋە بەك ئورۇقلىتىپ بىمارنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

داۋاسى

خەلق ئارىسىدا ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ قىزىلئۆڭگەچ ۋە قېرىن سەرتانلىرىنى داۋالاپ ناھايىتى ياخشى ئۇنۇمگە ئېرىشكەنلىكى ھەققىدە خېلى ئىشەنچلىك مەلۇماتلار بار، لېكىن بۇ ھەقتە ئۇنۇملۇك دەپ قارالغان نۇسخىلار تېخى تولۇق دېگۈدەك قولىمىزغا چۈشكىنى يوق. تۆۋەندە تېۋىپلار ئىشلىتىپ كېلىۋاتقان، خەلق ئارىسىدا ساقلىنىپ

قالغان هەمدە خېلى ئۇنۇمى بار دەپ قارالغان بىر قىسىم دورا نۇسخىلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز، كەسپداشلار پايدىلانسا بولىدۇ.

ئاشقازان سەرتانى باشقا سەرتانلارغا ئوخشاش ھازىرغىچە تېخى ئۇنۇملۇك داۋاسى بولمىغان سەرتانلارنىڭ بىرى. ئەمما ئۇنى ئۆز ۋاقتىدا تونۇپ، دەستىكار (ئوپېراتسىيە) ئۇسۇلىدا داۋالىسا پۈتۈنۈنلەي ساقايتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە دەسلەپكى ۋاقتىدا بالدۇراق بايقاش مۇمكىنچىلىكى بولسا، تۆۋەندىكى تەدبىرلەر بىلەن جىددىي داۋالىسا كېسەلنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلىگىلى، تارقىلىشىنى توسقىلى، بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئاۋۋال سەۋدا مۇنزىجى، ئارقىدىن سەۋدا مۇسھىلى (سۇرگۈسى) بېرىپ، ئاندىن كېيىن مائۇلجەبىن بېرىش لازىم. تامىقى ئوزۇقلۇققا باي، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان، بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاشقا پايدىلىق غىزالار بولۇشى كېرەك. ئىشتىھاسى تۇتۇلغاندا بېھى قىيامى، ئالما قىيامى ۋە باشقا ئىشتىھا ئاچىدىغان دورىلارنى بېرىش، خىيار شەنبەرگە ئوخشاش يېنىك سۇرگىلەرنى ئىشلىتىش، تاماق تۆۋەنگە ماسلاشتۇرۇش، ھەببى تەنكار ئىشلىتىش لازىم.

سىماب كۇشتىسى بىلەن داۋالاش: سىمابتىن بىر ھەسسە، شورا (مىلتىق دورىسى) دىن بىر ھەسسە، زەمچىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، ئالدى بىلەن شورا ۋە زەمچىنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇلارنى سىماب بىلەن بىللە كىچىك قازانغا قويۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭ يۈزىگە ئېسىل چىنە لېيىدىن ياسالغان چىنە تەخسە يېپىپ، تەخسىنىڭ قازانغا تېگىپ تۇرىدىغان جايى ئۇن شىلىمىدا قەغەز بىلەن چاپلىنىپ بېكىتىلىدۇ. ئاندىن سىرىق توپا، يۇڭ، تۇز، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ياخشى پىشۇرۇلغان لايدا ھىم چاپلىنىدۇ. قازان ئاستىغا ئوت قالىنىدۇ، ئوتنىڭ كۈچى دەسلەپتە بوشراق، بارا-بارا كۈچلۈكرەك بولۇشى، ئاخىرىدا تەدرىجىي ئاستىلىشى لازىم. تەخمىنەن بىر سائەت قىزدۇرغاندىن كېيىن قازاننى چۈشۈرۈپ سوۋۇتۇلىدۇ. ئاندىن لاينى ئېلىپ تاشلاپ تەخسە ئېلىنسا، ئۇنىڭ ئىچكى يۈزىگە بىر قەۋەت نېپىز دورا يېپىشقان بولىدۇ. ئەنە شۇ سىماب كۇشتىسى بولۇپ، ئۇ قىزغۇچ رەڭلىك يېڭنىسىمان كرىستال قىسمىدىن ئىبارەت بولىدۇ.

سىماب كۇشتىسى زەھەرلىك ماددا بولۇپ، مىقدارى ئېشىپ كەتسە، ئادەمنى زەھەرلەپ ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ. ئىستېمال قىلىش تەرتىپىگە دىققەت قىلىش بىلەن بىللە ئېغىز ئىچىنىڭ تازىلىقىنى كۈچەيتىش لازىم. ئۇنداق بولمىغاندا ئېغىز شىلىمشىق پەردىلىرىنى ئويۇپ قويۇش، چىش مىلىكىنى قىزارتىش، قانىتىش، چىش تۇۋىنى كۆكەرتىپ، چىشنى بوشىتىپ قويۇشتەك يامان تەسىرلەرنى كۆرسىتىدۇ. شۇڭا ئالاھىدە دىققەت

قىلىش لازىم.

سىماب كۇشتىسى ھەرخىل سەرتان كېسەللىكلەرنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە، ھەتتا ئاغرىقى باسقۇچلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ (شۇنىڭدەك ئاتىشەك قاتارلىق ياماق يارىلارغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ).

سىماب كۇشتىسى ئادەتتە چوڭ كىشىلەرگە ھەپتىدە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پۇڭدىن بېرىلىدۇ. كېيىن تەدرىجىي كۆپەيتىلىپ، بىر قېتىمدا ئىككى پۇڭغا قەدەر ئېچىشكە يەتكۈزۈلىدۇ. ئىچىشتە دورىنى نانىڭ يۇمشاق قىسمىغا يۆگەپ چاينىماي يۇتۇش كېرەك. سىماب كۇشتىسىنى ئىچكەندىن كېيىن كۆڭلىنى ئىلىشتۇرۇپ قۇستۇرۇشى مۇمكىن، ئەگەر قۇسۇش يۈز بەرسە ئېغىزنى ۋاقتىدا چايقاپ، ئۇنىڭ ئېغىز ۋە چىشلارغا زەرەر يەتكۈزۈشىدىن ساقلىنىش لازىم. بەزىلەرنىڭ ئىچىنى سۇرۇپ قويۇشى مۇمكىن. ئەگەر ئىچ سۇرۇش يۈز بەرسە دورا قىلمىسىمۇ بولىدۇ. چۈنكى ئىچ سۇرۇش ئەتىسى ئۆزلۈكىدىن توختاپ قالىدۇ.

كۆچۈلا بىلەن داۋالاش: زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۆچۈلىدىن 90 گرام، چايان (سېرىقئېشەك) دىن 40 دانە، يىلان گۆشىدىن 360 گرام، قىزىل سىردىن 60 گرام ئېلىپ، بارلىق دورىلارنى (بولۇپمۇ قىزىل سىرنى) يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان 600 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. شارائىت يار بەرسە سۆكتىن چىقىرىلغان سېرىق ھاراق ياكى باشقا ھاراقلار بىلەن بىللە ئىچسە ياخشى. چۈنكى بۇنىڭ دورىنىڭ تەسىرىنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈشكە پايدىسى بار.

يىلان بىلەن داۋالاش: يىلان گۆشى بىلەن سەرتان كېسەللىرىنى داۋالاش ئۈيغۇر تېبابەتچىلىكىدە قەدىمدىن قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئۇسۇللارنىڭ بىرى. ئىشلىتىلىدىغان يىلان ئادەتتە ئاق يەر ئوق يىلىنى بولۇپ، كىتابلىرىمىزدا ماري ئەفئا دېيىلىدۇ. تەجرىبىلەردىن قارىغاندا ئاتۇش، تۇرپان قاتارلىق تاشلىق ۋە ئىسسىق جايلاردا ياشايدىغان زەھەرلىك يىلانلار، شۇنىڭدەك ئىچكىرىدىن كەلتۈرۈلىدىغان بەيخۇاشې دەپ ئاتىلىدىغان زەھەرلىك ئىنچىكە يىلاننى ئىشلەتسە، ئۇنۇمىنىڭ ياخشى بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى.

يىلاندىن تۆۋەندىكى ياسالما شەكىللىرىنى تەييارلاپ سەرتان كېسەللىكلىرىنى داۋالىغىلى بولىدۇ:

1. يىلان تالقىنى (سۇفۇپى ماري ئەفئا) : قۇرۇتۇلغان يىلاندىن 60 گرام، زەنجىۋىلدىن 30 گرام، دارچىندىن 30 گرام، خۇلۇنجاندىن 30 گرام، پىلپىلدىن 30 گرام، ۋاك ئۇرۇقىدىن توققۇز گرام ئېلىپ سوقۇپ، تالقانلاپ تالقان دورا تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئۇچ قېتىم،

هەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورىنى ئاشقازان سەرتانىدىن باشقا ھەرخىل سەرتان كېسەللىكلىرىنىڭ دەسلەپكى ۋە كېيىنكى مەزگىللىرىدە ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ۋاڭ ئۇرۇقى ئاغرىق توختىتىش، تەرنى ئازايتىش رولىنى ئويناپىدۇ.

2. يىلان مەجۇنى (مەجۇنى ئەفئا): يىلان گۆشى، زەنجىۋىل، دارچىنىلارنىڭ ھەربىرىدىن 60 گرام، خولىنجان، پىلپىل، بىخ كەبىرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، ۋاڭ ئۇرۇقىدىن 15 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان 285 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

دەسلەپتە توققۇز گرامدىن، كېيىنچە 15 گرامدىن يېيىلىدۇ. ئادەتتە يىلان گۆشىنىڭ بىر كۈندە ئىستېمال قىلىنىش مىقدارى 3 ~ 6 گرام بولغاندا ئاندىن شىپالىق تەسىرىنى كۆرسىتەلەيدۇ.

3. يىلان گۆشى شورپىسى: يىلاندىن 15 گرام، ياش كالا گۆشىدىن 90 گرام ئېلىپ، چوڭ بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ شورپا قىلىنىدۇ. يىلان گۆشى ئېزىلگەندە ئىسسىق شورپىدىن يېرىم پىيالە ئىچكۈزۈلىدۇ. قالغان شورپا ۋە كالا گۆشى سالقىن جايدا ساقلاپ قويۇلۇپ، ئەتىسى يەنە بىر قېتىم ئىسسىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كالا گۆشى نېپىز يالپاقلىنىپ، بىمارنىڭ چاينىپ تەمىنى شۇمۇشگە بېرىلىدۇ، شۇمۇپ بولغاندىن كېيىن تۈكۈرۈۋېتىلىدۇ. بۇنىڭ پايدىسى شۇكى، يىلان گۆشىنىڭ تەمى شورپىغا چىقىپلا قالماي، بەلكى كالا گۆشىگىمۇ سىڭگەچكە شورپا ئىچمىگەن ۋاقىتلاردا كالا گۆشىنى چاينىپ شۇمۇپ بەرسە، دورىنىڭ بەدەندىكى كۈچىنى داۋاملىق ساقلاپ شىپالىق ئۈنۈمىنى ساقلىغىلى بولىدۇ.

يىلان گۆشىنى يۇقىرىقىدەك ئۇچ خىل ئۇسۇلدا ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بىمارنى قاتتىق تەرلىتىدۇ، بۇ چاغدا بىمارنىڭ تەرگە چىدىمايۋاتقان ئۆزىنى ئېچىپ تاشلاپ بېرەر ئەزاسىغا سوغۇق تەگكۈزۈپ «يەل چۈشۈرۈپ» ئېلىشىدىن ساقلىنىشى، ئازراق تۇز سېلىنغان قاينىق سۇ ئىچىپ بېرىشى لازىم. بولۇپمۇ ئاياغ تەرىپىگە سوغۇق تەگكۈزۈۋېلىشىتىن قاتتىق ساقلىنىشى لازىم، ئۈندىق بولمىغاندا يەلگە ئايلىنىپ قاتتىق ئاغرىتىپ بىمارنى ئازابلايدۇ.

4. يىلان ھارىقى: يىلان چوڭ بولسا بىر، كىچىك بولسا ئىككى دانە ئېلىپ، بىر بوتۇلكا قىزىل ئۈزۈم ھارىقى ياكى ئاشلىقتىن ياسالغان ئاق ھاراقتا 10 ~ 15 كۈن چىلاپ، كۈندە ئۇچ ـ تۆت قوشۇقتىن بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يىلان گۆشىنىڭ يېقىمسىز پۇرىقىنى يوقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش ۋە بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن 80 گرام زەنجىۋىل، 30 گرام پىلپىل، 60 گرام ئالقات سالسا بولىدۇ. ھاراقنى ئىچىپ يېرىملاشقاندا يەنە ھاراق لىقلاپ قويۇشقا بولىدۇ، بىر يىلاننى جەمئىي تۆت بوتۇل-

كا هاراقتا چىلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئەمما بۇنىڭدىمۇ كۈندە ئىستېمال قىلىدىغان يىلان گۆشىنىڭ مىقدارى تەخمىنەن ئۈچ گرامدىن كەم بولۇپ قالماسلىققا دىققەت قىلىش كېرەك.

ھەرە كۆنىكى، يىلان قاسىرىقى (تېرىسى) بىلەن داۋالاش: ھەرە كۆنىكىدىن يېرىم جىڭ، يىلان قاسىرىقىدىن يېرىم جىڭ، ئاغرىپ ئۆلۈپ قالغان پىلە قۇرتىدىن (ئۆلۈپ قالغان پىلە قۇرتى ـ پىلە قۇرتىنىڭ 1ـ 2 ـ ئۈيقۇسىدىن كېيىن مەلۇم كېسەللىك تەگكەنلىكتىن ئۆلۈپ قېتىپ قالغان پىلە قۇرتلىرىغا ئېيتىلىدۇ) يېرىم جىڭ ئېلىپ مەخسۇس ئۇسۇلدا مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: 1. ھەرە كۆنىكى ئۇچۇن تام كامارلىرى، دەرەخلەردە ئۇۋىلىغان ئاددىي ھەرە كۆنىكىنى يىغىپ، سوغۇق سۇغا چىلاپ، بەش قېتىم سۈيىنى ئالماشتۇرسا، توزەلمىلىرى چىقىپ تازىلىنىدۇ. ئاخىرقى سۈيى سۈزۈك چىققاندىن كېيىن، سۈزۈۋېلىپ يېيىپ، قۇرۇتۇپ تالقانلىنىدۇ.

2. يىلان قاسىرىقىنى يۇيۇپ تازىلاپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، ئۇششاق توغراپ ئاندىن سوقسا ئاسانراق سوققىلى بولىدۇ.

يۇقىرىدىكى باسقۇچلار بويىچە تەييار قىلىنغان دورا ئەشيالىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، بىر يېرىم جىڭ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: ئاشقازان ۋە باشقا ئەزا سەرتانلىرى بىلەن ئاغرىغۇچىلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. بۇنى ئۇزاق مۇددەت قايتا ـ قايتا تەييارلاپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

يارىلانغان ئاشقازان سەرتان كېسىلىنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى نۇسخىنىڭ قان توختىتىش تەسىرى ۋە يارىنى قورۇپ ساقايتىش ئۇنۇمى ياخشى: كۆپۈكى دەريا، كۆيدۇرۇلگەن زەمچىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 210 گرام، سۆئلەبتىن 180 گرام ، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقلىرى (ئاق ۋە قارىسى)، كىلە تالقىنى، قۇرۇتۇلغان ئاپېلسىن پوستى، سەئدى كۇفىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 60 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۈندە ئىككى ~ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 12 ~ 18 گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىچىدۇ.

ئاشقازان سەرتانى زېدىلىنىپ قانىغاندا قۇرسى كەھرىۋا بېرىپ قانىنى توختىتىش مۇمكىن.

ئاشقازان سەرتانىنى بەلگىلىك مۇددەت يىلان گۆشى بىلەن داۋالاپ كېسەلنىڭ تەرەق-

قىياتى چەكلەنگەندە داۋالاش ئۇنۇمىنى مۇستەھكەملەش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى تالقان دورىنى تەييارلاپ بىر ئاي ئىشلىتىپ 10 ~ 15 كۈن باشقا دورىغا ئۆزگەرتىپ داۋالاشنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك: كۈچۈلدىن 90 گرام، قۇرۇقلۇق قۇلۇلسىدىن 75 گرام، قىرىقئاياغدىن 150 گرام، مەستىكى رۈمىدىن 30 گرام، تازىلانغان ھەرە كۆنىكىدىن 45گرام، چايانداىن 20 گرام ئېلىپ، كۈچۈلنى 24 سائەت سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن تۇكنى قىرىپ، كۈندە بىر قېتىم سۇيىنى ئالماشتۇرۇپ، ئۇدا يەتتە كۈن سۇغا چىلاپ، ئىچىنى يېرىپ تىلى ئېلىپ تاشلىنىدۇ، ئاندىن يېيىپ قۇرۇتۇپ، كۈنجۇت يېغىدا سارغايغۇچە قورۇپ، سوقۇپ تالقانلىنىدۇ. چايان (قۇيرۇقنى كەسمەي) قىرىقئاياغ، ھەرە كۆنىكى قاتارلىقلارنى ئازراق قۇرۇپ سارغايتىپ تالقانلىنىدۇ، تىرىك قۇلۇلنى يانجىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، قايتا سوقۇپ تالقانلاپ، مەستىكى تالقىنىنى قوشۇپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ. كوممىقوناق چوڭلىقىدا كۈملاچ ياساپ، ھەر كۈندە ئۈچ گرامدىن ئىچىلىدۇ.

مەجۇنى ئازاراقى (كۈچۈلا مەجۇنى) نى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، سەرتان ئۆسمىسىنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەپ، بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىنى ياخشىلاش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

سەرتاننى جاراھەتلەندۈرمەسلىك ئۈچۈن مارجان شوخلا سۇيى، يۇمغاقسۇت سۇلىرىنى كۈنجۇت يېغى ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئوق يىلان گۆشىنى تۇز، سېرىقچېچەك سۇيى بىلەن پىشۇرۇپ، شارابى رەيھان بىلەن قوشۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ.

ئاشقازاننىڭ زەھەرلىك ئىششىقى

(ۋەرەمى مەئدە شەددى)

بۇ، ئاشقازاننىڭ ئىچكى سەتھى كۆيدۈرگۈچى ياكى ئۆتكۈر زەھەرلىك ماددىلارنىڭ تەسىرىدىن بىمارنىڭ كۆڭلى ئىلىشىش، قۇسۇش، ئاشقازىنى ئاغرىش بىلەن جىددىي باشلىنىدىغان ھەتتاكى بىمار ھوشىدىن كېتىپ، يامان ئاقىۋەت كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بىر خىل ئېغىر كېسەللىك.

سەۋەبى

بۇ، خاتا ياكى قەستەن ھالدا كۆيدۇرگۈچى، زەھەرلىك ماددىلارنى ئىچىۋېلىش، مەسىلەن: سىر، كەپرەس، مەرگىمۇش (سەنگىيا)، گۈڭگۇرت، زەرنىخ، پارپا، سىماب، ئەپيۇن، كۆكتاش، گۈڭگۇرت تىزابى ياكى دېھقانچىلىق دورىلىرى، ئوغۇت دورىلار ياكى كۈچلۈك زەھەرلىك، ئىشقارلىق ماددىلارنى ئىچىۋېلىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدۇ. بىماردا ئىشتىشتىق ئۆتكۈرلىشىش، كۆيۈشۈش، زەخملىنىش، شىللىق پەردىلەر سويۇلۇش پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

كېسەلنىڭ جىددىي باشلانغانلىقى، يۇقىرىدا ئېيتىلغان سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يۇز بەرگەنلىكى مەلۇم بولىدۇ. سەۋەبىگە قاراپ ئالامەتلىرىمۇ بىر خىل بولمايدۇ، كۆيدۇرگۈچى ماددىلار سەۋەبچى بولغان بولسا، ئېغىز، گال، ۋە ئاشقازانلاردا قاتتىق ئاغرىپ دەرد قىلىش، ئېچىشىش، كۆيۈشۈش، زەخملىنىش، قىزىرىپ ئىششىش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازان ئاغرىيدۇ، كۆڭلى ئىلىشىدۇ، يۇتۇش، سۆزلەش قىيىن بولىدۇ. پات-پات قۇسىدۇ. ئاشقازاندا ھېچنېمە قالمىسىمۇ، يەنىلا كۆڭلى ئىلىشىپ تۇرىدۇ. قۇسۇق بىلەن ئاشقازان ئىچكى پەردىلىرىنىڭ پارچىلىرى بىرگە چىقىدۇ، بەزىدە قۇسۇقتا بىر ئاز قان ئارىلاش بولىدۇ. قورساق كۆپىدۇ، قاتتىق تولغاپ ئاغرىيدۇ، قولىنى ئاغرىغان جايغا قويسا تېخىمۇ قاتتىق كۈچىيىدۇ. قاتتىق ئۇسسايدۇ، ئېغىزى قۇرۇيدۇ، نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە ۋە تېز ئۇرىدۇ. پۈت-قول سوۋۇپ كېتىدۇ. كۆز قارىچۇقلىرى تاشقىرىغا چىقىپ قالغاندەك مەلۇم بولىدۇ. ناھايىتى جىددىيلىشىپ بەك بىئارام بولىدۇ. بەزى دورىلار بىلەن زەھەرلەنگەندە ھوشسىزلىنىدۇ، كېسەلگە تېزرەك مۇ-ۋاپىق چارە-تەدبىر قوللانمىغاندا ئۆلۈپ كېتىدۇ. بەزىدە بۇزۇلغان گۆش، بۇزۇلغان بېلىق گۆشى، بۇزۇلغان يېمىش، ياخشى پىشۇرۇلمىغان يېمەكلىك، ئوبدان تازىلانمىغان سۇمايلار، خۇسۇسەن ياخشى ساقلانمىغان كەندىر، چىگىت ياغلىرىنى بىلمەي يەپ سالغانلىدا، خاتالىشىپ ئىستېمال قىلىنىپ قالغان ئابدىمىلىك (ئىنەكپېتى) مايلىرىمۇ زەھەرلىنىشلەرگە سەۋەب بولىدۇ. قورساق قاتتىق ئاغرىيدۇ، قۇسىدۇ، ئىچ سۇرىدۇ، پۈت-قول سوۋۇپ كېتىدۇ، بەزىدە بىمار ھوشىدىن كېتىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ. جىددىي قۇتقۇزۇلمىسا قۇتقۇزۇشمۇ كار قىلماي ئۆلۈپ كېتىدۇ.

قايسى ماددىلار بىلەن زەھەرلەنگەنلىكىنى ئېنىقلاپ، زەھەرلىنىشنىڭ سەۋەبىگە ۋە كېسەلنىڭ ئەھمىيلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن جىددىي قۇتقۇزۇش ۋە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئومۇمەن زەھەرنىڭ بەدەنگە سىڭىشىنى توسۇش ۋە دەرھال ئاشقازاننى تازىلاش، قۇستۇرۇش، ئىچىۋالغان نەرسىنىڭ ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىدىغان دورىلارنى ئىچكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ (تىزابلارنى ئىچىۋالغان بولسا، شاخارلىق ماددىلارنى؛ كۇچۇلا ئىچىۋالغان بولسا، خام سۇت، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قاينىتمىسىنى؛ پارپا بىلەن زەھەرلەنگەندە ئىنەكپىتى يېغىنى ئىچكۈزۈش؛ ياغاچ كۆمۈرنى تالقانلاپ سۇغا چىلاپ ئىچكۈزۈش، قويۇق چاي بېرىش قاتارلىق چارىلەر قىلىنىدۇ). كۆپلەپ كالا سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. تەرياقى پارۇق، تەرياقى گىل مەختۇم ۋە مەجۇنى مەسىردىتۇس بېرىلىدۇ. يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. يەنە ئېچىشىشنى پەسەيتىش، ئارام بېرىش ئۈچۈن ئەرقى بىنەپشە بىلەن ئەرقى خەشخاشنى قوشۇپ ئىچكۈزۈش، ئاشقازان ۋە گالىنىڭ سىرتىدىن يەرلىك شوخلا سۇيىگە سەندەل سۇروپ چېپىش، گۇلبىنەپشە، ئاق لەيلىگۈلى ۋە ئاق لەيلى غازىڭى، كۆك يۇمغاقسۈت قاتارلىق قوقاق ياندۇرغۇچى نەرسىلەرنى سۇ بىلەن سىرتتىن ئېزىپ چېپىش كېرەك.

ئۇچەي كېسەللىكلىرى

قورساق كۆپۈش

(نەفخەئى شەكەم)

سەۋەبى

ئاشقازان، ئۇچەي، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى، نىقرەس كېسىلى ۋە باشقا كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن قورساق كۆپۈش كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن كۆپىنچە ھاللاردا ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتى ياخشى بولماي، يېمەكلىكلەر بۇزۇلۇپ ئېچىپ يەل پەيدا قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل يەنە تولىراق نازۇك ۋە ئەسەبىي مىجەز كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى

تاماق يەپ بىر نەچچە سائەتتىن كېيىن قورساق كۆپۈشكە باشلايدۇ. ئەگەر كېكىرىك كەلمىسە ياكى يەل يۇرۇشمىسە تەبىئەت ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. بەزىدە كۆپۈش كۈچەيگەنلىكتىن قورساق ئاغرىقى ۋە يۇرەك ئېغىش ئەھۋاللىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى

كۈدە، يېسۈلەك، تاتلىق ۋە كراخمالىق نەرسىلەر، مېۋە ـ چېۋە، قارا چاي، قەھۋە، شورپا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. قورساق كۆپۈش ئېغىرلاشقاندا سىرتتىن ئىسسىق ئۆتكۈزسە بولىدۇ. ئىسسىق نان ياكى تاش ـ كېسەكتەك نەرسىلەرنى قىزىتىپ ياكى قاينىق سۇنى شىشە ياكى باشقا قاچىغا ئېلىپ رەخت بىلەن ئوراپ ئاغرىغان جايغا قويسا بولىدۇ.

ئارپىبەدىيان ياكى جۇۋىنىلەرنى ئېغىزدا ئوبدان چاينىپ تەمىنى چىقىرىپ يۇتسا بولىدۇ ياكى ئۇلارنىڭ گۇلابىنى چىقىرىپ، 60 ~ 80 مىللىلىتىر ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. جاۋارىش كۆمۈنى كەبىرى ياكى جاۋارىش جالىنۇسنىڭ بىرىنى يەتتە گرامدىن يەپ، ئارقىدىن باشقا گۇلابلارنى ئىچسە بولىدۇ . زۇرۇر تېپىلغاندا بۇ دورىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ: مەستىكىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئېزىپ، 12 گرام ئاپتاپى گۇلقەنتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئارقىدىن ئارپىبەدىيان، پىنىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، قاقىلەدىن بەش دانە ئېلىپ دەملەپ سۈزۈپ، 24 گرام گۇلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر قورساق كۆپۈش بىلەن بىرگە قەۋزىيەت ۋە قورساق ئاغرىقى بولسا، جاۋارىش جالىنۇستىن يەتتە گرام يەپ، ئارقىدىن بەدىيان، قۇلماق ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ، ئۇلارنى 156 مىللىلىتىر گۇلابدا شىرنىسىنى چىقىرىپ، 24 گرام گۇلقەنت بىلەن ئىستېمال قىلىندۇ ياكى قىزىلگۇل شەربىتى ۋە دىنار شەربەتلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 24 گرام ئېلىپ قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ سۇفۇپنى بەرسىمۇ بولىدۇ: بەدىيان، قىزىلگۇل، سانالارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە، قارازىرە، قوۋزاقدارچىن، قارا تۇز، ئاش تۇزلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام، پىننە، زەنجۇۋىل، قارىمۇچلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۇچ گرام، زاراڭزا مېغىزىدىن توققۇز گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە تالقان تەييارلاپ ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ھەببى ھىلتىت ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. ھىلتىت (ھىڭ)، دانىكا، سىرىق ھېلىلە پوستى، ئاش تۇزى (ناۋات تۇز) لارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، زەنجۇۋىلدىن يەتتە گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەنجۇۋىل سۇيى بىلەن قارىمۇچتەك چوڭلۇقتا ھەب قىلىپ بىر دانىدىن ئىچسە بولىدۇ. تۆۋەندىكى تالقان دورىنى بەرسىمۇ بولىدۇ: پىننىدىن 12گرام، سۇماق، ئاش تۇزلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام، قارىمۇچتىن ئىككى گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلاپ تاماقتىن ئىلگىرى ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا جۇۋىنە، رۇم بەدىيان، نۆشۈدۇر، پىلپىل دارازلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ تالقان تەييارلاپ، پۇدىنە گۇلابىدىن 84 مىللىلىتىر، بەدىيان گۇلابىدىن 96 مىللىلىتىر، يالپۇز سېلىپ تەييارلانغان سىركەنجۇبىلدىن 100 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تالقان بىلەن ئىستېمال قىلىندۇ.

ئىچ سۇرۇش

ئىچ سۇرۇش ــ ھەزىم ئەزالىرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ ئاساسلىق بەلگىلىرىنىڭ

بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇ ئاساسەن ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە جۈملىدىن جىگەر، ئۆت، تال، مېڭە قاتارلىق ئەزالارنىڭ بەزى كېسەللىكلىرىدە ياكى ئۇلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئۆزگىرىشلىرىدە كۆرۈلىدىغان بىر خىل كېسەللىك ئالامىتى. شۇڭا ئۇ، شۇ ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىدە شۇ ئەزانىڭ ئۆزىگە خاس بەلگىلىرى بىلەن بىللە كۆرۈلىدۇ. تېبابەتتىمىزدە ئىچ سۇرۇش مەخسۇس بىر كېسەللىك ھېسابلانمايدۇ. لېكىن ئەسلىي كېسەل ياكى ئىچ سۇرۇشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەبلەرگە قاراپ ئۆزىگە خاس مەخسۇس ئىسىم ۋە ئاتالغۇلار بىلەن پەرقلەندۈرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولغانلىرىنى ئاشقازاندىن بولغان ئىچ سۇرۇش (ئىسھالى مەئىدە)، ئۈچەي كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولغانلىرى ئۈچەيدىن بولغان ئىچ سۇرۇش (ئىسھالى مىئەۋى)، ئۈچەينىڭ ئىچكى سەتھى غىدىقلىنىشى ياكى يارىلىنىش سەۋەبىدىن بولغانلىرىنى ئۈچەي غىدىقلىنىشتىن بولغان ئىچ سۇرۇش (ئىسھالى سەھەجى ۋە قۇرۇھى ئەمئا)، ئاشقازان ۋە ئۈچەيدە سەپرا خىلىتى كۆپىيىپ كېتىشتىن بولغانلىرىنى سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش (ئىسھالى سەپراۋى)، ئۈچەي ئىچكى سەتھىدە بەلغەمي ماددىلار توپلىشىۋېلىشتىن بولغانلىرىنى بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۇرۇش زەلەقۇلئەمئا)، مېڭىدىن نەزلە سەۋەبىدىن بولغانلىرىنى نەزلىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش (ئىسھالى نەزلە)، ئۆتكۈر يۇقۇملۇق خاراكتېرلىكلىرىنى تولغاق (ئۆتەگ، زەھەر)، سوزۇلما خاراكتېرلىكلىرىنى زەھەر مۇزمەن دېگەندەك ئاتالغۇلار بىلەن پەرقلەندۈرۈلىدۇ.

سەۋەبى

ئېغىر ۋە تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، بۇلغانغان خام سۇلارنى ئىچىش، بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىش، تاماقلارغا بەك ئۆتكۈر ئىسسىقلىق دورىلارنى سېلىپ يېيىش، مايلىق گۆشنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ۋە ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەنجۈر، ئۇزۇم قاتارلىق مېۋىلەرنى يېيىش، پات ـ پات ئىچنى سۈرىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، قورساققا سوغۇق تېگىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئىچ سۇرۇش كېلىپ چىقىدۇ. بۇلاردىن باشقا بەزگەك كېسىلىنىڭ زەھەرلىرى بەدەنگە تەسىر قىلىش، ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن باش قىسمى زەخمىلىنىش قاتارلىقلاردىمۇ ئىچ سۇرۇش كېلىپ چىقىدۇ. مېۋە ـ چېۋە، قوغۇن ـ تاۋۇز كۆپ مەزگىللەردىمۇ ئىچ سۇرۇش كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى

قورساق غولدۇرلاپ ئىچ سۇرىدۇ. قورساق ئاغرىيدۇ ۋە كۆپىدۇ، تىلىنى گەز باغلايدۇ. كۆڭۈل ئاينىيدۇ. بەزىدە ئاچچىق كېكىرىدۇ. بەزىلەر ئاۋۇال قۇسۇپ، ئاندىن ئىچ سۇرىدۇ. چوڭ تەرەت رەڭگى سەۋەبىگە قارىتا ھەرخىل بولىدۇ. بىمار تېزلا ئورۇقلاپ كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ.

ئىسسىق كۇنلەردە قاتتىق ئىچ سۇرگەندە قورساق قاتتىق ئاغرىش بىلەن بىللە پۇتلىرى تارتىشىپ قالىدۇ ۋە سوۋۇپ كېتىدۇ. بىمار ئورۇقلاپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ ماغدۇرسىزلىنىپ كېتىدۇ. ھەيزە (خولېرا) كېسىلىدە كېسەللىك جىددىي باشلىنىپ قاتتىق قۇسىدۇ. ئىچى سۇدەك كېلىدۇ. كېسەل تېز تارقىلىپ كۆپ كىشىلەرنى كېسەللەندۇرىدۇ. ئۇچەي كېزىكىدە شۇ كېسەلنىڭ مەخسۇس بەلگىلىرىدىن باشقا يەنە چوڭ تەرىتى گۇرۇچ سۇيىدەك كېلىدۇ. تولغاق كېسىلىدە چوڭ تەرەت پات - پات قىستايدۇ. دەسلەپ ئىچ سۇرۇپ، كېيىنچە شىلىمشىق تەرەت قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بەزىدە قان بولىدۇ. قۇرۇق ئىنجىق تۇتىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى چوقۇم ئورنىدا ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش، پۇتۇن بەدەننى ئىسسىق تۇتۇش لازىم. كېسەل باشلىنىپ بىر كۇن ياكى بىر كېچە - كۇندۇز تاماق بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر ئۇسساش بولسا قايناق سۇ ياكى تۇخۇم ئېقى قاينىتىلغان سۇنى سوۋۇتۇپ بېرىش، قايمىقى ئېلىنغان سۇت، قېتىق، قۇرت سۇيى بېرىش لازىم. 24 سائەتتىن كېيىن بىمارغا ئىلمان، سۇيۇق تاماقلارنى بەرسە بولىدۇ. مەسىلەن: ياخشى كالا سۇتىنى قاينىتىپ سوۋۇتۇپ، بىر ئاز تۇز ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش، ئەگەر سۇت ئىچكەندىن كېيىن قورساق كۆپۈش كۆرۇلسە، سۇت ئورنىغا گۇرۇچ سۇيى (شىپەن)، شوۋگۇرۇچ، سۇيۇقراق قىلىنغان ئاق ئاشلارنى بېرىش كېرەك. بىمار بىر ئاز ساقايغاندىن كېيىن ئادەتتىكى غىزالارنى بېرىش، كۆپلەپ سۇ ۋە سۇتلۇك تاماقلارنى بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ئىچ سۇرۇشنى دەققەت بىلەن كۆزىتىپ، ئىنچىكىلەپ ئەتراپلىق تەكشۇرۇپ، كەلتۇرۇپ چىقارغۇچى سەۋەبنى ئېنىقلىغاندىن كېيىن داۋالاش، ئالدىراپ ئىچنى توختىتىدىغان دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئەگەر ئۇچەيدە غىدىقلىغۇچى ماددىلار يەنى ھەزىم بولمە-

غان تاماقلار ۋە بۇزغۇچى ماددىلار بولسا يېنىك سۇرگە بېرىلىدۇ. مەسىلەن: بىنەپشە، بەدىيان، سانا، ئاق لالە يىلتىزىغا ئوخشاش دورىلارنى ئىچكۈزۈپ، ئۇچەينى تازىلىغاندىن كېيىن، ئاندىن ئىچنى توختاتقۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. بۇ دورىلار خىلىت ئېتىبارى بىلەن تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ.

غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش

بۇ، ئۇچەي شىلىمشىق يۈزلىرىنىڭ غىدىقلىنىشى ۋە زەخىملىنىشىدىن كېلىپ چىققان ئىچ سۇرۇش بولۇپ، ۋاقتىدا داۋالاپ ساقايتمىسا، ئۇچەي يارىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋەبى

ئۇچەيلەرگە ئۆتكۈر خىلىتلارنىڭ قۇيۇلۇشى، سەپرا خىلىتىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى، لازا ۋە ئۆتكۈر خاراكتېرلىك دورا ـ دەرمەكلەركۆپ سېلىنغان تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تاماق يەپ تەخمىنەن ئىككى ـ ئۈچ سائەتتىن كېيىن قورساقتا تولغاق خاراكتېرلىك ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئاغرىق ئازابىدىن بىمار بىئارام بولىدۇ. دەسلەپكى دەۋرلىرىدە ئادەتتىكى ئىچ سۇرۇشتەك ئىچ سۇرىدۇ. لېكىن چوڭ تەرەتنى دىققەت بىلەن كۆزەتسە، ئۇچەي ئىچى سەتھىدىن ئاجرالغان كېپەكسىمان ئاجرالمىلار ياكى كىچىك قەقەشلەرنىڭ بارلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. بىر ئاز تەرەققىي قىلسا يىرىڭ، قان ئارىلاش ئىچ سۇرىدۇ. مانا بۇ ئۇچەي يارىلانغانلىقىنىڭ ئېنىق ئىپادىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ چاغدا ئىچى ناھايىتى سۇيۇق سۇرىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبنى يوقىتىپ مۇۋاپىق پەرۋىش قىلىش، ئۇچەينى تازىلاشنى

ئاساس قىلىش لازىم. بۇ مەقسەتتە 12 مىللىلىتىر ئىنەكپىتى يېغىنى 24 مىللىلىتىر خەشخاش شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، 48 مىللىلىتىر ئارپىبەدىيان يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ دورا بىلەن ئۈچ ـ تۆت قېتىم ئىچنى سۈرۈپ تازىلىغاندىن كېيىن، ئۈچەي ئىچكى يۈزىنى سىلىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن سېرىقماي ۋە باشقا قابىز (تۇنقۇچى) لوغايلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: جاۋارىش ئامىلىدىن توققۇز گرام ياكى جاۋارىش سەپەرجىلى قابىز (ئىچنى قاتۇرغۇچى بېھى جاۋارىش) دىن توققۇز گرام، ھەببۇلئاس شەربىتى ياكى ئۆگۈنەك (ئەنجىبار) شەربىتىدىن 24 مىللىلىتىر، گاۋزىبان گۈلابىدىن 120 مىللىلىتىر ئېلىپ قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر دورىلار تولۇق تېپىلماي قالسا ياكى ئامبۇلاتورىيە شارائىتىدا داۋالىنىشقا توغرا كەلسە، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ (كېسەلخانىدىمۇ ئىشلىتىشكە بولىدۇ):

1. قارا ھېلىلە، كۆكنار پوستى، بەدىيان (بۇلار كالا يېغىدا قورۇلىدۇ) لارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، جىگدە تالقىنىدىن 24 گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەپ، 10گرامدىن دۇغ ياكى قېتىق سۈزمىسى بىلەن ئىچىلىدۇ.

2. قارا ھېلىلە، بەدىيان، زەنجىۋىل، كۆكنار پوستى ھەربىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، كالا يېغىدا قورۇپ، ئەلگەپ تالقان قىلىپ، ئەتىگەن ۋە ئاخشام كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرام ئېلىپ، 24 گرام كۆكنار شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

3. سۈفۈپى قابىز نۇسخىسى: ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، تۇخۇمى تەرە تىز (ئاق قىچا)، قىيمىقۇ ئۇرۇقى (بۇلار قورۇپ سوقماي شۇ پېتى سېلىنىدۇ)، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قۇمچاق يوتقىنى ئۇرۇقى، ياۋا گاۋزىبان ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى، ئاق كۆكنار ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئېلىپ خەشخاش شارابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

4. ھەببى قابىز نۇسخىسى: قارا ھېلىلە (سېرىقمايدا قورۇلىدۇ)، ئەرەب يېلىمى، ئۇزۇم ئۇرۇقى (قورۇلىدۇ)، بېھى ئۇرۇقى، موزا (قورۇپ سارغايتىلىدۇ)، جۇۋىنە، ئانار گۈلى، بوز بۇغا، ئامىلە، ئەپيۇن (ئەپيۇن بولمىسا پوستى خەشخاش سېلىنىدۇ)، ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ئەتىگەن ـ كەچتە كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر داندىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئېچىشىش خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش

بۇ، كىچىك ئۇچەيلەرنىڭ ئىچكى يۈزىدىكى بەلغەمسىمان پەردىگە قان توپلىشىۋالغاد-

لىقى ياكى ئۇنىڭدا ئىششىق ياكى قوقاق پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان. تېبابەتچىمۇ ئۇچەي نەزلىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇيغۇرلار خەلق ئارىسىدا ئۇچەي قوقىقى دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى

غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش تېز ساقايمىسا ئېچىشىش (نەزلە) خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇشكە تەرەققىي قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق تېگىش، بەدەندىن تەر چىقىش توختاپ قېلىش، بەزگەك كېسىلى زەھەرلىرى زەھەرلەش قاتارلىقلارمۇ بۇ كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

بىر كېچە ـ كۈندۈزدە ئالتە ـ يەتتە قېتىم، بەزىدە ئون نەچچە قېتىم سۇغا ئوخشاش تۇگۇرچەك هالەتتە ئىچ سۇرىدۇ، بەزىدە ئاق ئۆڭەدەك (ئاقۇش پىشلاقتەك) سۇرىدۇ. قورساقتا تولغاق خاراكتېرلىك ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بىمارنىڭ كۆڭلى ئايىنىيدۇ، ئىشتىهاسى يوقىلىدۇ، يېنىك دەرىجىدە قىزىتما پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بىر نەچچە كۈندە ياخشىلانمىسا، كېسەل سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇشكە ئايلىنىپ كېتىدۇ.

ئەگەر مەزكۇر كېسەللىك چوڭ ئۇچەيلەردە يۈز بەرسە، يېپىچىلار ئارىلاش، كىچىك ـ كىچىك ئاقۇچ پىشلاق شەكىللىك بەلغەمسىمان ئىچ سۇرىدۇ. قاتتىق تولغاق تۇتۇپ ئىچ سۇرىدۇ. تەرەت بەك قىزىق بولۇپ تېز قۇرۇيدۇ.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەلنىڭ داۋاسى غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش بىلەن ئوخشاش.

سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش

سەۋەبى

بۇ خىل ئىچ سۇرۇش بەك ئىسسىق جايلاردا كۆپ تۇرۇش، هاۋانىڭ بەك ئىسسىپ كې-

تىشى، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، گۆشلۈك ۋە مايلىق تاماقلاردىن كۆپ يېيىش، كۈچلۈك تاماقلارنى كۆپ مىقدارىدا يەۋېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇخىل ئىچ سۇرۇشتە بىمار قۇسۇش بىلەن بىللە ئىچ سۇرىدۇ. دەسلەپتىلا قۇسۇق ۋە ئارقا تەرەتتە سەپرا ماددىلىرى بولىدۇ. قاتتىق سۇرگەندە تەرەتنىڭ رەڭگى سۇيۇق يېشىل كېلىدۇ، مەقئەت ئېچىشىدۇ ۋە مەقئەتنىڭ ئەتراپى ھالقا شەكىللىك، قىزىل رەڭلىك بولۇپ قالىدۇ. سۇيدۇكى ئازىيىدۇ، ئۇسسۇزلۇقى كۈچىيىدۇ، پۇت ـ قوللىرى تارتىشىدۇ. ئارقا تەرەتتە سەپرا ماددىلىرى بولىدۇ. بۇ كېسەل ھەقىقىي ھېيزە كېسەللىكى بولمىغاندىكىن قۇسۇش بولمايدۇ ۋە تەرەت گۇرۇچ كۆپۈكىدەك كەلمەيدۇ. ياشلاردا كېسەللىك بەلگىلىرى بىر ئاز يېنىكلەشسە ئومۇمەن ساقىيىشقا قاراپ ماڭىدۇ. لېكىن ئېمىتىش يېشىدىكى بالىلار ۋە كەم قۇۋۋەت كىشىلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا كۆپىنچە ھاللاردا خەتەرلىك. چۈنكى بۇ كېسەلدە بەدەن سۇۋۇپ ئىسسىمايدۇ. ئەگەر 24 سائەتكىچە بەدەن ئىسسىمسا، بولۇپمۇ كىچىك بالىلاردا ئۆلۈم خەۋپى پەيدا بولىدۇ. بەزى بىمارلاردا گەرچە بەدەن ئىسسىمىسىمۇ قاتتىق سەپرا ، قۇسۇش ياكى ئىچ سۇرۇش بىلەن بىللە قورسىقى كۆپۈپ، يۇزلىرى توپىدەك ئۆڭۈپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ئارقا تەرەتتىكى سەپرا خىلىتىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىككى قېتىم تەكرار تارتىلغان قىزىلگۈل گۈلابىدىن 100 مىللىلىتىر ئېلىپ ئىچكۈزۈش ياكى ئۈنى 48گرام سېرىق ھېلىلە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ دەملەپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئىچكۈزۈش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن ئۈچەيدىكى زىيانلىق ماددىلارنى تازىلاش مەقسىتىگە يېتكىلى بولىدۇ. ئۈچەي تازىلاش دورىلىرىنى بىرەر قېتىم ئىشلىتىپلا ئىچنى توختىتىشقا تۇتۇش قىلماسلىق، بەلكى ئۈچەيدىكى ھەقىقىي تازىلانغانلىقى ۋە زىيانلىق ماددىلارنىڭ تولۇق چىقىپ كەتكەنلىكى بايقالغاندىن كېيىن، ئاندىن تەدرىجىي ھالدا ئىچنى قاتۇرۇش تەدبىرلىرىنى قىلىش كېرەك.

بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىن ئەھلىي ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ:

1. قۇرسى تاباشىر قابىزدىن بەش گرام ئېلىپ، 24 گرام شەربىتى خەشخاش بىلەن

قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

2. جاۋارىش سەپەرجىلى قابىزدىن يەتتە گرام ئېلىپ، 24 گرام ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

3. جاۋارىش ئامىلە ئەنبىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، 24 مىللىلىتىر ئۆكۈزنەك شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

4. سېمىز ئوت ئۇرۇقى (قورۇلغان)، كاسىنە ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن بەش گرام، ئوسۇق ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، تاباشىر، قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گرام ئېلىپ، گۈلابتا دەملەپ سۈزۈپ، 24 مىللىلىتىر ئانار شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ۋە ئۇنىڭغا يەنە بەش گرام رەيھان ئۇرۇقى قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

5. زەھرى مۆھرە (ئېلىمىزنىڭ كانلىرىدىن چىقىدىغان بىر تۈرلۈك يېشىل سېرىق رەڭلىك تاش)، تاباشىر، ئەرەب يېلىمى (قورۇلدۇ)، گىل مەختۇملارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، 12 گرام بېھى مۇرابباسىغا ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

6. سېمىز ئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسوت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرام، لاچىندانە، ئاق زىرە ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرامدىن ئېلىپ، 75 مىللىلىتىردىن ئېلىنغان گۈلاب ۋە شوخلا ئەرقىغە چىلاپ دەملەپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

7. مۇۋاپىق مىقداردىكى قىيمىقۇ ئۇرۇقىنى سوقماي ئانار شەربىتىگە سېلىپ ئىچىلىدۇ.

8. جاۋارىش زىرىشكى (زىرىق جاۋارىشى) بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: زىرىقتىن 75 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى (قورۇلدۇ)، ھەببۇلئاس، تاباشىر، سۇماق، قىزىلگۈل، قورۇلغان يۇمغاقسوت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام ئېلىنىدۇ. زەھرى مۆھرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ گۈلابتا ئېزىلىدۇ. بېھى ئۇرۇقى شىرىسى ۋە ئانار شەربىتىنىڭ ھەربىرىدىن 24 گرام، قەنتتىن 34 گرام ئېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سوۋۇتۇلغان قىيامغا سېلىپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش قىلىپ تەييارلىنىدۇ. ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن يېيىلىدۇ.

9. ھەببى قابىز: كەت ھىندى، موزا، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەپيۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاق مۇچىتەك چوڭلۇقتا يۇمىلاقلاپ ھەب ياساپ، بىر داندىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا مۇرەككەپ تەييار دورىلاردىن جاۋارىش ئامىلە، جاۋارىش سۇماق، جاۋا-

رىش تاباشىر، سۇفۇيى تاباشىر، مۇلەيىسن، قۇرسى تاباشىر قابىز ۋە ھەببى زەھرى مۆھرى قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلسىمۇ مۇشۇ خىلدىكى ئىچ سۇرۇشكە پايدا قىلمىدۇ.

ئەسەبىي خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش

بۇ كېسەل بەزى تېببىي ئەسەرلىرىمىزدە ئاشقازاندىن بولغان ئىچ سۇرۇش (ئىسھالى مەئىدە) دەپ ئاتىلىدۇ. زەرەپ ۋە خىلىپە دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

بۇ خىلدىكى ئىچ سۇرۇشتە نېرۋا سىستېمىسى (نىزامى ئەسەبىي) نىڭ مەلۇم تەسىرى تۇپەيلىدىن ئۇچەينىڭ ھەرىكىتى دودىيەسى (ئۇچەي پېرىستالتىكا ھەرىكىتى) ۋە ئۇنىڭدىكى بەزلەرنىڭ ئىشى تېزلىشىپ كېتىدۇ، مەسىلەن: غەم ـ قايغۇ، ھەسرەت ـ نادامەت ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئامىللار تەسىردىن ئىچ سۇرۇش كېلىپ چىقىدۇ.

بۇ خىلدىكى ئىچ سۇرۇش كۆپىنچە ئاياللار ۋە كىچىك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بولۇپ مۇ تۆت ـ بەش ياشلىق بالىلار ۋە تاماق ياخشى ھەزىم بولمايدىغان ياش كىشىلەر بۇ كېسەل بىلەن كۆپ كېسەللىنىدۇ. بۇ خىل ئىچ سۇرۇشتە ئۇچەيلەرنىڭ ئەسەب (نېرۋا) لىرى شۇ قەدەر سېزىمچانلىقىغا ئىگە بولىدۇكى، بىمار بىرئاز تاماق يەپ قويسىلا دەرھال ئىچى سۇرىدۇ. چوڭ تەرەتتە ھەزىم بولمىغان يېمەكلىكلەرنى كۆرگىلى بولىدۇ. بىمارنىڭ پات ـ پات قورسىقى ئاچىدۇ، لېكىن ناھايىتى كەم ماغدۇر بولىدۇ.

ئېمىتىش يېشىدىكى كىچىك بالىلارنىڭ چىشى چىققان مەزگىلىدە چىش ئاستىلىق بىلەن چىققانلىقى ۋە يەرلىك ئورۇننى ئاغرىتقانلىقى تۇپەيلىدىن، ئۇچەي ـ ئاشقازان نېرۋىلىرىنى غىدىقلاپ، بۇ خىلدىكى ئىچ سۇرۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

بۇ خىلدىكى ئىچ سۇرۇشنى داۋالاشتا، نېرۋىلارنىڭ ئەركىن تەسىرىنى توختىتىش ئۈچۈن كېسەلنىڭ قايسى خىلىتىن ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاپ، شۇنىڭغا قارىتا تەدبىر قىلىش كېرەك. بۇ خىلدىكى ئىچ سۇرۇشتە ئىچنى توختاتقۇچى دورىلار بېرىلمەيدۇ. شۇڭا، بۇ كېسەل ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىر نەچچە تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخىلارنى تونۇشتۇرىمىز:

1. جاۋارىش تاباشىر، جاۋارىش سەپەرجىلى قابىز، مەجۇنى سەنگىدانە مۇرغ (توخۇ تاشلىقى سېلىپ ياسىغان مەجۇن)، سۇفۇيى شىرنىلەرنىڭ قايسىبىرسى تېپىلسا، پوستى

بىلەن سقىلغان ئانار سۇيى ياكى بېھى سۇيىدىن 24 مىللىلىتىر ئېلىپ قوشۇپ ئىچىلىدۇ ياكى تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ:

2. قورۇلغان سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تاباشىر، گىل ئەرمىنى، ئانار گۈلى، قىيمىقۇ ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام، قىزىلگۈل، نىشاستە، خۇنسىياۋشان، ھەببۇلئاسلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرام، كۈندۈردىن ئۈچ گرام، ئەپيۇندىن ئىككى گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن - ئاخشامدا ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى گرام ئېلىپ، 48 مىللىلىتىر خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

3. ھەببى قابىز: ئەپيۇن، كەتىرا، مالغۇن مېۋىسى (بىر تۇرلۇك يۇلغۇن مېۋىسى)، بېدە ئۇرۇقى، ئاقاقىيا (تىكەنلىك ئاكاتسىيە مېۋىسى)، قىزىلگۈل، ھەببۇلئاسلارنىڭ ھەر بىرىدىن يېرىم گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەرەب يېلىمى سۇيى بىلەن ماشتەك چوڭلۇقتا ھەب قىلىنىدۇ، ھەر قېتىمدا ئىككى داندىن ئىچىلىدۇ. بۇ ھەب نېرۋا خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇشكە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ، بىرەر سائەت ئىچىدىلا تەسىرى كۆرۈلىدۇ.

4. بۇ تالقان نۇسخىمۇ ناھايىتى پايدىلىق: توخۇ تاشلىقى پوستىدىن توققۇز گرام، مەستىكى، قارا زىرە، قورۇلغان يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، لاچىندانە ئۇرۇقى، پىستە مېۋىسىنىڭ تاشقى پوستى، سېرىق تۇرۇنجى پوستى، ئانار ئۇرۇقى، ئاملە پوستى، قىزىلگۈل غۇنچىلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرام، ئۇد ھىندى، ئۇزۇم ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، تاباشىر، كەھرىۋا، قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا تۆت گرامدىن ئېلىپ، 84 مىللىلىتىر لاچىندانە گۈلابى ياكى تۆمۇر داغمال سۇيى بىلەن ئىچىلىدۇ. ئەگەر كۆچلۈكرەك دورا قىلىشقا توغرا كەلسە تۆۋەندىكى نۇسخىلارنى بەرسە بولىدۇ:

5. سۇفۇپى زەرەب: كالا يېغىدا قورۇلغان قارا ھېلىلە، قورۇلغان بەدىيان، قورۇلغان يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، قورۇلغان كۆكنار پوستى، بېھى ئۇرۇقى، قوۋزاقدارچىن، قارىغاي يېلىمى، جويۇز، سەئدى كۈفى، ئىسپىغۇللارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇلنى شۇ پېتى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ سۇفۇپ تەييارلاپ، كۈندە ئەتىگەن - ئاخشامدا ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى گرامدىن ئىچىلىدۇ.

6. سۇفۇپى قىننەب: تازىلانغان گۈڭگۈرت، سىماب، زەنجىۋىل، ئاق زىرە، قارا زىرە، پىلپىل، قارىمۇچىلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گرام، قورۇلغان كەندىر يوپۇرمىقىدىن 24 گرام، ھىڭ، قارا تۇز، سۇزۇك تاش، تۇزلارنىڭ ھەر بىرىدىن بىر يېرىم گرام ئېلىپ،

ئالدى بىلەن سىماب ۋە گۈڭگۇرتنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق تالقانلاپ، ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى تالقانلاپ سۈفۈپ تەييارلىنىدۇ، ھەر قېتىمدا بىر گرامدىن ئىچىلىدۇ.

7. مەجۇنى سەنگىدانە مۇرغ (توخۇ تاشلىقى پوستى ئاساس قىلىپ تەييارلانغان مەجۇن دورا) : توخۇ تاشلىقىنىڭ پوستىدىن توققۇز گرام، پىننە، تۇرۇنجى پوستى، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، قىزىلگۈل، مەستىكى رۇمى، سەئدى كۈفى، سۈمبۈل، سازەج ھىندىلارنىڭ ھەربىردىن بەش گرام، قارىمۇچتىن تۆت گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ. ئامىلە مۇرابباسىدىن بىر دانە ئامىلە، ھىلىلە مۇرابباسىدىن بەش دانە ھىلىلە ئېلىپ، ئۈلارنى 90 مىللىلىتىر گۈلابتا ئېزىپ سۈيۈلدۈرۈپ، ئاق شېكەر ياكى قەنتتىن 315 گرام، تاتلىق ئانار شەربىتىدىن 150 مىللىلىتىر ئېلىپ، يۇقىرىدا تەييارلانغان تالقان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن يېيىلىدۇ، بۇ مەجۇن دورا يېگەن غىزا ھەزىم بولماي تۇرۇپ سۈرۈپ چىقىپ كېتىدىغان ئىچ سۈرۈشكە ۋە كونىرىغان ئەسەبىي (نېرۋا) خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشلەرگە پايدا قىلىدۇ.

8. سۈفۈپى كۆكنار: نەشە كەندىرىنىڭ قورۇلغان يوپۇرمىقىدىن تۆت گرام، ئۇزۇن چاق پىلپىل، قوقاستا چالا پىشۇرۇلغان زەنجىۋىللەردىن ئىككى گرام، قورۇلغان كۆكنار پوستىدىن 10 گرام، قورۇلغان ئانار ئۇرۇقى، قورۇلغان مەستىكى رۇمى، يۇمۇغاقسۇت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىردىن ئالتە گرام، ئەرەب يېلىمىدىن بىر يېرىم گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەپ تالقان تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 3.5 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش

بۇ بىر خىل ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان ئىچ سۈرۈش بولۇپ، بۇنىڭدا ئۇچەيلەر بارغانسېرى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ دۋاري بۇدۇرلىشىپ، بەزىدە زەخىم بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى

بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈش كۆپىنچە ئىسسىق جايلاردا كۆپ بولىدۇ. لېكىن ھازىرغا قەدەر بۇ كېسەلنىڭ قايسى خىلىتىنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى قايسى ماددىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولىدىغانلىقى ئېنىق ئەمەس.

ئالامىتى

بۇ كېسەلدە بىمارنىڭ ئېغىزى ۋە تىلى قىزىل بولۇپ ئاغرىيدۇ، بەزىدە ئېغىز ۋە تىلىنىڭ يۈزىدە زەخىملەر ياكى كىچىك - كىچىك قاپارتچۇقلار بولىدۇ. ئېغىزىدىن شالۋاق ئېقىپ تۇرىدۇ، بىر نەرسە يېيىش قىيىنلىشىدۇ. كۈندۈزدە بولۇپمۇ ئەتىگەندە ئۇچ ~ تۆت قېتىم سېسىق پۇراقلىق، كۆپۈكلۈك، ئاق رەڭلىك ياكى كۆكۈش رەڭلىك ئىچ سۇرىدۇ. بىمار كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلاپ، رەڭگىرويى تاتىرىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۆز ۋاقتىدا مۇناسىپ چارە قىلمىسا ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس.

داۋاسى

ئالدى بىلەن بىمارنى ئورنىدا يانقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش، ئاندىن كېيىن ئۇچەينى تازىلاش كېرەك. بۇ مەقسەت ئۈچۈن مۇدەببەر قىلىنغان ئابدۇمىلىك (ئىنەكپىتى) دىن 30 گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە، بەلگىلىك دەرىجىدە تازىلاش روليى ئويىنايدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن دېگۈدەك تازىلانمىسا، يەنە مۇناسىۋەتلىك چارىلەر بىلەن ئۇچەينى تولۇق تازىلاش، قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت قايتا پەيدا بولسا، ئىنەكپىتى يېغى ۋە باشقا تېز تەسىر كۆرسەتكۈچى سۈرگە دورىلىرىنى قايتا بەرمەسلىك لازىم.

بۇ كېسەلدە يېمەك - ئىچمەكنى رەتكە سېلىپ مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى دورا بىلەن داۋالاشنىڭ بۇ كېسەلگە ئۇنۇمى ئانچە كۆرۈنەرلىك بولمايدۇ. ئوزۇقلۇقلار ئىچىدىن كالا سۈتى مۇۋاپىقراق كېلىدۇ. شۇڭا بىمارنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ياخشى بولسىلا بىر - ئۇچ ئاي ئۇزمەي كالا سۈتى ئىچكۈزۈش كېرەك. سۈتنى ھەزىم قىلالمايدىغانلار قېتىق ئىچسىمۇ بولىدۇ. سۈت - قېتىقلارنى ئىچكەندە بىر ئاز ناۋات ياكى شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ياخشىراق. بەزىلەرگە سۈت مۇۋاپىق كەلمىسە، قوي، ئۆچكە ياكى موزاي گۆشلىرىنى ئۇششاق قىيما قىلىپ سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. تۆش ئارىسىدىكى كىرگىت پەردە گۆشىنى ناھايىتى ئۇششاق توغراپ قىيما قىلىپ، كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا ئازراق شېكەر ئارىلاشتۇرسا تېخىمۇ ياخشى. قوزغاتقۇچى دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلىكلەردىن بولۇپمۇ ھاراق قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

بىمار ئۆزىنى ئىسسىق تۇتۇپ، سوغۇقتىن ساقلىنىشى، قورسىقىنى كەمەر ياكى پوتا بىلەن چىڭ باغلاپ يۈرۈشى لازىم. ئەگەر شارائىت يار بەرسە بىمار ھاۋالىق جايلارغا بېرىپ دەم ئالسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بۇ كېسەل ئۇچۇن سىناقتىن ئۆتكەن نۇسخىلار:

1 ـ نۇسخا: بەدىيان، پىننە، مەستىكى، زەنجىۋىل، لاچىندانە، توخۇ تاشلىقىنىڭ ھەر-بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا ئۇچ گرامدىن يېيىلىدۇ.

2 ـ نۇسخا: ئاق لالە يىلتىزىنىڭ پۇرۇچلىرى لوئابىدىن ئالتە گرام، ھەببۇلئاستىن ئۇچ گرام، شىربەرگەد (لىھيەتۇتتىس) تىن ئۇچ گرام، بەدىيان گۇلابىدىن 96 گرام، مارجان شوخلا گۇلابىدىن 85 مىللىلىتىر ئېلىپ، يىرىك دورىلارنى گۇلابلاردا ئېزىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا 25 مىللىلىتىر ئۆكۈنەك شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇچكە بۆلۈپ، بىر كۇن ئەتىگەن، چۇش، كەچتە ئىچىپ تۇگىتىلىدۇ.

ئىچ قېتىش ــ قەۋزىيەت

(قەبزىلئەمئا)

ئىچ قېتىش مەخسۇس بىر خىل كېسەللىك بولماي، بەلكى سەۋەبى مۇرەككەپ بولغان بىر خىل ئالامەتتىن ئىبارەت. بۇنىڭدا ئارقا تەرەت ئاز ۋە قۇرۇق، قاتتىق كېلىدۇ ياكى نەچچە كۇندە بىر قېتىم كېلىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، ئادەتتىكى تۇيۇقسىز ئىچ قېتىش، يەنە بىرى، ئادەتلەنگەن ئىچ قېتىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

ئۇچەي مەلۇم قىسمىنىڭ ھەرىكىتىدە سۇسلۇق پەيدا بولۇش، ئۇچەينىڭ چىقىرىش ھەرىكىتى ئاجىزلىشىش، ئۇچەيلەردىكى جازىبە (غىزا جەۋھەرلىرىنى سۈمۈرۈپ قانغا ئەۋەتكۈچى) كۈچىنىڭ خىزمىتى ئارتىپ كېتىش، ئۇچەيدىكى ھۆللۈك ئازىيىش، جىگەردىكى سەپرا خىلىتى ئازىيىش، ئۇچەي سپازمىلىنىش، ئۇچەي پالەچلىنىش، تەستە سىڭىدىغان تاماقلارنى كۆپ يېيىش، ھۇرۇنلۇق قىلىش، جىسمانىي ھەرىكەت قىلماسلىق، بەدەن چىنىقتۇرماسلىق، ئاچچىق، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش، بەك قېيىق چايىنى كۆپ ئىچىش ۋە ئۇندىن باشقا ئاشقازان كېسەللىكلىرى، بۇۋاسىر كېسىلى،

سەمرىپ كېتىش، نېرۋا خاراكتېرلىك بالىياتقۇ كېسىلى، تەرەتنى ئۆز ۋاقتىدا قىلماي يىغىپ يۇرۇش، بەزى كىشىلەردە سۈنى ئاز ئىچىش قاتارلىقلار تۇپەيلىدىن قەۋزىيەت كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە كەمەر ۋە پوتىلارنى (بەلباغ) چىڭ باغلىۋالسىمۇ قەۋزىيەتكە سەۋەب بولىدۇ.

ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار (مۇئەللىپلەر، يازغۇچىلار، تەھرىرلەر، مۇئەللىملەر) دا باشقىلارغا قارىغاندا كۆپرەك قەۋزىيەت پەيدا بولىدۇ.

ئەرلەرگە نىسبەتەن ئاياللاردا، خۇسۇسەن ھامىلدار ئاياللاردا قەۋزىيەت كۆپرەك بولىدۇ. بەزى ئاياللاردا قەۋزىيەت سەۋەبىدىن بالىياتقۇ ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ ئېگىلىپ قېلىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

چوڭ تەرەت ئۇزاق مۇددەتتە بىر قېتىم كېلىدۇ ياكى نەچچە كۈندە بىر قېتىم قاتتىق، سېسىق پۇراقلىق، قارامتۇل قۇرۇق تەرەت كېلىدۇ. بەزىدە چوڭ تەرەت قاتتىق بولغاچقا، مەقئەت يوللىرىنى زەخىملەندۈرۈپ قان ئارىلاش كېلىدۇ. گەندە ئۇچەيدە ئۇزاق مۇددەت توختاپ قالغاچقا، قورساقتا سېسىق يەل پەيدا قىلىپ قورساقنى كۆپۈرىدۇ. ئاشقازان، ئۇچەي، جىگەر ۋە لەبلەبە (ئاشقازان ئاستى بېزى) ئۆز خىزمىتىنى ياخشى قىلالمايدۇ. نەتىجىدە ئادەمنىڭ تەبئىتى (ئومۇمىي مىزاجى) سۇسلىشىدۇ. ئىشتىها بۇزۇلىدۇ، تاماق يېگۈسى كەلمەيدۇ. گەندە بەدەنگە زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىپ، كۆپىنچە ھاللاردا باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قان غالىب كەلگەن، تومۇرى قاتقان كىشىلەردىكى قەۋزىيەت تەرەت ۋاقتىدىكى ئىنجىقلاش، كۈچىنىش تۇپەيلىدىن خەتەرلىك ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ئالدىنى ئېلىش

قەۋزىيەتتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش زۆرۈر:

1. بىر ۋاقىتتا چوڭ تەرەت قىلىشقا ئادەتلىنىش لازىم، مۇشۇنداق قىلغاندا بەدەن شۇنىڭغا ئۆگىنىپ قالىدۇ، بۇ ساقلىقنى ساقلاشقا پايدىلىق.

2. تاماقنىڭ مىقدارى ۋە سۈپىتىگە دىققەت قىلىش بىلەن بىللە خالىغان ۋاقىتتا تاماقلانماي، بەلگىلىك ۋاقىتتا تاماقلىنىشقا ئادەتلىنىش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى كۈندە ئۈچ

ژاخ تاماق يېيىش، تاماق مىقدارى بەك ئاز ياكى كۆپ ۋە ھەمىشە بىر خىللا بولۇپ قالماسلىقى، ھەر كۈنى يېتەرلىك مىقداردا سۈيۇقلۇق ئىچىپ تۇرۇش، يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەرنى ھايۋانىي ۋە نەباتىي (ئۆسۈملۈك) غىزالار، مەسىلەن: ئۇن، گۈرۈچ، گۆش، ياغ ۋە ھەر خىل ئوتياش، مېۋە ـ چېۋە، تۇز ۋە باشقىلار يېتەرلىك مىقداردا بولۇش لازىم. ياغسىز، كۆكتاتسىز تاماقلار ئاسانلا قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. ھەرخىل كۆكتات، مېۋە ـ چېۋىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش ساقلىقنى ساقلاش، قەۋزىيەت بولماسلىقنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى.

3. تەنھەرىكەت قىلىش، مەسىلەن: يۈگۈرۈش، توپ ئويناش، سەيلە قىلىش (يۈرۈش، مېڭىش) ۋە باشقىلارنىڭ قەۋزىيەتنى يوقىتىشتا پايدىسى بار.

4. تاماكىنى كۆپ چېكىش مېڭە ـ ئەسەب ۋە ئاشقازان، ئۈچەي خىزمىتىگە يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ، قەۋزىيەتكە سەۋەبچى بولىدۇ. شۇڭا تاماكا چەكمەسلىك كېرەك.

داۋاسى

1. **ھۆقنە قىلىش:** كۈندە ياكى كۈن ئارىلاپ ئىسسىق سۈنى سوپۇن بىلەن ھۆقنە قىلىش لازىم. ھۆقنە سۈيى 360 گرام بولسا بولىدۇ.

2. **تۇتۇش (مالىش قىلىش) :** دائىملىق قەۋزىيەتتە قورساقنى ئۇۋۇلاپ تۇتۇپ بېرىش ئۇسۇلى ئاددىي ۋە ئۈنۈملۈك داۋا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ مۇنداق ئېلىپ بېرىلىدۇ: تاماق يەپ ئۈچ ـ تۆت سائەتتىن كېيىن ئوڭ چات ئۇستىدىن باشلاپ ئۇستى تەرەپكە سىيرىپ تۇتۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن كىندىك ئۇستىدىن، قوۋۇرغىلار ئاستىدىن، ئوڭدىن سول تەرەپكە قاراپ سىيرىپ تۇتۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سول تەرەپتىن ئاستىنقى تەرەپكە قاراپ سىيرىپ تۇتۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئۈچەيلەرنىڭ جايلىشىش ئورنىغا ماسلاشتۇرۇپ قىلىش لازىم.

3. **دورىلار بىلەن داۋالاش:**

1) ئادەتتىكى قەۋزىيەتنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى نۇسخىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

(1) 36 گرام ئاپتاپى گۈلقەنتنى ھەر ئاخشىمى يەپ يېتىش لازىم.

(2) بىنەپشىدىن يەتتە گرام، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن يەتتە گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان قارا ئۇزۇمدىن توققۇز دانە، ئەنجۈردىن بەش دانە، خىيار شەنبەر پۈنۈسىدىن 36 گرام، بادام يېغىدىن 12 مىللىلىتىر ئېلىپ دەملەپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەندە ئىچىلىدۇ.

(3) 30 مىللىلىتىر ئىنەكپېتى يېغىغا 450 مىللىلىتىر كالا سۈتى، 36 گرام تەرەنـ

جىببىن ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ.

(4) قۇرسى مۇلەيىندىن بەش دانە ئېلىپ، ياتار ۋاقتىدا 250 مىللىلىتىر كالا سۈتىدە ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. بىر ھەپتىدە ئىككى قېتىم ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(5) يېتىشتىن ئىلگىرى 50 مىللىلىتىر ھەسەلنى بىر پىيالە قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

2) دائىملىق (ئادەتلەنگەن) قەۋزىيەتنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى نۇسخىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

(1) بادام مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، چاي سۈتلەپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

(2) 30 گرام بادام مېغىزىنى سوقۇپ، ھەر ئاخشىمى قىزىق سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

(3) ياخشى تەييارلانغان ھېلىلە مۇرابباسىدىن 10 مىللىلىتىر ئېلىپ، ياتار ۋاقتىدا سۇ ياكى سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ.

(4) كىچىك ھېلىلىنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئالتە گرام بادام يېغى ياكى كالا يېغىدا ياغلاپ، ئۇخلاش ئالدىدا 12 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) چوڭ ھېلىلىنى تالقانلاپ 12 گرام ئېلىپ ئىچىلىدۇ.

(6) 10گرام سانا يوپۇرمىقىنى ساپال قاچىدا قورۇپ، يوپۇرماق بىر ئاز سارغايغاندا ئېلىپ سوقۇپ، بىر ـ ئىككى قوشۇق ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم ياتار ۋاقتىدا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

دائىملىق قەۋزىيەت (قەۋزىيەت) نى داۋالاشتا يەنە تۆۋەندىكى مۇرەككەپ نۇسخىلارنىڭ قايسىبىرىنى ئىستېمال قىلسا شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ، مەسىلەن: ھەببى سەبرە، ھەببى مۇقەل، ھەببى قەبزى كۈشا، ھەببى رۇسۇپ مۇلەيىين، سۇفۇپى مۇلەيىين، شەربەتى مۇلەيىين قاتارلىقلار.

چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش

سەۋەبى

ئاشقازان يارىسى، ئۇچەي قوقىقى، ئۇچەي زەخمى، ئۇچەي سەرتانى (راكى) ۋە بوۋاسىر كېسىلى ياكى باشقا ئەھۋاللار سەۋەبىدىن ئارقا تەرەت بىلەن بىللە قان كېلىدۇ. ئېغىر قەۋزىيەت تۈپەيلىدىن مەقئەت زەخمىلىنىش، قانلىق تولغاق كېسىلى، بەزى ئاياللاردا

ھەيز توسۇلۇش قاتارلىقلاردىن چوڭ تەرەت قان ئارىلاش كېلىدۇ.

ئالامىتى

ئارقا تەرەت قارامتۇل ياكى قان ئارىلاش كېلىدۇ. بەزىدە ساپ، يېڭى قان كېلىدۇ. بىمار ناھايىتى كەم قۇۋۋەت بولۇپ كېتىدۇ.

تەشخىسى

بوۋاسىردىن بولغان چوڭ تەرەتتىكى قان قىزىل ۋە سۇيۇق بولىدۇ. قان گەندە يۇزىدە بولىدۇ. قەۋزىيەتتىن، زەخمىدىن كېلگەن قانمۇ تەرەتكە ئارىلاشمىغان ھالەتتە بولىدۇ. ئەمما باشقا سەۋەبلەردىن قان كەلگەن بولسا، قان گەندە بىلەن ئارىلاشقان ھالەتتە كېلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان، ئۇچەي يارىسىدىن كەلگەن قان بولسا، قانىنىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ.

داۋاسى

ئەسلىي سەۋەبنى يوقىتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن دەسلىپىدە ئانار سۇيى، بېھى سۇيى، ئۆكۈنەك شەربىتى ۋە ھەببۇلئاس شەربەتلىرىگە ئوخشاش مۇناسىۋەتلىك شەربەتلەر-دىن مۇۋاپىق ھالدا بېرىش ناھايىتى پايدىلىق. ئەگەر زۇرۇر تېپىلغاندا قۇرسى تاباشىر قابىز، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى گۈل قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، يەتتە گرام ئېلىپ ھەببۇلئاس شەربىتى، ئۆكۈنەك شەربىتى، كۆكنار شەربىتىگە ئوخشاش قورۇغۇچى شەر-بەتلەرگە قوشۇپ يېسە بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا سۇفۇپى مەقلىياسا ياكى سۇفۇپى تىن، سۇ-فۇپى تاباشىر ۋە باشقىلارنى بەرسە پايدا قىلىدۇ.

گىل ئەرمىنى، ئانار پوستى، موزىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئالتە گرام ئېلىپ شەربىتى ئەنجىبار بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. سۇفۇپى تاراسىس: تاباشىر، ھەب-بۇلئاس، گۈلنار (ئانار گۈلى)، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، سىماب، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، گىل ئەرمىنى، ئۆكۈنەك، ئاق سەندەل، كەھرىۋالارنىڭ ھەر بە-رىدىن ئىككى گرام، تاراسىس (بۇيا سامسىقى) دىن ئالتە گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئۇچ دانە كۈمىلاچ ياساپ، ئەتىگەندە بىرنى، چۈشتە بىرنى، كەچتە بىرنى يېسە بولىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخا: ئاق كەت ھىندىدىن ئالتە گرام، لاچىنداندىن ئۈچ گرام، ئىسپىغۇلدىن 12

گرام، ئانار گۈلىدىن 12 گرام ئېلىپ، ئىسپىغۇلدىن باشقىسىنى سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپىغۇلنى قوشۇپ تالقان تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا ئالتە گرام ئىستېمال قىلىدۇ.

ئۈچەي ياللۇغى

(ۋەرەمۈلئەمئا)

ئۈچەينىڭ شىللىق پەردىسى (لۈئابدار پەردىسى) دە ئېچىشىش بولسا، بۇ ئۈچەي نەزلىسى (نەزلەر مەئىۋى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئۈچەينىڭ ھەممە قەۋىتىدە ياللۇغلىنىش (قوقاق) بولسا ئۈچەي ياللۇغى (ئۈچەي قوقىقى) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى

ئاشقازان ياللۇغىغا سەۋەب بولغان ئامىللار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ ياكى جىددىي باشلانغان ئاشقازان ياللۇغلىنىش بىلەن بىللە ئۈچەيمۇ ياللۇغلىنىدۇ. ئۈچەيگە زەربە ياكى زەخىم يېتىش ياكى ئۈچەيدە ئۆسمە بولۇش، ئۈچەيدە سەپرا تاشلىرى (ئۆت تاشلىرى) ياكى قاتتىق گەندە يىغىلىپ قېلىش، قورساققا سوغۇق تېگىش، خولېرا كېسىلى (ھېيزە)، ۋابا كېسىلى (ھۈممەيى نەزلە ۋابائىيە)، سىل كېسىلى ياكى جىگەر ياللۇغى، قان تولغاق قاتارلىقلارمۇ بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى

ياللۇغلىنىش ئۈچەينىڭ مەخسۇس شىللىق پەردىسىدىلا بولسا، قۇلۇنجىغا ئوخشاش ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئىنجىق تۈتىدۇ، بەلغەمى ياكى سەپرايى رەڭلىك ئىچ سۇرىدۇ. ئەگەر ئاشقازانىنىڭ ئۆتكۈر ياللۇغلىنىشى بىلەن بىللە قوشۇلۇپ كەلسە، كۆڭۈل ئىلىشىپ قۇسىدۇ، قورساق ئاغرىيدۇ، ئىچ سۇرىدۇ. كېسەل ئېغىر بولسا بىمارىدا قىزىتما ۋە تىترەش كېلىپ چىقىدۇ. كۆپ قۇسۇپ، ئىچ سۇرۇپ ماغدۇرىدىن كېتىدۇ. تىلى قۇرۇق ۋە قىزىل بولىدۇ. ناھايىتى بەك ئۇسسايدۇ. تومۇرى ئىتتىك، قاتتىق سوقىدۇ. ئىچى كۆپ سۇرگەچكە سۇيدۇك ئازىيىپ چايەك قېنىق كېلىدۇ. قورساقتا قاتتىق ئاغرىق بولىدۇ، كىندىك ئەتراپىنى باسقاندا ئاغرىق كۈچىيىدۇ.

ئەگەر ئوچەينىڭ ھەممە يېرىنى قوقاق قاپلىغان بولسا، ئىشىغان ساھە ئاغرىيدۇ. ھەربىكەت قىلسا ياكى تۇتۇپ باسسا شۇ ساھەدە ئاغرىق زىيادىلىشىدۇ، قىزىتما ئۆرلەيدۇ. بىمار ناھايىتى بىئارام بولۇپ ئەندىشىدە قالىدۇ، ئېغىر دەرىجىدە ماغدۇرسىزلىنىپ كېتىدۇ. ئوچەينىڭ زەخمىلەنگەن يېرى تارتىشىپ قورۇلىدۇ. ئۇندىن كېيىن شۇ جاي پالەچلىنىدۇ ھەمدە شۇ سەۋەبتىن ئوچەي توسۇلۇپ قاتتىق قەۋزىيەت بولىدۇ. قورساق كۆپۈپ بىمار ناھايىتى يامان ھالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ، ھېچ تۇتىدۇ. بەتبۇي سېسىق پۇراقلىق قۇسۇق كېلىدۇ. ئەگەر يەرلىك ئورۇندا قاتتىق توسۇلۇش بولسا، قۇسۇقتا ئارقا تەرەت ماددىسىغا ئوخشاش نەرسىلەر بولىدۇ. بىمارنىڭ تىلى قۇرۇق ۋە رەڭگى قارا بولۇپ، جۆيلۈش ۋە باشقا ئەھۋاللار كۆرۈلۈش بىلەن بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ئون ئىككى بارماق ئوچەيدە يالىلۇغلىنىش بولغاندا ئۇنىڭ بىلەن بىللە سەپرا يولى (ئۆت يولى) يەنى جىگەردىن ئوچەيگە سەپرا ماڭىدىغان يولىمۇ يالىلۇغلىنىپ قوقاقلىنىدۇ. بۇ يول ئىشىشىش بىلەن سېرىق چۈشۈش يۈز بېرىدۇ. قارىغۇ ئوچەي ۋە ئۇنىڭ پەردىسى يالىلۇغلىنىش بولغاندا ئوڭ تەرەپتىكى يېرىقتا ئىشىشىق بارلىقى مەلۇم بولىدۇ، يەرلىك ئورۇننى باسسا قاتتىق ئاغرىيدۇ.

تەشخىسى

ئوچەي كېسەللىكلىرىدە ئوچەي يالىلۇغى، قۇلۇنجى ، قورساق پەردە يالىلۇغى، قان تولغاق، ئوچەي يارىلىرىنى بىر ـ بىرىدىن ئايرىپ تەشخىس قىلىش لازىم.

1. قۇلۇنجى كېسىلىدە قىزىتما بولمايدۇ.

2. قورساق پەردىسى ئۆتكۈر يالىلۇغلانغاندا قورساق قاتتىق ئاغرىپ، بىمار پۈتىنى سۇنالماي يىغىپ يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. قىزىتما بولىدۇ. قورساقنى سىيلىسىمۇ قاتتىق ئاغرىيدۇ. نەپەس ئىتتىك ۋە قىسقا كېلىدۇ ھەمدە نەپەس ئالغاندا قورسىقىنى تۇتۇۋېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. پۈتۈن قورساق قاتتىق ئاغرىش بىلەن بىللە بىمارنىڭ چىرايى تاتىرىپ تەرلەپ كېتىدۇ.

3. ئادەتتىكى ئىچ سۈرۈشلەردە قىزىتما بولمايدۇ.

4. تولغاقتا شىلىمشىق ۋە قان ئارىلاش تەرەت كېلىدۇ، قۇرۇق ئىنجىق تۇتىدۇ.

5. ئوچەي يارىسىدا ئوچەينىڭ خىزمىتىدە ئانچە چوڭ يېتەرسىزلىكلەر بولمايدۇ.

داۋاسى

بىمارنى ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش كېرەك، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن، ئاز ـ ئازدىن سۇ ئىچكۈزۈش ياكى مۇز پارچىلىرىنى ئېغىزغا سېلىپ قويۇش كېرەك. ئاغرىغان جايغا قاينىتىلغان كۆكنار پوستى تېڭىلىدۇ. بۇ كېسەلدە ئۈچەينى پاكىزلاش ناھايىتى زۆرۈر بولغىنى ئۈچۈن خاس قايناق سۇ ئىلمان پېتى ھۆقنە قىلىنىدۇ. كىچىك ئۇچەينى پاكىزلاش ئۈچۈن بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇلنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، 85 مىللىلىتىر گۈلابقا چىلاپ لوئابنى چىقىرىپ، 25 مىللىلىتىر قىزىلگۈل شەربىتى ياكى دىنار شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئىچى بىر ـ ئىككى قېتىم ماڭسا ناھايىتى ياخشى. ئەگەر ماڭمىسا تەرەنجىبىندىن 63 گرام، خىيارشەنبەر ـ نىڭ پۈنۈسىدىن 63 گرام ئېلىپ، 85 مىللىلىتىردىن ئېلىنغان كاسىنە گۈلابى ۋە شوخلا گۈلابلىرىغا سېلىپ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئىككى مىللىلىتىر بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بىراقلا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئوسۇڭ ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، قىيمىقۇ ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 24 گرام، تاباشىر، گىل ئەرمىنەرنىڭ ھەر بىرىدىن بىر يېرىم گرام، ئەپيۇندىن بىر گرام ئېلىپ تالقان قىلىپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن مۇڭاپىق مىقداردىكى خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

غىزاسى ئۈچۈن ئارپا سۈيىنى ئانار سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، چۈجە گۆشىگە ئانار ئۇرۇقى سېلىپ پىشۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

تەتۇر يەل

بۇ، ئۈچەي يوللىرىنىڭ ئېغىر دەرىجىدە توسۇلۇپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئۈچەي يالليۇغى، ئۈچەي يارىسى، ئۈچەي راكى سەۋەبىدىن ئۈچەي يولى تارىيىپ ياكى توسۇلۇپ قېلىپ ياكى ئۈچەي ئىزمىسى بىر ـ بىرىگە كىرىشىپ قېلىپ ياكى ئۈچەيلەر ئالـ

مىشىپ قېلىپ مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پەتەق كېسىلىدە ئۇچەي ئاستىغا چۈشۈپ قىسىلىپ قالغانلىقتىن بۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

چوڭ تەرەت كەلمەيدۇ. كۆڭلى ئىلىشىپ ، پات ـ پات قۇسىدۇ. ئاخىرقى قەيدە ئارقا تەرەت مادداىرىدەك نەرسىلەر يانىدۇ. بۇ، مەزكۇر كېسەللىككە تەشخىس قويۇشتىكى مۇھىم بەلگىلەرنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. قورساق قاتتىق ئاغرىيدۇ، كۆپۈپ ناغرىدەك بولۇپ قالىدۇ. ھېچ تۇتىدۇ. بىمار ناھايىتى بىئارام بولۇپ، سوغۇق تەرلەيدۇ. زەرەرلەنگەن ئۇچەي ساھەسىگە قارىسا شۇ ساھە يۇقىرىراق كۆرۈنىدۇ. ئاخىرىدا سىپاق پەردە (قورساقتىكى گۆشكە تۇتاشقان قېلىن پەردە) ئىشىشىدۇ. كىچىك ئۇچەي توسۇلغاندا تېزلا قۇسۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. چوڭ ئۇچەي توسۇلغاندا قۇسۇش بىرەر كۈندىن كېيىن ئاندىن كۆرۈلىدۇ. ئەگەر مەزكۇر كېسەل پەتەق سەۋەبىدىن بولسا، ئۇچەينىڭ قىسىلىپ قالغانلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەلدە ھەرگىزمۇ كاشكاپ، جۇلابلار بېرىلمەيدۇ، ئەگەر كېسەلنىڭ باشلىنىشىدىلا ئاغرىش، كۆپۈش، بىمارنىڭ قۇۋۇتى ئاجىزلاپ كېتىش ئەھۋاللىرى بولمىسا، ئىلمان سۇ بىلەن ھۆقنە قىلسا پايدا قىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى بۇ خىل كېسەلنى دەرھال غەرب تېبابىتى دوختۇرخانىلىرىغا ئېلىپ بېرىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ داۋالىتىش لازىم.

ئۇچەي سىلى

(قۇرھى ئەمئاسلىيىيە)

كۆپىنچە، ئۆپكە سىلى بىلەن ئاغرىغانلاردا ئۇچرايدىغان ئۇچەي يولى كېسەللىكلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى

ئۆپكە سىلى بار ئادەملەرنىڭ خەپرۇكنى تۇكۇرۈپ تاشلىماي يۇتۇۋېتىپ ئادەتلىنىشى ياكى ساغلام كىشىلەرنىڭ ئۆپكە سىلى كىشىلەر بىلەن دائىم چىنە ـ قاچىنى ئايرىماي بىللە تاماقلىنىشى ياكى ئۆپكە سىلى بار بىمارلاردىن ئاشقان تاماقنى يېيىشى قاتارلىقلار-دىن مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئۇچەي سىلى ئۇچەينىڭ ھەرقانداق قىسمىدا پەيدا بولىدۇ، بولۇپمۇ قارىغۇ ئۇچەي، چوڭ ئۇچەينىڭ يۇقىرىغا ماڭغان قىسمى بىلەن يانپاش ئۇچەينىڭ ئاخىرقى قىسىملىرىدا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. چۈنكى بۇ جايلاردا تاماق ماددىلىرى ئۇزاقراق تۇرۇپ قالىدۇ ھەمدە بەز-لەرمۇ كۆپ. شۇڭا سىل جاراسىملىرى بۇ جايلاردا ئاسانلا ئۇچەي نېپىز پەردىلىرىگە تاجا-ۋۇز قىلىپ، بەزلەرگە ئۆتىدۇ. ئىششىپ، قۇلۇنجى ھاسىل قىلىدۇ ۋە چىرتىپ يارا پەيدا قىلىدۇ. كېسەللىك ئېغىر بولسا چوڭ ئۇچەي ۋە كىچىك ئۇچەيلەرگە يامرايدۇ. بەزىدە ئۇچەي يولى تارىيىپ قېلىش ھەتتا ئۇچەي توسۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

مۇھىم ئالامەتلىرى شۇكى، قورساق ئاغرىش، ئىچ سۇرۇش ياكى ئىچ قېتىش بىلەن ئىچ سۇرۇش نۆۋەتلىشىپ كېلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭغا يەنە ئىشتىها تۇتۇلۇش، قورساق كۆپۈش، ھەزىم ناچارلىشىشلارمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ، ئارىلاپ قىزىتمىسى ئۆرلەپ قالىدۇ. بىمار تەدرىجىي ھالدا ئورۇقلاپ كېتىدۇ. ماغدۇرسىزلىنىپ، كېچىسى تەرلەيدۇ. قورساق ئاغرىقى تولىراق قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ تۆۋەنكى قىسمىدا ۋە كىندىك ساھەسىدە يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى

ياخشى دەم ئالدۇرۇش، ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ بەدەننىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش ھەمدە ئۇچەيدىكى جاراھەتنى يوقىتىشنى مەقسەت قىلغان ھالدا دورا بۇيرۇش لازىم. ئۆپكە سىلى كېسەللىكىدە بۇيرۇلغان دورىلاردىن تاللاپ قوللىنىشقا بولىدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۇچۇن سۇفۇپى قابىزنى ئىچكۈزۈش لازىم. يەنى: ئەرەب يېلىمى، تاباشىر،

گىل ئەرمىنى، ھەببۇلئاسلارنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرام، كۈندۈر، پىرسىياۋشانلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەپ ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام ئېلىپ، گاۋزىبان ئەرقى ياكى كۆكنار شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە قۇرسى مەرۋايىتنىڭ ئۇنۇمى ياخشى بولۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ~ ئىككى تال ئېلىپ كافۇر ئەرقى بىلەن ئىچىلىدۇ.

كۈندىلىك تامىقىدا خام سامساقنى بىللە ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈچەي يارىسى

(قۇرۇھى ئەمئا)

بۇ، ئۈچەي ئىچىدىكى پەردىلەرنىڭ يارىلانغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

تۇرلۇك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ، مەسىلەن: ئۈچەي سىلى، ئۈچەي كېزىكى، قان تولغاق (زەھرە)، سەرتان (راك) ۋە باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن ئۈچەينىڭ مەلۇم جايلىرى زەخىملىنىدۇ، بولۇپمۇ ئۈچەينىڭ كىچىك بەزىسمان تۈتۈتلىرى زەخىملىنىدۇ. بۇ ئەھۋال كىچىك بالىلارغا قىزىل، چېچەك چىققاندىمۇ ھەم يۈز بېرىدۇ. بۇ زەخىم بەزىدە ئۈچەي سەتھى (يۈزى) دە كېڭەيمەي تۇرىدۇ، بەزىدە كېڭىيىپ كېتىدۇ، كېڭەيگەن زەخىم قان تولغاقتا يۈز بەرگەن زەخىمگە ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما بۇ زەخىم قان تولغاقنىڭ زەھەرلىك ماددىسىدىن بولمايدۇ. قارىغۇ ئۈچەيلەردە ۋە ئەگمە ئۇچەيدە زەخىمنىڭ بولۇشى كۆپىنچە ھاللاردا قاتتىق توسالغۇ بولغانلىقىدىن بولىدۇ، لېكىن بەزىدە نامەلۇم سەۋەبلەردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. چوڭ ئۈچەيلەردە بولغان زەخىم كۆپىنچە ئاشقازان زەخىمىگە ئوخشاش بولۇپ، بەزىدە زەخىم ئۈچەي ئىچكى سەتھىسىگە ئۆتىدۇ.

ئالامىتى

كەلتۇرۇپ چىقارغۇچى سەۋەبلەرنىڭ تۇرلۇك بولۇشى تۈپەيلىدىن گەرچە ئالامەتلىرى

هەر خىل بولسىمۇ، لېكىن ئىچ سۇرۇش، قورساق ئاغرىقى ئومۇمىيۈزلۈك يۈز بېرىدۇ. بۇ خىل ئىچ سۇرۇشتىن كەلگەن چوڭ تەرەت ناھايىتى سېسىق بولۇپ، يېرىڭ، بەلغەم ۋە قانمۇ بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئارقا تەرەتتە چىرىگەن ئۇچەي پەردىلىرىنىڭ پارچىلىرىنى كۆرگىلى بولىدۇ. ئەگەر زەخىم چوڭ ئۇچەيدە بولسا، بۇنىڭ بىلەن بىللە تولغاق ۋە ئىچ ئۆتۈش كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بۇ زەخىم تۇپەيلىدىن ئۇچەيدە تېشىلىش يۈز بېرىدۇ، زەخمگە يېقىن بەزلەردە يېرىڭلىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۇچەي قېلىنلىشىپ ياكى تۈگۈرچەكلىشىپ ئۇچەي توسۇلۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ ياكى ئۇچەي يولى تارىيىپ قالىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى

كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەبى ۋە ئۇچەي يارىلىرىنىڭ ئورۇنلاشقان ئەھۋالىغا قاراپ داۋالاش چارىلىرىمۇ ھەرخىل بولىدۇ. ئۇچەي سىلى، ئۇچەي كېزىكى، زەھەرە (دېزىنتېرىيە) لەرنىڭ داۋاسى ئۆز قىسىملىرىدا بايان قىلىندى. ئەگەر ئۇچەي زەخمى قاتتىق توسالغۇلار تۈپەيلىدىن بولغان بولسا، توسالغۇلارنى ئېچىشقا ئاساسلىق ئامال قىلىش كېرەك.

ئەڭ مۇھىمى بىمارنى دىققەت بىلەن كۆزىتىش، قارىغۇ ئۇچەي ۋە سىقماق ئۇچەيلەردىكى زەخمىدە بىمارغا ھۆقنە ئارقىلىق تاماق بېرىش، ئەمما ھەرگىز ئىچ سۇرۇپ كەتمەسلىكى لازىم.

ئەگەر يارا چوڭ ئۇچەي ياكى ئاستىنقى ئۇچەيدە بولسا، ئۇچەيگە چاپلاشقۇچى ۋە ئۇچەي دىۋارىنى قاپلىغۇچى ۋە قورۇغۇچى، تۈتقۇچى دورىلارنى ھۆقنە قىلىش ئارقىلىق داۋالاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىچىشكە سۇفۇپى مەقلىياسا، سۇفۇپى تىن، قۇرسى تاباشىر قابىز، قۇرسى گۈللەرنىڭ قايسىبىرى بولسا توققۇز گىرام ئېلىپ، ھەببۇلئاس شەربىتى ياكى بېھى شەربىتى ياكى ئالما سۇلىرىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش لازىم.

سۇفۇپى مۇبارەك ئۇچەي جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ: ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، قورۇلغان تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گىرام، ھەببۇلئاس، زىرىق يىلتىزى، شاھ بەللۇت (دوب مېۋىسى)، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن تۆت گىرام، قېمەقۇ ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، گىل قەبرىسى (قىزىل رەڭلىك سېغىز)، گىل قىمولىيا، نىشاستىلەرنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرام، شاخ مارجان، كەھرىۋا، ئانار گۈلى، تاباشىر، قورۇلغان يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، قىزىلگۈللەرنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، كۆيدۇرۇلگەن سەرتانى بەھرى، كۆيدۇرۇلگەن خەر موھرە، ئاقاقىيا،

لىھىيە تۇتتىس شىربلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، ئۈچ خىل ئۇرۇق دورىدىن باشقىلىرىنى سوقۇپ ئەلگەپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا بەش گرام ئېلىپ، بېھى ئۇرۇقى شىربىسى ياكى ھەببۇلئاس شىربىسى ياكى ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئوتتا پۈچىلانغان موزىنى تالقانلاپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ـ ئىككى پۇڭدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. قېتىق، سۈزمىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە تېخىمۇ مەنپەئەتلىك.

رەيھان يوپۇرمىقىدىن 30 گرام، مامىرانچىنىدىن 30 گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەپ، كۈندە ئىككى ـ ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىچسە، ئۈچەيدىكى يارىنىڭ سالقىنىشىنى تېزلىتىدۇ.

غىزاسىغا تېز ھەزىم بولىدىغان، ئۈچەينى ئېچىشتۇرمايدىغان، قورساق كۆپتۈرمەيدىغان، تەرەت ئاز بولىدىغان يېنىك تاماقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا، كالا سۈتى قېتىقىنى دوغاپ قىلىپ ياكى قېتىققا تۆمۈر داغلاپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئايران ياكى قۇرت بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى، چۈنكى بۇ كېسەلگە سۈت، شورپا ۋە ياغلار زىيان قىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان قۇلۇن ئۈچەي ئىششىقى

(سەھەج بەلغەمى، ۋەرەمى قۇلۇنى بەلغەمى)

بۇ كېسەل گەرچە يۇقىرىقى ۋە تۆۋەنكى ئۈچەيلەردە يۈز بەرسىمۇ، ئەمما كۆپىنچە ھالارىدا مەخسۇس قۇلۇن ئۈچەي (يوغان پوكان) گە مەنسۇپ كېسەلدۇر. ئۇنىڭدا يۈز بەرگەن يالۇغلىنىش ئۇزۇن داۋام قىلىدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەل ئومۇمەن دائىملىق قەۋزىيەتتىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە ئۈچەيدە چىرىگەن زەھەر ماددىلىرىنىڭ قۇلۇن ئۈچەيدە ئورۇنلىشىۋالغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ئەرلەرگە نىسبەتەن ئاياللاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ.

ئالامىتى

كېسەلنىڭ يېنىك ۋە ئېغىرلىقىغا قاراپ ئوخشىمايدىغان بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ تۈتۈش دەۋرى بولۇپ، كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە بىمارنىڭ قورسىقى ئاغرىپ بىئارام بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىچ سۇرىدۇ. بىر كېچە ـ كۈندۈزدە ئۈچ ـ تۆت قېتىم تەرەت قىلىدۇ، چوڭ تەرەتتە تۈگۈر ـ تۈگۈر يېپىشقاق ماددىلار ياكى ئۇچەي ئىچكى دىۋالىرىدىكى شىلىمشىق پەردىلەرنىڭ بۇزۇلغان پارچىلىرى بولىدۇ. بەزىدە بۇ پارچىلارنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىر نەچچە سانتىمېتىر كېلىدۇ. قورساقتا تولغاقتەك ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بىمار پۈتىنى يىغىپ تۈگۈلۈپ قالىدۇ، قورسىقى كۆپىدۇ. قورساقنى سىيلاپ كۆرگەندە قولغا ئۇچەي قۇلۇنجىسىغا ئوخشاش قاتتىق نەرسىلەر بىلىنىدۇ. بېسىپ كۆرگەندە ئاغرىيدۇ. بىمار ئازابلىنىپ ناھايىتى بىئارام بولۇپ كېتىدۇ.

يوغان پوكان ئۇچەي زەخىملەنگەندە كېسەل قاتتىق تۇتىدۇ. ئارقا تەرەت ناھايىتى بەك سېسىق بولۇپ، يېرىڭ ۋە قان ئارىلاش كېلىدۇ. سازاڭسىمان ئۆسۈكچىمۇ ئىششىيدۇ. بىر ئاز قىزىتما بولىدۇ، ئىشتىها يوقىلىدۇ. بىمار كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلايدۇ ۋە ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

تەشخىسى

بۇ كېسەلدە ئارقا تەرەت بىلەن بىللە كۆپىنچە ھاللاردا يېپىشقاق بەلغەمسىمان ماددا ياكى ئۇچەي شىلىمشىق پەردىسىنىڭ بۇزۇلغان پارچىلىرىنىڭ چىقىشى بۇ كېسەلگە تەشخىس قويۇشتىكى چوڭ ئاساس بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئاقىۋىتى

كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى ـ يامان بولۇشى بىمارنىڭ ئومۇمىي بەدەن قۇۋۋىتىگە باغلىق بولۇپ، بۇ كېسەل ئايلاپ ھەتتا يىللاپ داۋام قىلىشى مۇمكىن، كۆپىنچە ھاللاردا ئۇ دەۋرىي شەكىللىك قوزغىلىپ بارا ـ بارا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

ھەر كۈنى ئەتىگەندە بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئاقلانغان ئوسۇك ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گرام، گاۋزىبان گۈلابىدىن 120 مىللىتىر ئېلىپ، گاۋزىبان گۈلابىدا شىرىسىنى چىقىرىپ، نېلۇپەر شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىمدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاخشامدا بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: بېھى ئۇرۇقى ئۈچ گرام، ئاق لەيلى يىلتىزىنىڭ كىچىك پۈرۈشلىرىدىن تۆت گرام ئېلىپ، 120 مىللىلىتىر گاۋزىبان گۈلابىدا شىرىسىنى چىقىرىپ، ئۈنىڭغا بەدىياندىن بەش گرام، نېلۇپەر شەربىتىدىن 48 مىللىلىتىر، ئىسپىغۇل (بۇنى ھەرگىز سوقۇپ سالماسلىق لازىم.) دىن يەتتە گرام ئېلىپ، قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر زۆرۈر تېپىلغاندا ئىسپىغۇل ئورنىدا قېيمىقۇ ئۇرۇقى ۋە رەيھان ئۇرۇقلىرىنى سېلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ ياكى سۇفۇپى سەھجى بېرىلىدۇ: قورۇلغان رەيھان ئۇرۇقى، قورۇلغان چوك گاۋزىبان ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرام، يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، شاھبەللۇت (بۇ ئىككىسى سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلىدۇ) لارنىڭ ھەر بىرىدىن 11 گرام، ھەببۇلئاس، ئانار گۈللىرىنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گرام ئېلىپ سوقۇپ ئەلگەپ، يەتتە گرام ئېلىپ، 36 مىللىلىتىر ھەببۇلئاس شەربىتى، 48 مىللىلىتىر ئالما شەربىتى سۇيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

سۇفۇپى مەقلىياسا، قۇرسى تاباشىر قابىزلارنى بەرسىمۇ بولىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا ئىچنى توختاتقۇچى ھۆقنە (كلىزما) قىلىنىدۇ.

تامىقىغا چۈجە گۆشى ۋە شورپىسى قاتارلىقلار، تونۇر نېنى، پېچىنە، كالا سۈتى، ئاتىلا، بۇغداي ئۇمىچى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. تاماقنى ئۆز ۋاقتىدا يېيىش، ئۇچەينى غىدىقلايدىغان، ئېچىشتۇرىدىغان، قورساقنى كۆپۈرىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

بىمارنىڭ قورسىقىنى داۋاملىق سىيلاپ تۇتۇپ بەرسە، بىمارنى ھاۋالىق جايلاردا، دەريا ياكى سۇ بويلىرىدا ئارام ئالدۇرسا تېز ساقىيىشى ئۈچۈن پايدىلىق.

جىگەر كېسەللىكلىرى

جىگەر ئىنسان بەدىنىدىكى مۇھىم رەئىس ئەزا بولۇپ، يېمەكلىكلەرنى پىششىقلاپ پۈتۈن بەدەنگە ئوزۇقلۇق قىلىپ يەتكۈزۈپ بېرىدۇ ۋە ئۇنى ئۆستۈرىدۇ، تەرەققىي قىلدۇرىدۇ. شۇنىڭدەك جىگەر، يەنە قانىنىڭ ئامبىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تۆت خىلىت (قان،

سەپرا، بەلغەم، سەۋدا) دەسلەپتە جىگەردە ھاسىل بولىدۇ، بولۇپمۇ سەپرا خىلىتى كۆپرەك جىگەردە پەيدا بولىدۇ. جىگەردە تۇرلۇك خىلدىكى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلىت (ماددا) تىن بولغان كېسەللىكلەر، ئەزا پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغاندىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بولغان كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى

گۆش ۋە كۈچلۈك تاماقلارنى كۆپ يېيىش، تېز تەسىر قىلغۇچى ئىسسىقلىق دورىلار سېلىنغان تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىش، داۋاملىق قەۋزىيەت بولۇش، ھەركەت قىلماسلىق، جىسماني ئەمگەك قىلماسلىق، بەزگەك كېسىلىدىن زەھەرلىنىش، ھەيزىنىڭ بۇزۇلۇشى، جىگەر سىرتىدىن بىر نەرسە تېگىپ كېتىپ زەخمىلىنىش، سەپرا تاشلىرىنىڭ پەيدا بولۇشى قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغىلىرى ئاربىسىدا ئېغرىق سېزىلىدۇ ۋە يېنىك ئاغرىيدۇ. جىگەر بىر ئاز يوغىنايدۇ. تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ، كۆڭلى ئىلىشىدۇ، ئىشتىھاسىزلىنىدۇ. ئوڭ تاغاقمۇ ئاغرىيدۇ. قەۋزىيەت بولىدۇ. بەدەن ۋە كۆزنىڭ ئېقى قىسمەن ، يېنىك دەرىجىدە سارغىيىدۇ. بەزىدە بەدەنده يېنىك دەرىجىدە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سېزىلگەن ھامان تەلتۆكۈس ياخشى داۋالىنىپ ساقايمىسا، سوزۇلما جىگەر كېسىلىگە ئايلىنىپ قالىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە كېچىسى ئىچ سۇرىدىغان، ئوڭ بىقىنى ئاغرىيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

دەسلىپىدە سۇرگە دورىلار بىلەن قەۋزىيەت بوشىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن جىگەرنىڭ ھارارىتىنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن بۇ نۇسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ: نېلۇپەر گۈلى، كا-

سىنە يىلتىزى، كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، مارجان شوخلا، ئاق سەندەل (ئىكەكدەپ سېلىنىدۇ). زىرىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گرام، تەمرى ھىندىدىن 12 گرام ئېلىپ، سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، زىرىق شەربىتى، ئانار شەربىتى ياكى بۇ-زۇرى شەربەتلىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر نەچچە قېتىم ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچكۈ-زۈلىدۇ.

قۇرسى كاۋۇر سېلىنغان قېتىق بېرىلسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. قۇرسى كاۋۇر نۇسخە-سى: قىزىلگۈل، تاباشىر، ئاق سەندەللەرنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئوسۇك ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرام، كەتىرادىن تۆت گرام، كاۋۇردىن ئىككى گرام ئېلىپ، ئۈچ گرامليق قۇرس تەييار-لىنىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىچىلىدۇ.

پەرھىزى

بەك ياغلىق، گۆشلۈك تاماقلار، ئىسسىقلىق دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ سالغان تاما-قلار، سوت، قايماق، ناۋات، ھالۋا ۋە كۈچلۈك لازا سېلىنغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنە-دۇ. ئەمگەك بىلەن دەم ئېلىش مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى كېرەك.

جىگەر ئىششىقى

جىگەر ئىششىقى بەزىدە جىگەرنىڭ غىلاپى (پەردىسى) دا، بەزىدە ئۆت يوللىرىدا پەيدا بولىدۇ. ئۇ، قان، سەپرا، سەۋدادىن ۋە بەلغەم خىلىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان جىگەر ئىششىقى دەپ تۆت خىلغا ئايرىلىدۇ.

سەۋەبى

كۈچلۈك تاماقلارنى كۆپ يېيىش، گۆش، قورۇما ۋە ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ يېيىش، دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش، قاتتىق ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، بەزگەكتىن زەھەرلىنىش، جىگەرگە بىر نەرسە تېگىپ زەخىملىنىش، قان تولغاق ۋە ئاتىشەك (سىفلىس) كە گىرىپتار بولۇش قاتارلىقلاردىن كېيىپ چىقىدۇ. 25 ~ 35 ياشقىچە بولغانلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى

ئەگەر ئىششىق جىگەر پەردىسىدە بولسا، جىگەر ساھەسىدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. نەپەس ئېلىشقا دەخلى قىلىپ، چوڭقۇر نەپەس ئالالمايدۇ. لېكىن جىگەر خىزمىتىگە نۇقسان يەتمەيدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئۆزىدە بولسا، قاتتىق قىزىتما پەيدا بولىدۇ. جىگەر ساھەسىدە يەنى ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغىلار ئاربىسىدىكى مەلۇم جايدا، مەلۇم دەرىجىدە ئېغىزلىك بىلىنىپ ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئۇ جاينى باسقاندا ياكى بىمار يۆتەلگەندە ياكى چوڭقۇر نەپەس ئالغاندا ئاغرىق زىيادىلىشىدۇ. ئاغرىق ئوڭ تەرەپ دۇمبىگىچە تارقىلىدۇ. بىمارنىڭ نەپەس ئېلىشى سەل قىيىنغا توختايدۇ ۋە يۆتەل پەيدا بولىدۇ. ئاچچىق سۇ يانىدۇ، ھېچ تۇتىدۇ. تىلى قۇرۇپ، گەز باغلايدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، ئىچى قاتىدۇ، بەزىدە ئىچى سۇرىدۇ. كۆزى بىر ئاز سارغىيىدۇ، بەزىدە پۈتۈن بەدىنى سارغىيىدۇ.

تەشخىسى

ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئوڭ تەرىپىدە بولسا، ئوڭ تاغاق بەكرەك ئاغرىيدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئۈستى (دومباق) تەرىپىدە بولسا، قورساق كىرگىت پەردىسى قىسىلىپ، نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ ۋە ئارقا ـ ئارقىدىن ئىتتىك ۋە ئىنچىكە تىنىدۇ. بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ جىگەر ساھەسىنى سىيلاپ كۆرگەندە، يېڭى ئاي شەكىللىك ئىششىق ئوڭ قوۋۇرغا ئاربىسىدا قولغا بىلىنىدۇ. بىمار قۇرۇق يۆتىلىدۇ. سۇيدۇكى ئاز ۋە قويۇق، رەڭگى قېنىق كېلىدۇ. نەپەس ئالغاندا جىگەر بىلەن گەدەن چەمبىرى ئاربىسىدا ئاغرىق سېزىلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئاستىنقى (كاۋاك) تەرىپىدە بولسا، جىگەر ساھەسىنى سىيلاپ كۆرگەندە ئىششىق بىلىنمەيدۇ، ئەمما ھېچ تۇتىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، قۇسىدۇ. قەۋزىيەت بولىدۇ. بەزىدە ئېچ سۇرىدۇ. ئىشتىھاسى يوقىلىدۇ. ئازراق سىقىلىش يۇز بېرىدۇ. نەپەس ئېلىش تەسلەشمەيدۇ. يۆتەل ئاز بولىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ ئاستى ۋە ئۈستى تەرىپىدە بىردەك ئىششىق بولسا، يۇقىرىدىكى ھەر ئىككى خىل ئالامەتنىڭ ھەممىسى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر تەكشۈرگەندە ئىششىق ئاي شەكىللىك بولماي ياكى ئۇزۇنغا ياكى توغرىسىغا سوزۇلغان بولۇپ، بىر تەرىپى توم ، بىر تەرىپى ئىنچىكە بولسا ھەمدە جىگەر ئىششىقىدىكى يۇقىرىقى بەلگىلەر بولمىسا، ئىششىقنىڭ جىگەر ئۈدۈلىدىكى مۇسكۇلدا ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

جىگەر ئىششىقىنىڭ تۆت خىلىت بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغانلىرىنىڭ تەشخىسى تۆۋەندىكىچە:

1. جىگەر ئىششىقى قانىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولسا، جىگەردە ئاغرىش، ئېچىشىش، بىمارىدا قىزىتما بولىدۇ. جىگەر ئەتراپىدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. قەۋزىيەت، ھېچ تۇتۇش، ئېغىزدىن ئاچچىق سۇ يېنىش، قۇسۇش، بەزىدە ئايلىنىپ كېتىش ۋە پۇت - قول سوۋۇپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

2. سەپرادىن بولسا، بىمارىدا ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ، ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. ھارارەت (قىزىقلىق) باشقا خىلىتلارغا نىسبەتەن ئېغىرراق بولىدۇ.

3. بەلغەم خىلىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولسا، بىمارنىڭ تىلى، چىرايى ۋە سۆيدۈكلىرى ئاق بولىدۇ. ئاغرىق ئازراق (يەڭگىلرەك) بولۇپ، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق زىيادە بولىدۇ. قىزىتما بولمايدۇ ياكى ئاز بولىدۇ.

4. سەۋدا خىلىتىدىن بولسا، جىگەر قېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ. تىلى قۇرۇيدۇ. بۇ خىلدىكى جىگەر ئىششىقىدا ئاغرىق دېگۈدەك ئېغىر بولمايدۇ. قىزىتما بولمايدۇ. ئەگەر قان ۋە سەپرادىن بولغان ئىششىق جىگەرنىڭ ئاستىقى يۇزىدە پەيدا بولسا، ئاغرىش، ئېچىشىش، قىزىتما بولۇش، جىگەر ئەتراپىدا ئېغىرلىق پەيدا بولۇش، قەۋزىيەت بولۇش، ھېچ تۇتۇش، ئاچچىق سۇ يېنىش، قۇسۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە ئايلىنىپ كېتىش، پۇت - قول مۇزلاش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

داۋاسى

قاندىن بولغان ئىششىقنى داۋالاشتا توسالغۇ بولمىسا، قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا، زۇلۇك قۇرتى قويسا بولىدۇ (14 ياشتىن تۆۋەن، 60 ياشتىن يۇقىرى كىشىلەر بولسا قان ئېلىش مەنئى قىلىنىدۇ). ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ دۆڭ (ئۇستى) تەرىپىدە بولسا، قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن سۆيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بەرسە بولىدۇ. قەۋزىيەت بار بولسا ئىچنى بوشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ، لېكىن سۇرگە دورىلار بېرىلمەيدۇ.

1. مارجان شوخلا كۆك يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن 48 مىللىلىتىر، كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن 48 مىللىلىتىر ئېلىپ، 48 مىللىلىتىر بۇزۇرى شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

2. كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇ-

قى مېغىزى، ئوغرىتىكەن مېغىزنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، 72 مىللىلىتىر-دىن ئېلىنغان تاۋۇز مېغىزى شىرىسى، ئوغرىتىكەن مېغىزى شىرىسى، كاسىنە ئۇرۇقى ۋە شوخلا ئەرەقلىرىدە شىرىسىنى چىقىرىپ، 48 مىللىلىتىر شەربىتى بۇزۇرى مۆتىدىل-گە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ ھارارىتى يۇقىرى بولسا، ئۇنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن ئەتىگەندە تۆت گرام قۇرسى زىرىق يېگۈزۈپ، كەچتە ئالتە گرامدىن كاسىنە ئۇرۇقى، مارجان شوخلىسى ئېلىپ، 48 مىللىلىتىر كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى، مارجان شوخلا يوپۇر-مىقىنىڭ سۈيىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ سۈلارنىڭ ئورنىغا 48 مىللىلىتىر بۇزۇرى شەربىتى ياكى 48 گرام خېمىرى بىنەپشە ياكى 48 مىللىلىتىردىنار شەربىتى بەرسىمۇ بولىدۇ ياكى تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ: گۈلبىنەپشىدىن يەتتە گرام، ئۇۋاق ئۇزۇمدىن توققۇز دانە، كاسىنە يىلتىزىدىن يەتتە گرام، بەدىياندىن يەتتە گرام، گاۋزىباندىن بەش گرام ئېلىپ، ئاخشىمى قاينىق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەندە بىر ئۆرلىتىپ سۈزۈپ، 48 گرام مارجان شوخلا ۋە كاسىنە يوپۇرماقلىرىنىڭ سىقىلغان سۈيى، 48 گرام بىنەپشە گۈلقەنتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەپرادىن بولغان جىگەر ئىششىقىدا يۇقىرىقى قاندىن بولغان جىگەر ئىششىقىنىڭ دورىلىرىنى ئىستېمال قىلغاندىن تاشقىرى يەنە تاتلىق ئانار، ئاچچىق ئانارلارنىڭ ھەر-بىرىدىن 42 گرام، سىركەنجۈبىلدىن 48 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ ياكى قۇرسى زىرىقتىن تۆت گرام يەپ، ئارقىسىدىن مارجان شوخلا، كاسىنە يوپۇرماقلىرى سۇ-لىرىنىڭ ھەربىرىدىن سەككىز گرام ئېلىپ، 48 مىللىلىتىر بۇزۇرى شەربىتى بىلەن ئا-رىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. ماددىنى يېنىكلەشتۇرۇش ۋە تازىلاش ئۈچۈن دەسلىپىدە ھارارەت-نى پەسەيتىش مەقسىتىدە ھۆل كاسىنە يوپۇرمىقى، ھۆل مارجان شوخلا يوپۇرمىقى سۇلا-رىنىڭ ھەر بىرىدىن 48 گرام، بىنەپشە گۈلقەنتىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئە-چىلىدۇ. بۇ خىلدىكى جىگەر ئىششىقىدا سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلار بېرىلمەيدۇ ۋە ئىچنى بوشاتقۇچى، سۈرگۈچ دورىلار كۆپرەك بېرىلىدۇ. پۈنۈستىن ئالتە گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى، مارجان شوخلىلارنىڭ ھەربىرىدىن 144 گرام ئېلىپ، شوخلا ئەرقىدە شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 مىللىلىتىر دىنار شەربىتى ياكى 48 گرام بىنەپشە گۈلقەنتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بىر نەچچە كۈن ماددىلارنى تەڭشەش ۋە كېرەكسىز ماددىلارنى بەدەندىن چىقىرىۋېتىش مەقسىتىدە بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: گۈلبىنەپشىدىن ئالتە گرام، كىشمىش ئۇزۇمدىن توققۇز دانە، كاسىنە ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى، قىزىلگۈل، ئاق لالە ئۇرۇقى، گۈل ھەمشۇا ئۇ-

رۇقى، مارجان شوخلىلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، ئاخشىمى قاينىق سۈغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەندە سۈزۈپ، 48 گرامدىن ئېلىنغان ھۆل كاسىنە ۋە ھۆل مارجان شوخلا يوپۇرماقلىرىنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، 48 گرام گۈلقەنت بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ نۇسخىنى بىر قانچە كۈن ئىچكەندىن كېيىن، بۇ نۇسخىغا خىيار شەنبەر پۈنۈسىدىن ئالتە گرام، تەرەنجىبىن، دىنار شەربەتلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 48 مىللىلىتىر، بادام مېغىزىدىن يەتتە دانە ئېلىپ قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ نۇسخا 2 ~ 4 كۈن ئارىلاپ بېرىلىدۇ. سۈرگە دورىسىدىن كېيىن بۇ سوۋۇتۇش نۇسخىسى بېرىلىدۇ: داۋا ئىلمىشكى بارىد (سوغۇق داۋائىمىشكى) تىن بەش گرام يەپ، ئاندىن كاسىنە ئۇرۇقى، مارجان شوخلا، تەرخەمەك مېغىزى، بەرگىنەي قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، 60 گرام شوخلا ئەرقىدە شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇچ گرام رەيھان ئۇرۇقى سېپىپ ئىچىلىدۇ ۋە بىر نەچچە كۈن ھۆل كاسىنە يوپۇرماق سۈيى، مارجان شوخلا يوپۇرمىقى سۈيى ۋە بۇزۇرى شەربەتلىرى ئىچىلىدۇ.

يەرلىك ئورۇنغا دەسلىپىدە 12 گرامدىن ئېلىنغان كاسىنە ۋە شوخلىلارنى ھۆل كاسىنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا يەنە 24 گرام گۈل يېغى، ئالتە گرام سىركە، بۇغدايدەك كافۇر قوشۇپ تاشقىرىدىن زىماد قىلىنىدۇ.

ئەگەر جىگەرنىڭ ئىششىقى بەلغەم خىلىتىدىن بولسا، بۇنى داۋالاش ھەم يۇقىرىقى قائىدە بويىچە بولىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ دۈمبە تەرىپىدە بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ھار (ئىسسىق تەبىئەتلىك سىركەنجۈبىل بۇزۇرى)، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۈمبەدىيان، جۇۋازنە، بىخ كاسىنە قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىق جىگەرنىڭ ئاستىنقى سەتھىدە بولسا، ماددىنى تەڭشەش ۋە ئىچنى ماڭغۇزىدىغان (سۈرىدىغان) دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ھۆقنە قىلىنىدۇ. ھۆقنىگە ئۇچ گرام ئايارەج پەيقىرا، بىر يېرىم گرام غارىقۇن قوشۇپ ھۆقنە قىلىنسا ئۇنۇمى ياخشىراق بولىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى دەبدۇلۇەرد، داۋائى كۇركۇم ۋە قۇرسى زىرشىك كەبىر قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

ئەگەر جىگەرئىششىقى سەۋدا خىلىتىدىن بولسا، بۇنى داۋالاشتا سەۋدا خىلىتىنى تەڭشەيدىغان ۋە چىقىرىۋېتىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. سەۋدا خىلىتىنى تەڭشەش نۇسخىسى: كاسىنە، قىزىلگۈللەرنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرام، ئۇۋاق ئۇزۇمدىن توققۇز دانە، شاھتەرە، نىلۇپەر گۈللىرىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام، مارجان شوخلىدىن يەتتە گرام ئېلىپ دەملەپ قاينىتىپ، 48 مىللىلىتىر بۇزۇرى شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئالتە ـ يەتتە كۈن

ئىچىلىدۇ. 3 ـ، 4 ـ كۈنلىرى بۇ نۇسخىغا يەنە سانادىن توققۇز گرام، قىزىلگۈل گۈلقەنتىدىن 48 گرام، بىنەپشە گۈلقەنتىدىن 48 گرام، بادام مېغىزىدىن يەتتە دانە قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇنىڭدىن كېيىن بەش گرام مەجۇنى دەبدۇلۇەرد ياكى 24 مىللىلىتىر بۇزۇرى شەربىتى ئىچىلىدۇ ياكى قۇرسى زىرىشكى ياكى قۇرسى گۈل سەغىردىن تۆت گرام ئېلىپ مۇناسىپ شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

ئىششىقنى ياندۇرۇش ۋە يۇمشىتىش ئۈچۈن بۇ زىمادلار قىلىنىدۇ: ئەفسەنتىن (گۈللۈك ئەمەن) دىن تۆت گرام، مۇقەل، ئىكلىلمىلىك، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، مەستىكە لەرنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام، سەبرىدىن ئىككى گرام، بابۇنىدىن ئىككى گرام، قەسبۇز ـ زەربىرىدىن بىر گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كۆك شوخلا سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ جىگەر ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر قاتتىقلىق زىيادە بولسا، كالا يىلىكىدىن ئالتە گرام، گۈل يېغىدىن 24 گرام، مومدىن ئالتە گرام ئېلىپ يۇقىرىقى دورىلارغا قوشۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

تامىقى ئۈچۈن توخۇ گۆشىگە سالغان شوۋگۈرۇچ، مايىسىزراق، سۇيۇق، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. ياغ ۋە باشقا ئىسسىقلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

جىگەر سانجىقى

(جىگەر قۇلۇنجىسى، سەپرا تاش كېسىلى)

سەۋەبى

گۆش ـ ياغ ۋە ھاراق ـ شارابلارنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن سەپرا خىلىتى كۆپلەپ ئىشلىنىپ، ئۆتتىكى ھارارەت ۋە بېسىم ئارتىپ كېتىش سەۋەبىدىن ئۆت سۇيۇقلۇقى قويۇلىدۇ، قويۇلغان قىسمى ئۆزئارا بىرىكىپ مونەكلىشىش بىلەن تەدرىجىي ھالدا تاشقا ئايلىنىدۇ ياكى قويۇلغان سەپرا خىلىتى چۆكمە ھاسىل قىلىپ تاشقا ئايلىنىدۇ. بۇ تاشلار ئاساسەن ئۆتتە پەيدا بولىدۇ. سانى بىر نەچچە دانىدىن نەچچە ئون دانىغچە، ھەتتا ئۈنىڭدىنمۇ كۆپ بولىدۇ. بۇ تاشلارنىڭ رەڭگى قارامتۇل يېشىل، كۈل رەڭلەردە بولىدۇ. ھەجمى چوڭ ـ كىچىك، ھەرخىل كېلىدۇ. شەكلى يۇمىلاق، سوقمىچاق ياكى ئىككى تەرىپى يۇمىلاق ياكى ياپىلاق ياكى كۆپ بۇرجەكلىك بولىدۇ. يېڭى پەيدا بولغانلىرى ئېغىر، كونىلىرى يېنىك كېلىدۇ. ئىسسىقلىقنى زىيادە كۆپ قىلىش، گۆش ۋە كاۋاپلارنى كۆپ

يېيىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، ھەركەت قىلماسلىق، جىسمانىي ئەمگەك قىلماسلىق، بەك سېمىزلىك، ھۇرۇنلۇق ۋە سۇسلۇق قىلىش قاتارلىقلار جىگەردە ھارارەتنى كۆپەيتىدۇ. سەپرا كۆپ ئىشلىنىپ، ئۆت خالتىسىنىڭ يالليۇغلىنىشىنى پەيدا قىلىدۇ. داۋاملىق قەۋزىيەت بولۇش قاتارلىقلارمۇ بۇ كېسەلنى پەيدا قىلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى

ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغىلار ئارىسىدا تۇيۇقسىز قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولۇپ، بىمارنى بىئارام قىلىدۇ. ئاغرىق سانجىقى قورساق، ئاشقازان، دولا ۋە بويۇننىڭ ئوڭ تەرىپىگىچە تارقىلىدۇ. كۆڭلى ئىلىشىپ، ئاچچىق سۇ ياندۇرىدۇ ياكى قۇسىدۇ. بەزىدە ھېچ تۇتىدۇ، قورسىقى كۆپىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ. تومۇرى ئاستا سوقىدۇ. چىرايى تۇتۇق بولۇپ، پەردىشان كېلىدۇ. بەزىدە ئاغرىق بەك قاتتىق تۇتسا بىمار ئايلىنىپ كېتىدۇ، بۇ كېسەلنىڭ تۇتقاقلىق قوزغىلىشىدىكى سەۋەب شۇكى، مونەكلەشكەن سەپرا تاشلىرى مەيلى روھىي ياكى جىسمانىي جەھەتتىكى قوزغىلىشلار تۈپەيلىدىن بولسۇن، ئۆت يوللىرىدا تۇرۇۋېلىپ قاتتىق ئاغرىق پەيدا قىلىپ بىمارنى ئازابلايدۇ. سەپرا تېشى يول ئېغىزىدىن قايتقاندا ئاغرىق پەسىيىپ قالىدۇ. ئەگەر تاش ئۆت يولىدا توسۇلۇپ قالسا يەرقان (پۈتۈن بەدەنگە سېرىق چۈشۈش) نى پەيدا قىلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئاغرىق ئازابىنى پەسەيتىش چارىلىرىنى قىلىش، كېسەلنىڭ تۈتۈش دەۋرى ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن تاشلارنى پارچىلاپ، ئېرىتكۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. كېسەل تۇتقاندا كۆكنار پوستىنى قاينىتىپ سىرتتىن تېڭىش، مەجۇنى دەبدۇلۇەردىن يەتتە گرام ئېلىپ، 48 مىللىلىتىردىن ئېلىنغان كاسىنە گۈلابى، شوخلا گۈلابىغا قوشۇپ ياكى 48 مىللىلىتىردىن ئېلىنغان قۇلماق شەربىتى ياكى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: گاۋزىبان، بابۇنە گۈلى، يۇمىلاق زىراۋەندىلەرنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام، چاقماق ئوت ئۇرۇقى، ئاق لالە ئۇرۇقى، بادرەنجبۇيا، قەنتەرىيۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، 500 مىللىلىتىردىن ئېلىنغان شوخلا ۋە كاسىنە گۈلابلىرىغا چىلاپ دەملەپ، سۈزۈپ، 36 مىللىلىتىر بۇزۇرى شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

تاش پارچىلايدىغان تالقان: پىرسىياۋشان، ئوغرىتىكەنلەرنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرام، ھەببىقوۇلىت (بىر قىسمى ماش ياكى پۇرچاق)، رەۋەنلەرنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گرام، ھەجرۇلىيەھۇدىتىن يەتتە گرام، كۆيدۈرۈلگەن چايان كۈلىدىن ئۈچ گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 36 گرام ئېلىپ تالقانلاپ، بىر قېتىمدا 24 گرامدىن ئېلىپ ئەنجۇر شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ. ئەگەر جىگەردە توسالغۇ بولغانلىقتىن ئاغرىق پەيدا بولسا بۇ نۇسخىنى بەرسە بولىدۇ: جاۋارىش زەر ئۇنىدىن 12 گرام ئېلىپ يەپ، ئاندىن كېيىن قۇلماق ئۇرۇقى (تۇخۇمى كىشۇش)، رۇمبەدىيانلارنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى شىرىسىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، بۇلارنىڭ شىرىسىنى قاينىق سۇدا چىقىرىپ، 48 مىللىلىتىر بۇزۇرى شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

ئالىي دەرىجىلىك مۇجەررەپ نۇسخا: مۇقەلدىن بىر گرام ئېلىپ، 36 مىللىلىتىر زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ ئېرىتىپ، 24 مىللىلىتىر دىنار شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

ئوزۇقلۇقى

غىزاسى ئۇچۇن ئاچچىق ـ چۇچۇك نەرسىلەر جۈملىدىن ئەينۇلا مۇرابباسى، لىمون شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتى، ئاپېلسىن شەربىتى، نەشپۈت، ئامۇت قاتارلىق جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتكۈچى نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ. چوڭ ھايۋان گۆشلىرى، تۇخۇم، ھالۋا، كاۋاپ قاتارلىق ئېغىر، تەستە سىڭىدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك لازىم.

جىگەر قۇرت كېسىلى

سەۋەبى

ئاشقازاندىكى ھۆل بەلغەم ھارارىتى غەرىزىيە (غەيرىي تەبئىي ھارارەت) نىڭ تەسىرىدىن ئوفۇنەتكە ئايلىنىپ، ئۇچەيگە ئۆتۈپ، ئۆت يولى ئارقىلىق جىگەرگە بارسا قۇرت پەيدا قىلىدۇ. بۇ قۇرت قاپلىق كېلىدۇ. سازلىقتىكى زەي سۇلارنى ۋە پاسكىنا سۇلارنى ئىچىسەمۇ بۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

جىگەردە قۇرت ئانچە كۆپ بولمىغاندا ھېچقانداق بەلگىلەر بىلىنمەيدۇ. ئەمما قۇرتلار كۆپەيسە كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا، جىگەر ساھەسىدە ئېغرىلىق سېزىلىدۇ، ئىشتىق بىلىنمەيدۇ. جىگەر ئۆپكە تەرەپكە سوزۇلىدۇ. يۆتەل ۋە نەپەس قىسىلىش بولىدۇ. زاتىلجەنبە (ئۆپكە پەردىسىنىڭ ئىشىشى)، زاتىررىيە (ئۆپكە ئىشىشى) لىرىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە قورساقتا سۇ يىغىلىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەل ئەسلىي داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. بەزىدە قاپ ئىچىدىكى سۇ ئۆز - ئۆزىدىن قۇرۇپ قېلىپ، ئىچىدىكى قۇرت ئۆلۈپ قالىدۇ - دە، كېسەل ئۆز - ئۆزىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. قۇرت ۋە ئۇنىڭ يېغىلاشمىغان قېپى كۆپ بولغاندا بۇ كېسەل يامان ئاقىۋەت كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سېرىق كېسەل

سېرىق كېسەل تېبابەتتىمىزدە يەرقان دەپ ئاتىلىدۇ. مۇستەقىل بىر كېسەل بولماي، بەلكى بەزى جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ چوڭ بىر بەلگىسى. بۇ كېسەل ئۆت يولىدا توسالغۇ پەيدا بولۇپ، ئۆت سۇيۇقلۇقى ئۆزىنىڭ تېگىشلىك ئورنىغا بارالماي، تومۇرلاردىكى قان تەركىبىگە مىقداردىن كۆپ دەرىجىدە قوشۇلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئومۇمىي بەدەنگە سېرىقلىق چۈشكەنلىك بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ماھىيىتى ھەققىدە ئۇيغۇر تېۋىپلىرىدە ئىككى خىل قاراش بار: بەزىلەر سەپراۋى ماددا رەڭ قاندا پەيدا بولىدۇ، ئۇنى جىگەر ئايرىيدۇ، دەيدۇ. يەنە بەزىلەر سەپراۋى ماددا رەڭ جىگەردە كۆپ ئىشلىنىپ كېتىپ قانغا ئارىلىشىپ قالغان، دەيدۇ.

سېرىق كېسەل ئىككى خىل بولىدۇ: بىرى، ئۆت يولى توسۇلغاندىن بولغان سېرىق كېسەل. يەنە بىرى، ئۆت يولى توسۇلمايمۇ بولغان سېرىق كېسەل.

سەۋەبى

سەپرا يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىغا تۆۋەندىكىدەك ئەھۋاللار سەۋەب بولىدۇ: ئۆت يولىدا قۇۋۇەت ئاجىزلىغانلىقتىن سەپرا يولى تارىيىپ، قويۇق بەلغەم توسالغۇ بولۇپ، سەپرا جىگەردىن چىقالمايدۇ ـ دە، جىگەرنى تېخىمۇ قىزىتىدۇ ۋە سەپرا تېخىمۇ كۆپ ئىشلىنىدۇ ياكى ئۆت يولىنى ئۆتتە پەيدا بولغان تاش، قۇرت ۋە باشقا نەرسىلەر توسۇپ ئالىدۇ ياكى ئون ئىككى بارماق ئۇچەيدە بۇخاراتلار يىغىلىپ ئۆت يولىنى تارايتىپ ياكى توسۇپ قويىدۇ.

سەپرا يولى توسۇلماي بولغان سېرىق كېسەلنىڭ سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە: يۇقۇملۇق (ۋابا) خاراكتېرلىك سېرىق كېسەل، قوغۇشۇن، سىماب ۋە باشقىلار بىلەن زەھەرلىنىش ياكى زەھەرلىك يىلان چېقىش، بەزى جىگەر كېسەللىكلىرى، داۋاملىق قەۋزىيەت بولۇش، سوغۇق تېگىشتىن كېيىپ چىققان بەزى كېسەللىكلەر، زىيادە غەم ـ قايغۇ قاتارلىقلار.

ئالامىتى

دەسلەپتە كىچىك تەرەت (سۇيدۇك) سېرىق ياكى توپارەڭ كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كۆز ئېقى سارغىيىدۇ. لەۋلىرى، چىش تۇۋى گۆشلىرى، بېلى ۋە تېرىلىرى يېنىك دەرىجىدە سارغىيىدۇ. بۇ خىل سېرىقلىق توپارەڭ ياكى قارامتۇل رەڭدە بولىدۇ. تاماق ھەزىم قىلىشى بۇزۇلىدۇ. ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ. ئىشتىهاسى يوقىلىدۇ. ياغ ۋە ياغلىق تاماقلارنى يېگۈسى كەلمەيدۇ. قورساق كۆپىدۇ. پات ـ پات كېكىرىدۇ. سەپرا ئۇچەيگە چۈشۈپ ئىگەنلىكتىن ئارقا تەرەت ئاقۇچ ۋە سېسىق كېلىدۇ. بىمار بىئارام بولىدۇ. روھسىز، ماغدۇرسىز، مىجەزى ئىتتىك ۋە خۇيلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئۆت (سەپرا خىلتى) قان ئېقىمى بىلەن ئايلىنىپ، ئەسەبلەر ئۇچىنى غىدىقلىغانلىقتىن، بىمارنىڭ بەدىنى قاتتىق قىچىشىدۇ. بەدەنگە كىچىك ـ كىچىك مۇدۇرلار چىقىدۇ. بەزى بىمارلارغا ھەرقانداق نەرسە سېرىق كۆرۈنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتسە بىماردا ئايلىنىش، جۆيلۈش، تارتىشىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش باشقا خەتەرلىك بەلگىلەر يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر سەپرا يولىدا تاش ياكى قۇرت قاتارلىق توسالغۇ بولغان نەرسىلەر بولسا، ئۇنىڭ داۋاسى جىگەر سانجىقى ۋە قۇلۇنجى سەپراۋى (سەپرادىن بولغان قۇلۇنجى) لارنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ئەگەر قويۇق بەلغەم سەپرا يولىنىڭ ئېغىزىنى ئېتىپ قويغان ياكى ئۆت يولى ياكى ئون ئىككى بارماق ئۈچەينىڭ سەپرا قۇيۇلۇش ئېغىزىدا قوقاق ۋە ئىششىق پەيدا قىلغانلىقتىن سەپرا يولى تارايغان ياكى ئېتىلگەن بولسا، سەپرانى ھەيدەيدىغان دورىلار بېرىلمەيدۇ. بەلكى قاياناق سۇغا ئاش تۇزى ئارىلاشتۇرۇپ قۇستۇرۇلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن قويۇق بەلغەم چىقىپ كېتىپ سەپرا يولى ئېچىلىدۇ. لېكىن كېسەلنىڭ دەسلىپىدە 24 سائەتكىچە سۇدا پىشۇرۇلغان گۈرۈچ سۈيى ۋە ئارپا سۈيىدىن باشقا تاماق بېرىلمەيدۇ. سىركەنجۇبىل ۋە قاياناق سۇلار بىلەن قۇستۇرسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھارارەتنى پەسەيتكۈچى دورىلار بىر نەچچە كۈن بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن چىلاندىن بەش دانە، ئەينۇلىدىن يەتتە دانە، كاسنە ئۇرۇقى، قۇرۇق مارجان شوخلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرام، نېلۇپەر گۈلىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، قاياناق سۇ بىلەن دەملەپ سۈزۈپ، 48 گرام بىنەپشە گۈلقەنتى قوشۇپ، ھۆل مارجان شوخلا ۋە ھۆل كاسنە يوپۇرمىقى سۈيىدىن 48 گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ ياكى بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: زىرىق، كاسنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەرگىنەي قوغۇن ئۇرۇقى (زەمبىرەك ئوقىسىمان قوغۇنىنىڭ ئۇرۇقى) لارنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرام، گاۋزىبان گۈلىدىن ئۈچ گرام، بىنەپشە گۈلىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، دەملەپ سۈزۈپ، 48 مىللىلىتىر بۇزۇرى شەربىتى ياكى سىركەنجۇبىل بۇزۇرى 48 مىللىلىتىر كۆك تۇرۇپنىڭ پاكىزلانغان سۈيىگە قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ نۇسخىلار بىر نەچچە كۈن ئىچكۈزۈلگەندىن كېيىن مادىدا ۋە خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغان قىسمىنى چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە كەلتۈرگۈچى دورىلار (مۇنزىج) نى بېرىپ، ئاندىن كېيىن سۈرگە دورىلار بىلەن بەدەن تازىلىنىدۇ. مۇنزىج نۇسخىسى مۇنداق: بىنەپشە گۈلىدىن ئالتە گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان قىزىل ئۇزۇمدىن توققۇز دانە، كاسنە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، كاسنە ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرام، ئەينۇلىدىن يەتتە دانە، زىرىقتىن بەش گرام ئېلىپ، ئاۋۋال سۇغا چىلاپ، ئاندىن دەملەپ 48 گرام گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، مۇشۇ نۇسخا بويىچە 10 كۈن ئىچىلىدۇ. بىمارنى بىر ـ ئىككى كۈن دەم ئالدۇرغاندىن كېيىن 14 ـ كۈنلىرى بۇ نۇسخىغا سانايى مەككىدىن توققۇز گرام، خىيار شەنبەر پۇنۇسىدىن 48 گرام،

تەمرى ھىندىدىن 36 گرام، تەرەنجىبىن، بىنەپشە گۈلقەنتلىرىدىن 48 گرام، بادام مېغىزىدىن يەتتە دانە ئېلىپ قوشۇپ ئىچىلىدۇ. ئارىلاپ ـ ئارىلاپ خېمىرى سەندەلدىن بەش گرام ئېلىپ، بىر دانە كۈموش ۋاراقنا يۆگەپ يەپ، ئارقىدىن چىلاندىن بەش دانە، كاسىنە ئۈرۈقى، تەرخەمەك ئۈرۈقى مېغىزى، بەرگىنەي قوغۇن ئۈرۈقى مېغىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام بىنەپشە گۈلقەنتى سېلىپ سۈزۈپ، ئاندىن كېيىن بەش گرام رەيھان ئۈرۈقىنى سېلىپ ئىچىلىدۇ.

مىزاجنى تەڭشىگۈچى ۋە توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ، بىر نەچچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ: قۇرسى زىرىشكى ياكى قۇرسى تاباشىردىن تۆت گرام ئېلىپ يەپ ، ئۇستىدىن 45 مىللىلىتىردىن ئېلىنغان ھۆل شوخلا سۇيى ۋە ھۆل كاسىنە سۇلىرىنى 45 مىللىلىتىر بۇزۇرى شەربىتىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا سېرىق كېسەل ئۈچۈن تۆۋەندىكى پايدىلىق يالغۇز ۋە مۇرەككەپ نۇسخىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

1. كاسىنە ئۈرۈقىدىن 12 گرام، سۇزۇك ئاق تاش تۇزى (لاھۇر تۇزى) دىن بىر گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن ئېزىپ قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچىلىدۇ.

2. ھۆل تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۇيىدىن 84 مىللىلىتىر، قارا شېكەردىن 48 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ ئىچىلىدۇ.

3. خېنىگۈلىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، بىر چىنە سۇغا چىلاپ دەملەپ سۈزۈپ، 24 مىللىلىتىر لىمون شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئون كۈن ئىچىلىدۇ. ياكى يەتتە دانە سەيادانىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىدە ئېزىپ بۇرۇنغا تارتىدۇ. زەھەرلىنىشتىن بولغان سېرىق كېسەلدە تەرياقى كەبىر، قۇرسى كافۇرلار ئارپا سۇيى، ئېشەك سۈتلىرى بىلەن ئىچىلىدۇ.

قارا يەرقان كېسىلى

بۇ، پۈتۈن بەدەن ياكى كۆز ئېقى قارامتۇل بولۇپ كۆرۈنىدىغان بىر خىل كېسەللىك.

سەۋەبى

1. جىگەر بىلەن تال ئوتتۇرىسىدىكى يوللار توسۇلۇپ قالغانلىقتىن، جىگەردە ھاسىل

بولغان سەۋدا تالغا بارالماي جىگەردە تۇرۇپ قانغا ئارىلىشىپ بەدەنگە تارايدۇ.

2. تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدىكى يوللار توسۇلۇپ، تالدىكى سەۋدا ئاشقازانغا قۇيۇلالماي تالدا توپلىشىپ، ئاخىر جىگەرگە ئۆتۈپ قان بىلەن بىرلىكتە بەدەنگە تارايدۇ.

3. تالنىڭ تارتىش (سۇمۇرۇش) كۈچى ياكى تالدىكى تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچى ئاجىزلايدۇ- دە، سەۋدا جىگەردىن سۇمۇرۇلمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىگەردە توپلىشىپ، قان بىلەن بىرگە بەدەنگە تارايدۇ. بۇ ئىككى خىل قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلىشىشىنىڭ سەۋەبى مىزاجنىڭ خىلىت سىز بۇزۇلغانلىقى (سۇئى مىزاج سازەج) دىن ياكى تالنىڭ ئىششىغانلىقىدىن بولىدۇ.

4. تالدىكى ئىسسىقتىن بولغان يالىلۇغلىنىش ياكى قاتتىق ئىششىق سەۋەبىدىن تال ئاجىزلىشىپ، جىگەردىكى سەۋدانى سۇمۇرۇپ قانىنى تازىلاش خىزمىتى بۇزۇلىدۇ.

5. تال كېسەللىكلىرىنىڭ بۆھرانىدا تەبىئەت مادىدىنى سىرتقا چىقارغانلىقتىن بولىدۇ.

6. جىگەردە قاتتىق ئىسسىقلىق پەيدا بولسا قانىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنى سەۋاداغا ئۆزگەرتىۋېتىدۇ - دە، كۆيگەن قان ئەزالارغا تارايدۇ.

7. جىگەرنىڭ مىزاجى خىلىتسىز قاتتىق سوغۇقتىن بۇزۇلۇپ، جىگەردىكى قان مەلۇم دەرىجىدە ئۆيۈپ قالىدۇ - دە، بەدەنگە تارايدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ رەڭگى تۇم قارا بولىدۇ. ئارقا تەرەت ۋە سۆيدۈكلىرى قارامتۇل كېلىدۇ. بەزىدە سۆيدۈك تېگىدە قارامتۇل چۆكمە ھاسىل بولىدۇ، بەزىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولمايدۇ. قورساق تېرىلىرىدە تارتىشىپ ئاغرىش، چىڭقىلىش بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئىچى قاتىدۇ. بەزىدە يۇمشايدۇ (سۇرىدۇ). ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ. نەپەس ئېلىش رەتسىز بولىدۇ. سەۋەبسىز، غەم - قايغۇ ۋە بۇزۇق خىياللارنى قىلىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا قارامتۇل تەر چىقىدۇ. تەكشۈرگەندە كۆپىنچە تال يوغىنىغان بولىدۇ، قاتتىق كېلىدۇ. كۆزلىرىنىڭ ئېقى ھەم قارامتۇل بولىدۇ.

داۋاسى

كاسنە ئۇرۇقى، گۈلبىنەپشىلەردىن ئالتە گرام، ئۇۋاق ئۇزۇمدىن توققۇز دانە، بەدىيان، شاھتەررە، تولدامە گۈللەرنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرام، چىلاندىن بەش دانە، ئەنجۇردىن ئۈچ دانە ئېلىپ دەملەپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، 48 گرامدىن ئېلىنغان شەربىتى بۇزۇ-

ری، مارجان شوخلا سۇيى، تۇرۇپ سۇلىرىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. قەۋزىيەت بولغاندا يۇقىرىقى نۇسخىغا شەربىتى بۇزۇرى ئارىلاشتۇرماي 50 گرام قىزىلگۇل گۇلقەنتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

بەدەننى تازىلاش مەقسىتىدە يۇقىرىدىكى نۇسخىغا سانادىن تۆت گرام، پۇنۇستىن 48 گرام، بىنەپشە گۇلقەنتىدىن 48 گرام، دىنار شەربىتىدىن 36 مىللىلىتىر، بادام مېغىزىدىن توققۇز دانە ئېلىپ قوشۇپ ئىچىلىدۇ. مۇشۇ تەرتىپ بويىچە ئۈچ - تۆت قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

جىگەرنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: داۋائىمىشكى مۆتىدىلنى يېپ، ئارقىدىن چىلاندىن بەش دانە، شاھتەررە گۈلابى، تولدامە گۈلابلىرىدىن 72 مىللىلىتىر، چىلان شەربىتىدىن 24 مىللىلىتىر ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن بەش گرام رەيھان ئۇرۇقى سېپىپ ئىچىلىدۇ، ئاندىن كېيىن تۆۋەندىكى نۇسخا بىر نەچچە كۈن ئىچىلىدۇ: كۆك تۇرۇپ سۇيى ياكى كۆك پىننە سۇيىدىن 86 مىللىلىتىر، سىركەنجۈبىل بۇزۇرىدىن 48 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. جىگەر ۋە تالنى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن قۇرسى زىرىشكى ياكى قۇرسى زىرىشكى كەبىردىن ئۈچ گرام ئېلىپ يېيىلىدۇ.

ماددىلارنى تەڭشەش ۋە بەدەننى تازىلاش مەقسىتىدە تۆۋەندىكى تالقان بېرىلىدۇ: قارا ھىلىلىدىن 10 گرام، ئەفتىمۇن، غارىقۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام، سېرىق سەبرە، نېپىت تۇزلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن يېرىم گرام ئېلىپ تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا توققۇز مىللىلىتىردىن مائۇلجەبىن بىلەن ياكى قېتىقنىڭ كۆك سۇيى بىلەن ئىچىلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە يەرقان ئۈچۈن ياخشى ئىلاج شۇكى، نوقۇتنى ساپال قاچىغا چىلاپ، سۇيىنى مۆتىدىل بۇزۇرى شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

جىگەر سەرتانى

جىگەر سەرتانى (راكى) ئاشقازاندا سەۋداۋى خىلىت ئېشىپ كەتكەنلىكتىن، ئاشقازان ئارقىلىق جىگەردە پەيدا بولىدۇ. ئاشقازان - قىزىلئۆڭگەچ راكلىرىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۇرۇقداش ئائىلىلەردىن مىراس قېلىش يولى بىلەنمۇ بولىدۇ.

ئالامىتى

جىگەر راكى دەسلىپىدە بىلىنمەيدۇ. رەسمىي بىلىنىشكە باشلىغاندا تەرەققىياتى ئېـ

غىرلاشقان بولىدۇ. يېنىك قىزىتما، باش ئاغرىش، تاماق ھەزىم بولماسلىق، قۇسۇش، بەدەن سارغىيىشتەك ئالامەتلەر بولىدۇ. بىمارنىڭ بەدەنلىرى بەك قىچىشىدۇ، جىگىرى بەك چوڭىيىپ كېتىدۇ. جىگەرنىڭ ئاغرىقى كىنىكىكچە تارقىلىدۇ. جىگەر قاتتىق ۋە دۇمباق شەكلىدە قولغا ئۇرۇنىدۇ. جىگەر دەرۋازا كۆك تومۇرى بېسىلغانلىقتىن، سېرىقلىق ۋە ئىستىسقائى زىققى (قورساقتا سۇ يىغىلىش) پەيدا بولىدۇ. بىمار بەك جۇدەپ كېتىدۇ، قان ئازلىق يۈز بېرىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى

بۇ كېسەلنى ئامال بار دەسلەپكى مەزگىللىرىدىلا ئېنىقلاپ، بىمارنى ئوبدان كۈتۈش، ئاغرىق ئازابىنى يەڭگىللىتىش، بەلگىلىرىنى داۋالاش بىلەن بىللە ئاشقازان سەرتانىدا كۆرسىتىلگەن بىر يۇرۇش داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىش كېرەك. قەۋزىيەت بولسا، يېنىك سۈرگە دورىلىرىنى بەرسە بولىدۇ. قاتتىق ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئەپيۇن سېلىنغان مۇرەككەپ دورىلاردىن تاللاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى

جىگەردە ئىسسىقلىقتىن قان جۇغلىشىپ ئىششىيىدۇ، بۇ ئىششىق يىرىڭغا ئايلىنىدۇ (بۇ دەسلەپكى كىچىك ـ كىچىك قاپارتچۇقلار بىرلىشىپ چوڭ يىرىڭلىق ئىششىقنى ھاسىل قىلىدۇ) ، بۇ قاپارتچۇقلار شەكىل جەھەتتىن چوڭ بىر دانە، بەزىدە كىچىك ـ كىچىك بىر نەچچە دانە بولىدۇ.

سەۋەبى

جىگەر ئىششىقى بولۇپمۇ جىگەرنىڭ قوقاقلىق ئىششىقى بۇ كېسەلنىڭ ئەسلىي سەۋەبىدۇر. جىگەرگە بىر نەرسە تېگىش (زەخىملىنىش) ، بەزگەك كېسىلى زەھەرلىرىنىڭ تەسىرى، ئىسسىق جايلاردا ئۇزۇن ياشاش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، قان تولغاقنىڭ ئوفۇنەتلىك خىلىتى جىگەرگە كېلىشى ياكى باشقا ئەزالاردىكى ئوفۇنەتلىك تېز سەپرا ماددىلىرىنىڭ جىگەرگە تارتىلىپ كېلىشى، ئۆت تېشى ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ جىگەرنى غىدىقلىشى قاتارلىقلاردىن بۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىماردا يۇقىرى قىزىتما ۋە ئۇسساش بولۇش بىلەن بىللە جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىق بولىدۇ. بۇ ئاغرىقنىڭ دەردى ئوڭ تاغاققىچە تارىلىدۇ. چوڭقۇر نەپەس ئالغاندا ياكى يۆتەلگەندە ئاغرىق زىيادىلىشىدۇ. يىرىڭلىق ئىششىق بار جاي ئېگىز بولىدۇ. ئىشتىها تۇتۇلىدۇ، ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ. بەزىدە قورساق كۆپىدۇ، بەزىدە قەۋزىيەت بولىدۇ. بىمارنىڭ پۇتۇن بەدىنى، كۆزلىرى ۋە چىرايى سارغىيىپ، ئورۇقلاپ، كەم ماغدۇر بولۇپ كېتىدۇ. جىگەرگە جاراھەت چىققان دەسلەپكى مەزگىلدە بىماردا تىتىرەش ۋە قىزىتما بولىدۇ. جاراھەت يىرىڭغا ئايلانغاندىن كېيىن قىزىتما ۋە تىتىرەشلەر ئارىلاپ ـ ئارىلاپ بولىدۇ، بىمار تەرلەيدۇ. سىل كېسىلىنىڭ بەلگىلىرىگە ئوخشاش بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

ئاقىۋىتى

ئەگەر جاراھەت چوڭراق بولۇپ بىر دانە بولسا، كېسەل ئالتە ئايغىچە سوزۇلۇپ، ئاندىن داۋالاشنى قوبۇل قىلىدۇ. لېكىن جاراھەتلەر كىچىك بولۇپ، نەچچە دانە ياكى كۆپ بولسا خەتەرلىك. ئەگەر يىرىڭلىق جاراھەت ئېغىز ئېلىپ ئاشقازان ياكى ئۇچەيگە چۈشسە ئاقىۋىتى ياخشى. ئەگەر قورساق پەردىسىگە چۈشسە ياكى بەدەننىڭ باشقا جايلىرىغا، مەسىلەن: يۈرەك پەردىسى، ئۆپكە پەردىلىرىگە يۆتكەلسە ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس.

داۋاسى

ئەگەر ماددا يىرىڭغا ئايلانغان ھالدا بولسا ئىششىقنى ياندۇرغۇچى دورىلار قىلىنىدۇ. بۇ نۇسخىلار بېرىلىدۇ: شۇمشا، زەغىرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، ئەنجۈردىن ئىككى دانە، پىرسىياۋشان، ھەمىشباھار گۈلى ئۇرۇقى، ئاق لالە گۈلى ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، پىننىدىن 12 گرام، زۇپا، پاراسىيۇن (تاغ كودىسى) لارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، 1500 مىللىلىتىر قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، 70 گرام ھەسەل قوشۇپ (ياكى 70 گرام قەنت قوشۇپ) ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئالتە گرام تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ شەربىتى ياكى كاسىنە ئەرقى بېرىلىدۇ. نۆشۈدۈر سېلىنمايـ

دۇ. بۇ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخا بولۇپ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىگەر كىچىكلەش

(ھەزالۇلكە بىد)

جىگەر ئۆز ئەسلىدىكى ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ قېتىپ كىچىكلەپ قالىدۇ.

سەۋەبى

دائىم ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش ۋە ھەرخىل جىگەر كېسەللىكلىرى ، بەزگەك، سىل، سىفلىس كېسەللىكلىرى، دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش، جۇملىدىن ئىسسىقلىق دورىلارنى تاماق بىلەن ياكى ئايرىم ھالدا كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپتە بىمارنىڭ ھەزىم قىلىشى بۇزۇلىدۇ، بەزىدە كۆڭۈل ئاينىيدۇ. بەزىدە ئاچچىق سۇ ياندۇرىدۇ. ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغىلار ئارىسىدا ئېغرىلىق بىلىنىدۇ، ئاغرىق بولىدۇ، دەسلەپىدە جىگەر ئازراق يوغىنايدۇ، كېيىنچە ئورۇقلاپ كىچىكلەپ كېتىدۇ. يېنىك دەرىجىدە قىزىتما پەيدا بولىدۇ. ئاشقازاندا تاماق ھەزىم بولماسلىق، قورساق كۆپۈش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ ۋە قەۋزىيەت كۆرۈلىدۇ ياكى دائىم ئىچ سۇرۇپ تۇرىدىغان بولۇپ قالىدۇ. تېرە قۇرۇق، بەدەنىڭ رەڭگى سارغۇچ بولۇپ، بىمار كۈندىن ـ كۈنگە ماغدۇرسىزلىنىپ ئورۇقلاپ كېتىدۇ. بەزىدە يەرقان (سېرىق كېسەل) ياكى ئىستىسقا بولۇپ، قورساققا سۇ چۇشىدۇ، بەزى بىمارلار قان قۇسىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى

بىمارنى ياتقۇزۇپ تولۇق دەم ئالدۇرۇش لازىم. بىمارنىڭ قۇۋۇتىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. سۈت بىلەن قىلىنغان شوۋنگورۇچ،

تۇخۇم ئېقى، توخۇ گۆشى، بېلىق گۆشى ۋە بىمارنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئوت-ياشلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھەجمى ئاز، قۇۋۋىتى كۆپ، بەك مايلىق بولمىغان تاما-قلار بېرىلىدۇ.

دورىلاردىن سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچقۇچى دورىلار بېرى-لىدۇ. مەسىلەن: كاسنە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، قۇلماق (كىشۇش)، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەربىتى بۇزۇرى، مائۇلئۇسۇل، ئايارەج پەيقىرالارغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ.

سېرىق چۇشۇش، ئىستىسقا كېسەللىكلىرى ۋە قان قۇسۇش ئەھۋاللىرى بولسا، شۇ تېمىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر بويىچە داۋالىسا بولىدۇ.

ئىسسىقلىق دورىلارنى ئىچمەسلىك، بەك مايلىق گۆشلەرنى كۆپ يېمەسلىك، لازا ۋە ھەرخىل ئاچچىق نەرسىلەرنى، قېنىق چاي قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلماسلىق، ھاراق - شاراب ئىچمەسلىك لازىم.

تالدا قان جۇغلىشىش

مەلۇم سەۋەبلەر بىلەن بەدەن قىزىتمىسى ئۆرلەپ كېتىپ، ئۇزاق مۇددەت چۇشمىگەن-لىكتىن قىزىل قان تومۇرى (شىريان) دا قان جۇغلىشىپ، جىگەر دەرۋازىسىدىكى كۆك قان تومۇرى (ۋەرىدى بابۇل كەبەد) نى بېسىپ قويىدۇ - دە، كۆك قان تومۇرىدا قان جۇغلە-نىشىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەزگەك كېسىلىنىڭ زەھەرلىرى تال ھۈجەيرىلىرى-نى زەخىملەندۈرگەنلىكتىن قان قويۇلىدۇ. تالغا زەربە يېتىش، ئايالالاردىكى ھەيز تۇسۇ-لۇش قاتارلىقلارمۇ بۇ كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

تەكشۈرۈشتە تال ئۆز ھەجمىدىن بىر ئاز يوغىنىغانلىقى بىلىنىدۇ ۋە قاتىدۇ، باسقاندا ئاغرىيدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ. كىچىككىنە سەۋەبلەردىنلا قان چىقىش ئەھ-ۋاللىرى كۆرۈلىدۇ ياكى تالدا يىرىڭلىق جاراھەت پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەلنى داۋالاشتا جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىنى داۋالاشتا قوللانغان بارلىق چارە-

لەرنى قوللانسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە بۇ مۇجەررەپ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) نۇسخىنى بەرسىمۇ بولىدۇ: تۇرۇپ سۈيىدىن بىر گرام ئېلىپ، 24 گرام سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن بىللە ئىچىلىدۇ.

تال چوڭىيىش

بۇ، تالنىڭ كېسەللىك سەۋەبىدىن زورىيىپ يوغىناپ كەتكەنلىكىگە قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇ كېسەل ئومۇمەن بەزگەك كېسىلى سەۋەبىدىن تالنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ پەيدا بولىدۇ، تال يوغىناپ كېتىدۇ. بەزىدە تالنىڭ توقۇلمىلىرى بۇزۇلىدۇ. بەزىدە جىگەر دەرۋازا كۆك قان تومۇرىدىكى قان ئېقىمىدا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تالنىڭ ھەجمى ۋە ۋەزنى يوغىنايدۇ. تالنى تۇتۇپ كۆرگەندە قولغا ئۇرۇنىدۇ. قورساق چوڭىيىدۇ. تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ، بىمارنىڭ رەڭگىرويى كۆبجۇپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ ۋە بىمار كۈندىن ـ كۈنگە كەم ماغدۇر بولۇپ ئورۇقلايدۇ.

داۋاسى .

دەسلەپتە كېسەللىك ماددىسىنى تەڭشەش ئۈچۈن بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: گۈلبىنەپشىدىن يەتتە گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان قىزىل ئۈزۈمدىن توققۇز دانە، كاسنە يىلتىزىدىن يەتتە گرام، گاۋزىباندىن بەش گرام، بەدىيانداىن يەتتە گرام، ئەنجۈردىن بەش دانە ئېلىپ، قاينىق سۇدا دەملەپ، سۈزۈپ 40 گرام بىنەپشە گۈلقەنتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

ماددا تەڭشىلىپ ئۆز ھالىتىگە كەلگەندىن كېيىن بۇ سۈرگە دورىسى بېرىلىدۇ: سېرىق ھېلىلىدىن 24 گرام، قۇلماق ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، مارجان شوخلا، شاھتەرە، يۇمغاقسوت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرام، ئەينۇلىدىن توققۇز دانە، تەمرى ھىندىدىن 36 گرام، تەرەنجىبىندىن 60 گرام، پۇنۇس خىيار شەنبەردىن 48 گرام ئېلىپ،

كېيىنكى ئۇچ خىل دورىنى قىزىلگۈل گۈلابىدا تەمىنى چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى كاسىنە گۈلابىغا چىلاپ، سۈزۈپ ھەممىسىنى بىر قىلىپ بىر نەچچە كۈن ئىچىلىدۇ. بەدەنىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن بىر نەچچە كۈن قۇرسى زىرىشك، سۇفۇپى زىرىشك، ھەببى ئەشخار، ھەببى تىھال، سۇفۇپى مۇپىد ئەزىم تىھال، ھەببى مۇپىد تىھال، ھەببى كىبرىت قاتارلىق دورىلار مۇناسىۋەتلىك شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

يەرلىك ئورۇنغا (تال ساھەسىگە) بۇ نۇسخىلار تېڭىلىدۇ، 1 ـ نۇسخا: مارجان شوخلىدىن 12 گرام، مېغىزى پۇنۇس خىيار شەنبەردىن توققۇز گرام، ئارپا ئۇنىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، ئۇلارنى ئېزىپ شوخلا سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ تال ساھەسىگە تېڭىلىدۇ. 2 ـ نۇسخا: يۇلغۇن ياغىچى، شوخلا ، ئاق لالە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، رەۋەن، ئاقاقىيالارنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تال ساھەسىگە تېڭىلىدۇ.

يالغۇز دورىلار بىلەن داۋالاشتا بىر نەچچە كۈن ھەر ئەتىگەندە تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىچسە بولىدۇ:

1. سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، 12 گرام سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. تازىلانغان گۈڭگۈرت تالقىنىدىن يېرىم گرام ئېلىپ، قىزىلگۈل گۈلابى بىلەن ئىچىلىدۇ.

3. نۆشۈدۈردىن بىر گرام ئېلىپ تۇرۇپ سۇيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

4. دانىكاردىن بىر گرام ئېلىپ كاسىنە سۇيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

5. جۇۋىننىنى سەبرە سۇيىگە چىلاپ، قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، كۈندە ئۈچ گرامدىن يېيىلىدۇ.

6. ئەنجۈرنى سىركىگە چىلاپ يېيىلىدۇ.

7. يۇلغۇن يوپۇرمىقىدىن 72 گرام ئېلىپ، 500 مىللىلىتىر قاينىق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

قۇلۇنجى

قۇلۇنجى قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى يوغان پوكان ئۇچەينىڭ تارتىشىپ ئاغرىشى دېگەن كېسەللىككە قارىتىلغان بولۇپ، كېيىنكى ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى ئۇنى ئىچكى ئەزادىكى گۆشلەرنىڭ تارتىشىپ ئاغرىشى، دەپ قارايدۇ.

بۇ، ئاغرىقنىڭ ھەرخىل ئەزالاردىكى ئورۇنلاشقان جايىغا ئاساسەن ئۈچ خىل بولىدۇ:

1. ئۇچەي مۇسكۇللىرىنىڭ تالالىرى تارتىشىپ قېلىشىدىن بولىدىغىنى ئۇچەي قۇلۇنجىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

2. ئۆت يولىنىڭ (سەپرا يولىنىڭ) تارتىشىپ قېلىشىدىن بولغانلىرى جىگەر قۇلۇنجىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

3. بۆرەك ۋە سۈيدۈكلۈك ئوتتۇرىسىدىكى سۈيدۈك يول (قانال) لىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىدىن بولغانلىرى گۈرده قۇلۇنجىسى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرى ئايرىم-ئايرىم ئۆز قىسمىدا سۆزلىنىدۇ.

ئۇچەي قۇلۇنجىسى

بۇ كېسەلده ئۇچەيلەر تەرتىپسىز تارتىشىپ قالىدۇ. خۇسۇسەن كىندىك ئەتراپىدىكى چوڭ ئۇچەيلەر تارتىشىپ ئاغرىيدۇ . ئۇ بەش تۈرلۈك بولىدۇ:

① يەل قۇلۇنجىسى (قۇلۇنجى رىيھى بەلغىمى)؛ ② سەپرا قۇلۇنجىسى (قۇلۇنجى سەپرا ۋى)؛ ③ تارتىشىپ قېلىش خاراكتېرلىك قۇلۇنجى (قۇلۇنجى تەشەننۇج ياكى ئەسەبىي قۇلۇنجى ياكى قۇلۇنجى سەۋداۋى)؛ ④ قوغۇشۇن زەھەرىدىن بولغان قۇلۇنجى(قۇلۇنجى سەربى)، مىس، تۇچ زەھەرىدىن بولغان قۇلۇنجى (قۇلۇنجى نۇھاسى).

يەل قۇلۇنجىسى

بۇ كېسەل ئاساسەن تاماقنى قالايمىقان يېيىش، ئاشقازاندا تاماق بۇزۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن غىدىقلىنىش پەيدا بولۇپ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

قورساق كۆپىدۇ، كىندىك ئەتراپى تۇرۇپ ـ تۇرۇپ ئاغرىيدۇ. قول بىلەن باسقاندا بىر ئاز ئارام بېرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بىمار دۇم يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ ياكى قولى بىلەن ئاغرىغان جاينى تۇتۇپ ياكى بېسىپ تۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. بىمار كۆپىنچە ھاللاردا بىئارام بولۇپ، بىر جايدا جىم ياتالماي ئۇ ئورۇندىن بۇ ئورۇنغا يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. قاتتىق ئاغرىق سەۋەبىدىن ناھايىتى دەرمانسىزلىنىپ كېتىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، ئارقا تەرەت ماڭمايدۇ. كۆڭۈل ئايىنىيدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، قۇسسا بىر ئاز ئارام بېرىدۇ. لېكىن بۇ كېسەلده ئومۇ-

مەن قىزىتما بولمايدۇ. كېسەل تۇتقاقلىق هالدا تۇتىدۇ، تۇتۇش ئارىلىقى ئوخشاش بولمايدۇ. ئەگەر ئارقا تەرەت كەلسە ياكى يۇرۇشسە، بىمار ئارام ئالغاندەك بولىدۇ ياكى ساقىيىپ كېتىدۇ ئەگەر كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا، بىمارنىڭ چىرايى پەرىشان، غەمكىن كۆرۈنىدۇ، پۇتۇن بەدەن سوۋۇپ كېتىدۇ. تومۇرى ناھايىتى ئاستا ئۇرىدۇ. بەزى بىمارلار ئايلىنىپمۇ كېتىدۇ.

تەشخىسى

قۇلۇنجى كېسىلىنى ئاشقازان ئاغرىقى، ئۇچەي ئىششىقى، بۆرەك ئاغرىقىدىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك.

1. ئاشقازان ئاغرىقىدا كىندىكنىڭ ئوستى، تۆشنىڭ ئاستى ئاغرىيدۇ.
2. ئۇچەي ئىششىقىدا بىماردا قىزىتما بولىدۇ.
3. بۆرەك ئاغرىقىدا بۆرەك ئۇدۇلىنى باسسا ئىنچىكە بەل، ئىككى تاغاق، يوتا، يىرىق ۋە تاشقى بۆرەككىچە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئالدى پىشاپ تامچىلاپ ياكى ئاز ـ ئازدىن كېلىدۇ.

بىلىش لازىمكى، يەل قۇلۇنجىسىدا قويۇق يەللەر قۇلۇن ئۇچەيدە توپلىشىدۇ. بۇ يەللەرنىڭ ئاساسىي ماددىسى قويۇق بەلغەم خىلىتى بولغانلىقى ئۇچۇن قۇلۇنجى بەلغەمى بىلەن يەل قۇلۇنجىسىنىڭ داۋاسى ئاساسەن ئوخشاش بولىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر قورساق ئادەتتىكىدەك كۆپۈپ، ئاغرىق يېنىك بولسا، قورساق كۆپۈش قىسمىدا سۆزلەنگەن چارىلەرنى قىلسىلا بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا، شىشە ياكى ناشقا نەرسىلەرگە قاينىق سۇ ئېلىپ لۆڭگە ياكى ماتا بىلەن يۆگەپ ئاغرىق جايغا قويسا بولىدۇ.

ئىچكى تەرەپتىن دەسلىپىدە بەلغەم خىلىتىنى تازىلاش، بۇنىڭ ئۇچۇن ھۆقنە (كلىزما) قىلىش ياكى سۇرگە دورىلىرىنى بېرىش لازىم:

1. 36 گرام ئىنەكپىتى يېغىغا مۇۋاپىق مىقدارىدا سوپۇن سۇيى ۋە سۇت ئارىلاشتۇرۇپ كلىزما قىلىنىدۇ. ئەگەر سۇرگە بېرىشكە توغرا كەلسە، ئىنەكپىتى يېغىدىن 48 گرام ئېلىپ، 260 گرام گۇلاب ياكى بەدىيان گۇلابى ياكى بەدىيان چېيى بىلەن ئىچىلىدۇ.
2. ھەببى نىل (ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى) دىن 12 گرام ئېلىپ سوقۇپ تالقان قىلىپ

ئىچىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئىچى مېڭىپ ئاشقازان، ئۇچەي تازىلانسا، ئاشقازان، ئۇچەيـ نى تېخىمۇ ياخشى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى مۇسھىل بېرىلىدۇ: سوقمۇنىيادىن بىر گرام، ئاچچىقتاۋۇز (شەھمەنزەل) لېشىدىن تۆت گرام، مەستىكىدىن بىر گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قاياناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، زۆرۈر تېپىلغاندا ئىككى ـ ئۈچ گرام ئېلىپ، قاياناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئاشقازان، ئۇچەيلەرنى ئوبدان تازىلاپ بولغاندىن كېيىن جاۋارىش كۈمۈنى ياكى جاۋاـ رىش مەستىكىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، ئارقىدىن بەدىيان، زاراڭزا مېغىزلىرىدىن ئالتە گرام، رۇمبەدىياندىن ئۈچ گرام ئېلىپ، بۇلارنى 120 گرام بەدىيان ئەرقىدە دەملەپ شىرـ سىنى چىقىرىپ، 24 گرام گۈلقەنت سېلىپ سۈزۈپ ئىچىلىدۇ.

بۇ مەجۇن بۇ كېسەل ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق: سۈزاپ يوپۇرمىقى، پىننە يوپۇرمىقى، قارىمۇچ، جۇۋىنە، رۇمبەدىيان، زەنجىۋىل، پىلپىللارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام، تازىلانـ غان ھەسەلدىن 262 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياساپ، ھەر قېتىمدا 12 گرامدىن يەپ، ئارقىدىن 120 گرام بەدىيان گۈلابى ياكى بەدىيان چېيى ئىچىلىدۇ. ئوبدان ساقىيىپ ئىشتىھا ياخشى ئېچىلغاندىن كېيىن تېز سىڭدىغان سۈيۇق تاماقلار بېرىلىدۇ. تەستە سىڭدىغان تاماقلاردىن بىر نەچچە كۈن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ئەگەر قۇلۇنجى ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتسە، جاۋارىش جالىنۇس ئەسلىنى 40 كۈن، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئېغىر قۇلۇنجى بولغان تەقدىردىمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ.

سەپرادىن بولغان قۇلۇنجى

بۇ، سەپرا خىلىتى سەۋەبىدىن ئۇچەينىڭ تارتىشىپ ئاغرىغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

كۆپ مىقداردىكى قويۇق سەپرا خىلىتى ئۇچەيگە قۇيۇلۇپ، غىدىقلاش پەيدا قىلغانلىـ قى سەۋەبىدىن ئۇچەيدە تارتىشىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ قىسىم قۇلۇنجىدا كېسەللىك دەۋرى ئاستا ـ ئاستا باشلىنىدۇ. كۆڭۈل ئاينىش،

قۇسۇش كۆپرەك بولىدۇ. قورساقتا كۆك ياكى سارغۇچ رەڭلىك سەپرا ماددىلىرى بولىدۇ. ئارقا تەرەت قاتىدۇ (قەۋزىيەت بولىدۇ). ئەگەر قورساقتا ئاغرىش، كۆپۈش بولۇپ، قەۋزىيەت ئۇزۇنغا سوزۇلسا يەرقان كۆرۈلىدۇ. (بەدەندە سېرىقلىق پەيدا بولىدۇ). بۇ كېسەللىكنىڭ تۈنجى قېتىشى بىر نەچچە سائەتتىن بىر نەچچە كۈنگىچە داۋام قىلىدۇ. لېكىن ئاغرىق ئاز - تولا بولۇپ، پات - پات تۇتۇشى ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتسە، ئۇچەينىڭ ئىششىپ قېلىش ئېھتىمالىدىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بەزى كىشىلەر ئاغرىق قاتتىق تۇتقاندا ئايلىنىپمۇ كېتىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە 15~20 كۈن ياكى بىر ئايغىچە داۋام قىلىشى مۇمكىن، بەزى ۋاقىتلاردا بۇ كېسەل نەچچە يىللارغىچە سوزۇلۇپ، ئاندىن كېيىن دەۋر قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

بۇ كېسەلنى بەزى تېۋىپلار ئۆت تېشى كېسىلىنىڭ يېنىك دەرىجىدىكى بىر تۈرى، دەپ قارايدۇ.

داۋاسى

دەسلىپىدە سەپرا خىلىتىنى تازىلاش ياكى پاكىزلاش مەقسىتىدە ھۆل مارجان شوخلا سۈيىدىن 120 گرام، خىيار شەنبەرنىڭ پۈنۈسىدىن 48 گرام ئېلىپ دەملەپ، سۈزۈپ، ئۈچ گرام بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ ياكى بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: ئەنجۈردىن ئۈچ دانە، چىلاندىن يەتتە دانە، سەرپىستاندىن 11 دانە، ئەينۈلىدىن يەتتە دانە، ئاق لالە ئۇرۇقى، ھەمشىباھارگۈلى ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، 60 گرام خىيارشەنبەر پۈنۈسىنى چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئالتە گرام بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ ياكى بۇ دورىلارنى قاينىتىپ، 36 گرام بىنەپشە يېغى قوشۇپ ھۆقنە (كلىزما) قىلىنىدۇ.

ئاشقازان، ئۇچەي تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن بىر نەچچە كۈن بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: ئەينۈلىدىن بەش دانە، تەمرى ھىندىدىن 36 گرام ئېلىپ، قاياق سۇغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 گرام نىلۇپەر شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر كۆڭۈل ئاينىش ۋە قۇسۇش بولسا، 36 گرام سىركەنجۈبىل ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. 36 گرام زەيتۇن يېغىنى 200 گرام پاكىز سۇت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاخشامدا ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ.

بەزى بىمارلاردا كۆڭۈل ئاينىش، قۇسۇش بولۇپ، ئاشقازاندا بىر نەرسە توختىماي قالغان بولسا، ئاشقازانغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ياكى سىركەنجۈبىل ئىچىش ياكى ئانار دانىسىنى شۇمۇشلەر پايدا قىلىدۇ.

ئوزۇقلۇقى

ئاغرىق توختاپ ئىشتىها ئوبدان ئېچىلغاندىن كېيىن پالەك، قاپاق ۋە باشقا كۆكتاتلارنى چۈچۈمەل نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن توخۇ، چۈجە گۆشى شورپىلىرى ئىچىلىدۇ.

ئەسەبىي قۇلۇنجى

بۇ، قەدىمكى كىتابلاردىكى ئۇچەي سانجىقى، سەۋدا قۇلۇنجىسى (قۇلۇنجى سەۋداۋى) دېگەن كېسەللىكلەرگە قارىتىلغان.

سەۋەبى

قورقۇش، سوغۇق ئۆتۈش، مۇز سۇيى ياكى مۇز چوكىلىرىنى كۆپ يېيىش، ماروژنىلارنى كۆپ ئىچىش، بوغۇم ئاغرىقلىرى، نىقرىس ماددىلىرىنىڭ بەدەنگە قاتتىق ئورۇنلىشىشى، ئېھتىناقۇررەھمى (ھىستېرىيە) ۋە باشقىلار تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ قىسىم قۇلۇنجىدا قورساق كۆپۈش ناھايىتى ئاز بولىدۇ. ئاغرىق بىر تەرەپ قوۋۇرغىدىن يەنە بىر تەرەپ قوۋۇرغىچە تارقىلىدۇ. ئاغرىق بەزىدە دولا تەرەپكە، بەزىدە كۆكرەك تەرەپكە يۆتكىلىدۇ. قورساقنى بېسىپ بېرىپ يەل چىقسا ئاغرىق پەسىيىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر سوغۇقلۇق ۋە سوغۇق نەرسىلەردىن بولغان بولسا، سىرتتىن ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، مەسىلەن: قاينىق سۇنى رېزىنكە خالتا ياكى شىشە ئىچىگە ئېلىپ ئاغرىق جايغا قويۇلىدۇ.

بۇ خىل قۇلۇنجى ئاغرىقى ئۇچەينىڭ ئەسەب تالالىرى تەسىرىگە ئۇچراش تۇپەيلى-

دىن تارتىشىپ قالغانلىقتىن، تارتىشىپ قېلىشنى بوشاتقۇچى، ئەسەبلەردىكى جىددىيلىكنى پەسەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ: مىڭدىۋانە ئۇرۇقى، زەنجىۋىللەرنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گرام، قوۋزاقدارچىندىن تۆت گرام ئېلىپ، تالقانلاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن - ئاخشامدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا، ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن مەجۇنى بەرشىشادىن بىر گرام ئېلىپ يېيىشكە بېرىلىدۇ ياكى تەرياقى پاروقتىن تۆت گرام ياكى ھەببى شىپا ۋە باشقا دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بىرگە بولسا ، ئىچنى بوشاتقۇچى دورىلار بىلەن ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار بىرگە قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ئايارەج پەيقىرادىن تۆت گرام ئېلىپ يەپ، ئارقىدىن بەدىيان، شوخلا، زاراڭزا مېغىزى، سۇزاپ ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىردىن ئالتە گرام، جۇۋىنە، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، رۇم بەدىيانلارنىڭ ھەربىردىن ئۈچ گرام ئېلىپ، 150 مىللىلىتر سۇ بىلەن دەملەپ سۇزۇپ، 24 گرام گۈلقەنت سېلىپ ئىچىلىدۇ.

ئەگەر مۇشۇ تەدبىرلەر بىلەن ئاغرىق ئۇزۇل - كېسىل ساقايسا، مەجۇنى مۇسەككىنى نەچچە كۈن بېرىش كېرەك: قارىمۇچ، جۇۋىنە، سۇزاپ يوپۇرمىقى، پىننە، قۇندۇز قەھرى، زىرە، ھەببۇلغارلارنىڭ ھەر بىردىن ئالتە گرام، ئەپيۇن، مىڭدىۋانە ئۇرۇقى، يەبرۇج سەنەم (بىللا دونا يىلتىزى)، سوقمۇنىيالارنىڭ ھەربىردىن ئىككى گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن يېيىلىدۇ.

بۇ مەجۇن ئەسەبىي قۇلۇنجىلاردىكى ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. بىمارغا راھەت بېغىشلاپ ئۇيقۇسىنى كەلتۈرىدۇ.

پەرھىزى

يەل قۇلۇنجى قىسمىدا سۆزلەپ ئۆتكەن يەل قۇلۇنجىغا زىيان قىلىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

مىس قۇلۇنجى

مىس، تۇچ ، ئالىيۇمىن قاتارلىق مېتاللار بىلەن دائىم ئۇچرىشىپ تۇرىدىغان ئىشلىگۈچىلەر ياكى شۇ مېتاللاردا ياسالغان قاچا - قۇچىلاردا يېمەك - ئىچمەكلىكلەرنى ئىس-

تېمال قىلىش ياكى شۇ مېتاللارنىڭ زەھەرلىرى بىۋاستە بەدەنگە كىرىپ، زەھەرلىك تەسىرلەرنى پەيدا قىلىش ئارقىلىق مەزكۇر قۇلۇنجى كېلىپ چىقىدۇ، بۇ خىل زەھەرلىنىش تەدرىجىي پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

قورساقتا تۇيۇقسىز قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ، نەپەس سىقىلىدۇ. لېكىن قەۋزىيەت بولمايدۇ. بەدەن رەڭگى سارغۇچ، چىرايى كۆكۈچكە مايىل بولۇپ كۆرۈنىدۇ. لەۋلىرى كۆكىرىپ قالىدۇ. چىش مىلىكلىرىدە پەتەڭگان رەڭلىك بىر سىزىق بولۇپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى

ئاشقازاننى ئىسلاھ قىلىش ئۈچۈن جاۋارىش كۇمۇنىدىن توققۇز گىرام، ياكى جاۋارىش شەھرىياندىن 12 گىرام ئېلىپ، 120 گىرام بەدىيان گۈلابى بىلەن ئىچىلىدۇ. قالغان داۋالىرى قوغۇشۇن قۇلۇنجىسىنىڭ داۋاسى بىلەن ئوخشاش.

ئالدىنى ئېلىش

تاماقتىن بۇرۇن قولنى پاكىز يۇيۇش، ئىش ئورنىدا تاماقلانماسلىق، تاماقلارنى مەزكۇر مېتاللاردا ياسالغان قاچا ـ قۇچىلاردا يېمەسلىك كېرەك.

قوغۇشۇن قۇلۇنجىسى

سەۋەبى

قوغۇشۇن سانائىتىدە ئىشلىگۈچىلەر، بوياق بويىغۇچىلار، قوغۇشۇن قاچا ياكى قوغۇشۇن ھەرپ ياسىغۇچىلار، قوغۇشۇن ھەرپ تىزغۇچىلار، قوغۇشۇن قاچىدا تاماق يېگۈچىلەر ۋە ئىچكۈچىلەر (بەزى ئادەملەر ئىسسىق مەزگىللەردە قوغۇشۇن قاچىدا سۇ ساقلاپ ئىچىدۇ)، قوغۇشۇن سانائىتى مەيدانلىرىدا تۇرغۇچىلار قوغۇشۇن بىلەن زەھەرلىنىپ

مەزكۇر قۇلۇنجى يۇز بېرىدۇ.

ئالامىتى

قۇلۇنجى كېسەللىكىنىڭ بەلگىلىرى بولغاندىن تاشقىرى، قوشۇمچە قورساق تارتىشىپ قالىدۇ. دولا، قول، پۇت ئاغرىيدۇ. ئىشتىهاسىزلىنىدۇ. تامىقى ئازىيىدۇ. تەدرىجىي ئورۇقلايدۇ. خۇسۇسەن بىلەك مۇسكۇللىرى پالەچلىنىدۇ. چىش مىلىكلىرىدە نىل رەڭ بىر خىل سىزىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. كەم ماغدۇر، كەم قان بولىدۇ. كۆپىنچە ئاسانلا ئىچ سۇرىدۇ. ئاياللاردا بولسا ھەيز قالايمىقانلىشىدۇ.

داۋاسى

كېسەلنىڭ دەسلىپىدە ئىچنى تازىلاش ئۈچۈن سۇرگە دورىسى بېرىلىدۇ: تۇربۇت، سۆرۈنجان، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن بەش گرام، سانا، سېرىق ھېلىلىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ بەش گرام بادام يېغىدا ياغلاپ قاينىق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئىچنى تولۇق تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، بىر نەچچە كۈنگىچە نىقرەس كېسىلى قىسمىدا سۆزلەپ ئۆتكەن سۆرۈنجان تالقىنى نۇسخىسى بېرىلىدۇ ياكى مەجۇنى سۆرۈنجان ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئاغرىق قاتتىق بولغاندا ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، قورساقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سوپۇن بىلەن ھۆقنە قىلىش لازىم.

ئالدىنى ئېلىش

كارخانا تازىلىقى ۋە شەخسىي تازىلىققا رىئايە قىلىش، ھاۋا ئالماشتۇرۇشنى ياخشى ئېلىپ بېرىش، ئىش ئورنىدا تاماقلانماسلىق، تاماقتىن بۇرۇن قولنى سوپۇنداپ پاكىز يۇيۇش لازىم. ئەگەر زەھەرلىنىش بەلگىلىرى كۆرۈلسە، بۇنداق كىشىلەرگە كەسپىنى ئالماشتۇرۇشنى دەۋەت قىلىش لازىم.

قارىغۇ ئۇچەي ياللۇغى

سەۋەبى

دائىم قەۋزىيەت بولۇش، ئۇچەيدە دائىم توسالغۇ ھاسىل بولۇش، مەددە قۇرت پەيدا بولۇش، مېۋە ـ چېۋىلەرنىڭ ئۇرۇقى ياكى قاتتىق پوستلىق نەرسىلەرنىڭ سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ئۇچەي ئىچىگە كىرىۋېلىشى قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمار يېنىك دەرىجىدە قىزىتمىداپ، ناھايىتى بىئارام بولىدۇ. بىمارنىڭ ئۈيقۇسى قاچىدۇ، كۆڭلى ئايىنىيدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، تىلىنى گەز باغلايدۇ. قورسىقى كۆپۈپ ، ئوڭ تەرىپى قاتتىق ئاغرىيدۇ. باسقاندا ئاغرىق ناھايىتى كۈچىيىدۇ. سىيلاپ كۆرگەندە قولغا قاتتىق بىر نەرسە ئۇرۇنىدۇ. ئەگەر مەزكۇر كېسەللىك مەددە قۇرت سەۋەبىدىن بولغان بولسا، بىماردا ئىچىدىن قۇرت چۈشكەنلىك تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى چوقۇم ئۆز ئورنىدا ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش، ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق لازىم.

داۋالاشتا كاشكاپ، شەربەت ۋە باشقا دورىلارنى ھەرگىز بېرىشكە بولمايدۇ. 10 گرام زەيتۇن يېغىنى 230 مىللىلىتىر قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان قىلىپ ياكى سوپۇن سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئاغرىغان جايغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ياكى بىمار 30 ~ 40 مىنۇت ئىسسىق سۇدا ياتقۇزۇلىدۇ ياكى لۆڭگىدەك بىرەر نەرسىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، تېشىدىن قۇرۇق لۆڭگە بىلەن ئوراپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ياكى ئىسسىق سۇ ئېلىنغان گىرىلكا قويۇلىدۇ. ئەگەر قۇسقۇسى كەلسە مۇزدەك سۇ ئېلىنغان گىرىلكا قويۇلىدۇ.

مەددە قۇرت (يىلان مەددە ياكى قاپاق ئۇرۇقى مەددە) كېسىلىدىن بولغان بولسا، قۇرت چۈشۈرۈش چارىلىرىنى قوللىنىپ داۋالىسا بولىدۇ.

سازاڭسمان ئۆسۈكچە ياللۇغى

بۇ، قارىغۇ ئۇچەي ئاستىغا تۇتاشقان سازاڭسمان ئۆسۈكچىنىڭ ئىشىشى ياكى يېرىڭلىشىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇ ئۆسۈكچە ئىچىگە تەرەت كاللەكلىرى، ئۇزۇم ئۇرۇقلىرى ياكى گۈرۈچ قاسراقلىرىغا ئوخشاش نەرسىلەر كىرىپ قېلىپ چىقالمىسا، ئۆسۈكچىنى غدىقلاپ ياللۇغلىنىش پەيدا قىلىدۇ.

مەزكۇر كېسەللىك ئۆزىنىڭ تەرەققىيات جەريانىدىكى ئالامەتلىرىگە ئاساسەن ئۈچ خىل بولىدۇ:

1. يېنىك ياللۇغلىنىش: بۇ خىلدىكىسىدە ئىچكى پەردە ئىشىپ، كۆپۈپ ئوتتۇرىدىكى يول توسۇلۇپ قالىدۇ. ئىششىق قايتقاندىن كېيىنمۇ بۇ يول ھەمىشە توسۇلۇپ قالىدۇ. يەنە تەكرار ئىششىپ ساقىيىدۇ ياكى بۇنىڭدا قاتتىقلىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇ خىلى يەڭگىل دەرىجىسىدىكى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

2. ئۆتكۈر ياللۇغلىنىش: بۇنىڭدا كېسەل جىددىي باشلىنىپ، قورساق ئوڭ تەرەپ تۆۋەن قىسمى جىددىي ئاغرىش، قۇسۇش، قىزىش قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ.

3. كېڭىيىش خاراكتېرلىك ياللۇغلىنىش: سازاڭسمان ئۆسۈكچە يېرىڭلاپ كەتسە، قورساق پەردە ۋە قورساقنىڭ ئىچكى يۈزىگە تارىلىپ، پۈتۈن قورساق ساھەسىنىڭ ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، قىزىتما پەيدا بولىدۇ. بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى ناھايىتى يامانلىشىدۇ.

ئالامىتى

ئۆتكۈر ياللۇغلىنىشتا قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ ئاستىنقى قىسمى تۇيۇقسىز ئاغرىشقا باشلايدۇ. ئاغرىق پىچاقتا كەسكەندەك بىلىنىدۇ. بىمار بۇ ئاغرىقتىن قاتتىق بىئارام بولىدۇ ھەمدە كۆڭلى ئاينىيدۇ. بىمار بىر نەرسە يېسە ياكى ئىچسە دەرھال

قۇسىدۇ. تىترەش بىلەن بىللە قىزىتما پەيدا بولىدۇ. قورساق ئوڭ تەرەپ تۆۋەن قىسمىنى بېسىپ كۆرگەندە، قولغا قاتتىق ياكى ئۆسمىدەك نەرسە ئۇرۇنىدۇ. ئاغرىق قاتتىق بولغانلىقتىن، بىمار تىزىنى يىغىپ مۇكچىيىپ قالىدۇ. تومۇرى ناھايىتى يۇمشاق، تېز سوقىدۇ. بەزىدە سۈيدۈك خالتىسى غىدىقلانغانلىقتىن پات - پات سۈيدۈك قىستايدۇ. بەزىدە سۈيدۈك بىلەن بىللە تۇخۇم ئېقىغا ئوخشاش سۈزۈك سۇيۇقلۇق كېلىدۇ. ئەگەر ئۆسۈكچە زەخمىدىن يىرىلسا، يېيىلىدىغان ئىششىققا ئايلىنىپ كېتىدۇ. بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ، پۈتۈن قورساقنىڭ ھەممە يېرى قاتتىق ئاغرىيدۇ. قورساق گۆشلىرى تارتىشىپ چىڭىۋالىدۇ. بىمارنىڭ چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ، مۇزدەك تەرلەيدۇ ھەتتا ھوشىدىن كېتىشتەك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. يەڭگىل ياللۇغلىنىشتا كېسەل باشلىنىپ ئۇچ كۈندىن كېيىن بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى پەيدىنپەي ياخشىلىنىپ، قورساق ئاغرىقى تۈگەپ ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

تەشخىسى

393

بۇ كېسەلنى تۆۋەندىكىدەك كېسەللەردىن پەرقلەندۈرۈشكە دىققەت قىلىش لازىم: ① ئۇچەي قۇلۇنجىسى؛ ② ئۇچەي ئالمىشىپ قېلىش؛ ③ سەپرادىن بولغان قۇلۇنجى، بۆرەك قۇلۇنجىسى.

ئۇچەي قۇلۇنجىسىدا كىندىك ئەتراپىدا قاتتىق ئاغرىق بولىدۇ، قىزىتما بولمايدۇ. سەپرادىن بولغان قۇلۇنجىدا قىزىتما بولمايدۇ، ھۆ بولۇش، كۆڭۈل ئاينىش، قۇسۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. قۇسۇقتا كۆكۈچ ياكى سېرىققا مايىل سەپرا ماددىلىرى بولىدۇ. بەزىدە بىمارنىڭ قورسىقى قاتتىق ئاغرىغانلىقتىن ئايلىنىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىدۇ. جىگەر ساھەسىدە قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

ئۇچەي ئالمىشىپ قالغاندا تەرەت كەلمەيدۇ. ئېغىر دەرىجىدە قەۋزىيەت بولىدۇ. قورساق قاتتىق ئاغرىيدۇ. قورساق ناغرىدەك كۆپىدۇ. بىمار پات - پات قۇسۇپ، ئاخىردا قۇسۇق بىلەن تەرەت كېلىدۇ. بىمارنىڭ رەڭگى ئۆلۈكنىڭ چىرايىدەك كۆكىرىپ كېتىدۇ. بۆرەك قۇلۇنجىسىدا بىمارنىڭ بۆرەك ساھەسى ئاغرىيدۇ. ئاغرىق تاغاق، يوتا ۋە تاشقى بۆرەكلەرگىچە تارىلىدۇ. پات - پات كىچىك تەرەت قىستايدۇ، لېكىن سۈيدۈك ئاز كېلىدۇ ياكى كەلمەيدۇ، بەزىدە تامچىلاپ قان كېلىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى ياتقۇزۇپ ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ دىققەت بىلەن كۆزىتىش، ۋاقتىدا دىئاگنوزنى بېكىتىش لازىم. ئەھۋال ئېغىر بولسا دەرھال ئوپېراتسىيەگە يوللاش لازىم. ئەھۋال ئېغىر بولماي، يەڭگىل دەرىجىدىكى ياللۇغلىنىش بولسا يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سوپۇن سۇيىنى كىلىزما قىلىپ ئوچەينى تازىلاش ۋە ياللۇغنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى بۇيرۇش لازىم. سۇيۇق، تېز سىڭىدىغان تاماقلارنى، مەسىلەن: سۈت ياكى ئانار سۇيىگە ئارپا سۇيى ئارىلاشتۇرۇلغان جۇلابلارنى بېرىش كېرەك.

ئۇچەي مەددە قۇرتلىرى

مەددە قۇرتلارنىڭ كۆپەيگەنلىرى يىلانسىمان مەددە، ياپىلاق مەددە ۋە تۈتۈ مەددىلەردىن ئىبارەت بولۇپ، بالىلار، چوڭلار جۇملىدىن ئەرلەر ۋە ئاياللاردىمۇ كۆرۈلىدۇ. تۈتۈ مەددە كۆپەيگەن بالىلاردا ئۇچرايدۇ.

يىلانسىمان مەددە

سەۋەبى

يىلانسىمان مەددە قۇرت كېسىلى ئاساسەن كېسەل كىشىلەردىن يۇقۇش ئارقىلىق پەيدا بولىدۇ. تازىلىققا رىئايە قىلماسلىق، خۇسۇسەن يېمەك ـ ئىچمەك تازىلىقىغا رىئايە قىلماي خام كۆكتاتلارنى، مەسىلەن: سەۋزە، تۇرۇپ، پەمىدۇر، تەرخەمەكلەرنى خام ئىستېمال قىلىش، ئوبدان پىشمىغان جىگەر قاتارلىق نەرسىلەرنى يېيىش، قاينىتامىغان سۈلارنى ئىچىش، تەرەتتىن كېيىن ۋە تاماقتىن بۇرۇن قول يۇماسلىق قاتارلىقلار مەزكۇر كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

ئالامىتى

چوڭ تەرەت ياكى قۇسۇق بىلەن ئۇزۇنلۇقى 15 ~ 20 سانتىمېتىر كېلىدىغان مەددە

قۇرت چۈشىدۇ ياكى بىمارلاردا بۇرۇنلا مەددە قۇرت چۈشكەنلىك تارىخى بولىدۇ. قۇرتنىڭ ئاساسىي جايلاشقان ئورنى ئىنچىكە ئۇچەيدە، بەزىدە چوڭ ئۇچەيلەردە بولىدۇ. بەزىدە قورساق تولغاپ ئاغرىيدۇ، قورساق كۆپىدۇ، چوڭ تەرەت بىلەن بىللە ئاچ قىزىل رەڭلىك، بىرياكى بىر قانچە يىلانسىمان قۇرت چۈشىدۇ. بەزىدە بىمار كۆڭلى ئىلىشىپ، ئاشقازىنى بىئارام بولۇپ، بىر - ئىككى دانە يىلانسىمان مەددە قۇسىدۇ. بۇنداق ئەھۋال بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بەزى كىچىك بالىلارنىڭ بىردىنلا قورسىقى قاتتىق ئاغرىپ، كۆپۈپ، ناھايىتى بىئارام بولىدۇ. قورسىقىنى سىيلاپ كۆرگەندە قولغا قاتتىق مونەك، ئۇزۇنچاق بىر نەرسىلەر ئۇرۇنىدۇ. مەددە قۇرت بار بالىلارنىڭ ئىچى كۆپىنچە هاللاردا ئېغىر دەرىجىدە قەۋزىيەت بولىدۇ. قورسىقى ئېچىپ تۇرىدۇ. كۆپ يېسىمۇ بەدىنى ئورۇق كېلىدۇ. ئۇخلىغاندا ئېغىزىدىن شالۋاق ئاقىدۇ، بەزىدە چىشلىرىنى غۇچۇرلىتىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال ئۇچ كۈن داۋاملىق يېڭى ساغقان سۈت ئىچىلىدۇ. تۆتىنچى كۈنىدىن باشلاپ سۈفۈپى مەددە بېرىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىم، توققۇز گرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. بىمار دورىنى پۈرىماي ئىچىشى، ئەڭ ياخشىسى بۇرۇنىنى ئېتىۋېلىپ تۇرۇپ ئىچىشى، ئىلاج بار قۇسۇپ تاشلىماسلىقى لازىم. ئىچكۈزۈش مۇمكىن بولمىسا ياكى قۇسۇپ تاشلىسا، مەددە ھۆقنەسى (نۇسخىلار قىسمىغا قارالسۇن) بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ ياكى مۇرەككەپ سەرخىس قاياناتمىسىدىن يېرىم چىنە ئېلىپ، ئاخشىمى يېتىشتىن ئىلگىرى بىراقلا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەتىسى ئەتىگەندە ئاچ قورساقتا 15 گرام تۇز سۇيى بېرىلىدۇ ۋە كۆپرەك قاينىق سۇ ئىچىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بۇ دورىنى بىمارغا بېرىشتىن بىر - ئىككى كۈن بۇرۇن مايسىز تاماق يېيىش ، دورا ئىچكەندىن كېيىن بىرەر كۈنگىچە مايلىق تاماق يېمەسلىك لازىم، بۇ دورىنى ھامىلدار ئاياللارغا ئىشلەتمەسلىك كېرەك. يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە مەجۇنى سەرخىس كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم ئالتە گرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاچچىق ئانار يىلتىزى قاينىتىمسى، شاپتۇل يوپۇرمىقى قاينىتىمسى، شاپتۇل چېچىكى قاينىتىمسى، ئانار پوستى قاينىتىمسى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق يىلانسىمان مەددىنى چۈشۈرۈۋېتىشكە بولىدۇ (بۇ جەھەتتە دورا ئىشلىتىش دورا نۇسخا قىسمىغا قارالسا بولىدۇ.)

قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە

سەۋەبى

ئاساسىي جەھەتتىن يىلانسىمان مەددە بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. يەنى تازىلىققا رىئايە قىلماسلىق، خام كۆكتات، خام جىگەر قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

چوڭ تەرەتتىن ياپىلاق لېنتىدەك مەددە قۇرت چۈشىدۇ ياكى قاپاق ئۇرۇقىدەك پارچە ـ پارچە ياپىلاق مەددە چۈشىدۇ. تەرەت بىلەن ياكى تەرەتسىز كېلىدۇ. بەزىدە مەددىنىڭ يېرىمى سوۋۇدىن چىقىپ، يېرىمى سوڭ ئىچىدە بولىدۇ. بۇ خىلدىكى مەددە قۇرتىدىمۇ بىمار دائىم قورسىقى ئېچىپ تۇرغاندەك ھېس قىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل بالىلاردا بولسا تېرىلىرى قۇرغاقلىشىدۇ، ئۆزى ئورۇقلاپ كېتىدۇ. كېچىسى ئېغىزى قۇرۇيدۇ، بەزىدە چوڭ تەرىتى قارامتۇل كېلىدۇ.

داۋاسى

يۇقىرىدا ئېيتىلغان سۇفۇپى مەددە، مۇرەككەپ سەرخىس قاينىتمىسى، مەددە قاينىتمىسى، كاۋا ئۇرۇقى قاينىتمىسى، شاپتۇل چېچىكى قاينىتمىسى، شاپتۇل يوپۇرمىقى قاينىتمىسى، ئاچچىق ئانار يىلتىزى قاينىتمىسى، مەجۇنى سەرخىس، مەددە شامچىسى قاتارلىقلار بىلەن داۋالىسا بولىدۇ (دورا نۇسخىلىرىنىڭ تەركىبى، ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلىرى ھەققىدە دورا نۇسخا قىسمىغا قارالسا بولىدۇ).

ھۆقنە قىلىپ داۋالاشتا مۇرەككەپ ھۆقنە، ئانار پوستى ھۆقنىسى ئىشلىتىلىدۇ. ھەر كۈنى ئاخشىمى سىركە ئېچىپ بەرسىمۇ ئۇنۇم بېرىدۇ.

تۇتۇ مەددە

سەۋەبى

سەۋەبى ئاساسىي جەھەتتىن يۇقىرىقىلارغا ئوخشاش بولسىمۇ، لېكىن كۆپىنچە ھاللاردا كىچىك بالىلارنىڭ شەخسىي تازىلىقى ياخشى بولماسلىق، ئارقا چىقىرىش تۆشۈكىنى قولى بىلەن تۇتۇپ ياكى قاشلاپ شۇ قول بىلەن بىر نەرسە يېيىش تۇپەيلىدىن تېخىمۇ ئەۋج ئالىدۇ.

ئالامىتى

بۇ خىل مەددە كۆپىنچە كىچىك بالىلارنىڭ مەقئەت ئېغىزىدا بولىدۇ. مەددە مەقئەتنى قىچىشتۇرغانلىقتىن كىچىك بالا مەقئەتنى تاتىلاپ قىزارتىۋېتىدۇ. تەرىتىدىن يېپ ئۇچىدەك ناھايىتى كىچىك، ئاق رەڭلىك مەددە قۇرتلار چۈشىدۇ. بالىنىڭ مەقئىتىنى تەكشۈرگەندە يېپ ئۇچىدەك ئاپئاق كىچىك قۇرتلارنى بايقىغىلى بولىدۇ. بىمار بالىنى بولۇپمۇ ئاخشامليرى ۋە ئۇيقۇدا بەكمۇ بىئارام قىلىدۇ.

داۋاسى

بالىنىڭ ئومۇمىي بەدەن تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، تىرناقلىرىنى دائىم ئېلىپ تۇرۇش، ئېغىز بار ئىشتان كىيگۈزۈش، چوڭ تەرەتتىن كېيىن، تاماقتىن بۇرۇن قوللىرىنى ياخشى يۇيۇشقا ئادەتلەندۈرۈش لازىم. دورىلاردىن تۇتۇ قۇرت شامچىسى، مەددە شامچىسى، ئانار پوستى ھۆقنىسى، مەددە ھۆقنىسى ئىشلىتىش، سۆگەت يىلتىزى قاينىتىمىسىنى ئىچكۈزۈپ داۋالاش كېرەك.

ئىستىسقا كېسەللىكلىرى

ئىستىسقا بەدەندە سۇيۇقلۇق ئالمىشىش بۇزۇلۇش تۇپەيلىدىن توقۇلما ۋە ئەزالارغا سۇ چۈشۈپ، ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بەدەندىكى ئىششىقلارنىڭ ئومۇمىي ئاتىلى-

شى. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە بۇ كېسەللىكنى كەلتۇرۇپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەب، ئىششىقنىڭ ئورنى ۋە ئۇنى كەلتۇرۇپ چىقارغان ماددا ئېتىبارى بىلەن بىر قانچە تۈرلەر-گە بۆلۈنىدۇ.

سۈلۈق ئىششىق

(ئىستىسقائى لەھمى ــ گۆش سۈلۈق ئىششىقى)

بۇ خىل ئىششىقنىڭ ئاساسىي ماددىسى غەيرىي تەبىئىي ھۆللۈك بولۇپ، ئۇ بەدەندە-كى گۆشلەرنىڭ ئارىلىرىدا توختاپ قالغانلىقتىن، بەدەننى باسقاندا خېمىرەك ئىز قالىدە-غان ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى

بەدەندە ھارارىتى غەرىزىيەنىڭ سۈسلۇقى، جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، جىگەر قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى نەتىجىسىدە جىگەر خىزمىتىگە تەسىر يېتىپ پەيدا بو-لىدۇ. دېمەك، جىگەرنىڭ ھەرخىل كېسەللىكلەرگە ئۇچرىشى بۇ كېسەللىكنى كەلتۇرۇپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەب بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا قىسمەن سەۋەبلەر يەنى، جىگەر بىلەن شېرىكچىلىكى بولغان مەيدە، يۇرەك، بۆرەك، تال، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالاردىكى كېسەللىكلەر، قان ئازلىق، ئاچلىق، ئۇزاق مۇددەت تولۇق ئوزۇقلۇققا ئىگە بولالماسلىق ياكى ئىسھال بولۇش، ھامىلدارلىق قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ئوزۇق-لۇق ماددىلار بەدەنگە ئۆزلەشمەي، مەزكۇر كېسەلنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. ئۇلارنىڭ ئۆز-گە خاس ئالامەتلىرى تۆۋەندىكىچە:

جىگەردىن بولغان سۈلۈق ئىششىقنىڭ ئالامىتى

ئىششىقنىڭ شەكىللىنىپ راۋاجلىنىشى ئاستىراق بولۇپ، كۆپىنچە ھاللاردا قورساق-قا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقائى زىققى) روشەنرەك بولىدۇ. شۇڭا ئاۋۋال قورساق (كىندىك ئەتراپى) ۋە پۇت ئىششىپ، ئاندىن باشقا ئەزالار ئىششىيدۇ. جىگەر كېچىكلەپ قېتىش ۋە ئۇنىڭ زەئىپلەشكەنلىكىگە ئائىت باشقا ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

يۈرەكتىن بولغان سۈلۈق ئىششىقىنىڭ ئالامىتى

يۈرەك كېسىلى بارلىقى مەلۇم بولىدۇ. ئىششىق دەسلەپتە ئوشۇق ئەتراپىدىن باشلىنىدۇ. يۈرەك زەئىپلەشكەن بولسا، تەدرىجىي هالدا پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ. يۈرەك زەئىپلىشىش باسقۇچىدا بىماردا دەم سىقىپ نەپەس قىيىنلىشىش، جىگەر يوغىناش، لەۋلىرى كۆكىرىش، هالسىزلىنىشتەك ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

بۆرەكتىن بولغان سۈلۈق ئىششىقىنىڭ ئالامىتى

بۆرەك كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلىقى مەلۇم بولىدۇ. كونىراپ قالغان سوزۇلما بۆرەك كېسەللىكلىرىدە بىمار ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرغاندا قاپاقلىرى ئىششىپ قالىدۇ. ئىششىق بىرەدەمدىن كېيىن يوقىلىپمۇ كېتىدۇ، بەزىلەرنىڭ ئاياغ ۋە باشقا ئەزالىرىدا هەرخىل دەرىجىدە سۈلۈق ئىششىق پەيدا بولۇشى مۇمكىن. بۆرەكنىڭ ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ۋەرەمى قاتارلىق كېسەللىكلىرىدە سۈلۈق ئىششىق ناهايىتى تېز پەيدا بولۇپ، پۈتۈن بەدەننى قاپلاپ كېتىشى مۇمكىن. دېمەك، بۆرەكتىن بولغان ئىششىق كېسەللىكلىرىدە بۆرەكنىڭ خىزمىتى بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئىپادىلىرى بولىدۇ. نەتىجىدە بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك سۈيۇقلۇقلار بەدەندە يىغىلىپ قېلىپ سۈلۈق ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

باشقا سەۋەبلەردىن بولغان سۈلۈق ئىششىقلارنىڭ ئالامىتى

ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىك ۋە بەدەن ئاچ قېلىشتىن بولغان سۈلۈق ئىششىقتا پۈتۈن بەدەن ئىششىيدۇ. يېڭى باشلانغاندا ئاۋۇال ئاياغلىرى ئىششىيدۇ، بىمار ماغدۇرسىزلىنىدۇ، چىرايى سارغىيىدۇ. ئاياغلىرى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ، ئىششىق ئېغىرلاشقاندا پۈتۈن بەدەننى قاپلايدۇ. بۇ خىل ئىششىقنىڭ ئالاهىدىلىكى شۇكى، ئوزۇقلۇقنى ياخشىلىسا ئىششىق تەدرىجىي هالدا يوقىلىدۇ، باشقا ئالامەتلىرىمۇ يوقايدۇ.

قان ئازلىقتىن بولغان سۈلۈق ئىششىقتا بىماردا قان يوقىتىش ياكى قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر بارلىقى مەلۇم بولىدۇ ياكى ماغدۇرسىزلىنىپ، چىرايى تاتارغان، كالپۇكلىرى ۋە قاپاق ئىچى ئاغرىغان، بەدىنى ئورۇقلاپ، يۈرىكى پات-پات ئېغىپ تۇرىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئىشتىهاسى ناچارلاپ، ئارىلاپ تۇتىدە-

غان قورساق سانجىقى پەيدا بولىدۇ.

ھامىلدارلىق تۇپەيلىدىن ئاياللارنىڭ ئاياغلىرى ئىششىيدۇ، بەزىدە بەدىنى ئىششىيدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ كېيىنكى باسقۇچلىرىدا سۇلۇق ئىششىق ئاياغ تەرەپتە كۆچىيدۇ. ھامىلدارلىقتىكى سۇلۇق ئىششىقلاردا قان ئازلىق يوقالسا، ئاياللار تۇغسا ئىششىقمۇ ئۇنىڭغا ئەگىشىپ يوقىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا بالىياتقۇ، ئۆپكىدىكى ھەرخىل ئۆسمە يارىلار (كۆك تومۇر) لاردىكى توسۇلۇش، ئەزا ۋە توقۇلمىلاردىكى توسۇلۇشلاردىمۇ سۇلۇق ئىششىقلار پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقائى لەھمى) نىڭ سەۋەبى ھەرخىل بولغانلىقى ئۈچۈن، داۋالاشتىن ئىلگىرى ياخشى تەشخىس قىلىپ، ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاساسىي سەۋەبنى تېپىپ چىققاندىن كېيىن، ئاندىن چارە قىلىش لازىم. بەدەندە ئارتۇقچە ھۆللۈك پەيدا قىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ ۋە سۇلۇق ئىششىقنىڭ سەۋەبى ۋە دەرىجىسىگە قاراپ، تۇز ئىستېمال قىلىشنى چەكلەش، تۇزسىز ياكى تۇزى كەم تاماق يېيىش، سۇنى ئاز ئىچىشنى جېكىلەش لازىم. بۇ بەلگىلىك ئەمەلىي ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى تۇز سۈيدۇكنىڭ راۋان بولۇشىغا دەخلى قىلىپ، ئىششىقنىڭ قايتىشىغا تەسىر قىلىدۇ. ئىششىقنىڭ سەۋەبى دەرىجىسىگە قاراپ ئارتۇقچە ھۆللۈكنى بەدەندىن چىقىرىش، تازىلاشقا چارە قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن توسالغۇنى ئاچقۇچى، سۈيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش، بەزىدە سۇرگە دورىلىرىنى بېرىپ ئىچنى سۇردۇرۇش ياكى تەرلىتىش لازىم. مەسىلەن: ئاياۋج پەيقىرانى بېرىش ۋە شەربىتى ئەفسەنتىن، شەربىتى دىنار، قىزىلگۈلنىڭ مۇرەككەپ شەربىتى (شەربىتى ۋەرد) قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش مۇمكىن. يەنە كاسىنە ئەرقى، بەدىيان ئەرقى ۋە باشقا سۈيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى قوللىنىشقا بولىدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان سۈيدۇكنى ئاچقۇچى، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى قاتارلىق چارىلەرنى قوللانغاندا، سۇلۇق ئىششىقنى چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەبنى يوقاتقۇچى چارىلەرنى قوشۇمچە قىلىپ قوللىنىش كېرەك. مىزاجنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقىغا قاراپ ئەزالارنىڭ جۇملىدىن جىگەر، بۆرەكلەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەشنى ئۇنتۇماسلىق زۆرۈر. چوڭ تەرەتنى يەڭگىل سۇردۇرۇش ئۈچۈن ھەببى رەۋەن بېرىلسە ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ بىر گرامدىن ئۈچ گرامغىچە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجى سوغۇقلۇق بولۇپ، سۇلۇق ئىششىق سوغۇق-

لۇقتىن كېيىپ چىققان بولسا، جىگەر ۋە ئاشقازانىنى قىزىتىپ، مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن مەجۇنى داۋائى كۆرسىتىلگەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەجۇنى داۋائى كۈرسىتىلگەن ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 6 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. مەجۇنى تەرياقى ئەربەئە كۈنىگە بىر قېتىم، ئۈچ گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكىنى داۋالىغان كۆرسىتىلگەن ئىسسىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بىراق بەك ئىسسىق دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئەگەر ئىستىسقا ئىسسىقتىن بولۇپ قىزىتمىسى بولسا، ئالدى بىلەن ھارارەتنى پەسەيتىش چارىلىرىدىن جىگەر كېسەللىكىلىرىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەر قوللىنىلىدۇ. كاسىنە سۇيى بىلەن تۆگە سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. ھۆل كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بۇ جەھەتتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. سۇ ئورنىغا كاسىنە ئەرقى، بەدىيان ئەرقى، جۇۋىنە ئەرقى ۋە قوناق ساقلىنى قاينىتىقان سۇلارنى بېرىش مۇمكىن. بۇلار ھەم ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ ھەم سۇيدۇكنى ھەيدەيدۇ. ئەگەر بىمارىدا يۆتەل قوشۇلۇپ كەلسە زۇپا شەربىتى، شەربىتى بۇزۇرىلەرنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. شەربىتى بۇزۇرىنى بۇيرۇشتا، بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ سوغۇقتىن بولغان ئىسسىقتىن بولغان ئىسىتىسقىغا لايىق دورىلارنى تاللاپ بۇيرۇشنى ئۇنتۇماسلىق لازىم. بىمارغا ئانار بېرىش تەشنالىقنى پەسەيتىپلا قالماي، بەلكى ئىستىسقا كېسەللىرىنىڭ ساقىيىشىغىمۇ پايدىلىق.

سىرتىدىن دورا چېپىش ۋە تەرلىتىش چارىلىرى لايىق كۆرۈلسە مۇڭاپىق كۆرگەن چارىنىڭ بىرىنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. بۇنىڭدا توغرىغىنى بابۇنە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركىسە بولىدۇ. تۇزنى يۇمشاق سوقۇپ كالىنىڭ چاۋا يېغى، بادام يېغى، دارچىن، زىراۋەندى، سەلىخە، قەسبۇزەررە، گۈل سەۋسەن يېغىنى بىرلەشتۇرۇپ مايى تەييارلاپ سۈركىسە بولىدۇ. شۇمشا تالقىنى، كەپتەر مايىقى، كۆپۈكى دەريا، مەستىكىنى سىركىدە ئېزىپ پۇتۇن بەدەنگە چاپسا بولىدۇ. يەنە بىر ئۇسۇل: كالا تېزىكى، قوي مايىقى، تال ئۈزۈم ياغاچلىرىنىڭ كۈلى، توغرىغىلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سىركە بىلەن قوشۇپ بەدەنگە سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

تەرلىتىش چارىسىدىن قىزىق قۇمغا كۆمۈش (قۇم بىلەن داۋالاش) يەنى باشنى ئاپتاپتىن دالدا قىلىپ، ئاپتاپقا ئارقىسىنى توغرىلاپ، پۇتۇن بەدەننى ياكى ئىششىق بار ئورۇنىنى كۆمۈش ياكى ئىسسىق مۇنچىدا تەرلىتىش (سۇ قۇيماسلىق)، شور سۇلۇق دەريا، گۈڭگۇرتلۇك ئارىشاكلاردا يۇيۇنۇش ئارقىلىق بەدەنده يىغىلىپ قالغان ئارتۇقچە ھۆللۇك (سۇيۇقلۇق) لەرنى بەدەندىن قوغلاپ چىقىرىشقا بولىدۇ.

تامىقى ئۈچۈن توخۇ، كەپتەر، پاقلان گۆشلىرىنى نوقۇت بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش

مۇمكىن. ئاچچىق تەملىك غىدىقلىغۇچى، ئېچىشتۇرغۇچى، تەركىبىدە تۇز كۆپ بولغان يېمەكلىكلەردىن ۋە سۇدىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ، يەنە شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، ھەرقانداق سۇلۇق ئىششىق كېسىلىدە سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلەندۇرىدىغان قۇرسى ئەنبەرى بارس قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم.

ئىستىسقا تالىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، داۋالاشتا بەدەندىن سەۋدا خىلىتىنى تازىلاش، ئاندىن تالىنى قۇۋۋەتلەش دورىلىرىنى ئىشلىتىش لازىم. ئىستىسقا كۆپ قان يوقاتقانلىقتىن، قان ئازلىقتىن بولغان بولسا، سەۋەبىنى يوقىتىش بىلەن تەڭ ئوزۇقلىنىشنى كۆچەيتىش، مەيدە (ئاشقازان) نىڭ ۋە ئۇچەينىڭ، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، شەربەتى مەييىمى، ئۇزۇم شەربىتى بېرىش، تۇخۇم سېرىقىنى شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش، پاقلان گۆشى، توخۇ، كەكلىك گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ يېيىشكە بۇيرۇش ۋە سۇت ئىچىشنى تەۋسىيە قىلىش لازىم.

ئىستىسقا ئۆپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە ئالاقىدار بولسا، بىمارىدا ھەمىشە قەزىتما بولىدۇ، يۆتىلىدۇ، بىمارنىڭ پۇتى ئىششىيدۇ، بۇنىڭدا ئۆپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنى ئۇنتۇماسلىق، زۇۋا شەربىتى، بىنەپشە ۋە گۈلقەنت بېرىش لازىم.

قورساقتا سۇ يىغىلىش

(ئىستىسقائى زىققى)

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ قەدىمكى كىتابلىرىدا قورساقتا سۇ يىغىلىشنى ئىستىسقائى زىققى ۋە ئىستىسقائى تەبەلى (يەل ۋە سۇ يىغىلىش) دەپ ئىككىگە ئايرىيدۇ.

ئىستىسقائى زىققىدە قورساقتا خاسلا سۇ يىغىلغان بولىدۇ، سۇيۇقلۇق قورساق پەردىسى بىلەن قورساق ئىچكى تېرىسى ئارىلىقىدا ياكى ئۇچەي بىلەن چاۋا ئارىلىقىدا بولىدۇ. نەپەسنى سىقىپ قويىدۇ.

ئىستىسقائى تەبەلىدە قورساقتا سۇغا قارىغاندا تولىراق يەل يىغىلىۋالىدۇ. قورساقنى چېكىپ كۆرسە ناغرا (تەبەل) نى چەككەندەك ئاۋاز كېلىدۇ.

سەۋەبى

يۇقىرىدىكى ئىككى خىل ئىستىسقانىڭ سەۋەبى ئاساسەن ئوخشاش، جىگەر، بۆرەك-

لەرنىڭ مىزاجلىرى بۇزۇلۇش ۋە قاتتىق ئىششىقلار پەيدا بولۇش، سۇددە (توسۇلۇش) پەيدا بولۇش، جىگەرگە باربدىغان كۆك تومۇردا سۇددە پەيدا بولۇپ قان قېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن قورساققا سۇ يىغىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا يەنە، جىگەرنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقان، بۆرەكنىڭ جىگەردىن چىققان سۇيۇقلۇق ۋە قاننى تولۇق تارتىۋالالمايدىغان ۋە سىرتقا ھەيدەپ چىقىرالمايدىغان، يۇرەك زەئىپلەشكەن ۋاقىتلىدا قورساقتىكى كۆك قان تومۇرلار تەركىبىدىكى سۇ قورساق بوشلۇقىغا سىرغىپ ئۆتىدۇ، قان خىلىتىنىڭ تەركىبى ئۆزگىرىش ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن بۆرەكنىڭ يوللىرىدا سۇددە (توسالغۇ) پەيدا بولۇپ، دوۋسۇنغا كېلىدىغان سۇيۇقلۇق (سۇيىدۇك) ۋە قان تەركىبىدىكى سۇيۇقلۇق سۇيىدۇك يولى بىلەن كېلەلمەي، قورساق بوشلۇقىغا سىزىپ چىقىپ قورساققا سۇ يىغىلىدۇ. ئىچكى قىسىمدىكى سۇيۇقلۇق يوللىرى تېشىلىپ قېلىشتىن تەدرىجىي ھالدا قورساققا سۇ يىغىلىدۇ. قورساق پەردىسىدە سىل كېسىلى پەيدا بولغاندىمۇ تەدرىجىي ھالدا قورساققا سۇ چۈشىدۇ.

قورساققا سۇ يىغىلىش كۆپىنچە ھاللاردا يەككە بىر خىل سەۋەبتىنلا بولماي، بەلكى بىر قانچە خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان ئەھۋال كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

قورساققا سۇ يىغىلىشنىڭ سەۋەبلىرى ھەرخىل بولغاچقا، ئالامەتلىرىمۇ ھەرخىل بولىدۇ. كېسەلنىڭ تەرەققىي قىلىش ئەھۋالى، ئاشكارىلىنىشنىڭ بالدۇر ـ كېيىنلىكى، ئېغىر ـ يېنىكلىكىگە قاراپ ئوخشىمىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مەسىلەن: قورساق پەردىسىنىڭ سىل كېسەللىكى تۈپەيلىدىن قورساققا سۇ يىغىلسا، بىمارىدا ماغدۇرسىزلىنىش، قىزىتما بولۇش، ئىشتىھاسى تۆتۈلۈش، قورسىقى يوغىناش، ئۆزى ئورۇقلاشتەك تەپى دىق (سىل) نىڭ ئالامەتلىرى بىللە كېلىدۇ. يۇرەكتىن بولغان قورساققا سۇ يىغىلىشتا، يۇرەك ئېغىش، دەم سىقىش، ھاسىراش، يۇرەك ساھەسىدە بىئاراملىق بولۇشتەك ئالامەتلەر بىللە كېلىدۇ. ئاياغلىرىدىمۇ سۇلۇق ئىششىقلار كۆرۈلىدۇ ياكى ئاۋۇال ئاياغلىرى ئىششىپ، ئاندىن كېيىن قورساققا سۇ چۈشىدۇ.

قورساققا سۇ چۈشكەندە سۇ مىقدارى ئازراق بولسا قورساق ئانچە چوڭ بولمايدۇ، بەزىدە دەرھال بىلىنمەيدۇ. قورساقتا سۇ كۆپەيگەندە سۇ تولدۇرۇلغان تۇلۇمدەك بولۇپ قالىدۇ. ئۆرە تۇرسا سۇ پەس تەرەپكە، ياتسا قورساقنىڭ ئىككى تەرىپىگە ئاقىدۇ، قورساقنىڭ بىر تەرىپىگە ئالقاننى قويۇپ، يەنە بىر تەرەپنى شاپىلاقلىسا، قولغا سۇ دولقۇنى بىلىنىدۇ.

دۇ. قورساق تېرىسى تارتىشىپ، قورساق تومۇرلىرى كۆكىرىپ كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. سۇ كۆپ بولسا كۆندىلەك پاسىل كىرگۈزۈش پەردىسى يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ، بىمارنىڭ ھەرىكىتىنى چەكلىمىگە ئۇچرىتىپ، ئۆپكىنى قىسىپ، نەپەسلىنىشكە دەخلى يەتكۈزىدۇ.

بەدەندە ھارارەت يۇقىرى بولمىسا ۋە ئۇسسىمىسا، چىرايى، تىلى، كۆز ئېقى ئاقىرىپ، سۈيدۈك ئاق كەلسە، ئىستىسقانىڭ سوغۇقتىن بولغانلىقىغا، قىزىتما بولۇپ، تەشنالىق بولسا ۋە سۈيدۈك سېرىق ياكى قىزىل كەلسە، چىرايى، كۆزىنىڭ ئېقى، تىلى قىزىلغا مايىل كەلسە ئىسسىقتىن بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

تەشخىس قىلىشتا قورساقتا سۇ ياكى يەللىك ئىششىق، ئۆسمە قاتارلىقلارنىڭ بار ـ يوقلۇقى، ئىچكى ئەزالارنىڭ بىراقلا تۆۋەنگە چۈشكەن ـ چۈشمىگەنلىكى قاتارلىقلارنى تەپسىلىي ئېنىقلاش لازىم. قورساقتىكى سۇنىڭ مىقدارى، رەڭگى، تەركىبىنى بىلىشمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە، مەسىلەن: بەزى بىمارلارنىڭ قورسىقىدا سۇزۇك سارغۇچ سۇيۇقلۇق يىغىلسا، بەزىلەردە، مەسىلەن: قورساقتا سەرتان بولۇش سەۋەبىدىن سۇ يىغىلغاندا سۇ قان زەردابىغا ئوخشاش بولىدۇ. بەلغەم يوللىرىدا سۇددە بولغاندا سۇ سۈتكە ئوخشاش بولىدۇ، ھەتتا يېرىڭلىق بولۇشمۇ مۇمكىن.

قورساق يوغىناشنىڭ ھەممىسى قورساققا سۇ يىغىلىشتىن بولمايدۇ. قورساققا يەل پەيدا بولۇپ كۆپكەندە، بالىياتقۇ تۇخۇمدان خالتىلىق چوڭ ئىششىقلىرىدا، ھامىلدارلىقتا، بەزى كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن دوۋساقتىكى سۈيدۈكنى چىقىرىۋېتىش دەخلىگە ئۇچراپ، سۈيدۈك يىغىلىپ سۈيدۈكلۈك بەك تولۇپ كەتكەندە، سېمىزلىكتە قورساق يوغىناپ كېتىدۇ. لېكىن ھەرقايسىسىنى ئۆز ئالاھىدىلىكلىرىگە ئاساسەن پەرقلەندۈرۈۋالغىلى بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. سىل كېسەللىكى تۈپەيلىدىن قورساق پەردىسى ۋەرەملىنىپ سۇ يىغىلغان بولسا، سىلىنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش كېرەك. يۇرەك زەئىپلىشىش ۋە يۇرەك كېسەللىكلىرى تۈپەيلىدىن قورساققا سۇ چۈشكەن بولسا، ئاۋۋال يۇرەك كېسىلىنى تەشخىس قىلىپ يۇرەك كېسىلىنى داۋالاش ، يۇرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىش تەدبىرلىرىنى قىلىش، ئاندىن كېيىن قورساق سۇيىنى بىر تەرەپ قىلىش چارىلىرىنى قوللىنىش لازىم ھەمدە بىمارغا تۇز ئىستېمال قىلىشنى چەكلەش، سۇ ئىستېمال قىلىش مىقدارىنى ئازايتىشنى تەكىتلەش

لازىم. ئەگەر بىماردا تەشنالىق بولسا، سۇ ئورنىغا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ئەرەق ۋە قاينات-
ملاردىن بەرسە بولىدۇ.

ئىستىسقىنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە جىگەرگە ئالا-
قىدار بولغان كۆك تومۇرلاردىكى توسالغۇ ۋە قان قېيىشلاردىن بولغانلىقى ئۈچۈن جىگەر
مىزاجىنى نورمال ھالەتكە كەلتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. ئىستىسقا بىلەن بىللە بەدەنده
قىزىتما بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە، تەمرى ھىندى ۋە شاھتەررىلەرنى ئىستېمال قىلدۇ-
رۇش، بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش،
يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش چارىلىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئاددىي سىركەنجۇبلگە كاسىنە
سۈيى قوشۇپ ئىچىشكە بۇيرۇش، سوغۇق بۇزۇرى شەربىتى، كەلكىلانەج بارىدىلەرنى
بېرىش مۇمكىن. ئىسسىقتىن بولغان قورساقتا سۇ يىغىلىشقا سېرىق ھېلىلە ناھايىتى
ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئۇنى تالقان، مۇرابا ۋە قاياناتما شەكىللىرىدە ئىشلىتىشكە بولىدۇ.
ئاددى سىركەنجۇبلنى كاسىنە سۈيى، تەرخەمەك، قوغۇن، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ
شىرىلىرى بىلەن بىللە ئىچىشكە بەرسە تېخىمۇ ياخشى. جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن
ئانار شەربىتى، ئالما شەربىتى بېرىش مۇمكىن. سۈيدۈكنى ھەيدەش ئۈچۈن يۇقىرىدا
كۆرسىتىلگەنلەردىن باشقا يەنە قۇرسى مازەرىيۇن بەرسىمۇ بولىدۇ. ئۇ كۈندە بىر يېرىم
گرامدىن ئۈچ گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەگەر كېسەل سوغۇقتىن بولغان بولسا، جىگەر مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن بۇزۇرى
سىركەنجۇبل، دىنار شەربىتى، شەربىتى بۇزۇرى ھار، كەلكىلانەج ھارلارنى بېرىشكە بو-
لىدۇ ياكى ئاسارۇن، ئارپىبەدىيان، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ئېگىر، پىننە ئۇ-
رۇقى ۋە مارجان شوخلىلارنىڭ بىر قانچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ ئىچىشكە بەرسە-
مۇ بولىدۇ.

ئومۇمەن، ئىستىسقائى لەھمى، ئىستىسقائى زىققىلەردە قورساقتىكى سۇنى يوقا-
تىش ئۈچۈن چوڭ تەرەتنى كۆپەيتىش چارىسىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن
ھەببى رەۋەننىڭ ئۇنۇمى ياخشى، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ
3 ~ 6 گرامغىچە بېرىشكە بولىدۇ. ئۇسسۇلۇقى ئۈچۈن بەدىيان ئەرقى، كاسىنە ئەرقى
بەرسە بولىدۇ. لېكىن بەدەندىن چىققان سۈيدۈك ياكى چوڭ تەرەتتىكى سۇنىڭ مىقدارىغا
قاراپ بېرىشنى ئۆلچەم قىلىش كېرەك. ئەگەر بەدەندىن چىقىدىغان سۈيۇقلۇق ئىچكەن
سۈيۇقلۇقلاردىن ئازىيىپ كەتسە، ئۇ چاغدا كۆپ بېرىشكە بولمايدۇ. ئىششىق ۋە قورساق-
تىكى سۇ ئازايمىسا ياكى ئەكسىچە كۆپەيسىمۇ كۆپ بېرىشكە بولمايدۇ. مېۋىلەردىن ئانار-
نى قانچە كۆپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئاشلىقتىن گۈرۈچ ئىستېمال قىلغان ياخشى.

تامىقى ئۇچۇن پاقلان گۆشى، توخۇ، قىرغاۋۇل، كەكلىك گۆشلىرىنى قورۇپ بېرىشكە بولىدۇ. قىزىتمىسى بولمىسا مەزكۇر گۆشكە زىرە، دارچىن سېلىپ بېرىش مۇمكىن. ئەگەر كېسەلدە قىزىتما بولۇپ، يۆتىلى بولمىسا، مەزكۇر گۆشكە زىرىق سۇيى، سىركە ياكى قېتىقنىڭ بىرىنى قوشۇپ بېرىش لازىم. بۇ كېسەلگە تۆگە سۈتى ياخشى داۋا بولىدۇ. چۈنكى ئۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىپلا قالماي، بەلكى بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ، ئۇنى قىزىتىپ سەل ھور چىققاندىن كېيىن بېرىش ۋە بەدەن قوبۇل قىلالىغۇدەك مىقدارda بېرىش كېرەك. جىگەر قېتىش سەۋەبىدىن قورساقتا سۇ چۈشكەن بولسا، ئېشەك سۈتىنى ئىچىشكە بەرسە تېخىمۇ پايدىلىق. ئۇنىڭ جىگەرنى ياشارتىپ يۇمشىتىش، قورساق سۈيىنى ئازايتىش ئۇنۇمى تۆگە سۈتىگە قارىغاندا كۈچلۈك. ئۇنى سەل كېسەللىكىدە كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل بويىچە مىقدارىنى تەدرىجىي ئاشۇرۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. بىمارنى ياخشى كۆزىتىش، يۇز بېرىۋاتقان ئۆزگىرىشلەرگە داۋاملىق دىققەت قىلىش زۆرۈر. تېشىدىن ئىشلىتىشكە ئىستىسقائى لەھمىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەردىن تاللاپ قوللىنىشقا بولىدۇ.

قورساقتا يەل ۋە سۇ يىغىلىش

(ئىستىسقائى تەبەلى)

بۇ، قورساقتا قويۇق يەل ۋە ئاز مىقدارda سۇيۇقلۇق يىغىلغانلىقتا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇ كۆپىنچە جىگەر، ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەر مىزاجىنىڭ بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇقتا ئۆزگەرگەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە جىگەرنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى ۋە ئاشقازان، ئۇچەي خىزمەتلىرىنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنە مەيدىدە سۇيۇقلۇق بەك زىيادە بولۇپ ھەزىمگە دەخلى يەتكەندە، ياخشى ھەزىم بولمىغان ئوزۇقلۇقلار جىگەرگە كېلىپ، ئىسسىقلىقنىڭ بەك ئېشىپ كېتىشى ياكى سوغۇقلۇقنىڭ ئۇستۇنلۇكىنى ئىگىلىگەنلىكى تۈپەيلىدىن جىگەرنىڭ ھەزىم خىزمىتى ياخشى بولماي، مەزكۇر ئوزۇقلۇق ماددىلىرى يەلگە ئايلىنىپ قورساقتا يەل تولىدۇ.

ئالامىتى

قورساق پۇژلىگەن تۇلۇمدەك كۆپۈپ كېتىدۇ. قورساق تېرىسى چىڭقىلىپ تارتىلغاچقا كىندىك سىرتىغا پۈلتىيىپ چىقىدۇ. قورساقنى چەكسە ناغرىدەك ئاۋاز چىقىدۇ. كىندىكنىڭ پۈلتىيىپ چىقىشى ۋە چەكسە ناغرا ئاۋازى چىقىشى بۇ كېسەللىكنىڭ ئالاھىدە بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋاسى

سەۋەبىنى ئەتراپلىق ئېنىقلاپ، ئۇنى داۋالاشنى بىرىنچى ئورۇنغا قويۇش بىلەن بىللە جىگەر، بۆرەكلەردىكى سۇددە (توسالغۇ) نى ئېچىش، بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆللۇك (سۇيۇقلۇق) لارنى بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىش، سۈيدۈك ھەيدەش، سۈرگە بېرىش چارىلىرى ۋە مۇناسىۋەتلىك ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، قۇۋۇتلەش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىشنى داۋالاش پرىنسىپى قىلىش لازىم. شۇنىڭدەك مىزاجنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى، قىزىتما بار ـ يوقلۇقى، چوڭ ـ كىچىك تەرەت ۋە ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى جۇملىدىن كېسەلگە زىيانلىق يېمەك ـ ئىچمەك ئىستېمال قىلغان ـ قىلمىغانلىق ئەھۋاللىرىغا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش لازىم. چۈنكى، بۇ جەھەتلەرنى نەزەردە تۇتۇپ داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ۋە دورا بۇيرۇش ئالاھىدە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇ جەھەتتە يۇقىرىقى كېسەللەرنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەردىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ. مۇھىمى جىگەر ۋە باشقا ئەزالارنىڭ مىزاجىغا دىققەت قىلىش، ئۇلارنىڭ مىزاجىنىڭ ئۆز مىزاجلىرىغا ئويغۇن كېلىشىنى ئۇنتۇماسلىق لازىم. شۇنىڭدەك ئىسسىقلىق چارىلىرىنى بەك كۆپ قىلماسلىق ۋە ئىسسىقلىقى بەك يۇقىرى بولۇپ كەتمەسلىككە دىققەت قىلىش لازىم. چۈنكى ئىسسىقلىق يۇقىرى بولۇپ كەتسە ئۇسساشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۈندۈر ۋەزىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، دائىم ئېغىزدا چاينىپ سۈيىنى يۇتۇش لازىم. ئىستىسقائى لەھمىدە كۆرسىتىلگەن سىرتتىن چاپىدىغان دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن ھەببى سەكبىنەج كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم ئەھۋالغا قاراپ 3 ~ 5 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. مەجۇنى سەنجىرىنانى كۈندە 1.5 ~ 3گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تۆۋەندىكى شامچىنى تەييارلاپ، ئارقا تەرەت يولىغا سېلىپ قويسا بولىدۇ: سۇزاپ يوپۇرمىقى، ئادراسمان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، توغرىغۇ، قارا شې-

كەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، شامچە ياساش قائىدىسى بويىچە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ھاك، قۇندۇز قەھرى، زىرە، خولىنجان، دارچىنلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەممە دورا باراۋىرىدە شېكەر قوشۇپ، كۈندە بىر ـ ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم ئالتە گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تۆگە مايىقىنى سوقۇپ سىرگە بىلەن ھۆللەپ قورساقتا سىرتتىن چاپسا بولىدۇ.

تۆمۈرچىنىك تۆمۈر داغلىغان تاپ سۈيىنى سۈزۈپ، كۈندە بىر ـ ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم يېرىم پىيالىدىن ئىچسە ياكى يېڭى قىزدۇرۇلغان پولات تۆمۈرنى سۇغا سېلىپ بىر قانچە قېتىم سۇغۇرغاندىن كېيىن ئىچىشكە بەرسىمۇ مەلۇم دەرىجىدە قورساقتىكى يەلنى يوقىتىش رولىنى ئويناىدۇ. ياغاچ ئوتۇن چوغىنى چىنىدىكى سۇدا ئۇچۇرۇپ شۇ سۇنى ئىچسىمۇ بولىدۇ.

چوك تەرەتنى بوشىتىش ئۈچۈن ھەببى رەۋەننى ياكى تۆۋەندىكى قاتناتمىنى بەرسە بولىدۇ: سانادىن 21 گرام، بىنەپشە، نېلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقلىرىنىك ھەر بىرىدىن توققۇز گرام، سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلەلەرنىك ھەر بىرىدىن 15 گرام، قۇرۇق ئۈزۈمدىن 45 گرام، قارىئۆرۈك، چىلانلارنىك ھەر بىرىدىن 10 دانە، سەرپىستاندىن 20 دانە، پۇنۇس، خىيار شەنبەر، تەرەنجىبىنلەرنىك ھەربىرىدىن 30 گرام ئېلىپ، پۇنۇس بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم ھالدا قاينىق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، تەرەنجىبىننى سۈزۈپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ قاينىتىپ، يۇقىرىقىلارنىك سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈپ، يالغۇز ياكى سىركەنجۇبىل بىلەن بىللە ئىچكۈزۈلىدۇ.

تاماقنى چەكلەش، بىمارنىك ئەھۋالى ياخشى ۋاقىتىدا تامىقىنىك يېرىمى ياكى ئۈچتىن بىر ھەسسە تاماق بىلەن قانائەت قىلدۇرۇش، ئۈسسۈلۇق بېرىشكە توغرا كەلسە مارجان شوخلا ئەرقى، بەدىيان ئەرقلىرىنى ئاز ـ ئازدىن بېرىش، سېرىق ئوت ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سۇ قۇيۇپ شىرىسىنى چىقىرىپ، شەربىتى بۈزۈرى بىلەن بىللە بېرىش، گۈلەنتىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. يەل پەيدا قىلغۇچى تاماقلار، پىياز، ماش، كالا گۆشى، ياخشى پىشمىغان تاماقلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

تەپلەر (قىزىتمىلار)

بەزگەك

بەزگەك كېسىلى پاشا ئارقىلىق يۇقىدىغان بىر خىل يامان ئاقىۋەتلىك كېسەل

بولۇپ، ئۇ، ئادەمگە يۇققاندىن كېيىن قان تەركىبىدە بىر خىل نورمالسىز ھالەت ياكى ئوفۇنەت پەيدا قىلىدۇ ھەمدە بەلگىلىك مۇددەتتە تىترەك پەيدا قىلىش بىلەن بىللە قىزىتمىنى ئۆرلىتىدۇ. تال، جىگەرلەر چوڭىيىپ، بىمارداماغدۇرسىزلىق ۋە باشقا بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. ئاخىر قان ئازلىق يۈز بېرىپ، ياخشى داۋالانمىسا ھالسىراپ بىمارنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

سەۋەبى

بەزگەك كېسىلى بۇرۇندىن تارتىپ زەھەرلىك ھاۋادىن پەيدا بولىدۇ، دەپ تونۇلغاندى، لېكىن ئەمەلىيەتتە سازلىق، كۆل، توختام سۇلار ۋە زەيكەش، نەم يەرلەردە پەيدا بولىدىغان بىرخىل بەزگەك پاشىسىنىڭ چاقىلىقىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئاساسىي سەۋەبتىن باشقا ئۇنىڭغا يارەمچىلىك رول ئوينايدىغان ۋە شارائىت ھازىرلاپ بېرىدىغان بىر قانچە خىل سەۋەبلەر بار، ئۇلار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1. ئورۇن: بەزگەك كېسىلى كۆپرەك ئىسسىق بەلۋاغ ۋە ئىسسىق رايونلاردا بولىدۇ. سوغۇق ھاۋالىق رايونلاردا نىسبەتەن كەم ئۇچرايدۇ، ئۇچرىغاندىمۇ خەتىرى چوڭ بولمايدۇ. تۈزلەڭلىك، سازلىقلاردا ياشىغۇچىلاردا ئېغىز ئورۇن ۋە تاغلىق رايونلاردا ياشىغۇچىلارغا قارىغاندا كۆپ ئۇچرايدۇ. دەريا بويلىرى، دېڭىز ياقىلىرى ۋە نەم جايلاردا ياشىغۇچىلاردىمۇ كۆپ ئۇچرايدۇ.

2. مەۋسۇم: پەسىل بىراقلا يۆتكەلگەن مەزگىللەردە بەزگەك كېسىلى كۆپىيىدۇ، مەسىلەن: بەزى ئىسسىق رايونلاردا، ئەتىيازدا، لېكىن ئومۇمەن كۈز پەسىللىرىدە نىسبەتەن كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

3. قەۋمىيەت (ئۇرۇقداشلىق): بەزگەك كېسىلى گەرچە ھەرخىل تەبىئەتتىكى كىشىلەردە ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولسىمۇ، لېكىن قارا تەنلىكلەر ۋە جۇڭگولۇقلاردا نىسبەتەن كەم ئۇچرايدۇ.

4. جىنسىيەت: ئەرلەرگە نىسبەتەن ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

5. ئۆمۈر: چوڭ ياشلىق كىشىلەرگە نىسبەتەن ياشلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بالىلاردا تالىنىڭ چوڭىيىپ قېلىشى شۇ بالىغا بەزگەك كېسىلى يۇققانلىقتىن بەلگە بېرىدۇ.

6. تەن قۇرۇلۇشى ۋە ئادىتى: تەن قۇرۇلۇشى ئاجىز كىشىلەردە كۆچلۈك كىشىلەرگە نىسبەتەن كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاپتاپتا كۆپ تۇرۇپ ئادەتلەنگەنلەردىمۇ نىسبەتەن كۆپ ئۇچرايدىغان بولۇپ، ئۇلاردا ناھايىتى ئۆتكۈر داۋام قىلىدۇ.

بەزگەك كېسىلى كىشىلەرنى بەكمۇ ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدىغانلىقى ئۈچۈن بۇ دەۋردە بىر قانچىلىغان كېسەللىكلەرگە شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تۆۋەندىكىدەك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ: باش ئاغرىقى، قاش ئاغرىقى، ئىرقۇننىسا (ئولتۇر-غۇچ نېرۋا ئاغرىقى)، يېرىم پالەچ، قان ئازلىق، يۈرەك ئاجىزلىق، خەفەقان، تال چوڭ-يىش، تال ئىششىش، قورساق مۇجۇپ ئاغرىش، جىگەر چوڭىيىپ قېلىش، ھەزىم خىز-مىتىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئاشقازان ئاغرىقى، ئىچ سۇرۇش، قەۋزىيەت، ھۆل قىچىشقاق، شەلۋە-رەيدىغان تەمرەتكە، كونا يۆتەل، سوزۇلما خاراكتېرلىك زاتىلجەنبى، كۆز ئاجىزلىشىش، تاشاق ۋەرەمى، جىنسىي ئاجىزلىق، ئادەت توختاپ قېلىش، بالا تاشلاش ۋە باشقىلار.

سوزۇلما خاراكتېرلىك بەزگەك كېسىلى بولغانلاردا بىمار بەكمۇ ئاجىزلاپ كېتىدە-غانلىقى ئۈچۈن تۇرلۇك كېسەللەرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. مەسىلەن: يۆتەل، سىل، ئىسھال (ئىچ سۇرۇش)، ئىستىسقا (قورساق سۇيى) ۋە باشقىلار، بەزىدە مېڭە ياكى يۇلۇن ئىششە-قىغا ئېلىپ بارىدۇ. قان ئازلىق كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە يۈز بېرىدۇ. پۈت ۋە قورساقلىرىدا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. تال ۋە جىگىرى يوغىنايدۇ.

ئالدىنى ئېلىش

بۇ كېسەللىك ئەسلىدە بەزگەك پاشىسىدىن يۇقىدىغانلىقى ۋە بۇ خىل پاشا توختاپ قالغان سېسىق سۇلاردا تۇخۇم سېلىپ كۆپەيىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۆي ئەتراپىدا سېسىق سۇلارنى ساقلىماسلىق، كۆل سۇلىرىنىمۇ يېڭىلاپ تۇرۇش، ھەرخىل چارىلەر بىلەن پا-شىنى يوقىتىش، مۇھىت تازىلىقىغا ياخشى دىققەت قىلىش، پاشا چېقىشتىن ساقلىنىش لازىم. بەزگەك كېسىلى تارقالغان مەزگىللەردە ياكى بەزگەك كېسىلىدىن بىر ئاز گۇمان بولغان كىشىلەردىن، سوغۇقتا توڭۇپ قېلىش، ھېرىپ ـ چارچاشلاردىن قاتتىق ساقلا-نىش، ھەزىم خىزمىتىنى ياخشىلاش، قەۋزىيەت بولسا ئىچنى بوشىتىش، يەيدىغان تامە-قىغا قىزىلمۇچ ئورنىغا قارىمۇچ ئىستېمال قىلىش لازىم.

مەزكۇر كېسەل بەلگىسى ۋە ئېغىر ـ يەڭگىللىكىگە قاراپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ① يەڭگىل دەرىجىلىك بەزگەك؛ ② تۇتقاقلىق بەزگەك.

تۇتقاقلىق بەزگەك ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بەزگەك بولۇپ، تۇتۇش ئەھۋالىغا قاراپ تۆ-ۋەندىكىدەك ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ:

1. كۈندىلىك بەزگەك بولۇپ، 24 سائەتتە بىر تۇتىدۇ.
2. كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان بەزگەك بولۇپ، 48 سائەتتە بىر تۇتىدۇ.

3. تۆت كۈنده بىر تۈتىدىغان بەزگەك بولۇپ، ئۇچ كۈن تۈتماي تۆتىنچى كۈنى تۈتىدۇ.

كۈندىلىك بەزگەك

بۇ خىل بەزگەك 24 سائەتتە بىر دەۋر قىلىدىغان بەزگەك بولۇپ، ھەر 24 سائەتتە بىر تۈتىدۇ. يوشۇرۇن دەۋرى: بۇ خىل بەزگەكنىڭ كېسەللىك ماددىسى بەدەنگە ئۆتكەندىن كېيىن، ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 3 ~ 12 كۈنگە قەدەر يوشۇرۇن دەۋرىنى ئۆتكۈزىدۇ. ئايرىم ئەھۋاللاردا بىر قانچە سائەتتىن كېيىن ئاشكارىلىنىشىمۇ مۇمكىن.

ئالامىتى

يوشۇرۇن دەۋرلىرىدە قىزىتما باشلىنىشتىن بۇرۇن بىمارنىڭ تەبئىتى سۈسلاپ ھۇ-رۇنلىشىدۇ، پۇت ـ قوللىرى سىرقىراپ بەللىرى ئاغرىيدۇ، بەزىدە بېشى قايىدۇ. ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ.

بۇ خىل بەزگەك ئاۋۇال سوغۇقتا توڭۇش، ئاندىن كېيىن قىزىش، ئاندىن تەرلەش بىلەن قىزىتما قايتىشتەك ئۇچ باسقۇچنى بېشىدىن كەچۈرىدۇ.

1. سوغۇقتا توڭلاش باسقۇچى: بۇ باسقۇچتا بەزگەك پەيدا قىلغۇچى جاراسىم نېرۋا گۆشلەر ۋە قان تومۇرلارغا تەسىر كۆرسەتكەنلىكى ئۈچۈن، بىماردا ئاۋۇال سۈسلىشىپ، ھۇرۇنلىشىپ قېلىش، ئاندىن كېيىن سوغۇقتا توڭلاپ كېتىش ئەھۋالى سېزىلىدۇ. سو-غۇقتا توڭلاش ئاۋۇال ئۈچا تەرەپتىن باشلىنىپ، تەدرىجىي ھالدا پۈتۈن بەدەننى قاپلايدۇ. بەزىدە يەڭگىل دەرىجىدە يۆتىلىش، بەدەن تىترەشكە باشلايدۇ، ھەتتا تىترەش سەۋەبىدىن چىشلىرى كاسىلداپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمار ئۆزلۈكىدىن ئورنىدا تۇرغۇلۇپ يېتىش-قا مەجبۇر بولىدۇ. ئۇستىدىن قانچە كۆپ يېپىنچا ياپسىمۇ يەنە ئىسسىماي توڭلاۋېرىدۇ. بەزى بىمارلارنىڭ تىرناق، كالپۇكلىرى كۆكىرىپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋال كېچىك با-لىلاردا يۈز بەرسە تارتىشىپ قالىدۇ. ئىچكى ئەزالاردا كۆپىنچە قان قېيىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: ئەگەر مېڭىدە قان قاتسا باشتا ئېغىرلىق ياكى ئاغرىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. قان بەكرەك قايغان بولسا ئەس ـ ھوشىنى يوقىتىپ قويۇش، جۆيلۈش، قالايمىقان سۆزلەش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. ئۆپكىدە قان قايسا نەپەس قىستايدۇ ۋە تېز-لەيدۇ. ئاشقازان، جىگەرلەردە قان قايسا كۆڭۈل ئاينىش، قۇسۇش بولىدۇ. بۇ باسقۇچ كۆ-

پىنچە ھاللاردا 1 ~ 1.5 سائەت داۋاملىشىدۇ، ئەگەر ئىچكى ئەزالاردا قان قېيىش بولسا، تۆت ـ بەش سائەت داۋام قىلىشى مۇمكىن. بەدەندىكى زەھەرلىك ماددىلار قانچە ئاز بولسا، سوغۇقتا توڭلاش باسقۇچى شۇنچە قىسقىرايدۇ.

2. قىزىپ كېتىش باسقۇچى: سوغۇقتا توڭلاش باسقۇچى ئاياغلىشىپ، بىمار ئازراق ئارام ئالغاندىن كېيىن تۇيۇقسىزلا قىزىش باشلىنىدۇ، يەنى بەدەندىكى نورمال ھارارەت بۇزۇلۇپ پۈتۈن بەدەن قىزىپ كېتىدۇ. بىمار قىزىقلىققا بەرداشلىق بېرەلمەي بىئارام بولىدۇ. ھەتتا بىرەر قەۋەت كىيىممۇ زىيادىلىك قىلىدۇ. تومۇرى توشۇپ، ئۆتكۈر سوقىدۇ. ئىشتىھاسى پۈتۈنلەي تۈتۈلىدۇ، لېكىن ئۇسسۇزلۇقى ناھايىتى ئۆتكۈر بولىدۇ. تىل ئۈستى قۇرۇق، ئاق گەز باغلىغان بولىدۇ. كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. كىچىك تەرىتى قىزىل بولۇپ ئاز كېلىدۇ. چېكە تومۇرىنىڭ سوقۇۋاتقانلىقى ئېنىق كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. بېشى قاتتىق ئاغرىيدۇ. بىمار ئۆزىنى ھەددىدىن ئارتۇق بىئارام ھېس قىلىدۇ. قىزىتمىسى بەك يۇقىرى بولۇپ، ئۇچ ـ تۆت سائەت داۋام قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بارغانسېرى تەرلەش باسقۇچىغا ئۆتۈپ قىزىتما پەسلەشكە باشلايدۇ.

3. تەرلەش باسقۇچى: بۇ باسقۇچتا جاراسىملارنىڭ زەھەرلىك تەسىرى ئاجىزلاپ، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاشقاچقا، قىزىتما باسقۇچى تۆۋەنلەپ، تەرلەش باسقۇچى باشلىنىدۇ. تەرلەشتە ئاۋۋال پېشانە ۋە يۈزلىرى تەرلەپ، ئارقىدىن پۈتۈن بەدىنى چىلىق ـ چىلىق تەرگە چۆمىدۇ. باشقا بىئارامىلىقلارمۇ تەدرىجىي يوقىلىش بىلەن قىزىتما پۈتۈنلەي چۈشىدۇ. تەرلەش باسقۇچىنىڭ مۇددىتى قالغان ئىككى باسقۇچنىڭ مۇددىتىگە قارىغاندا ناھايىتى قىسقا بولىدۇ.دېمەك، بۇ ئۇچ باسقۇچنى بىرلەشتۈرگەندە كۈنلۈك بەزگەكنىڭ بىر دەۋرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، بۇ دەۋر ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 11 ~ 12 سائەت بولىدۇ. شۇڭا بۇ خىل بەزگەككە كۈنلۈك بەزگەك، دەپ نام بېرىلگەن. لېكىن، بەزى ئايرىم ئەھۋاللاردا يۇقىرىقى تەرتىپ بويىچە بولماي، بەلكى ئوخشىمىغان ھاللاردا ئۆتۈشمۇ مۇمكىن.

ئىككى ـ ئۇچ كۈندە بىر دەۋر قىلىدىغان بەزگەك 48 سائەتتە بىر دەۋر قىلىدىغان بەزگەك بولۇپ، بۇنىڭ بەلگىلىرىمۇ ئاساسەن كۈندىلىك بەزگەككە ئوخشىشىپ كېتىدۇ، لېكىن بۇنىڭدا سوغۇقتا توڭلاش، قىزىش، تەرلەش باسقۇچلىرى كۈندىلىك بەزگەك بىلەن تۆت كۈنلۈك بەزگەك ئارىلىقىدا بولۇپ، ئالتە ـ سەككىز سائەت داۋام قىلىدۇ.

ئۇچ ـ تۆت كۈندە بىر دەۋر قىلىدىغان بەزگەكمۇ بار بولۇپ، ئۇنىڭ بەلگىلىرىمۇ ئاساسەن كۈندىلىك بەزگەككە ئوخشىشىپ كېتىدۇ، لېكىن بۇنىڭدا ئارام ئېلىش باسقۇچى ھەممىدىن ئۇزۇن، قىزىش مۇددىتى قىسقا بولىدۇ. ئومۇمىي مۇددىتى ئوتتۇرا ھېساب

بىلەن بەش سائەتكىچە بولىدۇ.

قوشۇمچە كېسەللىكلەر

ھەرخىل بەزگەكلەرنىڭ ئاقمۇتىدە تال ۋە جىگەر چوڭىيىپ كېتىش، يەرقان پەيدا بولۇش، قان ئازلىق ۋە باشقىلار كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە بۆرەكلەردە ئىششىق بولۇپ، سۈيدۇكى تۇخۇم ئېقىسمان كېلىدۇ ياكى قان ئارىلاشقان بولىدۇ. بەزىدە يۆتەل، دەم سىقىش ۋە باشقىلار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئىسسىق جايلاردا تۇرۇپ بەزگەك كېسىلى بولغان بىمارلار بولسا، سوغۇق جايلارغا بارسا زاتىل كېسەللىكلىرى بولۇپ قېلىش خەۋپى بولىدۇ.

ئاقمۇتى

بۇ كېسەلنىڭ ئاقمۇتى ئاساسىي جەھەتتە ياخشىلىق بىلەن ئاياغلىشىدۇ. لېكىن بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغۇچى كىشىلەر سوغۇق رايونلارغا بارسا زاتىل بولۇپ قېلىش خەۋپى بولىدۇ. بىمار بەكمۇ ماغدۇرسىزلانغان ياكى ياشانغان كىشى بولۇپ، قائىدىلىك داۋالىنالمىسا يامان ئاقمۇەت كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى

ئومۇمىي داۋاسى: يۇقىرىقى ئالدىنى ئېلىش قىسمىلىرىدا سۆزلەنگەن تازىلىق ۋە مۇھىت شارائىتلىرىغا دىققەت قىلىش لازىم. بەدىنىنى قىچا يېغى بىلەن ياغلاش، كېچە ۋە ئەتىگەندىكى سوغۇقلاردىن، شەبنەمدىن، كۈندۈزنىڭ ئۆتكۈر ئاپتاپلىرىدىن ساقلىنىش، ھەزىم خىزمىتىنى ياخشىلاش، بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاش، قەۋزىيەت بولسا ئىچنى بوشىتىش كېرەك.

مەخسۇس داۋاسى: دەسلەپ ئۇچ كۈنگىچە قىزىتما پەسەيتىش مەقسىتىدە بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: تۇخۇمى كۆشۈشتىن ئۇچ گرام، بەدىياندىن بەش گرام، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۇرۇمدىن توققۇز دانە ئېلىپ، 72 مىللىلىتىردىن ئېلىنغان بەدىيان ئەرقى، مارجان شوخلا ئەرەقلىرىدە شىرىسىنى چىقىرىپ، 48 گرام گۈلقەنت ياكى خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ، ئەتىگەن - ئاخشامدا سوۋۇتۇلغان قاياق سۈ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ بىلەنمۇ قىزىتما پەسەيمىسە بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: گۈلبىنەپشە، بەدىيان،

كاسنه يىلتىزلىرىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرام، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۇزۇمدىن توققۇز گرام، گاۋزىباندىن بەش گرام ئېلىپ بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىگىنى سىقىپ، سۈزۈپ، 48 گرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ئالتىنچى كۈنى بۇ نۇسخىغا 40 گرامدىن ئېلىنغان تەرەنجىبىن، پۇنۇس، گۈلقەنت قوشۇپ سۈرگە قىلىپ بېرىلىدۇ. سۈرگە بېرىلگەندىن كېيىن تۆۋەندىكى سوۋۇتۇش نۇسخىسىنى بەرسە بولىدۇ: ئاۋۋال 12 گرام خېمىرى گاۋزىباننى بىر تال كۆمۈش ۋە رەخت بىلەن ئوراپ يېگۈزۈپ، ئارقىدىن يەتتە دانە چىلانغى 12 مىللىلىتىردىن ئېلىنغان گاۋزىبان ئەرقى، كاسنە ئەرەقلىرىدە شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتىگە قوشۇپ، بەش گرام رەيھان ئۇرۇقى تالقىنىنى سېپىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن كۈن ئارىلاپ ئىككى قېتىم سۈرگە بېرىپ بولغاندىن كېيىن، مەخسۇس بەزگەك جاراسمىنى يوقىتىش مەقسىتىدە، يەككە ۋە مۈرەككەپ ياسالما دورىلاردىن تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. تۈتقاقلىق بەزگەك سوزۇلما بەزگەك سوزۇلما خاراكتېرگە ئايلىنىۋالغاندا سۈرگە بېرىپ بولغاندىن كېيىن، بۇ نۇسخا بىر قانچە كۈن بېرىلىدۇ: بىر خىل ئاق تىكەن (شۇكائى)، قامغاق، ئەمەنلەرنىڭ ھەربىردىن ئۈچ گرام ئېلىپ، كەچتە قاينىتىلغان سۇغا چىلاپ، ئەتىسى سىقىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە 24 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كېيىن ئەھۋالىغا قاراپ بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: پادى زەھرى، تاباشىر، لاچىندانە، كۆپۈكى دەريا، نانىدار جەۋھەرلىرىنىڭ ھەربىردىن ئۈچ گرام، ناۋاتتىن دورىلارنىڭ ئومۇمىي ئېغىرلىقى مىقدارىدا ئېلىپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

قىزىش توختىغاندىن كېيىن بەدىنىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن تەركىبىگە جاۋاھىرات چۈشكەن خېمىرى گاۋزىباندىن بەش گرام ئېلىپ، كۈشتە قىلىنغان خۇبسۇلھەدىتىن بىر گۈرۈچ مىقدارى، جاۋارىش جالىنۇستىن يەتتە گرام، جاۋاھىرات چۈشكەن داۋائىمىشكىدىن بەش گرام ئېلىپ قوشۇپ كەچتە يېگۈزۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ خىل بەزگەك ئۇزاق مۇددەت ياكى بىرەر مەزگىل داۋام قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن تال چوڭىيىپ كېتىش، ھەزىم ئەزالىرى ناچارلىشىش خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا ھەزىم قىلىش، تاماق سىڭدۈرۈش مەسىلىسىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش، تەستە سىڭدىغان غەلىز تاماقلاردىن ۋە بەلغەم كۆپەيتىدىغان ھۆل ـ سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ئاساسەن سىڭدىغان تاماقلارنى، مەسىلەن: ئوغلاق، پاقلان، ئۈچار قانات گۆشلىرىنى ئېلىپ ھۆل زەنجۈبىل ۋە پىنىنىلەر بىلەن قوشۇپ بېرىش كېرەك.

تۇتقاقلىق بەزگەككە پايدا قىلىدىغان يەككە دورىلار:

1. توققۇز گرام غاپەس گۈلىنى قاينىتىپ، يالغۇز پېتى ياكى 36 مىللىلىتىر سىر-كەنجۈبىل قوشۇپ بېرىلسە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.
2. بەش گرام ئىزخىر يىلتىزىنى قاينىتىپ، ئۈنىكىغا 24 مىللىلىتىر سىركەنجۈبىل قوشۇپ بېرىلسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
3. ئىككى گرام رەيھان ئۇرۇقىنى ئېلىپ، شىربىسىنى چىقىرىپ بېرىشمۇ پايدىلىق.
4. يەتتە گرام جۇۋىننىي ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

تۇتقاقلىق بەزگەككە پايدا قىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار:

1. كونا، يېڭى تۇتقاقلىق بەزگەكلەرگە پايدا قىلىدىغان ھەببى شىپا نۇسخىسى: ۋاك ئۇرۇقى 12 گرام، رەۋەن سەككىز گرام، زەنجۈبىل يەتتە گرام، ئاقاقىيا تۆت گرام، ئاۋۋالقى ئوچ خىل دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاقاقىيانى سۇدا تەمىنى چىقىرىپ، ئۈنىك بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر دانە ھەبنى 24 مىللىلىتىر نېلۇپەر شەربە-تى، 84 مىللىلىتىر گاۋزىبان ئەرەقلىرى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.
2. **ھەببى بەلغى:** بەڭگىدىۋانە، قورۇلغان زەمچە، قورۇلغان تەنكار، تاشتۇزلىرىنىك ھەربىرىدىن 12 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەپ، ئىتياڭىقى (ۋاك) غازىڭىنىك سۈيىدە نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ. بەزگەك تۇتۇشتىن ئىككى سائەت بۇرۇن بىر - ئىككى دانە ھەبنى قاينات سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ. ئادەتتە ھەبنى بىر نەچچە كۈن يېسە ساقە-يىپ كېتىدۇ.
3. **ھەببى رەيھان:** ياۋا رەيھانىنىك كۆك غازىڭى (يوپۇرمىقى) بىلەن قارىمۇچنى تەك مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، كېسەل تۇتۇشتىن تۆت سائەت بۇرۇن بىر - ئىككى دانە ئىچىلىدۇ.
4. **ھەببى سەبرە:** ئابدىمىلىك چېچىكىدىن 36 گرام، قارىمۇچتىن ئىككى گرام، ئاش تۇزىدىن 12گرام ئېلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، كېسەل تۇتۇشتىن ئىككى سائەت بۇرۇن بىر دانە ئىچىلىدۇ، كېسەل تۇتۇپ قويۇپ بەرگەندىن كېيىن ئىككى سائەت ئۆتكۈزۈپ يەنە بىر دانە ئىچىلىدۇ.
5. **كۈندىلىك بەزگەككە پايدا قىلىدىغان نۇسخا:** ياۋا رەيھان غازىڭىدىن ئالتە گرام،

قارىمۇچتىن يەتتە دانە، پىلپىلدىن بىر دانە، ئاق ناۋاتتىن 12 گرام ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ بەزگەك تۇتۇشتىن تۆت سائەت بۇرۇن يېگۈزۈلىدۇ.

6. **كۈندىلىك بەزگەككە پايدا قىلىدىغان بەزرۇلبەنجى سۇفۇپى:** قارىمۇچ، پىلپىل، خۇلىنجان، قەسەبۇز ـ زەررە، قىزىلگۈللەرنىڭ ھەربىرىدىن، كەندىر غازىكىدىن ئىككى گرام ئېلىپ، سۇفۇپ تەييارلاپ كېسەل تۇتۇشتىن تۆت سائەت بۇرۇن بىر گرام ئىچىلىدۇ.

7. **كۈندىلىك تەپكە پايدا قىلىدىغان شەربەت نۇسخىسى:** بەدىيان يىلتىزى، كاسنە يىلتىزى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، شاھتەررە، قامغاق، شۇكائى، غاپەس گۈللىرىنىڭ ھەربىرىدىن 17 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، بەدىيان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرام، ناۋات ياكى ئاق شېكەردىن 360 گرام ئېلىپ، بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى قايىنىتىپ سىقىپ، سۈزۈپ، ناۋاتنى قوشۇپ شەربەت قىلىپ، ھەر قېتىمدا 36 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

8. **بەدەننى تەنقىيە قىلىشقا توغرا كەلگەندە بېرىلىدىغان مۇنزىچ سەپرا نۇسخىسى:** نېلۇپەر گۈلى، قىزىلگۈل، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرام، ئەينۇلىدىن بەش دانە، تەمرى ھىندىدىن 12 گرام ئېلىپ، يېرىم كاتر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سىقىپ سۈزۈپ، 24 مىللىلىتىر نېلۇپەر شەربىتىگە قوشۇپ بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ، بەش كۈنگىچە بۇ خىل مۇسھىل (سۈرگە) نۇسخىسى ئىچكۈزۈلىدۇ: مېغىزى پۇنۇس خىيار شەنبەردىن 60 گرام، تەرەنجىبىندىن 48 گرام، گۈلقەنتىتىن 48 گرام، ئەينۇلىدىن 10 دانە ئېلىپ، 150 مىللىلىتىردىن ئېلىنغان بەدىيان ئەرقى، مارجان شوخلا ئەرقى، شاھتەررە ئەرەقلىرىگە چىلاپ، سىقىپ سۈزۈپ، ئۈنىكىغا ئالتە گرام بادام يېغى ياكى يەتتە دانە بادام شىربىسى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەنمۇ ھارارەت پەسەيمىسە، ئەتىگەندە بەش گرام قۇرسى تاباشىر يېگۈزۈپ، ئۈستىدىن كۆك كاسنىنى سىقىپ، سۈزۈلگەن سۈيىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ، 48 مىللىلىتىر بۇزۇرى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. مۇسھىل بېرىپ بولغاندىن كېيىن ئۇچ ـ تۆت كۈنگىچە بەدەننى سوۋۇتۇش مەقسىتىدە بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: ئاۋۋال 12 گرام خىمىرى گاۋزىبانىنى يېگۈزۈپ، ئۈستىدىن بەش دانە ئەينۇلا، بەش گرام زىرىق، بەش دانە كاسنە ئۇرۇقى ئېلىپ، 120 مىللىلىتىردىن ئېلىنغان گاۋزىبان ئەرقى، كاسنە ئەرەقلىرىدە شىربىسنى چىقىرىپ، ئۈنىكىغا 36 گرام نېلۇپەر شەربىتى قوشۇپ، بەش گرام رەيھان ئۇرۇقى تالقىنى سېپىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئىككى كۈندە بىر تۈتىدىغان بەزگەكتە پايدا قىلىدىغان يەككە دورىلار:

1. 36 ~ 48 گرام تەمرى ھىندىنى 500 مىللىلىتىر سۈغا چىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ - تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالە سۈيىگە شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

2. 18 دانە ئەينۈلىنى سۈغا چىلاپ قويۇپ، سىقىپ سۈزۈپ، ئاق شېكەر ياكى ناۋات قوشۇپ ئىچىشمۇ پايدا قىلىدۇ.

3. ھەر كۈنى توك غورا ئۇزۇمىنىك سۈيىدىن 84 مىللىلىتىر ئىچىسمۇ پايدا قىلىدۇ، لېكىن ئارقا تەرەت يۇمشاق بولۇشى كېرەك.

4. يەتتە دانە ئۆرۈكنى چىلاپ قويۇپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ ئىچىشمۇ پايدلىق.

5. خام قاپاقنى تونۇردىكى قوقاسقا كۆمۈپ، ئوبدان پىشقاندىن كېيىن، ئۈنىك سۈيىدىن 84 مىللىلىتىر ئېلىپ سوۋۇتۇپ، 144 مىللىلىتىر نېلۇپەر شەربىتىگە قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ ناھايىتى پايدلىق.

يۇقىرىقىلار بىلەن كېسەل ساقايمىسا ھەببى پادى زەھرى بېرىلىدۇ: پادى زەھرى، سەتگۈلۈ، كۆك تاباشىر، لاچىندانىلەرنىك ھەربىرىدىن 12 گرام، كافۇردىن ئۈچ گرام ئېلىپ سوقۇپ ئەلگەپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر تال ئېلىپ، 24 گرامدىن ئېلىنغان ئانار شەربىتى ياكى نېلۇپەر شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بارلىق ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. تۇخۇم، خورما، گۈلە، نوقۇت قاتارلىقلار بېرىلمەيدۇ.

تامىقىغا ئانار ئۇرۇقى، ئەينۈلا سېلىپ چۈچۈمەللەشتۇرۇلگەن ئارپا ئېشى، پالەك، سېمىز ئوت، قاپاق، چۈجە گۆشلىرى بىلەن تەييارلانغان شورپا ياكى كۆك يۇمغاقسۇت بىلەن ئەينۈلا سېلىنغان پاقلان بويۇن گۆشى شورپىسى بېرىلىدۇ.

ئۈچ كۈندە بىر تۈتىدىغان بەزگەكنىك داۋاسى: دەسلەپ ئۈچ كۈنگىچە ھەر كۈنى ئەتىگەندە 24 گرام گۈلقەنت يېگۈزۈپ، ئۇستىدىن 48 مىللىلىتىردىن ئېلىنغان شاھتەررە ئەرقى، كاسنە ئەرقى، سۆگەتگۈل ئەرقى، گاۋزىبان ئەرقى، مارجان شوخلا ئەرەقلىرىنى 24 مىللىلىتىر سىركەنجۇبلگە قوشۇپ ئىچكۈزگەندىن كېيىن توققۇز كۈنگىچە بۇ مۇنزىج بېرىلىدۇ: يەتتە گرام گۈلبىنەپشە، توققۇز دانە ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۇزۇم، يەتتە گرام بەدىيان، يەتتە گرام كاسنە يىلتىزى، بەش گرام گاۋزىبان، بەش گرام سېرىق ئوت ئۇرۇقى، ئالتە دانە ئەنجۈرلەرنى ئېلىپ، بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى

سىقىپ، سۇزۇپ تەييارلاپ، 48 گرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى سېزىلسە بەشىنچى كۈنلىرى بەش گرام تەرخەمەك ئۇرۇقى، يەتتىنچى كۈنى بەش گرام كاسىنە ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلىدۇ ئەگەر يۆتەلمۇ بولۇپ، قويۇق ماددىلار ئۈيۈۋېلىش ئالدىدا تۇرغان بولسا بەش گرام ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، يەتتە گرام پىرسىياۋشان قوشۇپ قويۇلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ۋە باشقا ئورۇنلاردا شىلىمشىق سۈيۇقلۇقلار يىغىلىۋالغان بولسا يەتتە گرام بەدىيان قوشۇلىدۇ. نەزلە قوشۇلۇپ قالغان بولسا، يەتتە گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى، يەتتە گرام ھەمىشباھارگۈلى ئۇرۇقى قوشۇلىدۇ. ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ مۇنزىج، مۇسھىللار بېرىلىدۇ:

1. مۇنزىج: شاھتەررە، ئۇستقۇددۇس، گاۋزىبان، كاسىنە يىلتىزى، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سېرىق ئوت (خالتىغا قاچىلىنىدۇ) لارنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرام، بىستىپايەجدىن تۆت گرام، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۇزۇمدىن 11 دانە، ئەنجۈردىن تۆت دانە، سەرپىستاندىن 17 دانە، گۈلقەنتتىن 24 گرام ئېلىپ ، ھەممىنى بىركىچە 500 مىللىلىتىر قاينىق سۇغا چىلاپ، ئەتىگىنى 10 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، سوۋۇتۇپ سىقىپ، سۇزۇپ گۈلقەنت قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 10 ـ كۈنى ئەگەر كېسەل تۇتىدىغان كۈن بولۇپلا قالمىسا بۇ مۇسھىل بېرىلىدۇ: 12 گرام سانايى مەككە، ئالتە گرام ئاق تۇربۇت، 60 گرام مېغىزى پۇنۇس خىيار شەنبەرلەرنى ئېلىپ، 120 مىللىلىتىردىن ئېلىنغان بەدىيان ئەرقى، مارجان شوخلا ئەرەقلىرىدە قاينىتىپ سىقىپ، سۇزۇپ، 12 گرام گۈلقەنت قوشۇپ، ئالتە گرام بادام يېغى ياكى يەتتە دانە بادام مېغىزى شىرىسى بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىر ـ ئىككى كۈندىن كېيىن بۇ مۇسھىل يەنە تەكرار بېرىلىدۇ.

تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان بەزگەككە قوللىنىلىدىغان يەككە دورىلار:

1. بەزگەك تۇتۇشتىن ئىككى سائەت بۇرۇن بىر گرام مىقدارىدىكى ھىڭنى يېسە، كۆپىنچە ھاللاردا مەنپەئەت قىلىدۇ.
2. ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىدىن ئىككى گرامنى ئېلىپ، سۇدا ئېرىتىپ ئىچسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.
3. توققۇز گرام پاقىيوپۇرمىقى يىلتىزى قاينىتىلمىسىنى ئىچىشمۇ پايدىلىق.

تۆت كۈندە بىر تۆتىدىغان بەزگەككە بېرىلىدىغان ياسالمىلار:

1. هەببى هىلتىت: ھىڭدىن بەش گرام، غاپەس ئۇسارىسىدىن يەتتە گرام، سېرىق ھېـ لىلە پوستىدىدىن يەتتە گرام، زاغۇت (ھالۇن) دىن 21 گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن ھەب ياساپ، ھەر قېتىم ئۈچ گرامدىن قاياناق سۇ بىلەن يەيدۇ.

2. هەببى شىپا: قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى، زەپەر، زەنجىۋىللەرنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، رەۋەندىن 36 گرام، ئەپيۇن، ۋالڭ ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شىرخىست سۈيى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، بەزگەك تۇتمىغان كۈنلەردە ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر دانە ئېلىپ قاياناق سۇ بىلەن ئىچىـ لىدۇ، تۇتقان كۈنلەردە ئۈچ دانە يېيىلىدۇ.

ئاسارەت قالدۇرغان تېرە قاريىپ كېتىشنى يوقىتىش ئۈچۈن خېمىرى گاۋزىبان ئەـ بەرى، ئەرقى زەردەك ئەلەۋىخانى بىلەن بىللە يېگۈزۈلىدۇ.

قارا تەپ كېسىلى

(ھۈمايى ئەسۋەد)

بۇ كېسەل كۆپىنچە ئىسسىق جايلاردا ئۇچرايدۇ. ئۇ بىر خىل يۇقۇملۇق، قىزىتما كېسەللىك بولۇپ، جىگەر، بولۇپمۇ تالىنىڭ چوڭىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قىزىتما يەڭگىل، تۇراقسىز ھالدا بولىدۇ. بىمار كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلايدۇ. پۈتۈن بەدىنىنىڭ رەڭگى قارامتۇللىشىپ كېتىدۇ، شۇڭا ئۇ قارا تەپ دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەلنىڭ ئەسلىي سەۋەبچىسى خىلىتلارنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتە ئۆزگىرىـ شى بولۇپ، سەۋدا ۋە سەپرا خىلىتلىرىنىڭ مۇرەككەپ ھالدا كۆپىيىشى ۋە ئوفۇنەتلىنىـ شى نەتىجىسىدە پەيدا بولغان جاراسىملاردۇر. ئۇ قان سۇيۇقلۇقىدا بولۇپمۇ تال، جىگەر ۋە سۆڭەك ئىچىدىكى يىلىكلەردە بولىدۇ.

مەزكۇر كېسەلنىڭ يۇقۇش يولى كۆپىنچە قارا تەپ كېسىلى بىلەن ئاغرىغان كىشـ

نى بىر خىل كۆمۈتا ياكى چۈسىغا ئوخشاش نەرسە چىقىپ بولۇپ، يەنە بىر ساغلام كىشىنى چاققانلىقتىن بولىدۇ. يەنە بەزىلەرنىڭ كۆزىتىشچە بۇ كېسەل ئىتلاردىمۇ بولىدۇ. بۇ خىل ئىت يەنە بىر ساق ئىتنى چىشلىسە، ئۇ ئىت ئادەمنى چىشلىگەنلىكتىن يۇقۇپ پەيدا بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. ياش ئېتىبارىدىن ئېيتقاندا، كۆپىنچە 20 ياش ئەتراپىدىكىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ، كىچىك بالىلاردىمۇ كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ جاراسىمى ئادەم تېنىگە ئۆتكەندىن كېيىن قان ئارقىلىق قىل قان تومۇرلار ياكى تارتقۇچى تومۇرلارغا يېتىپ بېرىپ ئۇ يەردە چوڭىيىشقا باشلايدۇ. سان جەھەتتىمۇ ناھايىتى كۆپىيىدۇ ـ دە، نەتىجىدە پۇتۇن بەدەنگە ئالاھىدە تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. جىگەر، تال، يىلىك، تارتقۇچى بەزلەرنى چوڭايتىدۇ، ئۇچەيلەرنى يارا قىلىدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپتە بىمارىدا ئۇدا ئىككى ـ تۆت ھەپتىگىچە قىزىتما بولىدۇ. بۇ جەريانىدا قان ئازلىق يۈز بېرىش بىلەن بىللە تېرە تۆمۈر رەڭگە كىرىدۇ. بىمار ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بىمارنىڭ جىگىرى چوڭىيىدۇ، تېلى ھەم چوڭىيىپ، كىندىككىچە يېتىپ بارىدۇ. بەزىدە بۇرنى ۋە چىش مىلىكلىرىدىن قان چىقىدۇ. چوڭ سۆڭەكلەر بوغۇملىرىدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. يۈزى ھەتتا ئوشۇقلىرىغىچە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەرتال ۋە جىگەربەك چوڭىيىپ كەتسە، قورساققا سۇ يىغىلىش (ئىستىسقا) كېلىپ چىقىدۇ. قول ـ پۇتلىرى ئىششىيىدۇ ۋە باشقىلار.

بۇ كېسەل بىر قانچە ئايدىن بىر ـ ئىككى يىلغىچە داۋام قىلىدۇ.

قوشۇمچە كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

ئېغىز ۋە باشقا ئورۇنلاردىن قان كېلىش، ئىستىسقا بولۇش، كۆپىنچە ھاللاردا ئىچ سۇرۇش ۋە قورسىقى مۇجۇپ ئاغرىش، ئۇچەيلەر ياكى مەقئەت ساھەسىدە زەخىم پەيدا بولۇش، بەزى كىشىلەردە زاتىل ياكى سىلدەك خەتەرلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولۇش، بالىلاردا ئېغىزنى يەيدىغان يەل يارىسى كېلىپ چىقىشتەك قوشۇمچە كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ.

تەشخىسى

كېسەلنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە بەزگەك ۋە ئۇچەي كېزىكلىرىدىن پەرقلەندۈرۈشكە دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى بىر قىسىم بەلگىلىرى ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. لېكىن بۇ خىل تەپتە كۈندە ئىككى قېتىم قىزىتما توختايدۇ. تال ناھايىتى بەك چوڭىيىدۇ، تېرىلەر قارىيىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۇ كېسەل بۇرۇن خەتەرلىك كېسەل بولۇپ، كۆپىنچە ھاللاردا ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشاتتى. لېكىن يېقىندىن بۇيانقى تەجرىبىلەردىن قارىغاندا، بالدۇرراق، قائىدىلىك ھالدا داۋالاش ئېلىپ بارسا، كۆپىنچە ھاللاردا ساقىيىشتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى پاكىز سۇ ۋە ياخشى ھاۋا بىلەن تەمىنلەش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، بەدەننى كۈچلەندۈرىدىغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. دەسلەپتە ئۈچ كۈنگىچە ھەر كۈنى ئەتىگەندە بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: گۈلقەنتتىن 24 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلىپ، ئارقىدىن 48 گرامدىن ئېلىنغان كاسىنە ئەرقى، شوخلا ئەرقى، شاھتەررە ئەرقى، قارا سۆگەت چېچىكى ئەرقى، بەدىيان ئەرەقلىرىنى 24 گرام سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى ھەپتىگىچە تۆۋەندىكى قۇرس بېرىلىدۇ: قىزىل گۈلدىن 24 گرام، زىرىقتىن 12 گرام، خىيارەيىن ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرام، رەۋەن، تاباشىر، يۇيۇلغان لوك، كافۇر، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، زەپەر، يۇلغۇن مېۋىسى، ئىرسا، سۇمبۇللارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام، غاپەس ئۇسارىسىدىن ئىككى گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى تالقانلاپ، بېھى ئۇرۇقى لوئابى بىلەن قۇرس قىلىپ، ھەر قېتىمدا بەش گرام قۇرسنى 60 مىللىلىتىردىن ئېلىنغان كۆك كاسىنە سۈيى، كۆك شاھتەررە سۈيى ۋە 24 مىللىلىتىردىن ئېلىنغان سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بىر مەزگىل بۇ قۇرسنى يېگەندىن كېيىن، بىر قانچە كۈنگىچە ھەببى سەمۇلپارنى مۇرەككەپ ئەرقى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر بۇ مەزگىلدە ئىچ سۇرۇپ كەتسە، قۇرسى تاباشىر قابىزىنى ھەببى بىلسان شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

تەپى ۋابائى (يۇقۇملۇق قىزىتمىلار)

تائۇن ۋابائى

بۇ، ئىنتايىن ئۆتكۈر يۇقىدىغان ۋە ناھايىتى تېز تارقىلىدىغان بىر خىل ۋابا كېسەللىكى بولۇپ، باشلىنىشى جىددىي بولىدۇ، ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ. قولتۇق ئاستى ۋە قۇلاق ئارقىسىدىكى بويۇن بەزلىرى ئىششىش بىلەن بىللە بىمار ناھايىتى ھالسىزلىنىدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەللىك ئەسلىي غاجىلىغۇچى ھايۋانلاردىن، مەسىلەن: سوغۇر، چاشقانغا ئوخشاش ھايۋانلاردىن ئادەمگە يۇقىدۇ. ئەسلىي كېسەللىك چاشقان ۋاباسىدىن ئىبارەت بولىدۇ. تائۇن كېسىلى بىلەن ئاغرىغان چاشقانلار ئىنسانلارنىڭ تۇرمۇش ۋاستىلىرىنى بۇلغاش ياكى بۇرگە ساق ئادەمنى چېقىش بىلەن يۇقىدۇ. تائۇن كېسەللىكى ئۆزىنىڭ ئېغىر ـ يەڭگىللىكى ۋە چۈشكەن ئورۇنلىرىغا قاراپ تۆۋەندىكى تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

1. يەڭگىل دەرىجىلىك تائۇن

بۇ خىل تائۇندا كېسەللىك بەلگىلىرى ناھايىتى يەڭگىل ئۆتىدۇ. بىر ـ ئىككى خىل بەلگىلەر كۆرۈلگەندىن باشقا ھېچقانداق ئېغىر بەلگىلەر كۆرۈلمەيدۇ. بەلگىلەرنىڭ يەڭگىللىكى تۈپەيلىدىن بىمار ئۆزىمۇ تائۇن كېسەللىكىگە دۇچار بولغىنىنى سېزەلمەيدۇ. گەدەن، قولتۇق، يىرىقلىرىدىكى بەزلەرنىڭ ئىششىشىنى نورمال ھالەت، دەپ قارايدۇ، ئانچە پەرۋا قىلمايدۇ ھەمدە بەزلەر كۆرۈنەرلىك ھالدا ئىششىمايدۇ. ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ئىككى ھەپتىدىن كېيىن كېسەللىك ئەھۋالى پەسىيىپ كېتىدۇ ياكى بەزلەردە يېرىڭلاپ، بىمار يەڭگىل قىزىيدۇ. بۇ خىل تائۇن ئۆزى ئانچە خەتەرلىك ئەمەس، لېكىن ئۇنىڭدىن پەيدا بولغان كېسەللىك خەتەرلىك بولىدۇ.

2 . بەز تائۇنى (ئۆتكۈر تائۇن)

بۇ خىل تائۇن ئۆتكۈر خاراكتېرلىك تائۇنلار ئىچىدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل تائۇن بولۇپ، باشقا خىللىرىغا قارىغاندا نىسبەتەن كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

كېسەل يۇقۇپ ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 2 ~ 5 كۈندىن كېيىن يەنى كېسەل رەسمىي ھۇجۇم قىلىشتىن 2 ~ 4كۈن بۇرۇن باش ۋە بوغۇملىرى يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىيدۇ. روھىي ھالىتى پەسىيىپ، كېسەللىك ئالامەتلىرى ئارقا ـ ئارقىدىن رەسمىي باشلىنىدۇ، مەسىلەن: جۇغ ـ جۇغ بولۇپ، قىزىتمىسى خېلى يۇقىرى دەرىجىدە ئۆرلەيدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، بەدەن گۆشلىرىمۇ ئاغرىيدۇ. بىئارام بولۇپ ئۇيقۇسىزلىنىدۇ. قىزىتما بەك يۇقىرى بولسا جۆيلۈش ۋە خۇددىنى يوقىتىشتەك مېڭىگە مۇناسىۋەتلىك بەلگىلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. قاتتىق ئۇسسايدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش بىلەن بىللە كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. تومۇرى تېزلىشىپ مىنۇتىغا 120 ~ 140 قېتىم سوقىدۇ. كۆزلىرى سېرىقتا مايىللىشىپ ئەتراپىدا دائىرە پەيدا بولىدۇ. بەزىدە كېسەل باشلىنىپ2~4كۈندىن كېيىن يىرىڭ، قولتۇق، گەدەن بەزلىرى ئىششىپ پولتىيىپ چىقىش بىلەن بىللە قاتتىق كۆيۈشۈپ ئاغرىيدۇ. بىر ـ ئىككى كۈندىن كېيىن ئېغىز ئېلىپ قىزىتما پەسىيىشكە باشلايدۇ، كېيىن يەنە كۆتۈرۈلىدۇ. پۈتۈن بەدەندىكى تارتقۇچى بەزلەر چوڭىيىدۇ. كېسەل ئۆتكۈرلەشكەندە قىزىتما ھەمىشە ئۆرلەپلا تۇرىدۇ. بىمار ئىنتايىن ئېغىر دەرىجىدە ماغدۇرسىزلىنىدۇ، كۆزلىرى يۇمۇلۇپ كېتىدۇ، چىرايى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ، بەزىدە سۇيدۇكى تۇتۇلىدۇ. بەزىدە ئېغىزدىن، بۇرنىدىن ۋە چوڭ تەرىتىدىن قان كېلىدۇ. بەزىدە تېرە ئاستى قاناپ تېرە ۋە يۇزىگە قارا داغلار پەيدا بولىدۇ. بۇ داغلارنىڭ كۆپۈكىدىن بەدەن قارامتۇللىشىدۇ. ئەگەر ھامىلىدار ئايال بولسا بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

3 . ئوفۇنەتلىك تائۇن

بۇ خىل تائۇندا كېسەل زەھىرى بەزلەر ياكى مەلۇم ئورۇنلاردىلا تۇرماستىن پۈتۈن قانغا تارقىغان بولىدۇ. بۇ خىلى ئىنتايىن خەتەرلىك. باش ئاغرىش، پۈتۈن بەدەن گۆشلىرى ئاغرىش، باش قېيىش، بىئاراملىق، ئۇيقۇسىزلىق، جۆيلۈش، خۇددىنى يوقىتىشلار دەك ئېغىر بەلگىلەر كۆرۈلۈش بىلەن بىللە يۇرەك ئاجىزلىقىمۇ كۆرۈلىدۇ. قۇسىدۇ، ئېچ سۇرىدۇ، تېرە ياكى شىللىق پەردىلەر ئاستىدا قاناش بولىدۇ. بۇ خىلى ئىنتايىن

ئۆتكۈر خەتەرلىك قىسمى بولۇپ، 24 ~ 36بىمار سائەت ئىچىدىلا ھاياتىدىن ئايرىلىدۇ.

4. زاتىل خاراكتېرلىك تائۇن

بۇ خىل تائۇن ئۆپكىدە بولىدىغان بىر خىل تائۇن بولۇپ، ناھايىتى ئۆتكۈر يۇقۇملۇق ۋە خەتەرلىك كېلىدۇ، بىر قىسىم ئۆپكە ئاجىزلىقى ياكى ئۆپكە كېسىلى بارلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. نەپەس ئارقىلىق يۇقىدۇ، قىزىتما يۇقىرى بولىدۇ. بىئاراملىق، ماغدۇرسىزلىق، يۆتىلىشلەر كۆرۈلىدۇ، دەسلەپ قۇرۇق يۆتىلىدۇ، كېيىن بەلغەم تاشلايدۇ. ئارقىدىن قان ئارىلاش بەلغەم كېلىدۇ، كۆكرىكى ئاغرىيدۇ. تومۇرى تېزلەپ، نەپەس سىقىش بىلەن بىللە بىمار ناھايىتى ھالسىزلىنىدۇ. ئاخىردا كۆپىنچە ھاللاردا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

5 . قورساق تائۇنى

بۇ خىل تائۇندا ئاشقازان، ئۇچەي، جىگەرلەرگە تائۇن زەھىرى ئۆتۈپ كەتكەنلىكتىن، بىماردا قان ئارىلاش ئىچ سۇرۇش ۋە قۇسۇشلار كۆرۈلىدۇ. بۇ چىقىرىندى ماددىلار ناھايىتى سېسىق پۇرايدۇ. باشقا خىلدىكى تائۇنلارغا نىسبەتەن بۇ خىل تائۇن كەم ئۇچرايدۇ.

6. مېڭە تائۇنى

بۇ خىل تائۇندا مېڭە پەردىلىرىدە ئىششىق پەيدا بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، مېڭە پەردە يالليۇغى خاراكتېرلىك تائۇن (تائۇنى سەرسامى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدا باش ئاغرىش، باش قېيىش، بىئارام بولۇش، ئۇيقۇسىزلىق، يۇقىرى ھارارەت بولۇش، جۆيلۇشتەك سەرسامىنىڭ بەلگىلىرى ۋە تارتىشىپ قېلىش، خۇددىي يوقىتىشتەك باشقا ئېغىر بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە يۇرەك ئاجىزلىقى ناھايىتى قاتتىق ئەۋج ئالىدۇ.

ئاقىۋىتى

تائۇن ۋابائىنىڭ ئاقىۋىتى ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا خەتەرلىك ئەمەس. ئۆتكۈر تائۇن ناھايىتى خەتەرلىك بولۇپ، كۆپ قىسمى بىمارنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بەز تائۇندا بىمارلارنىڭ ئۆلۈم نىسبىتى 50% تىن ئاشمايدۇ.

ئەگەر قىزىتما قاتتىق بولۇپ، كەم ماغدۇرلۇق ئېغىر بولۇش بىلەن بىللە ئىششىغان بەزلەر ئېغىز ئالماي پەسىيىپ كەتسە، جۆيلۇش، خۇدىنى يوقىتىش، يىغلىپ قېلىش ياكى ئارقا ـ ئارقىدىن قۇسۇش، سۇيدۇك تۇتۇلۇش ياكى ئېغىز، بۇرۇن ۋە ئارقا يوللاردىن قان كېلىشتەك ئېغىر بەلگىلەر كۆرۈلسە ئاقىۋىتى خەتەر بىلەن ئاياغلىشىدۇ. ئەگەر بەزـ لەرنىڭ ئىششىقى ئاسانلا مەلۇم بولۇپ، ماددىسى ئاسانلا پىشسا، 7 ~ 10 كۈن ۋاقتىنى ئۆتكۈزەلسە، ياخشىلىقتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش

بۇ كېسەل ئەڭ دەھشەتلىك ۋە قىسقا مۇددەتلىك بولغىنى ئۈچۈن بۇنداق كېسەلدىن گۇمان قىلغان هامان ياكى تارقىلىش ئېهتىمالى بولسىلا، ئەڭ ئالدى بىلەن دەرهال سەـ هىيە كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئورۇنلىرىغا خەۋەر قىلىش كېرەك هەمدە دەرهال بىمارنى ۋە بىمارنىڭ ئائىلە تاۋابئاتلىرىنى ئايرىش، ئائىلە ۋە مەھەللىلەر ئارا بېرىش ـ كېلىش ئالاقىلىرىنى قەتئىي ئۈزۈش، قاتناشنى توختىتىپ قاتتىق نازارەت قىلىش شەرت. زامانىۋى ئالدىنى ئېلىش ـ داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىش، باشقۇرۇشنى كۈچەيتىش، ئىدىيىۋى تەربىيە ۋە تازىلىق تەشۋىقاتىنى كۈچەيتىش، چاشقان، سوغۇر يوـ قىتىش، قانىنى قىزىتىدىغان يېمەك ـ ئىچمەك ۋە دورا ـ داۋالاردىن، چىرىگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر ۋە پاسكىنا سۇلاردىن قەتئىي هالدا ساقلىنىش، قاينىتىلمىغان سۇنى هەرگىز ئىچمەسلىك لازىم. كافۇر، بىنەپشىلەرنى پۈرتىش، سىركىگە سەندەل، كافۇرنى سۈرۈپ، هەپتىدە ئىككى قېتىم بەدەننى مايلاش، تامىقىغا بىر ئاز ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر، سامساق، پىياز، سىركە، پىننە ۋە باشقىلارنى سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. هەر كۈنى ئەـ تىگەندە ئازراق ناشتا قىلىپ بولۇپ، تۆۋەندىكى شەربەتتىن 36 ~ 48 گرام ئېلىپ بىر ئاز سۇ قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ: رەۋەن كۆكى (ربىاس) نىڭ سۇيى، تۇڭ غورا، ئۈزۈم سۇيى، هۇمماز (زۇف) سۇيى، كۈچلۇك كونا سىركىلەرنىڭ هەر بىرىدىن 500 مىللىلىتىردىن، كافۇردىن تۆت گرام، رەۋەندىن توققۇز گرام، ئەپيۇندىن ئۈچ گرام ئېلىپ، ئاۋۋال ئۈچ خىل يىرىك دورىنى كىچىك خالتىغا قاچىلاپ، تۆت خىل سۇيۇقلۇق ئىچىگە سېلىپ، ئىـ چىدىكى دورىلارنىڭ تاتلىقى پۈتۈنلەي چىقىپ بولغانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن قالغان سۇنىڭ هەربىر لىتىرىغا يېرىم كىلوگرام ئالما رۇببىسى، 500 گرام ئاق شېكەر، تۆت گرام زەپەر قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ ياكى تۆۋەندىكى هەببى جەدۋالنى هەر هەپتىدە ئىككى ـ ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلىدۇ. قارا پارپا، دۇرنەج ئەقرەبى، كافۇر، گىل ئەرمەنـ

لەرنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، مۇرمەككى، زەپەرلەرنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، چالماگورا (نىيىم) دەرىخىنىڭ كۆك غازاڭ سۈيىدە ماش چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، ھەر قېتىم ئىككى ~ ئۈچ دانە ئېلىپ، ئەرقى بىدەمىشكى ياكى باشقىلار بىلەن ئىستېمال قىلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە خام سامساق ۋە پىيازنى ئىستېمال قىلىش، سامساق سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتىش، تۇز چىلىغان قاچىغا سامساق ۋە ئېگىر سېلىپ قويۇشتەك ھەرخىل يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرىدىغان تەدبىرلەرنى قوللانسا بولىدۇ.

داۋاسى

مۇمكىنقەدەر غەرب تېبابىتى ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ، ئانتىبىئوتىك دورىلار ۋە ھەرخىل قۇنتۇزۇش چارىلىرى بىلەن داۋالىغان ياخشى. بىمارنى ئايرىم ھاۋالىق، يورۇق ئۆيدە بېقىش، يوتقان ـ كۆرپىلىرىگە بىنەپشە يوپۇرمىقى ياكى سۆگەت يوپۇرمىقى ياكى قىزىلگۈل يېيىتىپ قويۇش، بىمارغا سەندەل ۋە كافۇرلارنى پۈرىتىپ تۇرۇش كېرەك. بەزىلەر ئۇستىگە تۆۋەندىكى دورىلارنى سۈركەش لازىم: ئاق سەڭگىيا (ئارسىنىك)، قارىمۇچ، ئەپيۇن، كافۇرلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام، ئاق پارپا، سۇ تەگمىگەن ئاھاك، قارا پارپا، ۋاڭ ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، كۆچۈلدىن ئالتە دانە ئېلىپ، سىركىگە سۈرۈپ تاتلىقىنى چىقىرىپ ئىلمان ھالدا سۈركەپ، ئۇستىدىن ئىسسىتىلغان تاش بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. ئىچىدىن تەرياق (زەھەرگە قارشى دورىلار) ۋە يۇرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى، خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ، مەسىلەن: كافۇرلۇق يالىسالمىلار، ياقۇتلۇق مۇپەررىھلار، سوغۇق تەبىئەتلىك داۋائىمىشكىلار ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. كېسەل دەسلەپ باشلانغاندا پادى زەھرى مەئدەنىنىڭ ئارقىدىن بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ:

0.3 گرام پارپا، 0.4 گرام مەرۋايىت، 0.3 گرام پادى زەھرى مەئدەنى، 0.2 گرام كافۇرنى ئېلىپ، ئالتە مىللىلىتىر گۈلابقا چىلاپ بىر قېتىملا ئىچكۈزۈلىدۇ.

تائۇن كېسەللىكىنى داۋالاشتا ياخشى رول ئوينايدىغان نۇسخا: پادى زەھرى، كۆك تاباشىرلارنىڭ ھەر بىرىدىن بىر گرام، كافۇردىن 0.2 گرام ئېلىپ، ئىككى رەت سوقۇپ، بەش گرام خېمىرى مەرۋايىت بىلەن ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئارقىدىن بەش دانە چىلان، ئۈچ گرام ئاقلانغان قارا سۇنا ئۇرۇقى، 11 دانە چالما گورا دەرىخىنىڭ غازىكى قاتارلىقلارنى 60 گرام ئەرقى بىدەمىشكى بىلەن شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 گرامدىن ئېلىنغان سەندەل شەربىتى ياكى ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ۋە قۇ-

رۇقلۇق ئېغىر بولغاندا يۇقىرىقى دورىلارغا بەش گرام زىرىق، بەش گرام قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ھەببى تائۇن

قارا پارپا، پادى زەھرى، تاباشىر، دۇرنەچ ئەقرەبى، كافۇرلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، كۈندە ئىككى ـ ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ـ ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تائۇننى داۋالىغۇچى ھەب

قارا پارپا، زورەمبات، زەرچۆە، ئاق سەندەل، گىل مەختۇم، كافۇر، پادى زەھرىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كافۇر ۋە پادى زەھرىلەرنى بىر ئاز گۈلابقا چىلاپ، قالـ غانلىرىنى يۇمشاق تالقانلاپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ھەب ياساپ ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا 15 گرامدىن يەيدۇ. سوغۇق پەسىللەردە قاياناق سۇ بىلەن، ئىسسىق پەسىللەردە گۈلاب بىلەن بېرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى ۋە يۇقىرى قىزىتمىسىنى يەڭگىللىتىش ئۈچۈن ئەرقى كاسىنە، ئەرقى گاۋزىبان، ئەرقى سەندەل، لىمون، ئانار، ئالما ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ. يۇرەك چالغۇش ۋە يۇرەكنىڭ ئاجىزلىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن سەندەل ۋە كافۇرنى گۈلابقا چىلاپ، لۆڭگىنى ھۆللەپ يۇرەك ساھەسىگە قويۇش كېرەك . ئىچىدىن ياقۇتلۇق مۇپەررەھاتلار ياكى داۋائىمىشكى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. باش ئاغرىقى ۋە جۆيلۇشنى توختىتىش ئۈچۈن سوۋۇتۇلغان سىركە گۈلاب، گۈل ياغلىرىدا لۆڭگىنى ھۆلەپ باش ساھەسىگە قويۇش كېرەك. ئەقرە، سەندەل ۋە كافۇرغا ئوخشاش دورىلار پۈرىتىلىدۇ.

ھىيزە ۋابائى

(خولېرا)

بۇ بىر خىل كۈچلۈك تارقىلىشچان يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە ۋابا تەرىـ قىسىدە تارقىلىدۇ. بىمار ئىچ سۇرۇش ۋە قۇسۇش بىلەن قاتتىق بىئارام بولىدۇ، ئاسانلا ماغدۇرىدىن كېتىدۇ. بۇ كېسەل ئادەمدىن باشقا ھايۋانلاردا كۆرۈلمەيدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەللىكنىڭ ئەسلىي سەۋەبى ھېيزە كېسەللىكنىڭ زەھەرلىرى (جاراسملىرى) ھەرخىل تۇرمۇش ۋاستىلىرى ئارقىلىق كىشىلەرنىڭ ئۇچەيلىرىگە كىرىپ، ئۇ كىشىنى قۇستۇرۇپ، ئىچنى سۇردۇرىدۇ. بۇ بىمارلارنىڭ قۇسۇق ۋە ئارقا تەرەتلىرى بىلەن ئىچىدىغان سۇ ياكى يېمەكلىكلەر بۇلغانسا، مەسىلەن: كۆل، ئېرىق ـ ئۆستەڭ سۇلىرى بۇلغانسا، بۇ كېسەللىك ناھايىتى تېز تارقايدۇ. يازنىڭ ئىسسىق كۈنلىرىدە بولۇپمۇ يەر شارائىتى تۈزلەڭ، سۇلۇق جايلاردا ياشىغۇچى كىشىلەردە بۇ كېسەل ناھايىتى ئۆتكۈر داۋام قىلىدۇ. تاغلىق جايلاردا ياشىغۇچىلاردا نىسبەتەن كەمرەك ئۇچرايدۇ. مىزاجى نازۇك، قۇۋۇتى ئاجىز، ھەزىم كۈچى تۆۋەن كىشىلەردە بۇ كېسەللىك كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. ئارتۇق ھېرىپ ـ چارچاش، كەم ماغدۇر بولۇش، ئوزۇقلىنىشتا دىققەت قىلماسلىق، غەم ـ قايغۇنى كۆپ قىلىدىغانلاردا بۇ كېسەل كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. ئارتۇق ھېرىپ چارچاش، كەم ماغدۇر بولۇش، ئوزۇقلىنىشتا دىققەت قىلماسلىق، غەم ـ قايغۇنى كۆپ قىلىشلار بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە يارىدەمچىلىك رول ئوينايدۇ. كېسەل رەسمىي باشلىنىشتىن بۇرۇن بىمارنىڭ تەبىئىتى سۇسلايدۇ. كىشى ھۇرۇنلىشىدۇ، بىئارام، قورقۇنچاق بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە يېنىك دەرىجىدە بېشى ئاغرىش، بېشى قېيىش كۆرۈلىدۇ. بەدىنى قىزىق بىلىنىدۇ. ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ. ئومۇمەن، كېسەللىك باشلىنىشتىن بىر كۈن ئىلگىرى بىمارنىڭ ئوچ ـ تۆت قېتىم ئىچى سۈرىدۇ. كۆپىنچە ئۇخلاۋاتقاندا تۇيۇقسىزلا باشلىنىدۇ. بەزىدە ئالدىن بۇ بەلگىلەر كۆرۈلمەي ئۇشتۇمتۇتلا كېسەللىك باشلىنىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەل تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ:

1. ئىسھال خاراكتېرلىك ھېيزە: بۇ خىل ھېيزىدە سېرىق ياكى قىزغۇچ رەڭلىك ئىچ سۇرۇش ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. سۇرگەن تەرەتتە ھېيزە ماددىلىرى بولىدۇ. بەزىدە قۇسىدۇ، تارتىشىدۇ. لېكىن توغرا داۋالىسا ساقىيىپ كېتىدۇ. توغرا داۋالانمىغان ئەھۋالدا ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ھېيزىگە ئايلىنىپ كېتىدۇ.

2 . ۋابا خاراكتېرلىك ھېيزە (خولېرا): بۇ خىل ھېيزىدە كېسەللىك بىراقلا باشلىنىدۇ ۋە بىمارنىڭ دەسلەپتە قورسىقى قاتتىق ئاغرىپ، ئارقىدىن ئىچى سۇرۇپ كېتىدۇ. سۇرۇكنىڭ دەسلىپىدە گەندە چىقىپ، ئارقىدىن گۈرۈچ يۇغان سۇغا ئوخشاش سۇيۇقلۇقلار كېلىدۇ. قۇسۇپ ۋە كۆپ ئىچ سۇرۇپ بىمار ناھايىتى ئاجىزلايدۇ. بىمارنىڭ پۇتۇن بەدىنىدىكى ھۆللۈك تېز ئازايغانلىقتىن بەدەننىڭ ھاياتىي تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، ئومۇمىي بە-

دەندە ھالسىزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ، جىددىي قۇتقۇزۇلمىسا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

3. قۇرۇق ھىيزە: بۇ خىل ھىيزىدە ئىچ سۇرۇش، قۇسۇش بولمايدۇ، لېكىن بىمارىنىڭ بەدەن قۇۋۇتىنى ناھايىتى بەك ئاجىزلىتىپ، پۈتۈن بەدىنىنى سوۋۇتۇپ ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەلنىڭ ئالامەتلىرىنى دەرىجىگە ئايرىپ قارىغاندا تۆتكە بۆلگىلى بولىدۇ: 1 ـ دەرىجىدىكى ھىيزىدە دەسلەپ قورساقتا بىر ئاز ئاغرىق بولۇپ ئىچ سۇرىدۇ، قۇسىدۇ، ئىچ سۇرۇش، قۇسۇشلار كۆپىنچە ئەتىگەندە كۆرۈلىدۇ. ئىچ سۇرگەننىڭ دەسلىپىدە گەندە چىقىپ، ئارقىدىن گۈرۈچ سۈيىدەك سۈيۇقلۇقلار چىقىدۇ. ئىچ سۇرۇش بىلەن تەڭ ياكى بىر ئازدىن كېيىن قۇسىدۇ. قۇسۇقىدا دەسلەپتە تاماق پارچىلىرى چىقىپ، ئارقىدىن سېرىق سۇ يانىدۇ، ئاندىن كېيىن گۈرۈچ يۇغان سۈدەك قۇسۇق كېلىدۇ.

2 ـ دەرىجىگە بارغاندا، ئىچ سۇرۇش ، قۇسۇشلار كۆپىيىدۇ، پۈت ـ قوللىرى تىترەيدۇ. بېشى ۋە قورسىقى ئاغرىيدۇ، قاتتىق ئۇسسايدۇ. ئۇسسۇلۇق ئىچسە ئىچكەن پېتى قۇسۇۋېتىدۇ. بىئاراملىق كۈچىيىدۇ. بۇ خىل ھالەت ئىككى، 10، 12 سائەتكىچە داۋام قىلىپ، بىمار قاتتىق ئاجىزلىشىشقا قاراپ ماڭىدۇ.

3 ـ دەرىجىگە بارغاندا، ئىچ سۇرۇش ۋە قۇسۇش كۆپ بولۇپ كېتىش تۈپەيلىدىن قان قويۇلىدۇ، قان ئايلىنىش سۇسلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمارنىڭ بەدەنلىرى سوۋۇپ ھارارىتى چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇ دەرىجىگە يەتكەندە بىمار ناھايىتىمۇ بەك ئاجىزلىشىدۇ. سوغۇق تەر-لەيدۇ ۋە بەدىنى مۇزلاپ كېتىدۇ. قېيىندا تىنىدۇ، پەقەتلا سۆزلىيەلمەيدۇ. يۈزلىرى تاتـ-رىپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. كۆز ئەتراپىدا قارامتۇل دائىرىلەر پەيدا بولىدۇ. قاتتىق ئۇسسايدۇ. پەقەتلا سۈيدۈك كەلمەيدۇ (سۈيدۈك كەلمەسلىك تېپىك بەلگە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ). تومۇرى بەك ئاجىز سوقىدۇ. كالپۇكلىرى كۆكىرىدۇ. ھەددىدىن زىيادە بىئاراملىنىدۇ. لېكىن قۇسۇش ئىككى ~ ئۈچ سائەتتىن ئاشمايدۇ. بىمار 3 ~ 18 سائەت ئارىلىقىدا ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر مۇشۇ مەزگىلدىن ئۆتۈپ كەتسە ساقىيىشتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولىدۇ ۋە كېسەللىك 4 ـ دەرىجىگە ئۆتىدۇ.

4 ـ دەرىجە تۆۋەنلەش باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا كېسەللىك بەلگىلىرى بارغانسىرى يەڭگىللەشكە باشلايدۇ. مەسىلەن: قۇسۇش توختايدۇ، ئىچ سۇرۇشمۇ ئازىيىدۇ. سۈيدۈك مىقدارى كۆپىيىدۇ. قورساق ئاغرىقى پەسلەيدۇ. قۇرۇقلۇقمۇ سەل يوقلىدۇ.

تومۇر سوقۇشى تېزلەيدۇ (ئەسلىي ھالىتىگە يۇزلىنىدۇ) بەدىنى نورمال ئىسسىقىغا باشلايدۇ ۋە باشقا ھەر جەھەتلەردە ياخشىلىققا قاراپ ماڭىدۇ. لېكىن بەزىدە ئەنە شۇنداق ياخشىلىق بەلگىلىرى كۆرۈلۈپ بولغاندىن كېيىنمۇ بىمارنىڭ ئىچى سۇرۇپ كېتىپ، ئۆلۈپمۇ قالىدۇ ياكى ناھايىتى ئېغىر بەلگىلەر كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. مەسىلەن: قالايمىقان سۆزلەش، تومۇرى تېزلەش، قىزىتىپ كېتىش، ئاخىرىدا ھوشسىزلىنىش قاتارلىقلار.

ئۆتكۈر ھېيزەدە 2 ~ 4 قېتىم ئىچ سۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قول ـ پۇتلىرى تىترەش قاتارلىق ئېغىر بەلگىلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. بەزى ئەھۋاللاردا كېسەللىك باشلىنىش دەۋرىدىلا بىمارنىڭ پۈتۈن بەدىنى توڭلاپ كېتىش، ئىچ سۇرۇش قاتارلىق باشقا ئەھۋاللار كۆرۈلمەيلا ئۆلۈپ كېتىدۇ. بەزىدە ئەسلىي كېسەللىك بەلگىلىرى يوقىلىپ بولغاندىن كېيىن، ناھايىتى قاتتىق بىر ئۇيقۇ بېسىش بىلەنلا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

تونۇش ۋە پەرقلەندۇرۇش

ھېيزە كېسەللىكىنى تونۇشتا يۇقىرىقى بەلگىلەرگە ئاساسلانغانلىقتىن سىرتىدا ئۇنى سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش، ھېيزىسىمان ئىچ سۇرۇش ۋە بەزى تەپلەردىن پەرقلەندۇرۇش زۆرۈر. مەسىلەن: سەپرادىن بولغان ئىسھالدىمۇ قۇسۇش ۋە ئىچ سۇرۇشلەر بولىدۇ، لېكىن باشقا بەلگىلەردە پەرقلىنىدۇ. ھېيزەسىمان ئىسھالدا مەلۇم بەلگىلەر گەرچە ھېيزەگەئوخشاپ كەتسىمۇ بەزى جايلىرى پەرقلىنىدۇ. بۇ، ھېيزە كېسەللىكىنىڭ قورقۇنچلۇق بېشارەت خاراكتېرلىك بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، مەسىلەن: ۋابالىق ھېيزە تالراغان كۈنلەردە بەزى كىشىلەردە دەسلەپ سۇيۇق ئىچ سۇرۇپ، قۇسۇپ تارتىشىپ قالىدۇ. بىر قىسىملىرى رەسمىي ھېيزىگە ئايلىنىپ كېتىدۇ. كۆپ قىسمى مۇناسىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش بىلەن ياخشىلىنىپمۇ كېتىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۇ كېسەل كۆپىنچە خەتەر بىلەن ئاياغلىشىدۇ، ئەگەر ئۆتكۈر خاراكتېرلىك تارقالغان بولسا ئۆلۈم نىسبىتى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. يەڭگىللىرىدە تۆۋەن بولىدۇ. بۆرەك كېسىلى بارلارنىڭ بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالسا، ساقىيىشى ناھايىتى قىيىن بولىدۇ. تۆۋەنلەش باسقۇچىدا كېتىۋاتقانلاردىمۇ ھالاكەت خەۋپى بولىدۇ. لېكىن كۆپلەپ سۇيۇقلۇق كىرگۈزۈپ، ئومۇمىي بەدەن ھۆللۈكىنى ئاشۇرغاندا ساقىيىشتىن ئۈمىد كۈتكىلى

بولىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش

ۋابا خاراكتېرلىك ھېيزە تارالغان كۇنلەردە تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش لازىم:

1. تازىلىققا قاتتىق رىئايە قىلىش، بەدىنى، كىيىم ـ كېچىكى، قاچا ـ قۇچا، يېمەك ـ ئىچمىكى، سۇ، ھاۋا، ئورۇن تازىلىقى ۋە باشقا تازىلىقلارغا قاتتىق ئەھمىيەت بېرىش، چۈشەن يوقىتىش لازىم.

2. بۇ كېسەللىكنىڭ تارىلىش ئېھتىمالى بولغاندا ئاساسەن سۇ ۋە يېمەك ـ ئىچمەك ئارقىلىق يۇقىدىغانلىقى ئۈچۈن قاينىمىغان سۇ ئىچمەسلىك، بەلكى قول ـ يۇزلىرىنى يۇيىدىغان سۇنىمۇ قاينىتىپ سۇۋۇتۇپ ئىشلىتىش لازىم. ھۆل مېۋە يېمەسلىك، بازارلاردا سېتىلىدىغان تاماق ۋە باشقا يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك، سۈت ئىچكەندىمۇ قاينىتىپ ئىچىش، ھەرگىزمۇ خام پېتى ئىچمەسلىك كېرەك.

3. لەتىف ۋە سىڭىشلىك تاماقلارنى يېيىش، قورساق ئوبدان ئاچقاندىن كېيىن يېيىش، تاماق ئۈستىگە تاماق يېمەسلىك، يېگەن ۋاقتىدىمۇ بەك تويغۇزۇپ يېمەسلىك لازىم.

4. ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەكلەردە بەك ھېرىپ ـ چارچاشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم.

5. ھېيزە تارقالغان كۇنلەردە ھېيزە بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرنى مۇمكىنقەدەر مەخسۇس ئورۇندا ئايرىپ بېقىش، كىشىلەرگە ئارىلاشتۇرماسلىق، قاتناش ئالاقىلىرىنى ، ئۆزئارا بېرىش ـ كېلىشلەرنى قەتئىي چەكلەش كېرەك.

6. تەرەت، قۇسۇقلارنى ھاكلاپ چوڭقۇر كۆمۈش ۋە باشقۇرۇشنى كۈچەيتىش لازىم.

7. كېسەل بار ئۆيدىن ئېلىپ چىققان نەرسە ـ كېرەكلەرنى مۇمكىنقەدەر ئىشلەتمەسلىك، كېرەكسىز نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈش، لازىملىرىنى قاينىق سۇ بىلەن تازىلاپ ئىشلىتىش لازىم.

8. كەڭ ئاممىغا كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تازىلىق تەشۋىقاتى تەربىيىسىنى كەڭ تۈردە ئېلىپ بېرىش، بۇ ھەقتە ئىلمىي ساۋاتلارغا ئىگە قىلىش لازىم.

داۋاسى

بەك ئېغىرلىرىنى دەرھال غەرب تېبابىتى دوختۇرخانىلىرىغا يوللاپ تېز قۇتقۇزۇشقا تاپشۇرۇش، ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ئارقىلىق قۇتقۇزۇشقا بولىدىغانلىرىنى ئەستايىدىل-

لىق بىلەن داۋالاپ قۇتقۇزۇش كېرەك.

كېسەل باشلىنىش دەۋرىدىكى قۇسۇش ۋە ئىچ سۇرۇشلەرنى ئالدىراپ توختاتماسلىق كېرەك. چۈنكى، بىراقلا توختىتىپ قويۇلغاندا زەھەرلىك ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشىنى توسۇپ قويۇپ، يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. شۇڭا ئەھۋالغا قاراپ قەي ۋە سۇرگە دورىلىرىنى بېرىپ، ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەرنى زەھەرلىك ماددىلاردىن تازىلاش كېرەك، مەسىلەن: سىركە، تۇزلارغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىچكۈزۈپ، بىر - ئىككى قېتىم قۇستۇرۇپ بولۇپ، ئارقىدىن بىر قېتىمدىن جاۋارىش كۇمۇنى ياكى ئايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ ياكى تۆۋەندىكى ئۇچەي تازىلاش نۇسخىسى بېرىلىدۇ: تەكرارلانغان گۇل شەربەتى، سىركەنجۈبىل ساددە، بەدىيان ئەرقى، يالپۇز ئەرقى، قىزىلگۇل گۇلقەنتلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 36 گرام ئېلىپ ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ، ئىككى - ئۈچ قېتىم دەملەپ ئىچىكۈزۈلىدۇ. ئاشقازان ئۇچەيلەر پاكىزلانغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىن ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ:

1. پادى زەھرىدىن 0.2 ~ 0.3 گرام ئېلىپ، ئىككى - ئۈچ قېتىم گۇلاب ۋە ئەرقى بەدىمىشكىگە چىلاپ، ئۇنىڭغا 24 گرام پىننە چۈشكەن ئانار شەربىتى ياكى 24 گرام لىمون سېلىنغان سىركەنجۈبلگە قوشۇپ، ئاز - ئازدىن بىرەر سائەتتە بىر قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ.

2. پادى زەھرى، تاباشىر، زىرنىق شىرنىسى، لىمون شەربىتى، گۇلاب، يالپۇز ئەرقى ئېلىپ، پادى زەھىرىنى گۇلابقا چىلاپ تاباشىرنى يۇمشاق سوقۇپ ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر ئىككى - ئۈچ سائەتتە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

3. ئەرقى شىپا يەنى لاچىندانە، دارچىنىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، زىرنىق، ئاق سەندەل، ئاچچىق ئانار ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 180 گرام، ئەينۇلا، بەدىيانلارنىڭ ھەربىرىدىن 500 گرام، پىننىدىن بىر كىلوگرام، تاباشىردىن 84 گرام، كافۇر تۆت گرام ئېلىپ، كافۇردىن باشقىلىرىنى بىر كىلوگرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

4. ھەببى ھىلتىت ئىچ سۇرۇش ۋە قۇسۇقنى توختىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. يەنى ھىك، ئەپيۇن، كافۇر، قارىمۇچلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرام ئېلىپ، ھەممىنى تالقانلاپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ بىر ~ ئىككى دانىدىن يېگۈزۈلىدۇ.

5. ھىيزە كېسەللىكىدە كۆرۈنەرلىك ئۇنۇمى بار نۇسخا تۆۋەندىكىدەك: پادى زەھرى، نارجىل دەريايى، ئاقمۇچ، ئاق سەندەل، ماندار يىلتىزى پوستىلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ئۈچ - تۆت كۈن گۇلاب ۋە ئەرقى بىدىمىشكىدە بىر قېتىم

ياخشى سالايه قىلىپ ھەب ياساپ، ھەر بىر سائەتتە بىر ھەب گۈلاب بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇسسۇلۇق ئەۋج ئېلىپ كەتكەندە بىدىمىشكى ئەرقى، گۈلابلارغا مۇز ياكى قار سېلىپ بىر يۇتۇمدىن بېرىلىدۇ ياكى لىمون سۇيى، ئانار سۇيى، زىرىق سۇيى، سىركەنى جۇشلىدىن قايسىبىرى بولسا ئاز - ئازدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاشقازان ئاغرىقى كۈچەيگەندە ئاقاقىيا، سۇماق، ئانارگۈلى، زىرە، گىل ئەرمىنى، ئانار پوستى، ئەدەس ئۇنى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى ئېلىپ ھەببۇلئاس سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ ئاشقازان ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

ھېق تۇتقاندا قەلەمپۇر چۇشكەن گۈلابتىن 24 گرام، مائۇللەھمىدىن 24 گرام ئېلىپ ئىچكۈزۈپ سىرتتىن تۇز، بۇغداي كېپەكلىرى قىزىتىپ تېڭىلىدۇ. تارتىشىپ قېلىش ۋە پۇت - قوللىرى سوۋۇپ كېتىش كۆرۈلگەندە جويۇز، ۋە قەلەمپۇرلارنى ئېلىپ كۈنجۇت يېغىدا قاينىتىپ (كۆيدۇرۇپ) سۈزۈپ، ئىلمان پېتى پۇتۇن بەدەنگە سۈركىلىدۇ. ئاجىزلاپ ماغدۇرسىزلانغاندا تەرياقى مەسىرىدىتۇس، تەرياقى پارۇقلاردىن 0.4 گرام ئېلىپ، گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ياكى ئىپار شەربىتى، داۋائىمىشكىلارنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرام ئېلىپ، مائۇللەھمىدە ئېزىپ ياكى مۇرەككەپ مائۇللەھمىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ، 60 گرام شەربىتى رەيھان بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سۇيدۇك تۇتۇلغاندا بۆرەك ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ، ئىسسىتىلغان قىروتى دوۋساقتا سۈركىلىدۇ. ئاپتاپپەرەس، كەندىر غازاڭلىرىنى قاينىتىپ، ئىسسىق ھالدا بۆرەك ۋە دوۋساق ساھەسىگە تاڭسا بولىدۇ. بەش گرام كاۋاۋچىن، بەش گرام ئوغرىتىكەننى 180 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا 0.5 گرام شۇرە قەلەمى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھوشىدىن كەتكەندە مۇناسىۋەتلىك خۇش پۇراقلىقلارنى پۇرىتىش، پاشويە قىلىش، لەخلەخە قىلىش لازىم. قورسىقى كۆپكەندە قورساقتا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئارقىدىن توققۇز گرام بەدىيان، ئالتە گرام پىننە، بەش دانە قەلەمپۇر، بەش دانە لاچىندانە ئېلىپ، 180 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى غەرب تېبابىتى بىلەن ئۇيغۇر تېبابىتىنى بىرلەشتۇرۇپ، جىددىي قۇتقۇزۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ بېمارنى قۇتقۇزۇش، كېسەللىكنىڭ كەڭ تۈرده تارقاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش زۆرۈر.

كېزىك

بۇ، يۇقىرى ھارارەت بىلەن ئۆتىدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەل بولۇپ، بۇنىڭدا

قان كۆپۈكسىمان كەيپىياتقا ئۆزگىرىدۇ، سەپرا خىلىتىنىڭ مىقدارى ئاشىدۇ.

سەۋەبى

خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقى، بولۇپمۇ سەپرا خىلىتىنىڭ ئىشلىنىشى ئارتىپ كېتىپ، ئومۇمىي قان سۈيۈقلۇقىنى قاناقسىمان ھالەتكە كەلتۈرگەنلىكىدىن قاندا ئوفۇنەت پەيدا بولىدۇ ياكى باشقا كېزىك كېسەللىكى بىمارلىرى بىلەن تۇرمۇشتا بىۋاستە مۇناسىۋەتلىشىش ئارقىلىق يۇقىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ مادداسى (زەھىرى) كۆپىنچە جىگەر، تال ۋە يىلىكلەردە ئورۇنلىشىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەلدە قىزىتمىنىڭ بەك يۇقىرى بولغانلىقى ۋە كۆيۈشچانلىقى تۇپەيلىدىن بەدەن خۇددى كۆيۈشكەندەك سېزىلىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ، كۆيدۈرگۈچى قىزىتما دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكتە جىگەر ئىششىيدۇ. يېشىل، سېرىق ۋە قارا رەڭلىك قۇسىدۇ، ئىچ سۇرىدۇ، قورسىقى ئاغرىيدۇ. يەرقان كېلىپ چىقىدۇ. تىل قۇرۇيدۇ، ناھايىتى بەك ئۇسسايدۇ. كۆڭلى ئاينىش ئېغىر بولىدۇ. قىزىتما ئىنتايىن يۇقىرى بولىدۇ. بىمار ئاشقازان ئېغىزى ۋە جىگەر ساھەسى ئاغرىغانلىقتىن زارلىنىدۇ. بىمار ئۆلۈپلا كەتمىسە، بىر قانچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ئالامەتلەر يەڭگىللەپ قىزىتمىسى پەسىيىدۇ ياكى ئەكسىچە قىزىتمىسى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ، ھېچ تۇتۇشقا باشلايدۇ. بۇرۇن قانايدۇ ياكى قان قۇسۇپ، ھوشسىزلىنىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. بەزىدە قىزىتما پەسىيىدۇ، بەزىدە تۇيۇقسىزلا ئۆرلەپ كېتىدۇ.

سېلىشتۇرما تەشخىسى

كېزىك كېسەللىكىنى ئۇچەي كېزىكى، مېڭە كېزىكى، سۈيدۈكلۈك كېزىكلىرىدىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك، مەسىلەن: ئۇچەي كېزىكىدە ئىچ سۇرغەن مادداىلار كۆپىنچە ئوفۇنەتلەنگەن (چىرىگەن)، سېسىغان بولىدۇ. تېرە يۈزىگە قىزىلگۈل رەڭلىك چېكىتلەر پەيدا بولىدۇ. مېڭە كېزىكىدە ناھايىتى قاتتىق جۆيلۈش، قالايمىقان سۆزلەش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. سۈيدۈك خاراكتېرلىك كېزىكتە سۈيدۈك قارا رەڭدە كېلىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۇ كېسەل خەتەرلىك بولۇپ، بىپەرۋالىق قىلىنسا بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ. لېكىن قائىدىلىك داۋالاش ئېلىپ بېرىپ تەبىئەتكە ياخشى ياردەم بېرىلسە، كۆڭۈل قويۇپ داۋالاپ ياخشى پەرۋىش قىلسا ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

داۋالاشتا بىمارنى ئايرىم ئۆيدە ياتقۇزۇپ، شەخسىي ۋە مۇھىت تازىلىقىغا ئېتىبار بېرىش، ئىسسىق قايتۇرۇش، بەدەننى سوۋۇتۇش، هارارەت پەسەيتىش چارىلىرىنى قوللىنىش كېرەك. كېزىك كېسەللىكىدە هارارەتنى پەسەيتىش ۋە سوۋۇتۇش ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئەگەر بۇ نۇقتىغا ياخشى دىققەت قىلىنمىسا، بىمار هارارەتكە بەرداشلىق بېرەلمەي، كۆپىنچە هاللاردا يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ ياكى جۈدەتكۇچى قىزىتما (تەپى دىق) غا ئايلىنىپ كېتىدۇ. هارارەتنى پەسەيتىش، سوۋۇتۇش مەقسىتىدە بۇ دورا تەييارلاپ بېرىلسە ئىنتايىن مۇۋاپىق كېلىدۇ: خۇش پۇراقلىق ئوسۇك ياكى قارا سۇنادىن 12 گرامنى 84 گرامدىن ئېلىنغان قىزىلگۈل ئەرقى، سۆگەت پوتلا بىدىمىشكى ئەرقى، نېلۇپەر ئەرەقلىرىگە چىلاپ، سۈزۈپ، ئۈستىگە ئۈچ گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، 12 گرامدىن ئېلىنغان نېلۇپەر شەربىتى، تامچىلانغان سىركەنجۇبىلىلەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ: ئوسۇك ياكى قارا سۇنا ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدىن 24 گرام ئېلىپ، مارجان شوخلا ئەرقى، قارا سۆگەت پوتلىسىنىڭ ئەرقى، كاسنە ئەرقى ۋە گۈلابلارغا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر قىزىتمىسى ئېغىر بولۇپ پات ـ پات ئۇسساپ، مۇگدەپ، قەۋزىيەت بولۇپ سۈيدۇك كەلمىسە، تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ: بېھى ئۇرۇقى لوئابى، قارا سۇنا ئۇرۇقى شىرىسى، خىيارەيىن ئۇرۇقى شىرىلىرىنىڭ ھەربىردىن بەش گرام، ئەينۈلىدىن بەش دانە، شوخلا ئەرقى، شاھتەررە ئەرەقلىرىنىڭ ھەربىردىن 60 گرام (يۇقىرىقى شىرىلەرمەزكۇر ئەرەقلەردە چىقىرىلىدۇ) ئېلىپ، ئۇنىڭغا نېلۇپەر شەربىتىدىن 24 گرام، خاكىشىدىن بەش گرام قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 5 ـ، 6 ـ كۈنلىرى بەك بىئارام بولۇپ، ئۇسسۇزلۇق كۈچىيىپ كەتسە، يۇقىرىقى نۇسخىغا ئوسۇك ياكى قارا سۇنا ئۇرۇقى شىرىسى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرىلىرىنىڭ ھەربىردىن توققۇز گرام ئېلىپ قوشۇپ، خىيارەيىن ئۇرۇقى شىرىسى ئېلىۋېتىلىدۇ

دۇ. يەتتىنچى كۈنى بۇ مۇسھىل (سۈرگە) بېرىلىدۇ: شاھتەررە، مارجان شوخلا، قىزىلگۈلـ لەرنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام ئېلىپ چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ تاتلىقىغا 48 گرام مېغىزى پۈنۈس، 48 گرام تەمرى ھىندى، 24 گرام تەرەنجىبىن، 36 گرام گۈلقەنت قوشۇپ يەنە سىقىپ سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۈيىگە بەش گرام بادام يېغى، 12 گرام ئىسپىغۇل لوئابى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مەزكۇر مۇسھىلنى بېرىشنىڭ ئالدىنقى كۈنىدە مۇنۇ سۈپەتتوش نۇسخىسى بېرىلىدۇ: بىر گرام تاباشىرنى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، 12 گرام خېمىرى سەندەل سادەگە ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ. سۈرگە بېرىپ بىر ـ ئىككى كۈن ئۆتكەندىن كېيىن قۇرسى تاباشىر كافۇرى بېرىلىدۇ. رۇببىسۇس، ئاق سەندەل، كەتىرا، سەمغى ئەرەـ بىلەرنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرام، كاسنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قارا سۇنا ئۇرۇـ قى، گىل ئەرمىنىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، خىيارەيىن ئۇـ رۇقى مېغىزى، قىزىلگۈل، سۇماقلارنىڭ ھەربىرىدىن 132 گرام، زىرىق، تاباشىرلارنىڭ ھەربىرىدىن 24 گرام، تەرەنجىبىندىن 36 گرام، كافۇردىن ئۈچ گرام، زەپەردىن بىر گرام ئېلىپ قائىدە بويىچە قۇرس (تابلېت) ياسىلىدۇ.

كېزىك كېسىلىگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدىغان يەنە بىر خىل نۇسخا: سەتگۈلۈ (تازىلانغان بىر نەۋئى چىڭگىلىك جەۋھىرى)، تاباشىر، پادى زەھرى، ئاق سەندەل، ئاق كەت ھىندى، تۆشۈك ئېچىلغان مەرۋايىتلارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گرام، كافۇر، زەپەرلەرنىڭ ھەربىرـ دىن ئىككى گرام ئېلىپ تالقانلاپ، ئىككى ـ ئۈچ گرام مىقداردا ئېلىپ نېلۇپەر شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

تامىقىغا ھۆل تەبىئەتلىك نەرسىلەر بېرىلىدۇ، مەسىلەن: ئارپا سۈيى، پالەك، سېمىز ئوت، تەرخەمەك، ھەرخىل كۆكتاتلار، تاۋۇز، ئالما، ئەينۈلا، نەشپۈت، ماش قاتارلىقلار.

پەرھىز: ھەرقانداق ئىسسىقلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: لازا، قارا شېكەر، سۇماي، تۇخۇم، خورما، سوت قاتارلىقلار.

ئۇچەي كېزىكى

بۇ، بىر خىل يۇقۇملۇق قىزىتما كېسەللىك بولۇپ، بىمارنىڭ كۆپىنچە سېسىق پۇـ راقلىق ئىچ سۇرىدۇ، تېلى چوڭىيىدۇ. بەدەنگە قىزىلگۈل رەڭلىك ئەسۆە چىقىدۇ، قىزىـ دۇ. كېسەلنى پەيدا قىلغۇچى ماددا تال، جىگەر، ئۆت، يىلىكلەردە ئورۇنلىشىۋالغان بولـ دۇ، ئاساسلىق كېچىك ئۇچەيلەرنىڭ خەشخاشسىمان بەزلىرىدە ئورۇنلىشىۋالىدۇ. بۇ كېسەل ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەل ئاساسەن بۇلغانغان يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەر ئارقىلىق ساق كىشىلەرنىڭ ئىچىگە كىرىپ، قانغا ئۆتۈپ قانىنى ئوفۇنەتلەندۈرۈش ئارقىلىق ياكى خىلىتلارنىڭ، بولۇپمۇ قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ سان ۋە سۇپەت جەھەتتە ئۆزگىرىپ ئوفۇنەتلەنگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ، يەنى ئۇچەي كېزىكى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ تەرەتلىرىگە چۈشەن قاتارلىق جانلىقلار قونۇپ، ئاندىن كېيىن يېمەكلىكلەرگە قونغانلىقتىن يېمەكلىكلەر بۇلغىنىپ، ئادەملەر بۇ يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن يۇقىدۇ. بولۇپمۇ خام سۈلارنى ئىچىش، خام سۈت ياكى خام سۈتتىن ئېلىنغان خام قايماقلارنى ئىچىش، كۆكتاتلارنى خام ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: سەۋزە، تۇرۇپ، تەرخەمەك، شوخلا قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق يۇقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەلنىڭ يوشۇرۇن دەۋرى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 10 ~ 14 كۈن ئەتراپىدا بولىدۇ، لېكىن بەزىدە بەش كۈن، بەزىدە 21 كۈندىن كېيىنمۇ ئاشكارىلىنىدۇ. ئالدىن بېرىلىدىغان بېشارەتچى بەلگىلىرى مۇنداق: ئادەم تۇيۇقسىزلا ھۇرۇنلىشىپ ۋە ماغدۇرسىزلىنىدۇ. پۈتۈن بەدىنىدە يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئۆزىنى پەرىشانلىق باسىدۇ. قورسىقى ئاغرىيدۇ، ئىچى سۈيۇق كېلىدۇ. كېسەل باشلانغاندا جۇغ - جۇغ بىلەن باشلىنىپ، بىمارنىڭ تەبئىتى سۈسلىشىدۇ، ئۆزى ھۇرۇن بولۇپ قالىدۇ. ئىشتىھاسى كېمەيىپ، ئۇسسۇزلۇقى كۆپەيىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ. پېشانىسى ئاغرىيدۇ. بۇرنى قانايدۇ. كۇندۇزى مۇگدەپ، كېچىسى ئۇخلىيالمايدۇ. ئۇخلىسا قارا باسىدۇ. تىلى گەز باغلايدۇ، ئېغىزى قۇرۇيدۇ. ئىچى سۇرىدۇ. بەزىدە قەۋزىيەت بولىدۇ. بىمارنىڭ ئەھۋالى بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ يېتىپ قېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. قىزىتمىسى بارغانسېرى كۇچەيىدۇ.

1 ـ ھەپتىدە، قىزىتما كۇندىن ـ كۇنگە ئۆرلەيدۇ، قىزىتما ئەتىگەنگە قارىغاندا كەچتە يۇقىرى بولىدۇ. تومۇرى مىنۇتىغا 110 غا قەدەر سوقىدۇ. تىلى ئاق گەز باغلايدۇ، لېكىن تىلىنىڭ ئۇچى ۋە ئىككى يان تەرىپى سۇزۇك ۋە قىزىل رەڭدە بولىدۇ. قورسىقى كۆپۈپ ئاغرىيدۇ. بولۇپمۇ كىندىك ئاستى ۋە ئوڭ تەرەپ بەل ساھەسىدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بەزىدە قەۋزىيەت بولىدۇ. شۇ ھەپتىنىڭ ئاخىرلىرىدا كۆكرەك ۋە قورساق ساھەسىگە تارقاق

هالدا قىزىلگۈل رەتلىك كىچىك - كىچىك يۇمىلاق چېكىت ياكى ئەسۇللەر چىقىدۇ، چىققان ئەسۇللەر تېرىدىن سەللا كۆتۈرۈلگەن بولىدۇ. قول بىلەن باسقاندا يوقىلىپ كېتىپ يەنە پەيدا بولىدۇ. بۇ ئەسۇللەر بىرلا ۋاقىتتا 4 ~ 20 دانە چىقىدۇ. ئىككى - ئۈچ كۈنچە بىر جايدا تۇرۇپ، ئاندىن كېيىن باشقا جايلارغا يۆتكىلىدۇ. 10 كۈندىن 30 كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتا ھەر ئۈچ - تۆت كۈندە بىر يوقىلىپ، يېڭىدىن پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ. لېكىن بەزى بىمارلاردا بولۇپمۇ قارا ئەتلىك كىشىلەردە پەقەتلا ئەسۇە چىقمايدۇ. سۇيدۇكى قىزىل، قويۇق كېلىدۇ. تېرىسى قۇرغاقلىشىدۇ، ئۇسسايدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، تېلى چۈشىدۇ، قىزىتمىنىڭ يۇقىرىلىقىدىن كېچىسى قالايمىقان سۆزلەيدۇ.

2 - ھەپتىدە، يۇقىرىدا ئېيتىلغان بەلگىلەر تەرەققىي قىلىپ ئەھۋال ئېغىرلىشىدۇ. قىزىتما تېخىمۇ يۇقىرىلايدۇ. سەھەر ۋاقىتلىرىدىمۇ يەڭگىللىمەيدۇ. تومۇرى تېزلەيدۇ. مېڭە خىزمەتلىرىدە ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. چىرايى سېرىق ۋە بىر ئاز قارامتۇللىشىدۇ، لېكىن ئاق ئەتلىك كىشىلەرنىڭ مەڭزىدە بىرئاز قىزىللىق پەيدا بولغاندەك سېزىلىدۇ. لەۋلىرى ۋە تىللىرى قۇرۇق، تىل ئوتتۇرىسى گەز باغلىغان، ئۈچى ۋە ئىككى يان قىسمى قىزىلراق كېلىدۇ. كىچىك ئۈچەيلەر ئاستى قىسمىدىكى خەشخاشسىمان بەزلەر زەخمىلىنىپ بۇزۇلىدۇ. ئومۇمەن 10 - كۈنلىرىگە كەلگەندە قورسىقى كۆپىدۇ. كىندىك ئاستى ئوڭ تەرەپنى باسقاندا ئاغرىيدۇ ۋە غولدۇرلايدۇ. سېرىق رەڭلىك، بەزىدە قان ئارىلاش قىزىل رەڭلىك ئىچ سۇرىدۇ. تال ناھايىتى چوڭىيىدۇ، تومۇرى مىنۇتىغا 40 ~ 112 قېتىم سوقىدۇ، يۈرەك ئاۋازى ناھايىتى سۇسلىشىدۇ، ئۆپكىدە قان قېيىپ قالغان بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. نەپەس ناھايىتى تېزلەيدۇ. لەۋلىرى ۋە چىرايى قىزىرىدۇ، كېچىلەردە جۆيلۈيدۇ. ماغدۇرسىزلىق ئېنىق نامايان بولۇپ تېزلا ئورۇقلايدۇ. شۇ ھەپتىنىڭ ئاخىرلىرىدا ئۈچەيلەرنىڭ زىدىلەنگەن جايلىرىدىن قان كېتىدۇ ياكى زەخمىلەنگەن ئۈچەي تېشىلىپ سىفاق پەردىسىدە ئېچىشىش پەيدا بولۇش بىلەن بىللە ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئۈچەيدىن قان كېتىشتىن بۇرۇن ئايلىنىش بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. قان كېتىش بىلەن بىللە قىزىتما كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە تۆۋەنلەيدۇ.

3 - ھەپتىگە بارغاندا، قىزىتما تەدرىجي تۆۋەنلەپ يوقىلىدۇ. لېكىن ئورۇقلاش ۋە كەم ماغدۇرلۇق ئېغىرلىشىدۇ. ئەگەر مۇشۇ ھەپتىدە قورساق كۆپۈش ۋە ئاغرىش بىلەن ئىچى بەك سۇرۇپ كەتسە ھەمدە ماغدۇرسىزلىق ئېغىر دەرىجىدە ئۆڭ ئالسا ھەم جۆيلىسە، ناچار بەلگە، دەپ قاراپ ئۈچەيلەردىن قان كېتىش ياكى تېشىلىشىدىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

4 - ھەپتىگە بارغاندا، قىزىتما پۈتۈنلەي يوقىلىش بىلەن بىللە ئىسھالمۇ توختايدۇ.

كېسەل ئورنىدىن قوپۇش هالىتىگە كېلىدۇ. تىلى سۇزۇلۇپ بىر ئاز ئىشتىهاسۇ پەيدا بو-لىدۇ، لېكىن ساقىيىشقا يۈز تۇتمىغانلاردا ئەكسىچە يۇقىرىقى بەلگىلەر تېخىمۇ ئۆتكۈر-لىشىدۇ. قۇلىقى غوڭۇلدايدۇ، بەزىدە ئېتىلىپ قالىدۇ. تىل قۇرۇق قارا گەز باغلايدۇ، قاتتىق جۆيلۈيدۇ. هېچ تۇتۇشقا باشلايدۇ، بىمار ناهايىتى ماغدۇرسىزلىنىپ بىر نەرسە يې-گۈچىلىك ماغدۇرى قالمايدۇ. ئىچ سۇرۇش ئوخشاشلا داۋام قىلىدۇ، هوشسىزلىنىدۇ. قول - پۇتلىرىدا تىترەش پەيدا بولىدۇ. ئالدى - ئارقا تەرەتلىرىنى باشقۇرالمايدۇ. تومۇرى بار-غانسېرى ناهايىتى ئىنچىكە ۋە تېز سېلىپ، ئاخىرىدا يۈرەك هەرىكىتى توختاش بىلەن بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ.

مۇددىتى ۋە دەۋرى

1 - هەپتىدە، قىزىتما كۇندىن - كۇنگە ئۆرلەيدۇ. 2 - هەپتىدە، تەدرىجىي هالدا چۈ-شۇشكە باشلايدۇ. 4 - هەپتىدە تېخىمۇ چۈشىدۇ، لېكىن بەزىدە ئۇچ - تۆت هەپتىلەردە تەرلەش، ئىچ سۇرۇش ياكى قۇسۇش بىلەن قىزىتمىسى بىر — بىرلەپ پەسلەيدۇ. ئومۇ-مەن 20 ~ 30 كۇندە ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۆپكىگە تەسىر قىلغان بولسا، 40 كۇنلەردە ياخشىلىنىشى مۇمكىن. ساقايغاندىن كېيىن بىپەرۋالىق قىلىپ يېمەك - ئىچ-مەككە دىققەت قىلمىسا قايتىلاپمۇ قالىدۇ.

قوشۇمچە كېسەللىكلىرى

بۇ كېسەلنىڭ جەريانىدا يۆتەل، قوۋۇرغا ئاغرىقى، زاتىل، بۆرەك ۋەرەمى، سارائىلىق، مالىيخۇلىيا قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە ئۇچەي تېشىلىپ كېتىپ خە-تەرلىك ئەهۋاللارمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئاقىۋىتى

ئەگەر قىزىتما بەك يۇقىرى بولسا ياكى ئىچ سۇرۇش بەك كۆپ بولۇپ كەتسە ياكى ئۇچەي تېشىلسە ياكى سىڭاق پەردىسى ئىششسا، ئۆپكە ياكى مېڭىگىمۇ بۇ كېسەللىك تەسىر قىلسا، سۇيدۇكى تۇتۇلسا، بىمار بەك ماغدۇرسىزلىنىپ كەتسە، ئاقىۋىتى خەتەر بىلەن ئاياغلىشىدۇ. ئەگەر كېسەل باشلانغاندىلا بەلگىلەر ئۆتكۇر بولسا ياكى ئاخىرقى دە-

رىجىگە بارغاندا قىزىتما يۇقىرىلاپ كەتسە ياكى بىردىنلا چۈشۈپ كەتسە يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئۆلۈپ قېلىش ئەھۋالى ئومۇمەن 20 ~ 30 كۈن ئارىلىقىدا كېلىپ چىقىدۇ. ھاراقكەشلەر، ھامىلدار ئاياللار، ئاجىز كىشىلەر بۇ كېسەلگە مۇپتىلا بولۇپ قالسا، كۆپىنچە ھاللاردا ھالاكەت بىلەن ئاياغلىشىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشى سېمىز بولۇپ، ھاراقنى كۆپ ئىچسە ئۆلۈشىگە تۈرتكە بولىدۇ. تومۇرنىڭ تېزلىشىشى، جۆيلۈشنىڭ كۈچىيىشى، ئىسھالنىڭ ئاخىرىغا قەدەر داۋام قىلىشى، قورساقنىڭ كۆپۈشى، سۈيدۈكنىڭ تېمىپ كېلىشى خەتەرلىك بەلگىلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇچەيدىن قان كېتىش تېخىمۇ خەتەرلىك. ياشانغان كىشىلەردىمۇ بۇ كېسەل خەتەرلىك ھېسابلىنىدۇ. ھامىلدارلارنىڭ كۆپىنچىسىدە بويىدىن ئاجراش كېلىپ چىقىدۇ.

سېلىشتۇرما تەشخىسى

بۇ كېسەلنى مېڭە پەردە ئىششىقى (مېنىنگىت)، ئۆتكۈر سىل، زاتىل، ئاشقازان، ئۇچەيلەرنىڭ نەزلىدىن بولغان ئىششىقى ۋە باشقىلاردىن پەرقلەندۈرۈش زۆرۈر. مەسىلەن: مېڭە پەردە ئىششىقىدا قىزىتما كېزىك كېسىلىدەك يۇقىرى بولمايدۇ. ئۆپكە سىل كېسەللىكىدە دەسلەپتىن تارتىپلا يۆتەل ۋە يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ. زاتىلدا قان ئارىلاش بەلغەم كېلىدۇ. نەزلىدىن بولغان ئاشقازان، ئۇچەي ئىششىقلىرىدا قىزىتما بەزىدە پەقەتلا يوقىلىپ كېتىدۇ. لېكىن ئۇچەي كېزىكىدە بولسا قىزىتمىنىڭ يۇقىرى بولۇشى، تومۇرنىڭ ئاستىلىشىشى، كۆپ ھاللاردا ئوفۇنەتلىك ئېچ سۈرۈش ياكى ئىچى قېتىۋېلىش، تال چوڭىيىپ كېتىش، تېرىگە قىزىلگۇل رەڭلىك ئەسۋە چىقىش قاتارلىقلار بۇ كېسەلگە تەشخىس قىلىشتا، يېتەرلىك ياردەم بېرىدىغان بەلگىلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش

بۇ، بىمارنىڭ گەندىلىرى، پاسكىنا سۇ، خام سۈت، چۈنىلەر ئارقىلىق يۇقىدىغانلىقى ئۈچۈن ئالدىنى ئېلىشتا، ئەنە شۇ نەرسىلەردىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىش كېرەك. قاينىتىلمىغان سۇنى ئىچمەسلىك، سۇنىڭ تازىلىقىغا قاتتىق دىققەت قىلىش، توختاپ قالغان، رەڭگى، پۇرىقى ئۆزگەرگەن پاسكىنا سۇلاردىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. ئۇنداق سۇلاردا

يۇيۇنماسلىق ۋە ئۇنداق سۇلاردىن چىققان بېلىقلارنىمۇ يېمەسلىك كېرەك. سۇت ئىچكەندە قاينىتىپ ئىچىش، ھەرگىزمۇ خام پېتى ئىچمەسلىك لازىم. يېمەك - ئىچمەكلەرگە چۈشەن قونۇشتىن قالتىس ساقلىنىش، بازارلاردا ساتىدىغان تاماقلارنى يېمەسلىك، بولۇپمۇ دوغاپ، سۇت، قېتىقلارنى ئىچمەسلىك لازىم. خام كۆكتاتلارنى، مەسىلەن: تەرخەمەك، تۇرۇپ، شوخلا، سەۋزە قاتارلىقلارنى خام پېتى يېمەسلىك لازىم. ئەگەر سوغۇق سەي يېمەكچى بولسا، ئالدى بىلەن پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن قاينىق سۇغا بېسىپ، سامساق، پىيازلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلغان ياخشىراق. بىمارنى ھاۋالىق ئۆيدە بېقىش، بىمارغا قارىغۇچىدىن باشقا ھېچقانداق كىشىنى كىرگۈزمەسلىك لازىم. بىمارنىڭ بەدەن تازىلىقى، ياتاق ئارىلىقى، كىيىم - كېچەك تازىلىقىنى ياخشىلاش كېرەك.

بىمارنى ئاممىۋى ھاجەتخانىلاردا تەرەت قىلدۇرماسلىق، ئايرىم قاچىغا تەرەت قىلدۇرۇپ، ئاھاك ۋە باشقا ئوفۇنەتكە قارشى تۇرغۇچى نەرسىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بىرەر سائەت ئۆتكەندىن كېيىن كۆل، ئېرىق - ئۆستەڭلەردىن يىراق بولغان ئورۇنلارغا كۆمۈش لازىم. بىمارنىڭ بۇرۇن ۋە ئېغىزىدىن كەلگەن بەلغەملەرنى سۈرتكەن ياغلىق، لۆڭگە قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈپ تاشلاش، بىمار بار ئۆيگە ھەرگىز چۈشەن كىرگۈزمەسلىك كېرەك. چۈنكى ئۇ ئۆيگە چۈشەن كىرسە كېسەللىكنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىپ، سىرتقا چىققاندىن كېيىن باشقىلارغا تارقىتىدۇ. بىمارنى سەندەل، كۈندۇر ياكى قەلەمپۇرغا ئوخشاش دورىلار بىلەن يۇيۇشمۇ بۇ كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئالىدۇ. سۇغا سىركە گۈلاب قوشۇپ ئۆينىڭ تام - تورۇسلىرى ۋە ئورۇن - كۆرپىلەرگە چېچىشمۇ ئالاھىدە رولغا ئىگە. نارىنجى، لىمونلارنى پۇراشمۇ پايدىلىق. تامىقىغا چۈچۈمەل نەرسىلەرنى بولۇپمۇ سىركە، سامساق، پىياز قاتارلىقلارنى قوشۇپ يېيىشمۇ پايدىلىق.

ياسالمىلاردىن ھەركۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم بىر گرام مىقدارىدا تەر ياقى ئەفئا يېپ تۇرۇشمۇ پايدىلىق. بىمار ساقايغاندىن كېيىنمۇ بىر - ئىككى ئايغىچە يەنە قالتىس دىققەت قىلىش، بولۇپمۇ تەرىتىگە ئاھاك سېلىپ بىر تەرەپ قىلىپ تۇرۇش كېرەك.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەلنىڭ قوشۇمچە كېسەللىكلىرى ۋە بەلگىلىرىگە قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىپ، بىمارنىڭ تەبىئىتىگە يارەم قىلىش كېرەك. مۇھىت تازىلىقىغا ياخشى ئەھمىيەت بېرىپ، بىمارنى ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش، ئۆينىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇق دەرىجىسى

نى دائىم بىر خىل تۇتۇش، پات ـ پات بىمارنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپ چىرايى ۋە ئومۇمىي ئەھۋالىغا نەزەر سېلىپ، مىزاجنى كۆزىتىپ تۇرۇش لازىم.

مەخسۇس داۋالاشتا ئالدى بىلەن ئۇبھەل ياكى باسلىق تومۇردىن بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىش لازىم. لېكىن كېسەل باشلىنىپ تۆت كۈن ئۆتكەندىن كېيىن قان ئېلىشنىڭ ئانچە پايدىسى يوق. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن ئۇچ خىل مەقسەتنى نەزەردە تۇتۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ① قىزىتما قايتۇرۇش؛ ② ئوفۇنەتكە قارشى تۇرۇش؛ ③ ئىچنى سۇرۇپ كېسەللىك ماددىلىرىنى تازىلاش.

1. قىزىتما قايتۇرۇش: بۇنىڭدا تەرلەتكۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشقا بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى تەرلەتكۈچى دورىلار بىلەن قىزىتمىنى پەسەيتكەندە مەلۇم ۋاقىت پەسەيمۇ يەنىلا ئۆرلەيدۇ. ئۇنۇمى ئانچە كۆرۈنەرلىك بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سوغۇق سۇدا يۇيۇش، رومالنى ھۆللەپ، بەدەنگە قويۇش قاتارلىق چارىلەرنى قىلىش كېرەك. مۇنداق قىلغاندا ھارارەتنى پەسەيتكىلى، تومۇر تېزلىكىنى نورماللاشتۇرغىلى بولىدۇ. زەھەرلىك ماددىلار سۇرگە، سۈيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن سىرتقا چىقىرىلىدۇ. قىزىتما چۈشسە جۆيلۇشنى ئازايتقىلى، ياتاق يارىسىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. بىمارنى كارىۋاتتا ياتقۇزۇپ، ئەتراپىغا ئاپىلسىن ياپرىقى، لىمون ياپرىقى، ئالما ياپرىقى، رەيھان، پىننە، بىدىمىشكى، ئادەتتىكى سۆگەت غازىكى قاتارلىقلاردىن قايسى بولسا شۇنى سېلىپ بېرىش كېرەك. خۇش پۇراقلىق ئەتىرلەرنى چېچىپ تۇرۇش لازىم. ئەگەر يۇقىرىقى چارىلەر بىلەنمۇ ھارارەتنى باسقىلى بولمىسا، ياسالمىلاردىن قۇرسى تاباشىر، كافۇر قاتارلىق دورىلارنى ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

2. ئوفۇنەتكە قارشى تۇرۇش: بىر گرام پادى زەھرىنى گۈلاب بىلەن ئېزىپ، بىر گرام ئاق تاباشىرنى تالقان قىلىپ بىرلەشتۇرۇپ، 24 گرام ئالما شەربىتىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈپ، ئۇستىدىن تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرام ئېلىپ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئۇچ گرامدىن ئىسپىغۇل ۋە بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، يۇقىرىقىلار بىلەن بىرلەشتۇرۇپ، يەتتە گرام پەرەنجىمشكى ئۇرۇقى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇندىن باشقا ئوفۇنەتكە قارشى دورىلاردىن تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

3. ئىچنى بوشىتىپ كېسەللىك ماددىلىرىنى تازىلاپ چىقىرىش: بۇ تەدبىرنى ئەھۋالغا قاراپ قوللىنىش كېرەك. چۈنكى كېسەلنىڭ ئەسلىدە ئىچى سۇرۇۋاتقان بولمىغاچقا، يەنە سۇرگە بېرىلسە ئۇچەينى غىدىقلاپ، تېز زەخمىلىنىشى ھەتتا تېشىلىشكە سەۋەبچى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىچى بوش كېلىۋاتقان بولسا سۇرگە بەرمەسلىك كېرەك. قەۋزىيەت بولسا مۇنۇ يەڭگىل سۇرگە بېرىلىدۇ: قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشىلەرنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە

گرام، تەمری ھىندى، تەرەنجىبىنلەرنىڭ ھەربىرىدىن 36 گرام، چىلاندىن توققۇز دانە ئېلىپ، 36 مىللىلىتىردىن ئېلىنغان ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى بىدەمىشكى، ئەرقى گاۋ-زبان، 60 مىللىلىتىردىن ئېلىنغان مارجان شوخلا ئەرقى، كاسىنە ئەرقى ۋە گۈلابلارغا چىلاپ تاتلىقىنى، ئېلىپ، ئۈنىڭغا 36 گرام گۈلقەنت، 36 گرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

قوشۇمچە بەلگىلىرىنى داۋالاش

1. ئىچ سۇرۇش بەك ھەددىدىن ئارتۇق كۆچىيىپ كەتكەندە بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: ئاق تاشىر، گۈلنار، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تازىلانغان سامساق پوستىنىڭ تاشقى پوستى، گىل ئەرمىنى، ئەنجىبار يىلتىزى، گۈلابقا سۇرۇلگەن ئاق سەندەل، كەھرىۋالارنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گرام، تاتلىق تەرەسىستىن ئالتە گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلاپ، ئەتىگەن - ئاخشامدا ئۇچ گرام ئېلىپ، 36 مىللىلىتىر ئەنجىبار شەربىتى ياكى بېھى شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

2. تىللىرى قۇرۇپ كەتكەندە ئەينۇلا سۇمۇرگۈزۈلىدۇ ياكى ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن كالپۇك ھۆللەپ تۇرۇلىدۇ. سىركە، گۈلابنى بىر ئاز سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كېچە - كۈندۈزدە بىر قانچە قېتىم غار - غار قىلىنىدۇ.

3. باش ئاغرىقى ئەۋج ئالغاندا ئۇچ گرامدىن ئاق سەندەل، قارا سۇنا ئۇرۇقى، يۇمغاق-سوت ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنى ئېلىپ گۈلابقا چىلاپ، سۇرۇپ چېپىلىدۇ.

4. ئۇيقۇسىزلىق ئەۋج ئالغاندا 36 گرام خەشخاش شەربىتىنى قاينىق سۇدا تەڭشەپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 12 گرامدىن كاھۇ يېغى، خەشخاش يېغى، قاپاق ئۇرۇقى ياغلىرىنى ئېلىپ قوشۇپ چېكىگە سۈركىلىدۇ.

5. يۇرىكى ئېغىپ چالغىپ ئاۋارە قىلسا، سەندەل ۋە كافۇرنى گۈلابقا سۇرۇپ، داكىنى شۇنىڭدا ھۆللەپ، بىمارنىڭ يۇرەك ساھەسىگە قويۇلىدۇ.

6. يۇرەك ئاجىزلىقى ئەۋج ئالغاندا ئۇچ گرام مىقدارىدىكى داۋائىمىشكى بارىد ئەنبەرى ئەرقى گاۋزىبانغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۇرەك ئاجىزلىقى بەكمۇ ئېغىرلىشىپ ئايلىنىش، قول - پۇتلىرى سوۋۇپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، بىر گرام داۋائىمىشكى ھار ياكى مەسىردىتۇس ياكى تەرياقى پارۇقلارنى ئۇزۇم ھارىقى ياكى گاۋزىبان ئەرقى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ئۇچ گرام خېمىرى مەرۋايىتنى 120 گرام ئەرقى گاۋزىبان، 24 گرام نېلۇپەر شەربەتلىرىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

7. ئۇسساش ھەددىدىن زىيادە بولغاندا تاۋۇز سۇيى ياكى تونۇرغا كۆمۈپ ئېلىنغان خام قاپاق سۇيىگە سىركەنجۇبىل قوشۇپ ياكى كاسىنە سۇيىگە سىركەنجۇبىل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر سوغۇق سۇ ئىچىشنى تەلەپ قىلسا، سۇنى قاينىتىپ سوۋۇتۇپ بەرسە بولىدۇ. بەزىدە ئانار سۇيىگە سەندەل شەربىتى، گاۋزىبان ئەرەقلىرى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىشتە ئىنتايىن ياخشى.

شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ئىچ سۇرۇۋاتقان مەزگىلدە سىركەنجۇبىلنى قەتئىي بەرمەسلىك، ئۇنىڭ ئورنىغا نېلۇپەر شەربىتى بېرىش لازىم.

8. ئەگەر ئۇچەي تېشىلگەنلىكىدىن گۇمان قىلىنسا، دەرھال تېز قۇتقۇزۇش تەدبىرلىرىنى ئويلىشىش، تاشقى كېسەللىكلەر مۇتەخەسسىسلىرىگە يوللاش زۆرۈر.

تامىقىغا ئارپا ئېشى قىلىپ بېرىپ، تاتلىق ئانار سۇيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىمار بەك ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، چۈجە شورپىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ ياكى شورپىغا ئەينۇلا ياكى قارىئۆرۈك ياكى زىرىق قوشۇپ بېرىلىدۇ. قىزىتما يانغاندىن كېيىن گۈرۈچ شويلىسىنى تەمرى ھىندى مۇرابباسى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. تەدرىجىي ھالدا ئادەتتىكى تائاملارغا كۆندۈرۈلىدۇ. لېكىن بۇ كېسەلدە ئۇچەي تېشىلگەندىن باشقا ئەھۋاللاردا قورساقنى بەك ئاچۇرۇۋەتمەسلىك، بىمارنى بەك ئۇسسىتىۋەتمەسلىك كېرەك. ئېچىشتۇرغۇچى يېمەكلىكلەردىن، مەسىلەن: لازا ۋە قارىمۇچقا ئوخشاش ئۇچەينى غىدىقلىغۇچى نەرسىلەردىن چەكلەش لازىم.

ئورۇقلاپ كېتىش

ئادەم ئىنتايىن بەك ئورۇقلاپ كەتسە، نورمال ئىشلەپچىقىرىش ۋە تۇرمۇشقا تەسىر يېتىپلا قالماي، بەلكى ئاخىرقى ھېسابتا ھايات ياشاشقىمۇ تەسىر يېتىدۇ.

سەۋەبى

ئورۇقلاش ئادەتتە تۆۋەندىكىدەك ئالتە خىل بولىدۇ:

1. بەزى كىشىلەر تاماقنى داۋاملىق ئاز يېيىش ياكى تولۇق ئوزۇقلىنالماسلىق تۈپەيلىدىن بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەي كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

2. تۇرمۇش شارائىتىدا داۋاملىق ئۆزى يۇمشاق، سۇيۇق ـ سەلەڭ ، ئوزۇقلۇقى ئاز بولغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىپ ئادەتلەنگەن كىشىلەر كۆپىنچە ھاللاردا ئورۇق كېلىدۇ.

3. كۆپىنچە بۇزۇق تاماقلار ياكى تەبىئەت خالىمايدىغان، كۆڭۈل تارتمىغان ھەرخىل نەرسىلەرنى ئىلاجسىز ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن، ناچار ئوزۇقلۇق قانىنى بۇزۇپ، بەدەنگە ئوزۇقلۇق ئۆزلەشمىگەنلىكتىن ئاستا - ئاستا ئورۇقلايدۇ.

4. ھەرخىل ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما يۇقۇملۇق كېسەللەر، مەسىلەن: كېزىك، سىل كېسەللىكلىرى، تەپ، بەزگەك، دىئابېت، راك قاتارلىق كېسەللەرنىڭ تەسىرىدىن ئومۇمىي بەدەننىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، بەدەننىڭ چىقىمى كۆپ بولۇش ياكى ئۆزىگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇقنى تولۇق سۈمۈرەلمەسلىك تۈپەيلىدىن كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

5. ھەرخىل ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى ۋە قۇرت پەيدا بولۇش، جىگەر، تالدا توسالغۇ بولۇش ۋە ئۇلار قېتىش، ماسارىقا تومۇرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن ئىستېمال قىلغان نەرسىلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىسمى بەدەنگە تولۇق تارقالماي بەدەن ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

6. ھەرخىل ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرى بىلەن، مەسىلەن: ئۇزۇنغىچە غەم - ئەندىشە، پىكىر - خىيالىلارنى تولا ئويلاش، بىرەر ئەھۋالغا هەددىدىن زىيادە ئىچى ئاغرىش، ئۇخلىيالماسلىق، ئۇزۇنغىچە دەم ئالماي جاپا - مۇشەققەتلىك ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر كۆپلەپ چىقىم بولۇپ ئاخىر ئومۇمىي بەدەن ئورۇقلاشقا باشلايدۇ.

ئالامىتى

ئۆزى ئىنتايىن ئورۇق كېلىدۇ، چىرايى ۋە رەڭگى تاتارغان بولىدۇ. تاماقلىنىشى ئازىيىدۇ، كۆپىنچە هاللاردا قەۋزىيەت بولىدۇ. سۈيدۈكى ئاز، ئۇيقۇسى كەم، ئەرزىمەس ئىشلارغا ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئۇندىن باشقا ئازراق روھىي ۋە جىسمانىي ئامىللارغا دۇچ كەلسە، ئاسانلا قوزغىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ، مەسىلەن: بەك ئورۇقلاپ كەتكەن كىشىلەردە ئازراق غەم - ئەندىشە قىلىش، جىنسىي ئالاقىدە بولۇش، مۇنچىغا چۈشۈش، جىسمانىي ھەرىكەت قىلىش ياكى بەك ئىسسىق ياكى سوغۇق ھاۋادا تۇرۇپ قېلىشتەك ئەھۋاللار سادىر بولسىلا، بەرداشلىق بېرەلمەي ئاسانلا ئۆزگىرىپ بىئارام بولۇش، قالايمىقان سۆزلەش ھەتتا هوشىدىن كېتىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

ئالدى بىلەن ئورۇقلاشقا سەۋەب بولغان ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنى ئېنىقلاپ، كېسەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنى تۈگىتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن بەدەننى سەمرىتكۈچى ھەرخىل يېمەك ـ ئىچمەك ۋە دورىلارنى ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ تەدرىجىي ھالدا ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئوزۇقلۇقلارنى بەدەنگە سىڭدۈرۈپ قوۋۇش، پۈت ۋە بەدەن تېرىلىرىنىچە يەتكۈزۈش ئۈچۈن كۈن ئارىلاپ يۇيۇندۇرۇپ تۇرۇش لازىم. بەزى كۈنلىرى بەدەننى يۇمشىتىپ ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىق ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياغلار بىلەن ئاز ـ ئاز ياغلىنىپ تۇرۇش لازىم. تۇرمۇش ۋە روھىي جەھەتتە يۇمشاق، پاكىز كىيىملەرنى كىيىش، خۇش پۇراقلىق، ھاۋالىق جايلاردا ئولتۇرۇش، ئارام ئېلىش، دامكا، شاھمات، قارتا قاتارلىق يەڭگىل كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش لازىم.

بەدەننى سەمرىتكۈچى دورىلاردىن پوستى ئاقلانغان دادۇر، ماش، ماتتا كاۋا ئۇرۇقى، بادام مېغىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەھۋالغا قاراپ 10 ~ 15 گرامغىچە كۈندە ئۈچ قېتىم يېيىلىدۇ. مۇشۇ دورىغا ماسلاشتۇرۇپ 500 گرام پاكىز كېپەكنى چىلاشقۇدەك قاينىق سۇغا چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، باراۋەر مىقداردىكى تاتلىق ئانار سۇيى بىلەن قاينىتىپ، 50 گرامدىن ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلسا، ھەرخىل سەۋەبلەر بىلەن ئورۇقلاپ كەتكەن كىشىلەرگە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

بەدەننى سەمرىتكۈچى بىر خىل ھالۋا نۇسخىسى: چىلاندىن 100 گرام، ئۇرۇقى يوق ئۇزۇمدىن 300 گرام، بادام مېغىزىدىن 300 گرام، كۆكنار ئۇرۇقىدىن 100 گرام، مانتا كاۋىسى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىدىن 150 گرام، سەمغى ئەرەبى (ئەرەب يېلىمى) دىن 100 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 150 گرام، ئېرىتىلگەن توخۇ يېغىدىن 100 گرام ئېلىپ، چىلان بىلەن ئۇزۇمنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سىقىپ سۈزۈپ، قۇرۇق مېغىزلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇشۇ سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ياغلارنى قوشۇپ ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ، يۇمشاق ئوت بىلەن قاينىتىپ، سۇيى پارغا ئايلىنىپ ھالۋىغا ئوخشاش قويۇق ھالغا كەلگەندە 10 ~ 15 گرامغىچە، كۈندە ئۈچ قېتىم بېرىلسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

يەنە بىر خىل نۇسخىسى: ئاق نوقۇتتىن 100 گرام (سۇتكە چىلاپ پوستى تازىلانغان)، گۈرۈچ ئۇنى، ئارپا، بۇغداي كېپىكى، قۇرۇتۇلغان بۇغداي، نان پارچىلىرىنىڭ ھەربىرى

دىن 15 گرام، ھەسەل ياكى ئاق شېكەرلەرنىڭ ھەربىردىن 150 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 50 گرام، يېڭى سۈتتىن 500 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئالدى بىلەن قۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن سۈت، شېكەر، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلارنى قازانغا قۇيۇپ يۇمشاق ئوت بىلەن پىشۇرۇپ، ھەرخىل سەۋەبلەردىن ئورۇقلاپ كەتكەن كىشىلەرگە ئەھۋالغا قاراپ كۈندە ئۈچ قېتىم، 10 ~ 15 گرامغىچە يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنسا، روھىي ۋە تۇرمۇش شارائىتىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرسا تېزلا سەمرىپ كېتىدۇ.

بەدەننى سەمرىتكۈچى ھالۋا: ئاق تۇدەرىدىن 15 گرام، قىزىل تۇدەرىدىن 15 گرام، ئاق كۆكنار ئۇرۇقىدىن 15 گرام، تىوم زەنجىۋىلدىن 30 گرام، قىۋزاقدارچىندىن 15 گرام، سۆئلەب مىسرىدىن 15 گرام، شاقاقۇل مىسرىدىن 30 گرام، بادام مېغىزىدىن 60 گرام، پىستە مېغىزىدىن 30 گرام، پىندۇق مېغىزىدىن 30 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 90 گرام، نوقۇتتىن 60 گرام، دادۇر، ماشتىن 30 گرام، كەتىرادىن 30 گرام، كۆكناردىن 30 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 150 گرام، گۈرۈچتىن 30 گرام، زەپەردىن ئالتە گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ۋەزنىنىڭ ئۈچ ھەسسىسچىلىك مىقدارىدا ئېلىپ، ئالدى بىلەن قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۈنجۈت يېغى قوشۇپ قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ. ئۈچ ئاي ياكى ئالتە ئايدىن كېيىن كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ 5 ~ 10 گرامغىچە كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورىنى ئىستېمال قىلغاندا غىزاسى ئۈچۈن گۈرۈچ شىرىسى، ئارپا شىرىسى، ئاتىلا، كاللا ـ پاچاق شورپىسى ۋە گۆشلىرى، ياش توخۇ گۆشى، ئۆردەك گۆشى، كەكلىك گۆشى، پاقلان گۆشى، كۆك كەپتەر باچكىسى گۆشى قاتارلىق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. قانچىلىك ئوزۇقلاندۇرۇشنى بىمارنىڭ كۆتۈرەلىشى، ھەزىم قىلىپ سىڭدۈرۈش ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش لازىم.

سەمرىپ كېتىش

ئادەم بەك سەمرىپ كەتكەندە نورمال تۇرمۇش، جىسمانىي ھەرىكەت ۋە خىزمەتلەرگە تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماي، بەلكى خەتەرلىك ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. چۈنكى ئىنتايىن بەك سەمرىپ كەتكەن كىشىلەر ھامان بەزى خەتەرلىك كېسەللەردىن خالىي بولالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن پىشقەدەم ھۆكۈمالار پەۋقۇلئاددە سېمىزلىكتە كۆپىنچە ھاللاردا ياخشىلىق يوق، دەپ قارايدۇ.

1. بەزى كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش شارائىتى ياخشى بولغانلىقتىن، داۋاملىق گۆشلۈك ۋە ئوزۇقلۇقى يۇقىرى بولغان نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتلەردە ئارتۇقچە ھەرىكەت قىلماي ئارام ئېلىش، ئۇخلاش ۋە سۈيۇقلۇقلارنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن مىزاجى ئۆزگىرىپ بارا - بارا سەمرىپ كېتىدۇ.

2. بەزى كىشىلەرنىڭ ئەسلىي تەبىئىي مىزاجى ھۆل بولۇش بىلەن بىللە ئاشقازان، ئۇچەي، جىگەر، يۈرەك، ئۆپكە قاتارلىق ئىچكى ئەزالىرىنىڭ نورماللىقى، ماددا ئالماشىش كۈچلۈك بولغانلىقى، ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلىرى تولۇق ئۆزلەشكەنلىكى ئۈچۈن كۈندىن - كۈنگە سەمرىپ كېتىدۇ. بۇنداق كىشىلەر كۆپ ئۇسسايدۇ. ئۇسسۇزلۇقىنى كۆپ ئىستېمال قىلغانسېرى، ھۆللۈكى ئېشىپ تېخىمۇ تېز سەمرىيدۇ.

3. بەزى كىشىلەردە ياشىنىڭ ئۆزگىرىشى تۈپەيلىدىن مىزاجى ھۆللۈككە ئايلىنىشى ياكى تۇرغان جايىنىڭ ھاۋا كىلىماتىدا ھۆل - يېغىن، نەملىكنىڭ كۆپ بولۇشىغا شۇ كىشىنىڭ مىزاجى ماس كېلىپ، ئاستا - ئاستا سەمرىپ، ئاخىر بەك سەمرىپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل سەمرىش ئايالالاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

4. بەك سەمرىش بەزى كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش ياكى خىزمەت شارائىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ، مەسىلەن: بەزى كىشىلەر تاماق ۋاقتى ۋە تاماق تۈرلىرىنى خالىغانچە ئورۇنلاشتۇرۇپ ئۆزى خالىغان تاماقلارنى ۋە مايلىق، گۆشلۈك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بىللە مۇسەللەس، بۇزا، ھاراق، شارابلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئاشپەزلەر قۇلايلىق شارائىتتىن پايدىلىنىپ، دائىم ھەر خىل كۈچلۈك تاماقلار بىلەن ئورۇقلىنىش تۈپەيلىدىن، كۆپ ئۇسساپ سۈيۇقلۇقنى كۆپ ئىچىپ، ھەرىكەت قىلماسلىق بىلەن بەدەنده غەيرىي تەبىئىي ھۆللۈك كۆپىيىپ سەمرىپ كېتىدۇ.

بەك سەمرىپ كەتكەن كىشىلەردە كۆرۈلىدىغان مۇھىم كېسەللىكلەر تۆۋەندىكىچە:

1. سېمىزلىكنىڭ تەسىرىدىن نەپەس يوللىرى تارىيىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ. ئىنتايىن بەك سەمرىپ كەتكەنلىك تەسىرىدىن ئۇششاق قان تومۇرلاردا قېتىش ۋە كاۋاك پەيلەردە قىسمەن توسۇلۇش ۋە سقىلىش پەيدا بولىدۇ. بەدەن چىڭقىلىپ بىرئاز ئىشىغاندەك بولۇپ، ئاخىر نەپەس يوللىرىنى سقىپ نورمال نەپەس ئېلىش، ئولتۇرۇپ قوپۇش، يول مېڭىشلارنىڭ كۈندىن - كۈنگە قىيىنلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. ئىنتايىن بەك سەمرىپ كەتكەنلىك تەسىرىدىن، ئومۇمىي بەدەندىكى قان تومۇرلار

سقىلىپ، ئاخىر مېڭە ۋە يۈرەك قان تومۇرلىرىدا توسۇلۇش ياكى تارىيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، نەتىجىدە ئارتۇقچە توسۇلغان ماددا ئۇششاق تومۇرلار ئارقىلىق مېڭىگە ياكى يۈرەككە قۇيۇلۇپ قان بېسىمى ئۆرلەش، ئۇشتۇمتۇت كۆڭلى ئاينىپ يىقىلىش، ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

3. پەۋقۇلئاددە سەمرىپ كەتسە، ئۇششاق قان تومۇرلار سقىلىپ ۋە چىڭقىلىپ ئاخىر ئازغىنە سەۋەبلەردىنلا قان تومۇرلارنىڭ بىرەر جايىدىن يېرىلىش ياكى ئۇزۇلۇش ھادىسىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئېغىز، بۇرۇن ۋە ئۇچەيلەرنىڭ بىرەرسىدىن قان كېلىپ كۆپ قان يوقىتىش بىلەن خەتەرلىك ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ.

4. سېمىزلىك ئۇزۇن داۋام قىلسا يۈرەك، ئۆپكە ۋە مېڭە قان تومۇرلىرى سقىلىپ قىسمەن توسۇلۇش بىلەن بىللە، ساپ ھاۋا تولۇق ئالمىشالماي قانانىڭ تەركىبىدە گاز پەيدا قىلىدۇ ــ دە، باش قېيىش، كۆڭۈل ئىلىشىش، يۈرەك سقىلىش ۋە تۇتقاقلىق خەۋپى كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىپ، ئاخىر بىرەر ئەزادىكى تومۇرلارنىڭ قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. ھەددىدىن ئارتۇق سەمرىپ كېتىش مەيلى ئەرلەردە بولسۇن ياكى ئاياللاردا بولسۇن ئوخشاشلا تۇغماسلىققا سەۋەب بولىدۇ، مەسىلەن: بەك سېمىزلىك ئەرلەردە كۆرۈلسە، ھۆللۇكنىڭ كۆپلۈكى تەسىرىدىن جىنسىي ئۇرۇقلۇق تولۇق پىشىپ يېتىشەلمەيدۇ، شۇ سەۋەبتىن پەرزەنت بولماسلىقى مۇمكىن. ئەگەر بەك سېمىزلىك ئاياللاردا كۆرۈلسە، مىزاجى تېخىمۇ ھۆللىشىپ كېتىپ ئۇرۇقنى تۇتۇپ تۇرالمايدۇ ياكى تۇخۇم تولۇق پىشىپ يېتىلەلمىگەنلىكتىن، ئەرلىك ئۇرۇق بىلەن بىرلىشەلمەيدۇ ياكى بالىياتقۇ بوينىنى ماي قاپلاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن ئەرلەردىن كەلگەن ئۇرۇق بالىياتقۇ ئىچىگە ئۆتەلمەيدۇ ياكى ئۇرۇق ئۆتۈپ ھامىلە بولغان تەقدىردىمۇ كۆپىنچە ھاللاردا بالا چۈشۈپ كېتىدۇ.

6. ئىنتايىن بەك سەمرىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ مىزاجىدا كۆپىنچە ھاللاردا ھۆللۈك ئېشىپ كەتكەنلىكتىن، سېزىم ئەسەبلىرى ۋە بوغۇم پەيلىرى كۈندىن ـ كۈنگە ئاجىزلاپ ئاخىر پالەچ، لەقۋا ۋە ھەرخىل بوغۇم ئاغرىقلىرى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

7. بەك سېمىزلىك ۋە ھۆللۈكنىڭ تەسىرىدىن ئىچكى ئەزا ۋە ئۇچەيلەرنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئۇچەينىڭ تۈتۈش كۈچى ئاجىزلاشقانلىقتىن ئارقا تەرەت داۋاملىق ھالدا سۈيۇق كېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەمرىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ مىزاجىنى تەكشۈرۈپ، سەمرىپ كېتىشنىڭ سەۋەبلەرىنى ۋە قايسى خىلىت ئارتۇق ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاپ، سەۋەبىنى توختاتقاندىن كېيىن شۇ كىشىنىڭ مىزاجىنى تەڭشىگۈچى ۋە ئارتۇق ماددىنى تازىلاپ چىقارغۇچى ۋە ئورۇقلاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىللە پەرھىز تۇتۇشقا دىققەت قىلىش لازىم.

يۇقىرىقى ھەرخىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان ھەددىدىن ئارتۇق سەمرىپ كەتكەن كىشىلەرنى ئورۇقلاتقۇچى چارە ـ ئۇسۇللار ۋە ئورۇقلاتقۇچى دورىلار تۆۋەندىكىچە: ئالدى بىلەن بەك سەمرىپ كېتىشكە سەۋەبچى بولغان ئامىللارنى تۈگىتىپ، ئاندىن كېيىن بەدەننى قۇرۇتۇپ ئورۇقلىتىش ئۈچۈن سۈيدۇك ھەيدىگۈچى ۋە ئارقا تەرەتنى ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىللە تاماقنى ئاز يېيىش، ئۇسسۇزلۇقنى كېمەيتىش، ئاز ئۇخلاش، جىسمانىي ھەرىكەتنى كۆپرەك قىلىش، پات ـ پات پارلىق مۇنچىدا تەرلىنىش لازىم ھەمدە ھەرخىل ئىسسىقلىق دورىلار ۋە ماددىلارنى تارقاتقۇچى ياغلاردىن سېرىقچە چەك يېغى، قۇستە ياغلىرى بىلەن بەدەننى ياغلاش لازىم. سېمىزلىكنى ئورۇقلاتقۇچى ئىترىفىل كەبىر، ئىترىفىل سەغىر، مەجۇنى لىمون، مەجۇنى سەنجىرىنا، داۋائى لوك قاتارلىق قۇرۇق ئىسسىق دورىلارنى بېرىش، مىزاجنى ياخشىلاپ ماددا ئالمىشىشنى تېزلىتىپ، بەدەننى قۇرۇتقۇچى دورىلارنى بېرىش، بەدەننى قۇرۇتقۇچى دورىلاردىن قايسىبىرى بولسا شۇنى ئىشلىتىش لازىم. شۇندىلا بىمار كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاپ نورمال ھالەتكە كېلىدۇ. قاتتىق جايدا يېتىش ، بەك يۇمشاق كۆرپىدە ياتماسلىق ھەمدە بەدەننى سەمرتىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. بەدەننى ئورۇقلاتقۇچى سۇفۇپى نانخانىڭ تەركىبى مۇنداق: نانخا، بەدىيان، سۇزاپ، زىرەگىرمانىلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، مەرزەنجۇش، توغرىغا ياغلىرىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام لوك مەغسۇلىدىن ئالتە گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ ئۈچ گرامدىن ئېچىشكە بېرىلىدۇ.

يەنە بىر خىل نۇسخا تەركىبى: لوك مەغسۇل، سۇندۇرۇسلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرام، مەرزەنجۇش، زىراۋەندە، جىنتىيانا ھەربىرىدىن يېرىم گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ كۈنگە ئىككى گرام، ھەرقېتىمدا يېرىم گرام بېرىلىدۇ.

يەنە بىر خىل نۇسخا تەركىبى: لوك مەغسۇلىدىن بىر گرام ئېلىپ سىركىگە چىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، 0.1 گرامدىن ئونغا بۆلۈپ، ئەتىگەندە بىر ئۇلۇش، ئاخشامدا بىر ئۇلۇش

ئىستېمال قىلىدۇ. بىر ئاز ئۇسساتسىمۇ ئۇسسۇزلۇققا چىدىسا تېزلا ئورۇقلىتىدۇ.

يۇقىرىقى ئورۇقلاتقۇچى چارە - ئۇسۇل، دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىللە بىمارنىڭ غىزاسىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، شۇنىڭدەك بەدەننى سەمرىتىدىغان ئىشلاردىن ساقلىنىش، تامىقى ئۇچۇن ھەرخىل ھۆللۇك ۋە كۇچلۇك تاماقلارنى بېرىشتىن ساقلىنىش لازىم.

غىزاسى ئۇچۇن ئورۇقراق ئۆچكە گۆشى ۋە قېرىراق خوراز گۆشىگە زىرە ۋە قارىمۇچلارنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. بەزى ھۆكۇمالار ئاق يەر يىلىنى تۇتۇپ تازىلاپ، تۇزلاپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تاسقاپ 0.5 گرامدىن، كۇندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلسا ئاسانلا ئورۇقلايدۇ، دەپ قارايدۇ، بىمار پات - پات ئاچ قورساق پېتى پارلىق مۇنچىدا تەرلىنىشى، ئۇنىڭدىن باشقا تاماقنى ئاز يېيىش، سۇيۇقلۇقنى ئاز ئىچىشى، تاماقنى كۇندىن - كۇنگە ئازايتىپ يېيىشكە ئادەتلىنىشى، ئاز ئۇخلىشى، ئازدەم ئېلىش، جىسمانىي ھەرىكەتلەرنى كۆپەيتىش قىلىشى كېرەك.

ئالدىنى ئېلىش

تۇرمۇشنى رەتكە سېلىش ۋە نورمال ئوزۇقلىنىش، تەنتەربىيە، بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئادەتلىنىش، ھاراق - شاراب ئىچمەسلىك، گۆشلۇك، مايلىق تاماقلار، قايماق، سېرىقماي، تۇخۇم، سۇت، شېكەر، كەمپۇت، ياڭاق مېغىزى، بادام، ئۇزۇم، ئۇجمە، ئەنجۇر، قوغۇن قاتارلىقلارنى ئاز ئىستېمال قىلىش، كەچتە يەڭگىل ئوزۇقلىنىش، ھەرقانداق چاغدا تاماقتىن كېيىنلا ئۇخلىماسلىق، بولۇپمۇ سەمرىپ كېتىش ئېھتىمالى كۆرۈلسە، سوتكىسىغا يەتتە سائەتتىن كۆپ ئۇخلىماسلىق، ئالما، ئۆرۈك، شاپتۇل، تاۋۇز، كۆكتاتلارنى كۆپەيتىپ ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق، گۆش، ياغ، ئۇن، گۈرۈچلۇك تاماقلارنىڭ مىقدارىنى ئازايتىش، ئاز تاماق يېيىش، ئۇسسۇزلۇقنى ئازايتىش، چوڭ - كىچىك تەرەت ئازىيىپ كەتسە ياكى قەۋزىيەت بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشى لازىم.

سۈيدۈكلۈك ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرى

سۈيدۈكلۈكنىڭ ئىششىقلىرى

سەۋەبى

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى گەرچە بۆرەك ئىششىقى بىلەن ئوخشاش بولسىمۇ، ئەمما ئىسسىقلىقنىڭ تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللەردە بولۇپمۇ قىزىتمىلىق كېسەللەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. تاشقى تەرەپتىن زەخمىلەنگەنلىكتىنمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل بىر قانچە خىل بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق

ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتا دەسلەپتىلا پەيدا بولىدۇ ياكى سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭ، ئۇششاق تاشلار تەسىرىدىن ياكى تاياق تەگكەن ياكى يىقىلغاندىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ خىلدىكى ئىششىقتا تۆت خىل ئالامەت كۆرۈلىدۇ:

1. دوڭسۇندا قاتتىق ئاغرىش، سانجىلىش بولىدۇ. ئېغىرلىق ۋە چىڭقىلىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ.

2. قىزىتما، تەپ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ. قول ـ پۇتلىرى مۇزلايدۇ، تىل ئۇستىدە قارا گەز پەيدا بولىدۇ.

3. سۈيدۈك تامچىلاپ تەسلىكتە چىقىدۇ، ئىششىقنىڭ چوڭلۇقى تەسىرىدىن ھەتتا سۈيدۈك چىقمايمۇ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال ئۆرە تۇرغاندا سۈيدۈك يولى چوڭىيىپ، يەڭگىللىشىپ قالىدۇ.

4. ئىششىق بەك چوڭ بولسا، ئۇچەيلەرنى سىقىپ قويىدۇ ـ دە، ئارقا تەرەت توختاپ قالىدۇ.

دوۋسۇننىڭ ئۇستىدە قىزىللىقنىڭ پەيدا بولۇشى بۇ ئىششىقنىڭ ئالدى تەرەپكە مايىللاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋاسى

دەسلىپىدە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ماددا قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، بولۇپمۇ قاندىن بولغان ئىششىقتا تېخىمۇ شۇنداق قىلىنىدۇ، مەسىلەن: بىنەپشە، خۇببازى، ھەمىشباھار قاتارلىقلارنى قاينىتىپ دوۋسۇنغا قۇيۇش ۋە ۋاننا قىلىش، ئاق نان، پوستى ئېلىنغان كۈنجۈتلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈت ۋە بىنەپشە يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، خېمىر قىلىپ چېپىش ۋە تېڭىش لازىم.

چامغۇر، چەلەك يوپۇرمىقى، بابۇنە، ئوغرىتىكەنلەرنى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش، ئارپا ئۇنى، بىنەپشە ۋە خىتمىلارنى كاسىنە سۈيى، مارجان شوخلىنىڭ سۈيى قاتارلىقلار بىلەن خېمىر قىلىپ تاڭسا مەنپەئەت قىلىدۇ. تاڭىدىغان دورىلارنىڭ تەبىئىتى سوغۇق بولغاچقا، تاڭغاندىن كېيىن ئارقىدىن موم يېغى چېپىش لازىم. چۈنكى بۇ ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ. سوۋۇتقۇچى سوغۇق دورىلار يۇقۇملىنىش ۋە قاتتىقلىقنى يوقىتىدۇ. بىنەپشە يېغىنى بىرئاز بابۇنە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق دوۋسۇننى ياغلىسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. كېسەللىك پەسىيىش تەرەپكە يۈز تۇتۇپ بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن، سوغۇق نەرسىلەرنى تاڭماي، بەلكى ھارارەت جەھەتتە كۈچلۈك بولمىغان تارقاتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى (مۇھەللىل ۋە مۇلەييىن) نەرسىلەرنى، مەسىلەن: بابۇنە، زىغىر، باقلا ئۇنى قاتارلىقلارنى مۇسەللىسى تېببىي بىلەن يۇغۇرۇپ تېڭىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، ماددا تارقاپ كەتسە ناھايىتى ياخشى. ئەگەر تارقىماي يىرىڭ يىغىشقا يۈز تۇتسا، ئۇ ھالدا ئۇنى پىشۇرۇش، ئېغىز ئالدۇرۇش، يىرىڭنى تازىلاش ئۈچۈن چارە قىلىش كېرەك (تەپسىلىي داۋالاش ئەھۋالى بۆرەك ئىششىقىغا قارالسا بولىدۇ).

سۈيدۈك توختاپ قالسا، ئىككى خىل تەرخەمەكنىڭ ئۇرۇقى مېغىزى (تۇخۇمى خىيارەن) نىڭ شىرىسى ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خۇببازى ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

بىنەپشە شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. بۇ ۋاقىتتا كالا سۈتى بىلەن كۈنجۈتنى قاينىتىپ چېپىش ۋە تېگىشىنىڭمۇ مەنپەئىتى چوڭ. ئىسپىغۇل لوئابىنى كالا سۈتى بىلەن قوشۇپ، جىنسىي ئەزا تۆشۈكىدىن كىرگۈزۈشنىڭمۇ پايدىسى كۆپ، چۈنكى دورا باردىغان ئورۇن يېقىندۇر. ئەگەر ئاغرىق كۈچلۈك بولسا تىنچلاندۇرغۇچى دورىلاردىن ئوسۇڭنى سوقۇپ، ئۇنىڭغا 0.1 گرام ئەپيۇن، 0.05 گرام زەپەر قوشۇپ بادام يېغى بىلەن تېگىش، ئاغرىق توختىغان ھامان دەرھال ئېلىۋېتىش كېرەك. سۈتنى ئىلمان ھالدا دوۋسۇنغا قويسىمۇ ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى ئىسسىق ئىششىقنىڭ قان ياكى سەپرادىن بولغانلىقىنىڭ پەرقى ئېنىق بولىدۇ: مەسىلەن: ئۇسسۇزلۇق بولۇپ، تىل ئۇستىنى سارغۇچ گەز باغلاشقا ئوخشاش ئەھۋاللار سەپرادىن ئىكەنلىكى، سۈيدۈكتىكى ئېغىرلىق ۋە كۆپۈشۈنىڭ كۈچلۈك بولۇشى ۋە باشقا قانغا ئائىت بەلگىلەرنىڭ مەۋجۇت بولۇشى قاندىن بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ھۆل بەلغەمدىن بولغان ئىششىق

ئالامىتى

سۈيدۈكلۈكتە ئېغىرلىق بولىدۇ، سۈيدۈك تەسلىكتە چىقىدۇ. بىمارنىڭ ئاياغلىرىدا ئاجىزلىق، كەم ماغدۇرلۇق كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتىلا قەي قىلدۇرۇش، ئىسسىق دورىلار بىلەن ھەمەلچە قىلىش، مەرزەنجۇش، بابۇنە، نەمەمام، غاردەرىخىنىڭ غازىگى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇش (ۋاننا قىلىش)، بۇزۇرى شەربىتى ئىچكۈزۈش، سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى ھەسەل سۈيى، خىيار شەنبەرلەر بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم، سۈيدۈك تەسلىكتە چىقسا كەرەپشە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، رۇببىسۇس، قەنتەلەرنى ئېلىپ تالقان قىلىپ، ھەركۈنى 19 گرامدىن يەپ، ئارقىدىن سىركەنجۈبىل ياكى بىنەپشە شەربىتىنى ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىش ھەمدە ماددىنى تارقاتقۇچى دورا ۋە ياغلارنى جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىدىن تېمىتىش كېرەك.

ئوزۇقلۇقى

توخۇ كاۋېپى، نوقۇت سۈيى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى ئېغىر ئىششىق

سەۋەبى

سۈيدۈكلۈكتىكى ئېغىر ئىششىقنىڭ بىرىنچى بولۇپ پەيدا بولۇشى ناھايىتى كەم ئۇچرايدۇ. كۆپىنچە ئىسسىق ئىششىقتىن ياكى ئۇرۇلۇپ ـ سوقۇلۇشتىن كېيىن يۈز بېرىدۇ.

بەزىدە سۈيدۈكلۈكتە تاش پەيدا بولۇپ سۈيدۈك توسۇلۇش، سىزلام، نىقرىس، بۆرەك كېسەللىرى، سۈيدۈكتە غىدىقلىغۇچى ماددىلارنىڭ پەيدا بولۇشى، مەقئەت ياكى بالىياتقۇ ئىششىقى قاتارلىقلار بۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر بولۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى

دوۋسۇن ئېغىر بولىنىدۇ، سۈيدۈك ۋە ئارقا تەرەت تەستە كېلىدۇ، ئۇرۇلغان، سوقۇلغانلىق ياكى يۇقىرىقى سەۋەبچى كېسەللىكلەر بىلەن كېسەللەنگەنلىك تارىخى بولىدۇ. ئىششىق چوڭراق بولسا سىيلاپ تەكشۈرگەندە قولغا بىلىنىدۇ. سۈيدۈك رەڭگى بۇزۇلغان، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ. ئاز ـ ئازدىن تامچىلاپ كېلىدۇ. دوۋسۇن ئۈدۈلى ئاغرىيدۇ. سۈيدۈكتە يىرىڭ ياكى شىلىمشىق چۆكمە پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

خىيارەيىن ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، پىرسىياۋشان، پۇنۇس، خىيار شەنبەرلەردىن ئېلىپ جۇلاب قىلىپ، بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. سۈيدۈكنى بەك ماڭدۇرۇۋەتمەسلىك لازىم، چۈنكى سۈيدۈكنىڭ سۈزۈك قىسمى چىقىپ كېتىپ، قالدۇقى تېخىمۇ قويۇقلىشىپ قېلىشى مۇمكىن. سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش بىلەن بىللە ماددىنى پە-

شۇرۇش ۋە يۇمشىتىشنى كۆزدە تۇتۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن چەلەك سۇيى، نوقۇت سۇلـ
رىنى ئىچكۈزۈش، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر، شۇمشا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زاراڭزا ئۇـ
رۇقى، پىرسىياۋشان، ئوغرىتىكەنلەرنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن ۋاننا قىلىش، سۇيـ
نى دوۋسۇن ساھەسىگە قۇيۇش كېرەك.

غاز يېغى، زەنبەق يېغى، مېكىيان يېغى، ئۆردەك ياغلىرىنى دوۋسۇنغا سۈركەش، بابۇـ
نە، زىغىر، ئۇشەق، مۇقەللەرنى كالا پاچىقى يىلىكى ياكى قۇستە يېغى، زەيتۇن يېغى قا
تارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ دوۋسۇنغا تېڭىش لازىم.

سۇيدۇكلۇكتىكى يىرىڭلىق يارىلار

سەۋەبى

1. سەپرا خاراكتېرلىك گۆش يېگۈچى (گۆشخور) ماددا سۇيدۇكلۇككە كىرىپ، ئۆزـ
نىڭ تېز ۋە ئۆتكۈرلۈكى ئارقىلىق سۇيدۇكلۇكنى غىدىقلاپ يارا قىلىدۇ.
2. سۇيدۇكلۇكتىكى يىرىڭ ۋە ئۇششاق تاشلارنىڭ غىدىقلىغانلىقىدىن كىرىپ چىقـ
دۇ. 3. سۇيدۇكلۇكتىكى ئىششىق ئېغىز ئالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

بۇنىڭدا ئومۇمىي بەدەنده يېقىمسىزلىق يۈز بېرىدۇ. كۆڭلى بىر نەرسىنى تارتمايدۇ. بەدىنى جۇغ ـ جۇغ قىلىپ سوغۇقتا توڭلايدۇ، قىزىيدۇ. سۇيدۇك كۆيۈشۈپ، تەستە كىلـ
دۇ. پۈرىقى سېسىق بولىدۇ. سۇيدۇكتە قەغەز ۋە كېپەككە ئوخشاش نەرسىلەرنى كۆرگىلى بولىدۇ. تولا سىيگىسى كىلىدۇ (بۆرەكتىكى يارىلار بىلەن سۇيدۇكلۇكتىكى يىرىڭلىق يا
رىنىڭ پەرقى بۆرەكتىكى يىرىڭلىق يارىلار قىسمىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى). سۇيدۇكلۇكتـ
كى يارىلارنىڭ ئاغرىقى قاتتىق ۋە بەكرەك بولىدۇ. چۈنكى سۇيدۇكلۇك شىللىق خاراكـ
تېردىكى ئەزا بولغىنى ئۈچۈن ئۇنىڭ سېزىش قۇۋۋىتى كۈچلۈك كىلىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە خىلىت ئېتىبارى بىلەن تەڭشەش ۋە تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭ

ئۇچۇن بۆرەكتىكى يىرتقىلىق ياردا ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن بەدەندىكى خىلىتلارنى تازىلاپ ۋە نورمالىلاشتۇرغاندىن كېيىن، سۈيدۈكلۈكتىكى كىر ۋە يىرتقىلارنى تازىلاش ئۇچۇن ھەسەل سۈيى، شېكەر سۈيى (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىدا سۆزلەندى) ۋە بۇنىڭدىن باشقا شۇ جايدىكى يارىنى تازىلىغۇچى نەرسىلەرنى بېرىش لازىم (بۆرەكتىكى يىرتقىلىق ياردا سۆزلەندى). يىرىك تازىلىنىپ، يارا پۈتۈپ، سۈيدۈك سۈزۈلگەندىن كېيىن قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى كاكىنەچلەرنىك غىدىقلىشىنى توسۇش مەقسىتىدە خەشخاش بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم.

ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا، يارىنىك كىر ۋە يىرتقىلىرىنى تازىلاش ئۇچۇن شىيا-فى ئەبىيەزنى ئاياللارنىك سۈتى بىلەن ياكى كالا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي ئەزا تۆشۈكىدىن كىرگۈزۈش لازىم. مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرىدىن قۇرسى كاكىنەچ ئوبدان ئۇنۇم بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن ئەھۋالغا قاراپ 3 ~ 4 گرامغىچە ئىشلەتسە بولىدۇ.

خەشخاش شەربىتى بىلەن بۆرەكتىكى يارىلارنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان چارىلەرنى بۇ كېسەللىكتە قوللىنىشقا بولىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى غىدىقلىنىش

سەۋەبى

بۇنىك سەۋەبى بۆرەكتىكى قىچىشىش كېسەللىكىدە ئېيتىلغان سەۋەبلەرگە ئوخشاش بولىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈك كۆيۈشۈپ، بەتبۇي كېلىدۇ. سۈيدۈك تېگىگە كېپەك ۋە دۇغسىمان نەرسىلەر ئولتۇرۇپ قالىدۇ. سۈيدۈكلۈك قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە غىدىقلىنىدۇ. بەدەن ئورۇقلايدۇ. بەزىدە سۈيدۈكتىن يىرىك ياكى زەرداب خاراكتېردىكى سۈيۇقلۇق داۋاملىق تامچىلاپ، ئېقىپ تۇرىدۇ ۋە بەزىدە سۈيدۈكتىن قان كېلىدۇ. بۇ، مۇدۇرلار پىشىشتىن ئىلگىرى ئېغىز ئالغانلىقتىن ياكى مۇدۇرلار گۆشخورلاشقانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

سۆيدۈك خالتىسىنىڭ مىزاجىنى ياخشىلاش ۋە نورمالالاشتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇلالرنىڭ لوئابىنى نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرالار بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئارپا سۆيى، بادام يېغى، ياغلىق شورپىلارنى ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ. بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، ئىياللار سۈتى (ياكى كالا سۈتى)، بادام يېغى قاتارلىقلارنى جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىدىن تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلاردىن سۆيدۈككە نەيچە ئارقىلىق كىرگۈزسە تېخىمۇ ياخشى. قۇيرۇق سۆڭىكىگە بانكا قويۇش، سۈرگە بېرىش، قەي قىلدۇرۇش قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ ئېلىپ بېرىش كېرەك.

ئەگەر مىزاجىنى ياخشىلاش ۋە نورمالالاشتۇرۇش بىلەن ھەل بولمىسا سۈرگە بەرمەسمۇ بولىدۇ.

ئوزۇقلۇقى

458

كاللا ـ پاچاق، ياغ سېلىنغان نوقۇت شورپىسى، توخۇ گۆشى بىلەن قىلىنغان يېمەكلىكلەر، يىلتىلغان توخۇ تۇخۇمى ۋە شېكەر بىلەن تەييارلانغان سۈت، بادام ياغلىرى مەلەنگەن بۇغداي يارما ئېشى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

سۆيدۈكلۈكتە قان ئۇيۇش كېسىلى

سەۋەبى

بۇ كېسەل قان سىيىش كېسىلىدىن كېيىن ياكى تاياق تەگكەن ۋە يىقىلغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

بىمار ھوشىدىن كېتىدۇ، ئەگەر ھوشىدىن كەتمىسە ئىچى پۇشۇپ قاتتىق بىئارام بو-

لىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە، چۆكمە سوقىدۇ، نەپىسى كىچىك، قىسقا بولىدۇ. قول ـ پۇتلىرى سوۋۇپ، سوغۇق تەر چىقىدۇ. بەزىدە بەدىنى تىترەيدۇ، بۇنداق بولۇشى كۆپ قان كەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋاسى

ياۋا پىياز سىركەنجۈبلىنى ياكى ئۇنى بىر ئاز تال ياغىچىنىڭ كۈلى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئەگەر بەرەنجاسىپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ياۋا سۇزاپلارغا ئوخشاش ماددىنى كېسىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، سىركەنجۈبلگە ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە تېخىمۇ تېزرەك تەسىر قىلىدۇ.

توشقاننىڭ ئوغۇز سۇتىنى ئۇزۇم ياغىچى (تال ياغىچى) نىڭ كۈلى سۇيىدە ئېرىتىپ ئىچكۈزۈش ۋە دوۋسۇنغا قۇيۇش كېرەك.

ئىكلىلمىلىك، ھاشا، ئىزخىر، ئەنجۇدان، بابۇنە، پۇدىنە، سۇزاپلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيىدە ۋاننا قىلىپ تىرپىنى دوۋسۇنغا قويسا ياكى تاڭسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇزۇن ۋاقىت مۇنچىدا ئولتۇرۇش، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ سۇيىنى دوۋسۇن ساھەسىگە قۇيسا، بابۇنە، تۇرۇپ، سېرىقچېچەك ۋە باشقىلارنىڭ ياغلىرىنى دوۋسۇنغا سۇركەپ ياغلىسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن سۇيدۇكلۇكتە ئۇيۇپ قالغان قان ئېرىمسە سۇيدۇك ھەيدىگۈچى ۋە ئۇششاق تاشلارنى ئەزگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

شارائىت يار بەرسە ئېشەكنىڭ قورۇتۇلغان جىگىرى، تاشقى ۋە ئۆتىنى ئىچسە، ئۇيۇپ قالغان قانىنى ئېرىتىپ ماڭدۇرىدۇ.

قارا نوقۇت، سۇزاپلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيىنى ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھېچقانداق چارە ـ مەنپەئەت قىلماي بىمار ھالاك بولۇش خەۋپى بولسا، سۇيدۇكلۇكتىكى ئۇيۇپ قالغان قانىنى ئوپېراتسىيە قىلىپ چىقىرىۋېتىش لازىم.

ئوزۇقلۇقى

قارا نوقۇت، قوۋزاقدارچىنلارنى سېلىپ تەييارلىغان توخۇ شورپىسىنى ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈيدۈكلۈك ئاغرىش ۋە سىيگەندە ئېچىشىش كېسىلى

سەۋەبى

بۇ كېسەل ئومۇمەن سەككىز خىل سەۋەبتىن بولىدۇ:

1. سۈيدۈكلۈكتىكى ئىششىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.
2. سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭلىق جاراھەت سەۋەبىدىن بولىدۇ.
3. سۈيدۈكلۈكتىكى ئۈششاق تاشلارنىڭ غىدىقلىشىدىن بولىدۇ.
4. سۈيدۈكلۈكتىكى غىدىقلىنىشتىن بولىدۇ.
5. سۈيدۈكلۈكتىكى يەلدىن بولىدۇ.

يۇقىرىقى بەش خىل سەۋەبتىن بولغان سۈيدۈكلۈكنىڭ ئاغرىشى ۋە ئۇنى داۋالاش ئۇسۇللىرى يۇقىرىقى قىسىملاردا سۆزلەندى.

6. سۈيدۈكلۈكتە ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى ۋە ئىسسىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن، سۈيدۈكتە ئىسسىق ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

كۆپ ئۇسسايدۇ، سۈيدۈكلۈك ئاغرىيدۇ، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سېرىق بولۇپ كۆيۈشۈپ كېلىدۇ.

داۋاسى

سۈيدۈكنى سوۋۇتۇش، غىدىقلىنىشنى ئازايتىش مەقسىتىدە پەتەڭگان ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاۋا ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى ئېلىپ، بىنەپشە شەربىتى ۋە خەشخاش شەربەتلىرى بىلەن قوشۇپ بېرىش لازىم ۋە شۇ شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ سوغۇق ئۇرۇقلارنى ئېچىش، خام قاپاقنىڭ سىقىپ چىقارغان سۈيىنى سىركەنجۈبىل بىلەن ئېچىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

كېپەك، سەندەل، فۇپەل، ئارپا ئۇنلىرىنى مارجان شوخلىسى، كاسىنە سۇلىرى بىلەن خېمىر قىلىپ دوۋسۇنغا تېڭىش لازىم. بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، نېلۇپەر ياغلىرىدا دوۋسۇننى ياغلاش ۋە بىنەپشە، نېلۇپەر، گۈلخەيرىلەرنىڭ ئۇرۇقى، مارجان شوخلىسىنىڭ قاينىتىلغان سۇيىدە ۋاننا قىلىش لازىم.

ئوزۇقلۇقى

پالەك شورپىسى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، پەتەڭگان شورپىسى ۋە ئانار سۇيى قوشقان توخۇ گۆشلىرى ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. سوغۇق شەربەت ۋە سوغۇق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن، سۇيدۇكلۇك مىزاجى سوغۇققا ئۆزگىرىپ ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

سۇيدۇك رەڭگى ئاق بولىدۇ، كۆيۈشۈش، ئېچىشىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ.

داۋاسى

بەدىيان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، پۇدىنە (پىنىنە)، رۇمبەدىيان، سەۋزە ئۇرۇقى، سۇزا-پلارنى قاينىتىپ، سۇزۇپ، ئۇنىڭغا دىنار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. قىزىتقۇچى دورىلارنى سۇزاپ، بەرەنجاسىپ، سېرىقچېچەك، پۇدىنەلەرگە ئوخشاشلارنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ، بىر ئاز قۇندۇز قەھرى، ھىڭلار بىلەن قوشۇپ دوۋسۇنغا تېڭىش، بابۇنە، قەيسۇم (بەرەنجاسىپنىڭ بىر قىسمى)، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇشلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن ۋاننا قىلىش، نوقۇت شورپىسى، نوقۇت قورۇمىسى، كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى، ئۇزۇم، ئەنجۇر قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلىنىشى لازىم. گۈلقەنت ھەسىلى، ئىترە-فىل سەغىر، تەرياقى كەبىر قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ. سەۋسەن، نەرگەس، پەرپىيۇن ياغ-لىرىنى دوۋسۇنغا سۇركەپ ياغلاش، ئىلمان سۇنى قۇيۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش مەنپەئەت-لىك.

8. تەبئەت (بەدەننى باشقۇرغۇچى قۇۋۋەت) تۇپەيلىدىن بولىدۇ. يەنى كېسەل پەيدا قىل-غۇچى بۆھران تەرىقىسىدە سۇيدۇكنى ھەيدەيدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈكنىڭ بىراقلا ئۇلغىيىپ كېتىشى بۆھران كۈنلىرىگە ئۇدۇل كېلىدۇ.

داۋاسى

سۈيدۈك ھەيدەشكە يارىدەم بېرىش ئاساسىدا چارە قىلىنىدۇ.

سۈيدۈكلۈكنىڭ كۆيۈشۈشى

بۇ قارىماققا ئىشىققا ئوخشاپ كېتىدۇ، ئەمما ئىشىق ئەمەس.

سەۋەبى

1. قىزىل پۇرچاق (لوبىيا)، ئاق پۇرچاققا ئوخشاش يەل پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولىدۇ.
2. تاماق ھەزىم قىلىش كۈچىنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.
3. سۈيدۈكلۈكتە ھۆللۈك كۆپىيىپ، سۈيدۈكلۈكنىڭ ئۇنى پىشۇرۇشقا كۈچى يەتمەسلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈكلۈك تارتىشقاندەك بىلىنىدۇ. سۈيدۈكلۈكتە تاماقلاردىن پەيدا بولغان كۆپۈش، يۆتكىلىش ۋە ئېغىرلاشماسلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ھۆللۈكتىن بولسا، ئېغىرلىشىش بىلەن تارتىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. كۆپۈش يۆتكەلمەيدۇ.

داۋاسى

ئىككى ياكى ئۈچ كۈندىن ئارتۇقراق ۋاقىتقىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىسسىق مائۇلئوسۇل

نى يالغۇز ياكى بىر ئاز ئابدىملىك يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن ئابدىملىك يېغىنى ھەر كۈنى داۋاملىق ئالتە گرامدىن ئېچىش، بان يېغى، زەنبەق يېغىنى ھىك، مامىسا بىلەن قوشۇپ دوۋسۇنغا سۈركەپ ياغلاش لازىم. سۈزاپ، پۇ-دىنە، سېرىقچېچەك، ئادراسمان ئۈرۈقى، قۇندۇز قەھرىگە ئوخشاش يەلنى يوقاتقۇچى دو-رىلارنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ دوۋسۇنغا تېڭىش ھەمدە يەلنى قوزغىغۇچى ۋە پەيلەرنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. زەپەر يېغىنى ئېچىش ۋە دوۋسۇنغا سۈركەپ ياغلاشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈيدۈك تەسلىكتە كەلسە، قوغۇنىنىڭ قۇرۇق شاپىقىنى ئازراق ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قەنت بىلەن ئېچىش ۋە سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن يۇيۇنۇش لازىم.

ھۆللۈك بەك غالىب بولسا، ئارقىمۇ ئارقا قەي قىلدۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەرياقى سەنجىرىنا، مەسرىدىتۇس، ئەنجۇر قاتارلىقلارمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى ئۇششاق تاشلار

بۇ كېسەل كىچىك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ، ئاياللاردا ئەرلەرگە قارىغاندا ئاز كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى

بۆرەكتە پەيدا بولغان تاشلارنىڭ سۈيدۈكلۈككە چۈشۈشىدىن پەيدا بولىدۇ ياكى سۈي-دۈكلۈكنىڭ ئۆزىدە قۇم تاشلار پەيدا بولۇش، سۈيدۈكلۈككە يىغىلغان سۈيدۈكتىكى ماد-دىلارنىڭ تەبىئىتى ئۆزگىرىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق ۋە سۈيۇق كېلىدۇ. بىمار ئاسانلىقچە سىيەلمەيدۇ، ئىنجىقلاي-دۇ، جىنسىي ئەزانىڭ تۈۋى قىچىشىدۇ، سىيىپ بولغاندىن كېيىن يەنە سىيگىسى كېلە-دۇ. سۈيدۈكتىكى قۇم كۈل رەڭ ھالەتتە بولىدۇ. ھارارەتنىڭ كۆپ ۋە ئازلىقىغا قاراپ كۆ-پىنچە ھاللاردا سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاقۇچ بولىدۇ. تاش سۈيدۈكلۈكنىڭ ئېغىزىغا چۈشۈپ

قالسا سۈيدۈك توسۇلۇپ قالىدۇ ياكى تەستە كېلىدۇ.

دائىم دېگۈدەك بەل ئاغرىيدۇ. بۇ خىلدىكى بەل ئاغرىقى تۇتقاقلىق خاراكتېردە بولۇپ، بۆرەككە بىر تال يىپ تارتىپ قويغاندەك تارتىشىپ ئاغرىيدۇ. ئاغرىق بىلەن تەڭ قان سىيىدۇ، ئاغرىقنىڭ سەۋەبى تاشنىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

بۆرەكتىكى تاش بىلەن سۈيدۈكلۈكتىكى تاشنىڭ سۈيدۈك چۆكمىسىدىكى پەرقى: بۆرەكتىكى تاشتا: سۈيدۈك چۆكمىسى سېرىق ياكى قىزىل بولىدۇ. سۈيدۈكلۈكتىكى تاشتا: سۈيدۈك چۆكمىسى گۆش رەڭ ياكى ئاق كېلىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى تاشتا سۈيدۈك تەسلىكتە كەلسە ياكى سىيەلمىسە، بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، ئىككى پۇتىنى ئېگىز كۆتۈرۈپ، دوۋسۇن ئۈستىگە قىزىق سۇنى قۇيۇپ، سۈيدۈكلۈكنى تۆۋەندىن يۇقىرىغا سۈرۈپ ئۇۋۇلاپ بەرسە، تاش سۈيدۈكلۈك ئېغىزىدىن يۆتكىلىپ سۈيدۈك راۋانلىشىدۇ.

داۋاسى

بۆرەكتىكى ئۇششاق تاشلارنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل ـ چارە ۋە دورىلارنى بۇ يەردىمۇ ئىشلىتىشكە بولىدۇ، چۈنكى سۈيدۈكلۈكنىڭ ئورنى جىگەردىن يىراق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ مىزاجى سوغۇق كېلىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى تاشلار كۆپىنچە هاللاردا چوڭراق كېلىدۇ، شۇڭا كۈچلۈكرەك دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. سۈيدۈكلۈكتىكى تاشلارنىڭ چوڭى توخۇ تۇخۇمىدەكمۇ بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا، بۇ كېسەللىككە هەممىدىن پايدىلىقراق بولغان ئۇششاق تاشلارنى ئەزگۈچى ياغلارنى يەنى چايان يېغى، ئوغرىتىكەن يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىقلارنى دوۋسۇنغا سۈركەش ۋە جىنسىي ئەزا تۆشۈكىگە كىرگۈزۈش ياكى پاختىنى مەزكۇر ياغلارغا چىلاپ، ئارقا چىقىرىش يولىغا قويۇش لازىم.

تاشنى ئەزگۈچى دورىلاردىن تەرياقى مەسرىدىتۇس، سەنجىرىنا، داۋائى يەدۇللا، مەجۇنى مۇپەتتىتۇل هاسات، مەجۇنى هەجرۇلىيەهۇدلەرگە ئوخشاش دورىلارنى بېرىش لازىم. مەجۇنى مۇپەتتىتۇل هاساتنىڭ تەركىبى مۇنداق: هەببى بىلسان، هەببۇلقۇلت، هەجرۇل ئىسپەنجى (بۇلۇت تېشى)، چايانىنىڭ كۈلى، كاكىنەچ يىلتىزى.

سۈيدۈكنىڭ كۆيۈشۈپ ئېچىشىپ كېلىشى

سەۋەبى

بۇ كېسەللىك تۆت خىل سەۋەبتىن بولىدۇ:

1. بۆرەك ياكى سۈيدۈك خالتىسىنىڭ قىچىشىش كېسىلى سەۋەبىدىن سۈيدۈكنىڭ كۆيۈشۈپ، ئېچىشىپ كېلىشى پەيدا بولىدۇ.

2. جىگەردە ئىسسىقلىق ياكى سەپرانىڭ غالىب بولۇشى سەۋەبىدىن سەپرا ئۆتكۈرلۈكە كە ۋە شورلۇققا مايىل بولۇپ، سۈيدۈك كۆيۈشۈپ ۋە ئېچىشىپ كېلىش ئەھۋالىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈك سېرىق رەڭلىك كېلىدۇ، ئەمما يېرىڭ ۋە قان سىيىش ئەھۋالى بولمايدۇ، هارارەتكە مۇناسىۋەتلىك بارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

جىگەرنىڭ هارارىتىنى پەسەيتىش، سەپرانى تەڭشەش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىسپىنغۇل، بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ لوئابى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئوسۇڭلارنىڭ شىرىسى، خەشخاش شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، بانادۇق بۇزۇرى سوغۇق، ئارپا سۈيى، خىيارەيىن ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىغا ئوخشاشلارنى ئىچكۈزۈش لازىم. بانادۇق بۇزۇرى سوغۇقتىن ئۈچ كۈمىلاچ ئېلىپ، خەشخاش شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن قوشۇپ يەيدۇ. ئەگەر قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسوت ئۇرۇقىنى سۇ ۋە گۈلابقا چىلاپ بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزغاندىن كېيىن سۈزۈپ، بىنەپشە شەربىتى ياكى ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ، بانادۇق بۇزۇرى سوغۇقتىن ئۈچ كۈمىلاچ ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، تېخىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىلىتىلغان تۇخۇم، بادام يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، بۇلاردىن باشقا يەنە تەمسىز نەرسىلەرنى يېيىش، شور، ئاچچىق، بەك سېسىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. جىنسىي مۇناسىۋەت زىيان قىلىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ بەك كونىراپ قالماسلىقى ئۈچۈن ناھايىتى كۆڭۈل بۆلۈپ داۋالاش لازىم. چۈنكى ئۇنداق قىلمىغاندا ئەگەر بۇ كېسەل بەك كونىراپ قالسا، سۈيدۈكلۈك ۋە جىنسىي ئەزالارغا يارا پەيدا بولۇش كېسەللىكىگە ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنى پەيدا قىلغان ماددىنى تەڭشەش كۈپايە قىلمىسا، ئېھتىياجغا قاراپ قەي قىلدۇرۇش ۋە تەرەتنى يۇمشىتىپ ماڭدۇرۇش ئۈچۈن يەڭگىل سۈرگە بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر شىيافى ئەبىيەزنى كالا سۈتى ياكى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئېرىتىپ، گۈل يېغى بىلەن ياكى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ جىنسىي ئەزانى ياغلىسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق بەك قاتتىق بولسا ئەپيۇن ياكى بەزرۈلبەنجىدىن ئاز مىقداردا ئېلىپ، بانا-دۇق بۇزۇرى ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

3. سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى ئىسسىق ۋە كۈچلۈك نەرسىلەرنى كۆپ ئىچكەنلىك سەۋەبىدىن سۈيدۈك يوللىرىدىكى ھۆللۈكلەر يوقىلىدۇ ياكى بۇ ھۆللۈكنى تارقاتقۇچى بىرەر سەۋەب پەيدا قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار.

ئالامىتى

كېسەل تارىخىنى تەكشۈرگەندە يۇقىرىقى سەۋەبلەر ئىلگىرى بولۇپ ئۆتكەن بولىدۇ. بەدىنى قۇرغاقلىشىپ ، مىزاجىدا ھارارەتنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال سەۋەبىنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن سۈيدۈك يولىنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن شىيافى ئەبىيەزنى ئايال سۈتى ياكى كالا سۈتى بىلەن ئېرىتىپ، جىنسىي ئەزاغا سىرتىدىن سۈركەش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىدا ئېيتىلغان لوئابلارنى ئىچكۈزۈش ۋە چاپلانما دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

4. جىنسىي ئەزا يولىدىكى يىرىڭلىق يارىلار توپەيلىدىن سۈيدۈكتە ئېچىشىش، كۆيۈشۈش يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە سۈيدۈكتە يىرىڭ بولىدۇ. جىنسىي ئەزادىكى يارىلار داۋام-

لىق ئاغرىيدۇ، جىنسىي ئەزا يولىدىكى يىرىڭلىق يارا بىلەن سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭلىق يارىنىڭ پەرقى شۇكى، ئەگەر يارا سۈيدۈكلۈكتە بولسا سۈيدۈك مىقدارى ئاز، قېتىم سانى كۆپ بولىدۇ. جىنسىي ئەزادىكى يارىدا بۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى

جىنسىي ئەزادىكى يىرىڭلىق يارا ۋە داۋاسى ھەققىدە ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

سۈيدۈك تۇتۇلۇش

سۈيدۈك تۇتۇلۇش پەۋقۇلئادده بولۇپ، ھېچ نەرسە چىقمايدىغان دەرىجىگە يەتكەندە سۈيدۈك تۇتۇلۇش دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئۇ دەرىجىدە بولماي سۈيدۈك ئانچە ـ مۇنچە چىقسا سۈيدۈك تەسلىكتە كېلىش دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

1. بۆرەك ئىششىقى، سۈيدۈكلۈك ئىششىقى، قۇم ـ تاش پەيدا بولۇش، سۈيدۈكلۈكتە قان ئۈيۈپ قېلىش، يېرىڭ تۇرۇپ قېلىش، سۈيدۈكلۈكتە يەل پەيدا بولۇپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

2. سۈيدۈك يوللىرىدىكى يارا ساقىيىپ پۈتۈشتە ئۆسمە پەيدا بولۇپ، سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ. بەزىدە يارا بولماي تۇرۇپمۇ گۆش ئۆسۈپ سۈيدۈك توسۇلۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى

ئەگەر ئۆسمە سۈيدۈك يولىدا بولسا، سۈيدۈك چىقىرىش نەيچىسى سېلىش بىلەن سۈيدۈك چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۆسمە سۈيدۈكلۈك بىلەن بۆرەك ئوتتۇرىسىدىكى كانالدا بولسا، سۈيدۈك چىقىرىش نەيچىسى سالسىمۇ سۈيدۈك چىقمايدۇ.

داۋاسى

بىنەپشە گۈلى، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، چەلەك يوپۇرمىقى، پىرسە-

ياۋشان ۋە زىغىرلارنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، ئىلمان بولغاندا مەزكۇر سۇغا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇش لازىم. تەخمىنەن 30 ~ 40 مىنۇت ئولتۇرغۇزۇپ بولغاندىن كېيىن سۇدىن چىقىرىپ شۇمشا، ھەمشىباھار، بىنەپشە گۈلى، نېلۇپەر، بابۇنە، چەلەڭ يوپۇرماقلىرىنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئوغرىتىكەن يېغى قوشۇپ، دوۋسۇنىدىن جىگەرگىچە بولغان جايلارنى ئوبدان مايلاش كېرەك.

3. سۇيدۇكلۇكتىكى ئىدارە قىلغۇچى گۆش (سېرىقئەت) بوشاپ كېتىپ، سۇيدۇكنى باشقۇرالمىغانلىقتىن سۇيدۇك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

بۇ تولىراق سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن ياكى ئۇزاق مۇددەت ۋاقىتدا سىيمەسلىكتىن پەيدا بولىدۇ. ئومۇمىي بەدەن ئىستىرخاسىدىمۇ بۇ خىل كېسەللىك يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

دوۋسۇننى قول بىلەن مەھكەم باسسا سۇيدۇك تۇيۇقسىز چىقىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

گۆش ـ پەيلەرنى چىڭىتىش ئۈچۈن ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەجۇناتلاردىن مادداتۇلھايات، كۇچۇلا مەجۇنى بېرىلىدۇ. بىدەنجىر(ئىنەكپېتى) يېغى، گۈلسەۋسەن ياغلىرى بىلەن دوۋسۇننى ياغلاش لازىم. ئەگەر بۇ ياغلارغا قۇندۇزقەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ياغلىسا، تېخىمۇ پايدىسى بار. دارچىن، سەلىخە، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، زەنجىۋىللەردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش ۋە دوۋسۇنغا قۇيۇش كېرەك.

4. سۇيدۇكلۇكتىن جىنسىي ئەزاغا كېلىدىغان يولغا قويۇق چاپلاشقاق خىلىت چاپلىشىپ قېلىپ توسالغۇ پەيدا قىلسا، سۇيدۇك توسۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

كېسەل دوۋسۇندا ئېغىرلىق بارلىقىنى ھېس قىلىدۇ. ئەگەر ئۆتكۈر خىلىتلار سۇيدۇكلۇككە چۈشۈپ سۇيدۇك يوللىرىدا ئىششىق پەيدا قىلسا، سىيگەندە قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئاغرىقتىن قورقۇپ بىمار سىيەلمەيدۇ. شۇڭا سۇيدۇك تەسلىكتە تېمىپ ـ

تېمىپ كېلىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، ئېچىشىپ كېلىدۇ. ئۇششاق تاش، ئىششىق، ئۆسمە ۋە قان ـ يىرىڭ پەيدا بولۇپ قالغانلىقىنىڭ ھېچقانداق بەلگىسى بولمايدۇ. كېسەل تۈتۈشتىن ئىلگىرى ھېچقانداق بىئاراملىق ئالامەتلەر بولمايدۇ. ياكى كالا گۆشى، كاللا ـ پاچاققا ئوخشاش شىلىمشىق نەرسىلەرنى يېگەنلىك تارىخى بولىدۇ. سۈيدۈكتە خام بەلغەم ماددىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

چاپلىشىۋالغان خىلىتنى چىقىرىش ئۈچۈن سۈيدۈكنى ماڭدۇرغۇچى كۈچلۈك دورىلارنى بېرىش، بىمارنى قارا رەيھاننىڭ يوپۇرمىقى، غار دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى، مەرزەنجۇش، بابۇنە، سېرىقچېچەك، ئىكلىلمىلىك، شۇمشا، كەرەپشە، ئادراسمانلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ۋاننا قىلىش، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ۋاننىدا تۇرغاندا ئىچكۈزۈش لازىم. ۋاننىدىن چىققاندىن كېيىنلا سۈيدۈكلۈكتە قان ئۇيۇپ قېلىش كېسەللىكىدە ئېيىتىلغان زىماد (تېڭىلىدىغان دورا) تېڭىلسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈيدۈكنى كۈچلۈك ھەيدەش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىلار ئىشلىتىلىسىمۇ بولىدۇ:

1) رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ياۋا چامغۇر ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئىككى ـ ئۈچ گرام مىقدارىدا ئېلىپ، سېرىقچېچەكنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

2) توخۇنىڭ قۇرۇتۇلغان تاشلىقىدىن تۆت گرام، ھىندى تۇزىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قاياناق سۇ بىلەن ياكى ئېشەكنىڭ سۈتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

3) كەرەپشە سۈيى، تۇرۇپ سۈيى ۋە بادام يېغىلار ئىچكۈزۈلىدۇ.

5. ئۆتكۈر خىلىت سۈيدۈكلۈككە چۈشۈپ، ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى بىلەن سۈيدۈك يولىلىرىدىكى تەبئىي ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ قويغانلىقتىن، سۈيدۈك ماڭغاندا سىلىقلىق بولمىغاچقا، سۈيدۈك يولىنى غىدىقلاپ ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ـ دە، تەبئەت ئاغرىقتىن قېچىپ، سۈيدۈكنى قويۇپ بەرمەي سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى سۈيدۈكنىڭ تەسلىكتە تېمىپ كېلىشىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

ئومۇمىي بەدەن قىزىيدۇ. سۈيدۈك تەسلىكتە تېمىپ كېلىدۇ، رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

سۈيدۈك يوللىرى ئېچىشىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە سۈيدۈكلۈكتە سۈيدۈك بار تۇرۇپ سۈيدۈك كەلمەيدۇ. ئالامىتى يۇقىرىقىغا ئوخشايدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتىلا بىمار ئاغرىقىغا چىداپ تۇرۇپ بىر - ئىككى قېتىم سىيىۋەتسە ئاندىن سۈيدۈك ئاسانلىشىدۇ، بۇنىڭدا كۆپ هاللاردا ئاغرىقتىن قورقۇشتىن باشقا ئەھۋال بولمايدۇ. چۈنكى سۈيدۈكنى ئىتتىرىپ چىقىرىدىغان كۈچ (قۇۋۋەتى دافىئە) ئىشلىمەيدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا، خىلىتنى تەڭشەش ئۈچۈن سوغۇقلۇق قىلىش، ئۆتكۈر دەرىجىدىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن ساقلىنىش لازىم. خىلىتنى نورمالالاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى، ئامۇت ئۇرۇقىنىڭ لوئابلىرىنى، بىنەپشە شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، چىلان شەربىتى، قاپاق يېغى، تاتلىق بادام يېغى، ئارپا ئېشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىچكۈزۈش لازىم.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

شىلىمشىق هۆللۈكنى يوقىتىپ قويماسلىقى ئۈچۈن سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى ئىسسىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. سۈيدۈك يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىسپىغۇل لوئابى، سەمغى ئەرەبىلەرنى جىنسىي ئەزا تۆشۈكىگە تېمىتىش لازىم. شىيافى ئەبىيەزنى ئادەم سۈتى ياكى كالا سۈتى بىلەن ئېرىتىپ، ئازراق بادام يېغى ياكى قاپاق يېغى قوشۇپ، جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىدىن تېمىتسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. سىرتقى تەسىرلەردىن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى كۈچ ئىشلىمەي قېلىپ، سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى

ئۇخلاپ قېلىش ياكى باشقا مەشغۇلاتلار تۈپەيلىدىن سۈيدۈك ئۇزاق ۋاقىت تۇرۇپ قېلىپ سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئۇخلاپ قېلىش ياكى بىرەر ئىشقا قىزىقىپ قېلىش تۇيۇلمىدىن سىيىشنى ئۇنتۇپ قېلىپ، سۈيدۈك سۈيدۈكلۈكته ئۇزاق ۋاقىت تۇرۇپ، سىيمەكچى بولسىمۇ سۈيدۈك تۇتۇلۇپ كەلمەي قالىدۇ. سۈيدۈك مەلۇم ۋاقىت تۇرۇپ قالغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

سۈيدۈكلۈكتىكى ھەيدىگۈچى كۈچنى ھەربىرىكەتلەندۈرۈش ئۈچۈن زىغىر، شۇمشا، زاراڭىزا، چەلەك يوپۇرمىقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە بىمارنى ۋاننا قىلىش، سۈيدۈكلۈكنى قول بىلەن بېسىپ سۈيدۈكنى سىقىپ چىقىرىش لازىم. ئاندىن سۈيدۈكلۈكتىكى ھەيدىگۈچى (داپىئە) قۇۋۇتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن بىلسان يېغى، قۇستە ياغلىرىنى دوۋسۇنغا سۈركەش لازىم. ئەگەر بۇ چارىلەر بىلەن سۈيدۈك ماڭمىسا، سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى نەيچە سېلىپ سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش لازىم. بىمارلار سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللار ۋە ئىشلاردىن ساقلىنىشى لازىم.

7. سۈيدۈكلۈك يوللىرىدا يىرىڭلىق يارا ياكى ئۇششاق مۇدۇر پەيدا بولغانلىقتىن، سىيگەندە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. تەبىئەت سۈيدۈكنى ھەيدەشكە تەقەززا قىلغانلىقتىن، سۈيدۈكنىڭ تەسلىكته تېمىپ كېلىشىدەك ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر بىمار سۈيدۈكنىڭ ئاغرىپ چىقىشىغا بەرداشلىق بېرەلمىسە سۈيدۈك ئاسانلا چىقىپ كېتىدۇ. يەتتىنچى خىل سۈيدۈك تۇتۇلۇشتا، ھارارەتنىڭ نىشانلىرى كۆرۈلمەيدۇ، ئەمما بەشىنچى خىلدا ھارارەتنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋاسى

يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سۈيدۈكلۈكتىكى يارىلارنى داۋالاشتا قوللانغان دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ ھەمدە تىنچلاندۇرۇش ۋە ئاغرىقنى يوقىتىش ئۈچۈن ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى جىنسىي ئەزاغا چېپىش لازىم. شىللىق پەردىدە ئەت پەيدا قىلىش ئۈچۈن ئىسپىغۇل لوئابى ۋە سەمغى ئەرەبى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى جىنسىي ئەزا تۆشۈكىگە تېمىتىش كېرەك.

8. سىرتقى زەخىملىنىشلەردىن سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى

بەل ۋە دوۋسۇنلارغا سىرتقى زەخىم يېتىش بىلەن سۈيدۈكلۈكتە ئىششىق پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ كۆچى ئاجىزلىشىدۇ ياكى سۈيدۈكلۈكنىڭ نېپىز پەردىلىرىدە يىغىلىش ۋە شالاڭلىشىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، سۈيدۈك ھەيدەش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن پەيدا بولغان ئالامەتلەر ئېنىق كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

يىغىلىش سۈيدۈكلۈكنىڭ نېپىز پەردىلىرىدە شالاڭلىشىش ئەھۋالى بولسا، دوۋسۇنىنى گۈل يېغى بىلەن ياغلاش مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكلۈكنىڭ نېپىز پەردىلىرىنى قويۇقلاشتۇرۇش ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى، ئاغرىقنى توختاتقۇچى ھەم قورۇغۇچى دورىلار چۈشكەن سۇدا بىمارنى ۋاننا قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇلاردىن باشقا يەنە سۈيدۈكنى چىقىرىشقا چارە قىلىش لازىم، مەسىلەن: سۈيدۈك ماڭدۇرۇش نەيچىسى سېلىش، شپىرىس بىلەن تارتىش ئارقىلىق سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش كېرەك.

9. ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىدىن سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ، بۇنىڭدا قاتتىق ھارارەت سەۋەبىدىن سۈيدۈكلۈككە قۇرۇقلۇق يېتىپ سۈيدۈك تۇتۇلىدۇ، مەسىلەن: كېزىك كېسەللىرىدە ۋە ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بۇ ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

ئۆتكۈر قىزىتما پەيدا بولغانلىق تارىخى بولىدۇ. سۈيدۈك ئاز بولسا چىقمايدۇ، كۆپ بولسا ئوڭايلا چىقىدۇ، تېز سىيىش ۋە كۆپ سىيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ھۆللۈك

پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئارام بېرىدۇ.

داۋاسى

ھۆججەتلەرنى پەيدا قىلىش ئۈچۈن ئىسپىغۇل ۋە بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ لوئابلىرىنى بىنەپشە شەربىتى ۋە گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش، ئارپا سۈيى، پالەك، سەي كاۋىسى، بادام مېغىزىغا ئوخشاشلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئەزالارنى بوشاتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلارنى قاينىتىپ، سۈيى بىلەن ۋاننا قىلىش، دوۋسۇنغا قۇيۇش، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغىغا ئوخشاش ھۆججەتلەرنى پەيدا قىلغۇچى ياغلارنى دوۋسۇنغا سۈركەپ ياغلاش لازىم.

10. سۈيدۈكلۈكنىڭ پەي ۋە باغلامىلىرىغا بەلغەم خىلتى قۇيۇلغانلىقتىن، سۈيدۈكلۈك ۋە سۈيدۈك يوللىرىدا تارتىشىش پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈكلۈكنىڭ قىسقارغانلىق بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە سۈيدۈك ئاز بولۇپ، راۋان چىقماي چېپىلداپ چىقىدۇ. سۈيدۈك خالتىسى بوشىشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان سۈيدۈك تۇتۇلۇشتا بۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى

تارتىشىش، قىسقىراشنى بوشىتىشقا تىرىشىش لازىم. سۈيدۈك تۇتۇلۇشنىڭ توققۇزىنچى خىلىدا سۆزلەنگەن بوشاتقۇچى، ھۆججەتلەرنى يەتكۈزگۈچى دورا ۋە تاماقلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

11. تاشاق (ئۇرۇق بېزى) نىڭ يۇقىرىغا چىقىۋالغانلىقى تۇپەيلىدىن سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بۇ ھەقتە تاشاق يۇقىرىغا چىقىۋېلىش قىسمىغا قارالسا بولىدۇ.

12. سەپرادىن بولغان مېڭە پەردە ئىششىقى (سەرسام سەپراۋى)، بەلغەمدىن بولغان مېڭە ئىششىقى (سەرسام بەلغەمى) لار سەۋەبىدىن سۈيدۈكلۈكنىڭ ھېسسىي قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ، بىمار سۈيدۈكنىڭ ئېچىشتۇرۇپ، كۆيدۈرۈپ كەلگەنلىكىنى سەزمەيدۇ. سۈيدۈكنى ھەيدەپ چىقىرالمايدۇ. سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بۇ يۇقىرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ

سۈيدۈكلۈكنىڭ پۈتۈن پەي، نېرۋىلىرىغا ۋە مېڭىگە زەھەر يەتكۈزگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈك تۇتۇلۇش مېڭە ئىششىقىدىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. بىمار سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىتۇرغان ۋە كۆيدۈرگەنلىكىنى سەزمەيدۇ.

داۋاسى

ئەسلىي سەۋەبچىسى بولغان مېڭە ئىششىقى كېسىلىنى داۋالاپ بولغاندىن كېيىن سۈيدۈكنىڭ سېزىمىنى قوزغاش ئۈچۈن، يەسىمەن يېغى، سەۋسەن يېغى ۋە نەرگەس يېغى، زەپەر يېغى، بىلسان يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بولسا شۇنىڭدىن ئىلىپ، ئۇنىڭغا ئىپار، قۇندۇز قەھرىلەرنى ئىلەشتۇرۇپ جىنسىي ئەزانى سىرتتىن ياغلاش، ئالما يوپۇرمىقى، پۇدىنە، سەۋسەن، ئىكلىلمىلىك، شۇاق، سېرىقچېچەكلەرگە ئوخشاش سۈيدۈكلۈكنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ دوۋسۇنغا تېڭىش، تەرياقى كەبىر، مەسرىدىتۇس، سەنجىرىنا، مەجۇنى ماددە تۇلھايات، مائۇلئۇسۇللارنى بىدەنجىر يېغى بىلەن قوشۇپ يېيىش لازىم. ئەگەر ئارتۇق ماددا يىغىلىپ قالغان بولسا قۇستۇرسا بولىدۇ.

13. سۈيدۈككە يېقىن ئەزالاردا، مەسىلەن: ئۇچەي، بالىياتقۇ، ئارقا تەرەت يولى، كىندىك ۋە بۆرەك بىلەن دوۋسۇن ئوتتۇرىسىدىكى سۈيدۈك توشۇغۇچى يولغا ئوخشاش ئەزالاردا چوڭ ئىششىق پەيدا بولۇش ياكى بالىياتقۇ قىڭغىر بولۇپ قېلىش، بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش قاتارلىقلار تۇپەيلىدىن سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ (داۋالاش ئۇسۇلى شۇ ئەزالارنىڭ ئۆز قىسمىدا سۆزلەندى، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ).

14. سۈيدۈكلۈككە ئۇدۇل بولغان ئومۇرتقا سۆڭەكلىرى جايىدىن قوزغىلىپ، سۈيدۈكنىڭ مېڭىشىنى پۈتۈنلەي توسۇپ قويغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ (بۇ ئايرىم سۆزلەندى، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ.)

سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش

بۇ، سۈيدۈك ئۆزلۈكىدىن مېڭىپ كېتىش بىلەن ئۆز ئىختىيارى ماڭماسلىق ئوتتۇرىسىدىكى بىر خىل كېسەللىك ھالەت بولۇپ، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

سەۋەبى

1. جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، ئىسسىق دورىلار ۋە تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، جاپا ـ مۇشەققەتنى كۆپ تارتىش، ئىسسىق خىلىتلار تۈپەيلىدىن سۈيدۈكنىڭ ئاچچىق ـ چۈچۈكلۈكى ئېشىپ كېتىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن، سۈيدۈكنىڭ ھەممىسى يىغىلىپ بىر يولدا چىققۇچە سۈيدۈكلۈك غىدىقلىنىپ سۈيدۈك تامچىلاپ چىقىدۇ. بۇ خىلدىكىسى كۆپىنچە ئىسسىق مىزاج، ياش كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

2. سۈيدۈكلۈك ئاجىزلىشىپ سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. سۈيدۈكلۈكتىكى ئىششىقنىڭ سىققانلىقىدىن سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىدۇ.

4. سۈيدۈكلۈكتىكى يارا ياكى قىچىشىشنىڭ تەسىرىدىن بەزى سېمىز، سوغۇق مىزاج كىشىلەردە سۈيدۈكلۈكنىڭ سېزىمى يوقىلىپ، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. بەزى كىشىلەردە سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ (بۇ ئەھۋال قىش پەسلىدە كۆپرەك يۈز بېرىدۇ) .

ئالامىتى

سۈيدۈك سېرىق رەڭدە بولۇپ، ئېچىشىپ كېلىدۇ، ئارقا ـ ئارقىدىن سۈيدۈك قىستايدۇ.

داۋاسى

سۈيدۈكنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى تەڭشەش ئۈچۈن سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇرۇقلار، تەييار دورىلار ۋە شىرىلەر ئىشلىتىلىدۇ. ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرىلىرى ئىچكۈزۈلىدۇ. تەييار دورىلاردىن سۈيدۈك تۇتقۇچى قۇرسى ماسكىلىۋىلنى ئارپا سۈيى، كاسنە سۈيى، ئوسۇك ئۇرۇقىنىڭ سۈيى قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ بېرىش، بىنەپشە شەربىتى، خەشخاش شەربەتلىرىنى ئىچكۈزۈش لازىم.

سۈيدۈكلۈكتىكى تۈتۈش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن بولسا، ئۇنىڭ سەۋەبى سۈيدۈكلۈك دۇارى (توقۇلمىسى) كۆچسىزلىنىش، گۆشلىرى بوشىشىپ كېتىشتىن بولىدۇ ياكى مىزاجنىڭ سوغۇقلىشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. ئىلگىرى سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ، ئېچىشىش بولمايدۇ، بىماردا ئۇسسۇزلۇق كۆرۈلمەيدۇ. بەزى چاغلاردا سۈيدۈك ئىختىيارسىز چىقىپ كېتىدۇ.

داۋالاشتا سۈيدۈكلۈكنى كۆچەيتىش ۋە ئۇنى قىزىتىش ئۈچۈن ئىسسىق مەجۇناتلاردىن مەسىرىدىتۇس، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش كۈندۈر، سەنجىبىنالاردىن بىرىنى تاللاپ بەرسە بولىدۇ. بەزى چاغلاردا جۈپتى بەللۇت، ھەببۇلئاس قاتارلىق قورۇغۇچى (قابىز) دورىلار بېرىلىدۇ. ئىسسىق ماسكىلبۇل توقۇچىقى (قۇرسى ماسكىلبۇل ھار) ھەم پايدا قىلىدۇ. ئەنجۇر مونچىقى، ئۇزۇم ۋاسالغۇسى سۈيدۈكلۈكنى كۆچەيتىشكە مەخسۇس تەسىر قىلىدۇ. بىدەنجىر (ئىنەكپىتى) يېغى ئىچسە ھەم پايدا قىلىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى ئىششىق، تاش ـ قۇم، چاپلاشقاق قويۇق ھۆللۈكلەر، ئۇيۇپ قالغان قان، يارا، مۇدۇر قاتارلىقلارنىڭ غىدىقلىشىدىنمۇ سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش پەيدا بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئالامىتى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى سۈيدۈك تەستە كېلىش قىسمىدا سۆزلەندى، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ.

قان سىيىش

بىرىنچى سەۋەبى

بۆرەك ئۇدۇلىغا تاياق تېگىش، زەھەرلىك تەسىرگە ئىگە ئۆتكۈر دورا ۋە يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن، بۆرەكنىڭ بىرەر تومۇرى ئېچىلىپ ياكى يېرىلىپ قان سىيىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈك بىلەن چىققان قان سۈزۈك بولۇپ، يېرىڭ ـ زەردابىلار كۆرۈلمەيدۇ ۋە ئاغرىقمۇ بولمايدۇ. تومۇرلارنىڭ ئېغىزى ئېچىلغان بولسا قان مىقدارى ئازراق، يېرىلغان بولسا قان كۆپرەك چىقىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكتىن كەلگەن قان بۇۋاسىردىن كەلگەن قانغا

ئوخشاپ كېتىدۇ ھەمدە بەلگىلىك ۋاقىتتا كېلىدۇ. قان توختىسا بۆرەك تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ، قۇيرۇق سۆڭىكى تەرەپتە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. قان ماڭغاندىن كېيىن تومۇرلار بوشاپ ئاغرىق پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئېچىلىپ قالغان ياكى يېرىلغان تومۇرنىڭ ئېغىزىنى ئېتىش ئۇچۇن قان توختاتقۇچى خاراكتېرگە ئىگە دورىلار بېرىلىدۇ. قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى نەپسۈددەم، قۇرسى بەۋلۇددەم قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. چىلان شەربىتىنى قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىلەن بېرىش، خەشخاش شەربىتى بىلەن رىباسلارنى (رەۋەنچىنى چۆپى بىلەن) بەرسىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ. دوۋسۇنغا ھىجامەت قويۇش مەنپەئەتلىك.

ئەگەر كېسەللىك قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا، قانىنى سۇۋۇتۇش، قويۇقلاشتۇرۇش ئۇچۇن دوۋسۇنغا سۇ قۇيۇش، سوغۇق سۇ قاچىلانغان گرېلكا قويۇش ۋە گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيا، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ تېڭىش، ئىسسىق تىن بولغان دىئابېت كېسەللىكىدە ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

پەرھىزى: تەمى ئۆتكۈر ۋە تىلنى قورۇيدىغان تۇزلۇق تاماقلارنى، ئاچچىقسۇ قاتارلىق ئاچچىق ـ چۇچۇك نەرسىلەرنى يېمەسلىك، مۇنچىغا بارماسلىق، قاتتىق، قوپال ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىق، ئات ۋە ئېشەك قاتارلىق ھايۋانلارغا مىنمەسلىك، تېز يول يۈرمەسلىك لازىم. چۇنكى بۇلار قان سىيىش كېسەللىكىگە زىيانلىق.

قۇرسى بەۋلۇددەم (قان سىيىش كېسىلى توقۇچىقى) نىڭ تەركىبى مۇنداق: پەتەڭگان ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىدىن 12 گرام، نىشاستىدىن ئۇچ گرام، كەتىرادىن ئۇچ گرام، گۇلنار دىن ئۇچ گرام، سوك (ئاملىنىڭ شىرنىسى) دىن ئۇچ گرام، خۇنسياۋشاندىن ئۇچ گرام، سەمغى ئەرەبدىن ئۇچ گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سېمىز ئوت ياكى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس ياسىلىدۇ. بۇ دورا بۆرەك تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزى ئېچىلغانلىقتىن ياكى يېرىلغانلىقتىن كېلىپ چىققان قان سىيىش كېسەللىكى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئەھۋالغا قاراپ ئىككى ـ ئۇچ گرام ئېلىپ، سېمىز ئوت سۇيى ياكى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىدۇ.

ئىككىنچى سەۋەبى

جىگەر ياكى بۆرەككە بىرەر ئاپەت يەتكەنلىكتىن قان ئۆز تەركىبىدىكى سۇيدۇك قىسمىنى ئايرىيالماي، سۇيدۇك بىلەن بىللە چىقىپ كېتىپ قان سېيىشنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

بەل ساھەسى ناھايىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ، سۇيدۇك گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان بولسا سۇيدۇك رەڭگى ئاققا مايىل بولۇپ قويۇق كېلىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان بولسا سۇيدۇكى گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. ئەگەر ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلسا بەدەن ئاجىزلاپ، ئورۇقلاپ ، قان ئازلىق ئالامەتلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋاسى

بۆرەك ۋە جىگەر ئاجىزلىقىنى داۋالاش ھەققىدە سۆزلەنگەن چارە- ئۇسۇل ۋە دورىلارنى قوللانسا بولىدۇ.

ئۈچىنچى سەۋەبى

سۇيدۇك چىقىرىش ئەزالىرىدا جاراھەت بولۇپ، بۇ ئەزالارنىڭ تومۇرلىرى ئېچىلىپ كەتكەنلىكتىن قان سېيىش كېسىلى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن باشقا يەنە سېيگەندە ئېچىشىش، سۇيدۇكنىڭ ئاخىرىدا تامچىلاپ قان كېلىش، سۇيدۇكنىڭ ئالدى ۋە كەينىدە يىرىڭسىمان دۇغ ۋە تامچىلاپ قان كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

سۇفۇپى شادىنەج، قۇرسى گۈلنار، كەھرىۋا، قۇرسى ئەنجىبار (قۇرسى ئۇگەنەك) قاتارلىق دورىلار پايدا قىلىدۇ.

سىيىپ يېتىش

سەۋەبى

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى سلسل بەۋل كېسىلىنىڭ سەۋەبى بىلەن ئوخشاش (شۇ قىسمغا قارالسا بولىدۇ). بۇ كېسەل كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. قىز بالىلارغا نىسبەتەن ئوغۇل بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

سۇيدۇك ئىختىيارسىز ھالدا چىقىپ كېتىدۇ، بولۇپمۇ كېچىلىرى ئۇخلىغاندا ئورۇنكۆرپىلىرىگە سىيىپ قويىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۇ كېسەل سۇيدۇكلۇكنىڭ ئاجىزلىقىدىن ياكى ئۇنىڭ سۇسلاشقانلىقىدىن بولغان بولسا، دورا تەسىرىك تەسىر قىلىدۇ. سۇيدۇكلۇكنىڭ غىدىقلىنىشىدىن بولغان بولسا، كۆپىنچە ھاللاردا دورا بىلەنلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

مۇمكىنقەدەر ئەسلىي سەۋەبىنى تېپىپ داۋالاش لازىم. كىچىك بالىلارنى ئۇرۇپتىللاپ، دەشنام قىلماسلىق، سىلىقلىق بىلەن بالىنىڭ روھىي ھالىتىنى كۆتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. يېمەك ـ ئىچمەكنى تەڭشەش، ھۆللۇك، سۇيۇقلۇق، سوغۇقلۇق نەرسىلەر-

نى بەرمەسلىك، كەچتە ئۇسسۇزلۇقنى چەكلەش، ھەسەل گۈلقەنتى يېگۈزۈش، ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم. توشقان گۆشىنى داۋاملىق يېيىش بۇ كېسەلگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىلارغا ياڭاق مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا چاي سۈتلەپ بەرسە، خولىنجانىنى تالقانلاپ تۆت گرام مىقدارىدا ئېلىپ، ئاخشامدا سوۋۇتۇلغان سۇ بىلەن ئىچكۈزسە بۇ كېسەلگە ناھايىتى پايدىلىق.

مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش مەستىكى، مەجۇنى كۈندۈر، مادداتۇلھايات، جاۋارىش جالىنۇس، جاۋارىش زەرئۇنى سادده، جاۋارىش زەرئۇنى، ئەنبەر قاتارلىق دورىلارنى بەدىيان ئەرقى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە بولىدۇ.

سۈيدۈكلۈكنىڭ جايىدىن قوزغىلىشى

سەۋەبى

سۈيدۈكلۈكنىڭ جايىدىن قوزغىلىشى ئاساسەن سىرتتىن ئۇرۇلۇش ـ سوقۇلۇش ياكى يىقىلىش تۈپەيلىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

سىرتقى زەخمىلىنىش تۈپەيلىدىن سېرىقئەتلەر سوزۇلۇپ قالغان بولسا، سۈيدۈك توسۇلۇپ قالىدۇ. ئەگەر سېرىقئەت سوزۇلۇپ كېڭىيىپ قالغان بولسا، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەل خىلىتلار بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولغاچقا، يەرلىك ئورۇنغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. تۆۋەندىكى دورىلار بۇ كېسەللىككە ئالاھىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ: توشقانىنىڭ تاشقىنى ئېلىپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، شارابى رەيھان بىلەن ئىچسە بولىدۇ. خوراز كالىنىنى ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ، ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. غالىيە دېگەن دورا (ئۇپا ـ ئەڭلىك) نى سۇركەش (چېپىش) مۇ پايدىلىق.

ئەسكەرتىش: سۈيدۈكلۈكنىڭ جايىدىن قوزغىلىپ كېتىشى سۈيدۈكلۈكتىكى باشقا كېسەللىكلەر، مەسىلەن: سۈيدۈكلۈكتىكى ئىششىق ۋە باشقىلارغا ئوخشاش كېسەللىك

لەر بىللە قوشۇلۇپ كەلگەچكە، ئاۋۋال ئاشۇ قوشۇمچە كېسەللىكلەرنى داۋالاپ يوقىتىشقا تىرىشىش، ئاندىن كېيىن سۈيدۈكلۈكنىڭ جايىدىن قوزغالغانلىقىغا چارە قىلىش لازىم.

سۈيدۈك تۇتالماسلىق

سۈيدۈكنىڭ ئىختىيارسىز هالدا مېڭىپ كېتىشى سۈيدۈك تۇتالماسلىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ سەۋەبلىرىگە قاراپ بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1. پەۋقۇلئاددە سوغۇقلۇق ۋە هۆللۈك تەسىرىدىن سۈيدۈكلۈك ياكى سۈيدۈك خالتىسىنى ئوراپ تۇرغۇچى سېرىقئەتلەر بوشاپ كېتىپ، سۈيدۈك سۈيدۈكلۈككە توپلانماي تۇرۇپلا چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

بەدەندە سوغۇق ئاشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. ئاغرىق ۋە ئېچىشىش ئەهۋاللىرى بولمايلا سۈيدۈك ئىختىيارسىز هالدا چىقىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە هاللاردا هۆل ۋە سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە، سوغۇق ۋە هۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەردىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. تال تېنى سۇس بولۇپ، ئۇستىنى ئاق گەز باغلايدۇ. تومۇرى بوش ، ئاستا سوقىدۇ.

داۋاسى

تىزگىنلىگۈچى دورىلاردىن كۈندۈر، مەستىكى، سەئدى كۈفى، خولىنجانلار بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇلارغا ئانار گۈلى، جۈپتى بەللۇت، هەببۇلئاسلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى، ئىپار، قۇندۈز قەهرىلەرنى ئىسسىق ياغلار بىلەن قوشۇپ دوۋسۇنغا سۈركەش لازىم. ئىترىفىل سەغىر، ئىترىفىل كەبىرلەرنى بەرسە تېخىمۇ ياخشى. بەللۇت، مەستىكى، سەئدى كۈفى، قارا هىلىلىلەرنى قەنت بىلەن تالقان قىلىپ يېسە هەم ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ سىرتقى تەرەپتىن زەخمىلىنىشى بىلەن بىللە سۈيدۈكلۈكىنىڭمۇ زەخمىلەنگەنلىكى تۈپەيلىدىن سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

بۇنىڭدا ئىككى خىل ئەهۋال يۈز بېرىدۇ:

1) ئومۇرتقىلار زەخمىلىنىش بىلەن بىللە سۈيدۈكلۈك بوغۇنچىلىرىدىن بىرەرسى ئۇزۇلگەن بولىدۇ.

ئالامىتى

يەرلىك ئورۇن جاراھەتلىنىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ، ھەتتا ھوشىدىن كېتىدۇ. سۈيدۈك تۇتۇلىدۇ ياكى سىلسىل بەۋل بولىدۇ.

داۋاسى

مەخسۇس بۆلۈمدە ئوپېراتسىيە قىلىپ تېز قۇتقۇزۇشقا يوللاش لازىم.

2) بوغۇنچىلار ئۇزۇلمەستىن ئۆز ھالىتىدە بولىدۇ. ئەمما ئومۇرتقىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى نەتىجىسىدىن بوغۇنچىلار سوزۇلۇپ كەتكەنلىكتىن، سۈيدۈك خالتىسى ۋە ئۇنى سىقىپ تۇتقۇچى سېرىقئەتلەر زەرەرگە ئۇچرايدۇ.

داۋاسى

ئومۇرتقىلارنى ئۆز جايىغا كەلتۈرۈش لازىم. ئەگەر ئومۇرتقىلار ئىچكى تەرەپكە چىققان بولسا ھىجامەت قويۇش، يېلىملىق نەرسىلەرنى قويۇق چېپىش ئارقىلىق ئومۇرتقىلارنى سىرتقى تەرەپكە تارتىش كېرەك.

3. سۈيدۈكلۈكتە ئادەتتىن تاشقىرى ئىسسىقلىق ئۆزگىرىش يۈز بەرگەنلىكتىن، سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. سۈيدۈك قىزغۇچ رەڭدە كېلىدۇ. ئىسسىق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ.

داۋاسى

تاباشىر، ئانار گۈلى، گىل ئەرمەنى، سېمىز ئوت ئۈرۈقى، ئوسۇك ئۈرۈقى قاتارلىقلار بىلەن قۇرس تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان دىئابېت كېسەللىكىدە ئىشلىتىلگەن دورىلارنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ھەرخىل سوغۇق ۋە قورۇغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

4. سۈيدۈكلۈككە قوشنا ئەزالار ئىششىقى، مەسىلەن: بالىياتقۇ، چوك ئۈچەي ئىشىشقلىرى تۈپەيلىدىن، سۈيدۈكلۈك سىقىلىپ سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۈچەيلەردە قېتىپ قالغان تەرەتنىڭ كۆپ يىغىلىشى، ھامىلىدار ئاياللارنىڭ ئېغىر لىشىشى قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن بۇ خىلدىكى سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

ئەسلىي سەۋەبنى بىر تەرەپ قىلىپ يوقاتسىلا، بۇ خىل سۈيدۈك تۇتالماسلىق ساقىيىپ كېتىدۇ.

5. يېمەكلىكلەر سەۋەبىدىنمۇ سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى

شاراب، مېۋە ـ چېۋە، قوغۇن ـ تاۋۇز قاتارلىق سۈيدۈكنى راۋان قىلغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

سەۋەبچى بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ئەگەر كېسەل يەنە داۋاملىشىۋەرسە، مۇۋاپىق دورىلار بىلەن مىزاجنى نورمالاشتۇرۇش لازىم.

بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ:
1. بۆرەك مىزاجىنىڭ خىلىتسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى

ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، كۆچلۈك ئىسسىقلىقنىڭ سىرتتىن تەسىر قىلىشى تۈپەيلىدىن بۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تومۇرى ئىتتىك سوقىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە بولۇپ، سېسىق كېلىدۇ. بۆرەك ئۈدۈلى قىزىق سېزىلىدۇ. بىمار كۆپ ئۇسسايدۇ.

داۋاسى

ئانچە بەك سۈيدۈك ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولمىغانراق ھۆل سوغۇق نەرسىلەرنى ئىچىشكە بېرىش لازىم. مەسىلەن: ئانار شەربىتى، زىرىشكى شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، ئىسپىغۇل لوئابى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى قاتارلىقلار.

سەل توڭراق تاۋۇزنىڭ سۈيىدىن 180 گرام ئىچسە ياكى 15 گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچسىمۇ، بۆرەكنىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىدۇ. بۆرەكنى سوۋۇتۇشقا سوۋۇتۇلغان سۇ ۋە كافۇرنىڭ مەنپەئىتىمۇ چوڭ. ئاچچىق ياكى تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىگە ناۋات سېلىپ ياكى سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى قوشۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن، ئوسۇك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى سەندەل شەربىتى بىلەن ئىچسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. نېلۇپەر شەربىتىمۇ كۆپ پايدىلىق.

سىرتىدىن سەندەل، كۆكنارلارنى ئۇزۇم دەرىخى نوتىسىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ بەلگە تاڭسا ياكى سەندەلنى گۈلاب بىلەن ئېزىپ چاپسىمۇ تېز مەنپەئەت بېرىدۇ.

يېمەكلىكلەردىن ئارپا ئۇنىدىن ياسالغان ئاش، خام ئۇزۇم، پالەك، كۆك ماشلار بىلەن

ياسالغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلسىمۇ مەنپەئەتلىك، ئاچچىق قېتىقمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۇ كېسەلنى ياخشى داۋالىمىسا بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش، بۆرەك ئاجىزلاپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بولۇپمۇ هارارىتى پەۋقۇلئاددە يۇقىرى بولسا، خەتەرلىك بولغان دىئابېت كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ.

2. بۆرەك مىزاجىنىڭ خىلىتسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى

سىرتقى تەرەپتىن سوغۇق تەسىر قىلىش ياكى سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئۇزاق مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق كېلىدۇ. بۆرەك ئۈدۈلىنى سىيلاپ كۆرگەندە سوغۇق بىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇقلۇقنىڭ بارلىق بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

تاغ يالپۇزىدىن توققۇز گرام ئېلىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تازىلاپ، هەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە بۆرەكلەردىكى ئارتۇق سۈيۇقلۇقنى يوقىتىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش هالىتىنى ئۆزگەرتىپ ياخشىلايدۇ. نارجىل يېغى، كۈنجۈت يېغى، ياڭاق يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، قۇسته يېغى، زاراڭزا يېغى، پىستە يېغى، ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بۆرەكنى قىزىتىش ئۈچۈن پايدىلىق. ناۋادا يۇقىرىقى ئاددىي نۇسخىلار بىلەن ياخشىلانمىسا، تۆۋەندىكى مۇرەككەپ نۇسخىلارنى قوللانسا بولىدۇ:

مۇرەككەپ دورىلاردىن بەلغەمنى پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ بولغاندىن كېيىن،

ھەببى ئايارەج بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بۆرەكنى قىزىتىش ئۈچۈن جاۋارىش جالىنۇس، جاۋارىش خولىنجان، جاۋارىش دارچىن، جاۋارىش زەرئۇنى ساددە، جاۋارىش زەرئۇنى ئەنبىرى، جاۋارىش پەنجىنۇش، جاۋارىش كۈمۈنى، جاۋارىش كۈمۈنى كەبىر، دەبىدۇلۇەرد، داۋائى مىشكى، لوبۇبى سەغىر، لوبوبى كەبىر، مەجۈنى پەلاسىپە قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ. سىرتقى تەرەپتىن سۈزاپ يېغىدا ياغلاش لازىم.

ئاقۇتى

بۇ كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالسا، بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش، بۆرەك ئاجىزلاپ كېتىش، بۆرەك ئاغرىشلارنى پەيدا قىلىدۇ.

بۆرەك ئاجىزلىقى

بۇ بىر ياكى ئىككىلا بۆرەكنىڭ خىزمىتى ئاجىزلاپ قېلىش تۈپەيلىدىن سۈيدۇك چىقىش توسقۇنلۇقىغا ئۇچرايدىغان بىر خىل كېسەللىك. بۆرەكنىڭ ئاجىزلىشىشى دېگەنىمىز، بۆرەك ئۆزىنىڭ سۈيدۇك چىقىرىش خىزمىتىنى تولۇق ئورۇندىيالمىغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا بۆرەك يوللىرىدىكى ھەرخىل توسۇلۇشلار، بۆرەكنىڭ تاشقى زەخمىلەرگە ئۇچراپ زەھەرلىنىشى، بۆرەكنىڭ ھەرخىل سەۋەبلەردىن قاتتىق سىلكىنىشى، سۈيدۇك ھەيدىگۈچى نەرسىلەر كۆپ ئىستېمال قىلىنىشى، جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۆرەكنىڭ جىسمى بوشىشىپ، يوللىرى كېڭىيىپ بۆرەك ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۆرەك ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، سۈيدۈكى رەڭلىك كېلىدۇ. تومۇرى ئىتتىك سوقىدۇ، بىمار بەك ئۇسسايدۇ. يۈرەك ئۇدۇلى قىزىق بىلىنىدۇ، سۈيدۈكى ياغلىشاڭغۇ كېلىدۇ.

ئەگەر بۆرەكنىڭ خىزمىتى سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، سۈيدۈكى رەڭسىز (ئاق) بولىدۇ. تومۇرى ئاستا بولۇپ، بىمار ئانچە ئۇسسىمايدۇ. بۆرەك ئۇدۇلى سوغۇقتىن بىلىنمەيدىغان سوغۇقلۇقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بەل ئاغرىيدۇ، بولۇپمۇ ئېگىلگەندە، رۇسلانغاندا، يانغا قايرىلغاندا بەكرەك ئاغرىيدۇ. جىنسىي قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ. سىيىش تەقەززاسى ئازراق بولىدۇ. سۈيدۈكى گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. سۈيدۈك بىر ئاز تۇرغۇزۇلسا ئۈستىدە كۆپۈكسىمان چۆكمىلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە بۇزۇلغان مىزاجنى تەڭشەشكە چارە قىلىنىدۇ. ئەگەر ماددىدىن بولغان بولسا تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددا تازىلانغان بولۇپ، بۆرەكنىڭ ئۆزىدە ئازراق قېلىپ قالغان بولسا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

ئەگەر قاندىن بولغان بولسا دەرھال قان ئېلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈرگە بېرىش لازىم. دورىلاردىن خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلى، گىل ئەرمىنى، تېكە ساقىلى، سەمغى ئەرەبىلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بۆرەك ئاجىزلىقى سوغۇقتىن بولغان بولسا، ئىسسىق دورا ۋە نەرسىلەرنى بېرىش لازىم.

مۇرەككەپ دورىلاردىن مېغىزلار يۇغۇرۇلمىسى (مەجۇنى لوبۇب) ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بۆرەكنى پەۋقۇلئاددە قىزىتىش بۆرەك ئاجىزلىقىنى كۈچەيتىپ قويىدۇ، شۇڭا نورمال ھالدا ئىسسىتىشنى كۆزدە تۇتۇش لازىم. ئارتۇق قىزىقلىق بۆرەكنىڭ يوللىرىنى كېڭەيتىپ قويىدۇ، قاننى تارقىتىۋېتىدۇ، ئەگەر بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبى بۆرەك يوللىرىنىڭ كېڭەيگەنلىكى ۋە ئۇنىڭدىكى گۆشلەرنىڭ بوشاشقانلىقىدىن بولسا، ئالدى بىلەن ئۇنى كەلتۇرۇپ چىقارغان سەۋەبلەرنى توسۇشقا تىرىشىش لازىم، ئۇنىڭدىن كېيىن بۆرەك-

نى قۇۋۇەتلەش ۋە چىڭىتىش ئۈچۈن توختاتقۇچى ۋە تۇتاشتۇرغۇچى تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئوزۇقلۇقى

بۆرەك ئاجىزلىقى كېسەللىكىدە قوي سۈتى، تۆگە سۈتىدىن ئوبدان نەرسە يوق، بولۇپمۇ بۇ سۈتلەرگە گىل ئەرمەنگە ئوخشاش توختاتقۇچى نەرسىلەرنى قوشۇپ ئىچسە تېخىمۇ مەنپەئەتلىك. ئەگەر تۆگە سۈتى تېپىلمىسا، كالا سۈتىگە ئاق شېكەر سېلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ. ئەتىيازدا تالدىن تامغان سۇغا بىر ئاز تۇز سېلىپ توققۇز كۈن ئىچسە پايدىسى بار. ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر بىلەن پىشۇرۇلغان كاللا ـ پاچاق، سۈت ئېشى، ئارپا ۋە بۇغدايلاردىن تەييارلانغان تالقانلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش

بۇ كېسەلدە بۆرەك ئورۇقلاپ، ئۇنىڭ ئۇستىدىكى تاجلىرى ئازىيىپ كېتىدۇ ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ.

سەۋەبى

بۆرەك مىزاجى ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، سۈرگە ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى نەرسىلەرنى ئىچىش تۈپەيلىدىن بۆرەكتە ئارتۇقچە تازىلىنىش (ئىستىفراغ) پەيدا بولۇپ، بۆرەك ئورۇقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

بۆرەك مىزاجى بۇزۇلغان بولسا ئۇنىڭ ئالامەتلىرى ئېنىق كۆرۈلىدۇ (يۇقىرىدىكى تېمىلاردا كۆرسىتىپ ئۆتۈلدى). جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش ياكى تازىلىنىشنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بولسا سۈيدۈك كۆپ، رەڭگى ئاق بولۇپ، ئاغرىتىپ كېلىدۇ، بەل ئاغرىيدۇ، جىنسىي قابىلىيەت تۆۋەنلىشىدۇ. بەزىلەردە باش ئاغرىقى، كۆز تورلىشىشلار پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە سەۋەبىگە قاراپ تەڭشەش ۋە تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بۆرەكتە ياغ پەيدا قىلىپ سەمرىتىش ئۇچۇن ياغلىق دورىلار بېرىلىدۇ. پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، پىندۇق مېغىزلىرىنى يالغۇز ياكى بىرلەشتۇرۇپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇ.

ئەگەر ئىسسىقلىقتىن بولغان بولسا، خەشخاش ئۇرۇقى، تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى، چىگىت مېغىزلىرىنى ئايرىم - ئايرىم ئېلىپ، كالا سۈتى بىلەن ئىچسە بۆرەكنى سەمرىتىدۇ، ياغ پەيدا قىلىدۇ.

تەرەنجىبىننى سۈتتە قاينىتىپ، ھەر كۈنى ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچسە، بۆرەكتە ياغ پەيدا قىلىدۇ. جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ. ھەر كۈنى ئىلىتىلغان تۇخۇم سېرىقىنى ناشتىدا ئىچسە، بۇ كېسەلگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، غاز ياغلىرى بىلەن بەدەننى بولۇپمۇ بۆرەك ئۇدۇلىنى كۆپرەك ياغلاش لازىم.

مۇرەككەپ دورىلاردىن لوبۇبى ئەۋرىشىم، لوبۇبى ئەسرار، لوبۇبىنىڭ ئەڭ چوڭ نۇسخىسى (لوبۇبى ئەكبەر)، لوبوبى سەغىر، لوبۇبى كەبىردىن بىرنى تاللاپ كالا سۈتى بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

بۆرەك ئاغرىقى

سەۋەبى

1. بەدەندىكى قويۇق خىلىتلار تۇپەيلىدىن پەيدا بولغان يەلنىڭ بۆرەك ئەتراپىنى قاپلاپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.
2. بۆرەكتە تاش پەيدا بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.
3. بۆرەكنىڭ ھەرخىل ئىششىقلىرىدىنمۇ بولىدۇ.

ئەنچىكە بەل يەنى بۆرەك ئۇدۇلى قاتتىق چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. يول يۈرگەندە بۇ ئاغرىق يۆتكىلىپ سۈيدۈكلۈك تەرەپكە ئۆتىدۇ. بەزىدە بىر خىل لوقۇلداپ تېلىپ ئاغرىش سۈيدۈكلۈك، ئۇرۇق بېزى، ئەرلىك جىنسىي ئەزا ۋە يىرىققا، ھەتتا يوتىنىڭ ئىچكى تەرىپىگىچە يېتىپ بارىدۇ، بىمار ئاغرىقنىڭ زەربىسىدىن ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالىدۇ، ئۇيان ـ بۇيانغا دومىلىنىدۇ. بۇ، كۆپىنچە بۆرەكتە تاش بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئەگەر ئاغرىق يەلنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، بۆرەك ئۇدۇلىدا چىڭقىلىش بولىدۇ، لېكىن قورساق ئاچ چاغدا ئاغرىش، سوزۇلۇش، چىڭقىلىش ئازراق بولىدۇ.

ئەگەر ئاغرىق ئىششىق سەۋەبىدىن بولسا، بۆرەك ئۇدۇلىنى سىيلاپ كۆرگەندە قولغا مۇنەك بىلىنىدۇ. ئاغرىق مەلۇم بىر دائىرە ئىچىدە بولىدۇ. قورساقنىڭ ئاچ ـ توقلۇقى بىلەن مۇناسىۋەتلى بولمايدۇ.

ئەگەر ئاغرىق بۆرەكتە تاش پەيدا بولغانلىقتىن بولسا، سۈيدۈكى پات ـ پات قىستايدۇ، لېكىن سىيگىلى بارسا بىر ـ ئىككى تامچە سۈيدۈك كېلىدۇ ياكى پۈتۈنلەيلا كەلمەيدۇ ياكى ناھايىتى ئاز ـ ئازدىن تامچىلاپ ئاندىن تۇگەيدۇ. سۈيدۈك قان ئارىلاش بولىدۇ. ئاغرىق بۆرەك تەرەپتىكى ئۇرۇق بېزى (تۇخۇم) يۇقىرىغا چىقىۋالىدۇ. بىمارنىڭ قول ـ پۇتلىرى سوغۇق بولىدۇ. كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. تومۇر ئىنچىكە ۋە كۈچسىز سالىدۇ. كۆڭۈل ئاينىيدۇ، قۇسىدۇ، بىئارام بولىدۇ، ئاغرىق پات ـ پات تۇتاقلىق خاراكتېرىدە تۇتىدۇ. بەزى چاغلاردا ھەمىشە ئاغرىيدۇ، ئاغرىقنىڭ تۇتۇشى ياكى تۇتاسلىقى بىر ـ بىرىگە ئوخشىمايدۇ. ئەگەر تاش بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ئۆتكۈزۈش كانىلىدىن سۈيدۈكلۈككە چۈشكەن بولسا ياكى ئارقىغا بۆرەكنىڭ ئىچكى كاۋىكىغا قايتسا، يۇقىرىقىدەك ئاغرىقلار جەملا توختاپ قالىدۇ.

بەزى بىمارلاردا ئاغرىق پەقەت بەلدىلا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەل ئېگىلىپ مايماقلىشىپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئاغرىقى ئۇرۇق بېزى ياكى يوتىلارغا تارقىمايدۇ، بۇنداق بولۇشى پەقەت تاشنىڭ بۆرەك ئاغزىغا سانجىلىپ قادىلىپ قالغانلىقى ياكى قايتىپ كەتمىگەنلىكى ياكى كانالغا چۈشۈپ كەتمىگەنلىكىدىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بۆرەك ئاغرىقى ھامان قىزىتمىدىن خالىي بولالمايدۇ، قوقاق قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

تەشخىسى

بۆرەك ئاغرىقى، جىگەر سانجىقى، ئۇچەي ئاغرىقى (قۇلۇنجى) ۋە بەل ئاغرىقلىرىنى بىر ـ بىرىدىن ئايرىپ تەشخىس قىلىش كېرەك.

بۆرەك ئاغرىشتا ئىنچىكە بەلدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئاغرىق سۈيدۈكلۈككە يۆتكىلىدۇ. ئاغرىق ئۇرۇق بېزى ۋە چۈشلىرىغا (يىرىقلىرىغا) يۆتكىلىدۇ.

جىگەر ئاغرىشتا ئاغرىق توققۇز ياكى 10 ـ قوۋۇرغا ئۇچلىرىنىڭ تېگىدە بولىدۇ. جىگەر ئۇدۇلىنى قول بىلەن بېسىپ تەكشۈرگەندە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا بۇ خىل ئاغرىقتىن كېيىن بىماردا سېرىقلىق پەيدا بولىدۇ. ئۆت خالتا كېسىلى ۋە ئۆت تېشى كېسىلىدىمۇ قاتتىق ئاغرىق ۋە باشقا بەلگىلەر بولىدۇ. بۇ ھەقتە ئۇلارنىڭ شۇ قىسمىغا قارالسا بولىدۇ. ئۇچەي ئاغرىقى (قۇلۇنجى) دا ئاغرىق كىندىك ئەتراپىدا بولىدۇ. بىمار قورسىقى كۆپىدىغان، ھەزىم قىلىش بۇزۇلغانلىقىدىن شىكايەت قىلىدۇ ھەمدە ئۇلارنىڭ بۇ كېسەلگە سەۋەبچى ئىكەنلىكىنى ئېيتىدۇ. ئۇچەي ئاغرىقى ۋە جىگەر ئاغرىقىدا سۈيدۈكتە قان بولمايدۇ.

نېرۋىلىق بەل ئاغرىقلىرىدا ئاغرىق تۇتقاقلىق بولىدۇ. لېكىن بۇنىڭ ئاغرىقى ئۆتكۈر بولمايدۇ. بۆرەك ئاغرىقىغا ئوخشاش يۆتكىلىپ يۇرمەيدۇ، بىر دائىرە ئىچىدە ئاغرىيدۇ. ئاغرىق ئاپەت يەتكەن يۇلۇن نېرۋىسىنىڭ ئۇدۇلىدا بولىدۇ. بەل ئاغرىقىدىمۇ سۈيدۈكتە قان بولمايدۇ.

داۋاسى

ئەگەر ئاغرىقنىڭ سەۋەبى ئىششىق ياكى تاشنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنىڭ داۋاسى ئۆز قىسىملىرىدا ئالاھىدە سۆزلىنىدۇ، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ.

ئەگەر قويۇق يەلنىڭ سەۋەبىدىن ئاغرىغان بولسا، مۇناسىپ سۈرگە دورىلار بىلەن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن بەدىيان، رۇمبەدىيان، تۇخۇمى كىشۇشلارنى بەدىيان ئەرقى ۋە گۈلقەنت بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىدۇ. زاراڭزىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، بۇزۇرى شەربىتى ياكى دىنار شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

سىرتتىن يەرلىك ئورۇنغا بۇغداي كېپىكى بىلەن تۇزنى بىر قىلىپ قىزىتىپ، ئۈستىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزسىمۇ بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ئاساناسىيا مەجۇنى، جاۋارىش زەر ئۇنى ساددە، جاۋارىش زەر ئۇنى ئەنبەر (ئەنبەر چۈشكەن نۇسخىسى)، مەجۇنى جىنتىيانا، مەجۇنى ماددەتۇلھايات ۋە بەرشىشالار پايدا قىلىدۇ.

بۆرەك ئىششىقى

ئىششىق بۆرەكنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە جىگەر بىلەن بۆرەك ئوتتۇرىسىدىكى تومۇردا ياكى بۆرەك بىلەن سۈيدۈكلۈك ئوتتۇرىسىدىكى كانالدا بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئۇلارنىڭ ھەرقايسىسىنى ئۆز ئالامەتلىرى بىلەن تونۇپ تەشخىس قويۇش لازىم.

خىلىت ئېتىبارى بىلەن بۆرەك ئىششىقى ئۈچ خىل بولىدۇ: ① بۆرەكنىڭ ئىسسىقتىن ئىششىشى؛ ② بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن ئىششىشى؛ ③ بۆرەكنىڭ قاتتىق ئىششىقى.

بۆرەكنىڭ ئىسسىقتىن ئىششىشى

(بۆرەكنىڭ ئۆتكۈر ئىششىقى)

بۇ كېسەلدە بۆرەكنىڭ سۈيدۈك چىقىرىش خىزمىتى زور دەرىجىدە تۆۋەنلىشىپ، ئومۇمىي بەدەندە سۇلۇق ئىششىق كېلىپ چىقىدۇ، سۈيدۈك كانالچىلىرى ئىچكى تېمىنىڭ قوقاقلىنىپ زەخمىلىنىشى نەتىجىسىدە سۈيدۈك تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئوخشاش ئاق ۋە قويۇق كېلىدۇ.

سەۋەبى

1. قانىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشى ياكى سەپرا خاراكتېرلىك قاندىن بولىدۇ.
2. بۆرەككە سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، بولۇپمۇ بەك ئىسسىپ كەتكەندىن كېيىنلا

سوغۇق ئۆتۈش، تەرلىگەندە دەرھال سوغۇق ئۆتۈش، ئۇزاق مۇددەت ھۆل - يېغىندا قېلىش قاتارلىقلاردىن بولىدۇ.

3. ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، مەسىلەن: ئەسۋىلىك كېزىك، قارا كېزىك، بەزگەك، قورساق كېزىكى، قىزىل، چېچەك، خەننات ژابائى (دىپىتىريە)، خولېرا قاتارلىق كېسەللەردىن كېيىن يۇز بېرىدۇ.

4. زەھەرلىك دورا ۋە باشقىلارنى ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: ھاراق بىلەن زەھەرلىنىش تۈپەيلىدىن، ئۇنىڭ زەھىرى بۆرەكنى غىدىقلىغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

5. ھامىلدارلىق ژاقتىدىكى بۆرەك خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

6. بۆرەككە سىرتتىن زەربە يەتكەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

7. بەزى ئادەملەردە ئىرسىيەت سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

8. تۇرمۇشى ناچار، كەمبەغەل، ئاجىز، ئوروق ئادەملەر بۇ كېسەلگە ئوڭايلا گىرىپتار بولىدۇ.

بۇ كېسەل ئاياللارغا قارىغاندا ئەرلەردە كۆپرەك يۇز بېرىدۇ.

ئالامىتى

سەۋەبىگە ئاساسەن ئالامەتلىرى ھەرخىل بولىدۇ:

قانىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشىدىن بولسا، قىزىتمىسى يۇقىرى، ئۇسسۇزلۇقى كۈچلۈك بولىدۇ. بۆرەك ئۇدۇلىدا ئاغرىق، ئېغرىلىق ۋە قىزىقلىق سېزىلىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ناھايىتى قىزىل بولىدۇ.

ئەگەر سەپرادىن بولسا باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق ئېغىر بولىدۇ. لېكىن بۆرەك ئەتراپىدا ئېغرىلىق بولمايدۇ. ئىششىقىنىڭ ئەتراپى ناھايىتى ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. قىزىتمىسى يۇقىرى بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ. تومۇرى ئىتتىك، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل، سېرىق كېلىدۇ.

ئەگەر سوغۇق ئۆتۈش ۋە قار - يامغۇردا قېلىشتىن بولسا، كېسەل تۇيۇقسىز يۇز بېرىدۇ. ئەمما ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللەر تۈپەيلىدىن بولسا، ئۇ كېسەل ساقايغاندىن كېيىن بۇ كېسەلمۇ ئاستا - ئاستا پەسىيىشكە باشلايدۇ. ئومۇمەن بۇ كېسەل باشلانغاندا قىزىتما كۆتۈرۈلۈشكە باشلايدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۈچىيىدۇ. بىمار راھەتسىزلىنىدۇ. يۇرىكى قالايمىقان سالىدۇ ۋە بىئارام‌لىنىدۇ. ئىنچىكە بەلدە ئاغرىق بارلىقىدىن شىكايەت قى-

لىدۇ.

ئەگەر ھەر ئىككىلا بۆرەك كېسەللەنگەن بولسا، پۈتۈن بەدەنده سۇلۇق ئىشىش باشلىنىپ ئىستىسقانىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. مەڭزى قىزىرىپ، كۆزلىرى پۈلتىيىپ چىقىپ قالىدۇ. بۆرەك ئۈدۈلى ئاغرىيدۇ. سۈيدۈك پات - پات، ئاز - ئازدىن، قىزىل ياكى سېرىق ياكى قارامتۇل كېلىدۇ. سېسىق پۇرايدۇ. بەزىده تۈخۈمنىڭ ئېقى شەكىلده بىر نەرسە كېلىدۇ.

سۈيدۈكنى تەكشۈرگەنده چۆكمە، تېرە پوستى ۋە قان پارچىلىرىنى كۆرگىلى بولىدۇ. كېسەل ئۆتكۈر باسقۇچقا يەتكەنده سۈيدۈك پەقەت كەلمەيدۇ. ئىچكى ئەزانى سۇ قاپلاپ، پۈتۈن بەدەن ئىششىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

قاندىن بولسا، دەسلەپتە ئىششىق بار تەرەپتىكى بىلەكتىن قان ئېلىش ياكى خىلىت ئېتىبارى بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. ئىسپىغۇل لوئابى، بېھى ئۇرۇقى لوئابى، خەشخاش شىرىسى، چىلان شىرىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنى كاسىنه ئەرقى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك، خەشخاش شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتى قاتارلىقلارنى بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئىچىشكە يەنه قوقاق ياندۇرغۇچى دورىلار قاينىتىلىرىدىن بېرىش، يەرلىك ئورۇنغا بەلگىلىك دورىلارنى تېڭىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم.

ئەگەر چوڭ تەرەت قەۋزىيەت بولسا، خىيار شەنبەر بىلەن بادام يېغى ئىچكۈزۈپ راۋان قىلىش ياكى چىلان، سەرپىستان، ئەينۈلا، بىنەپشە، كاسىنه، ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيىنى تەرەنجىبىن ياكى چىلان، مارجان شوخلىسى قاتارلىقلار سېلىنغا ھېلىله قاينىتىلمىسى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈپ تەرتىنى يۇمشىتىش لازىم.

بۇ ئىششىق بىر ھەپته ئۆتكەندىن كېيىنمۇ قايتمىسا، ئىششىق ۋە ئاغرىق ئېغىر بولۇپ سۈيدۈكى سۈيۇق كەلسه، ماددا يىغىلىپ پىشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنداق چاغدا ئىچىدىن ئىچىدىغان، تېشىدىن چاپىدىغان ۋە تاڭىدىغان دورىلار ئارقىلىق ماددىنى پىشۇرۇشقا يارەم بېرىش لازىم. مەسىلەن: زىغىر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە شۇمشىلارنىڭ شىرنىسىنى ئىچكۈزۈش لازىم.

ئەگەر ئىششىق ئېغىز ئېلىپ سۈيدۈك بىلەن يىرىڭ كەلسه، تەرخەمەك ئۇرۇقى،

قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى شىرىلىرىگە قەنت سېلىپ بېرىپ يېرىڭ-نى تازىلاش لازىم.

بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن ئىششىشى

بۇ خىلدىكى بۆرەك ئىششىقى سوزۇلما خاراكتېرلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى

بۇ ئىششىققا قويۇق بەلغەم ئاساسىي سەۋەب بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا مەزكۇر كېسەللىك تۆۋەندىكى سەۋەبلەردىنمۇ يۇز بېرىدۇ:

1. بۆرەك ئىششىقىدىنمۇ بولىدۇ. بۇنىڭدا كۆپىنچە بۆرەك مىزاجىنىڭ ئاجىزلىغانلى-قىدىن كېلىپ چىقىدۇ.
2. تولا ئېھتىياتچان، پەرھىزدار كىشىلەردە تاماقنىڭ كۆكتاتلىرىنى ئارتۇق قىلىۋەت-كەنلىكتىن، تاماقنىڭ ئەسلىي تەبىئىتى بۇزۇلۇپ مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.
3. ھاراقنى كۆپ ئىچكەنلەردە بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.
4. قوغۇشۇن قاتارلىق مېتاللار بىلەن زەھەرلەنگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.
5. سىفلىس، بەزگەك، كېزىك، سۈيدۈكلۈك ئىششىقى ياكى بەزى بۆرەك كېسەللىك-لىرىدىن كېيىن سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ئىششىقى پەيدا بولىدۇ.
6. بەزى ھامىلىدار ئاياللارمۇ بۇ كېسەلگە مۇپتىلا بولىدۇ.
7. قىسمەن رېماتىزم (نىقرىس) كېسىلى بار كىشىلەردىن ئەۋلادىغا مىراس قېلىپ پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامىتى

قۇيرۇق سۆڭىكى، بۆرەك ئۇدۇلىدا سۇس ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. تومۇرى بوش سوقىدۇ. سۈيدۈكى ئاق كېلىدۇ. تۈتۈپ سىيلاپ تەكشۈرگەندە بۆرەك ئۇدۇلى سوغۇق بىلىنىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە يوشۇرۇن باشلىنىپ ئاستا ئاشكارىلىنىدۇ. مەسىلەن: دەسلەپتە بىماردا ھېچقانداق ئۆزگىرىش يوقتەك تۇيۇلىدۇ. بەزىلەرنىڭ تاماق ھەزىم قىلىشى ناچارلىشىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ. ئەھۋالى بارغانسېرى ناچارلىشىپ كېتىدۇ، ھەرخىل ئەزالىرىدا خىل-

مۇخىل ئاغرىقلار پەيدا بولىدۇ. يۆتىلىدۇ، بەزىدە بۇرنى قانايدۇ، بەزىدە كۆڭلى ئىلىشىپ قۇسقۇسى كېلىدۇ. كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاپ كەتسىمۇ، لېكىن بەدەندىكى ئىششىقنىڭ تەسىرىدىن ئورۇقلىغانلىقى مەلۇم بولمايدۇ. بەزى بىمارلاردا يەڭگىل دەرىجىدە ئىششىق پەيدا بولۇپ بەزىدە يوقاپ، بەزىدە پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرۇپ، ئاندىن سۇرگە دورىلىرى ياكى قۇستۇرغۇچى دورىلار بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم، مەسىلەن: رەۋەندىن تۆت گرام ياكى كەرەپشە ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ياكى قۇستە شېرىندىن تۆت گرام ئېلىپ سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈلقەنت ھەسىلى ۋە مەستىكى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىزخىر، ئاق لەيلى ئۇرۇقلىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ ئىچسە ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. گۈل بابۇنە ياكى سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ياكى زىغىر ئۇرۇقى ياكى شۇمشا ئۇرۇقلىرىنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا شۇنى سىقىپ، كۆك بەدىياننىڭ سىقىپ چىقارغان سۈيى بىلەن ياكى بەدىيان قاينىتقان سۇ بىلەن قوشۇپ قىزىتىپ، ئىلمان پېتى بەل قىسمىنىڭ بۆرەك ئۇدۇلىغا تېڭىش، قۇستە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم.

تۆۋەندىكى مەتبۇخ دورا بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ: بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، بادرەنجبۇيا، نېلۇپەر، بىنەپشىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، سانادىن 12 گرام، بىخسۇستىن تۆت گرام، ئاق تۇربۇتتىن يەتتە گرام، ئۇرۇقسىز ئېلىۋەتكەن ئۈزۈمدىن 50 گرام، چىلان، سەرپىستانلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 دانە، ئەنجۈر قېقىدىن 10 دانە، پۇنۇس شەربىتىدىن 50 گرام، تەرەنجىبىندىن 72 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

بۆرەكنىڭ قاتتىق ئىششىقى

بۇ، بۆرەكتە ئىششىق توختاپ قېلىپ قاتتىقلىشىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇ كېسەل كۆپىنچە سەۋدا خىلىتىدىن بولىدۇ. بەزىدە ئىسسىق ئىششىق ياكى

سوغۇق ئىششىقنى توغرا داۋالىمىغانلىقتىن تەرەققىي قىلىپ قاتتىق ئىششىققا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

بۇنىڭدا بەلدە (بۆرەكتە) بولىدىغان ئېغىرلىق كۈچلۈك، ئەمما ئاغرىق يەڭگىلرەك بولىدۇ. بىمارنىڭ سۈيدۈكى سۈيۇق ۋە سۈزۈك ياكى كۆكۈش كېلىدۇ. ئىككى يانپاشتا قوشۇش پەيدا بولىدۇ. پاچاقتا پەقەت ماغدۇر قالماي، بىمارىدا ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ. بېلى ئېغىلىپ دوڭغىيىپ قالىدۇ، ئۆزىنى رۇسلىيالمايدۇ، بۇ كېسەلنى ئوبدان داۋالىمىسا، پۈتۈن بەدەندە ئىششىق پەيدا قىلىپ ئىسسىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى پۈتۈن بەدەننى ئورۇقلىتىپ تەپى دىق كېسىلىگە ئېلىپ بارىدۇ.

داۋاسى

داۋالاشتا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە يۇمشىتىش ئۇسۇلى ئاساس قىلىنىدۇ. بابۇنە، ئىكلىل مىلىك، زىغىر، شۇمشا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، مۇقەل، ئۇششەك، خوراز يېغى، كاللا ـ پاچاقنىڭ يىلىكلىرىنى بىر ـ بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ مەلھەم قىلىپ قۇيرۇق سۆڭەك ۋە ئىنچىكە بەللەرگە تېڭىش ۋە چېپىش؛ بابۇنە يېغى، قۇستە يېغى، سېرىقچېچەك يېغىلىرىنىڭ قايسىبىرى بولسا ياغلاش لازىم. قاينىق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، بابۇنە، ئوغرىتىكەن، زىغىر، بىنەپشە، بىستېپايەج، ئەنجۇر، شۇمشىلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، قاينىتىپ سۈيى بىلەن بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا ژاننا قىلىش؛ ھەر ئەتىگەندە يۇمشاقۇچى ئۇرۇقلاردىن، مەسىلەن: ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر، شۇمشىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، شۇنى تاسقاپ خىيارەيىن ئۇرۇقى ياكى قوغۇن ئۇرۇقى شىرىسى بىلەن قوشۇپ ئىچىش لازىم. خەشخاش شەربىتىنى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچىش ياكى بىنەپشە شەربەتلىرىنى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچىش لازىم.

ھارارەت بولمىسا ھەسەل بىلەن سۇت، قايماق ئىچىش پايدىلىق.

بۆرەكنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى

سەۋەبى

بۆرەكنىڭ مەلۇم سەۋەبلەردىن زەخىملىنىشى، ئۇششاق مۇدۇر ـ چوقۇرلارنىڭ چىقىـ

شى قاتارلىقلار بۆرەكنىڭ يىرتقىلىق جاراھىتىگە سەۋەبچى بولىدۇ. بەزىدە سىرتقى جەھەتتە ئۇرۇلۇش ـ سوقۇلۇشلار ياكى بۆرەككە چىققان يىرتقىلىق چاقا ـ مۇدۇرچاقلارنىڭ ئېغىرلىشىشى، بۆرەكتىكى تاشنىڭ سۈيدۈكلۈككە چىقىش جەريانىدا زەخىم پەيدا قىلىش ۋە ئۆتكۈر سەپرا خىلىتىنىڭ غىدىقلىنىشى قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەلدە بۆرەكنىڭ ئۇدۇلىدىن قوۋۇرغىنىڭ ئىچكى قىسمىغىچە بولغان ئارىلىقتا ئېغىرلىق ۋە تېلىش پەيدا بولىدۇ. بەل ۋە بۆرەك ساھەسى ئاغرىيدۇ.

سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە سۈيدۈكتە يىرىڭ، قان، ئۇششاق گۆش پارچىلىرى تېپىلىدۇ. سۈيدۈك سېسىق ، بەتبۇي كېلىدۇ، بىمارىدا ئۇسسۇزلۇق ۋە كۆڭۈل ئاينىپ ھۆ بولۇش ئەھۋاللىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك تامچىلاپ، قان ئارىلاش كەلسە بۆرەكتە كى قان تومۇرلارنىڭ بىرەرسىدە زەخىملىنىش يۈز بەرگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر بۆرەكتىكى تاشنىڭ قوزغىلىشىدىن زەخىملەنگەن بولسا قېچىشىش ئارىلاش ئېچىشىش پەيدا بولىدۇ.

بۆرەكتىكى يىرتقىلىق يارا بىلەن سۈيدۇ كتىكى يىرتقىلىق يارىنى بىر ـ بىرىدىن پەرقلەندۈرۈپ داۋالاش كېرەك.

سېلىشتۇرما تەشخىس

بۆرەكتىكى يىرتقىلىق يارىدا: ① ئاغرىق قۇيرۇق سۆڭىكىدىن ئۆتمەيدۇ. ② ئاغرىق بىقىنغا بارمايدۇ؛ ③ سۈيدۈك تۇتالمايدۇ؛ ④ سۈيدۈك بىلەن قىزىل قاسىراقلار چىقىدۇ؛ ⑤ سۈيدۈكتە سېسىقلىق ئاز بولىدۇ؛ ⑥ سۈيدۈكنىڭ كېلىشى قىيىن بولمايدۇ؛ ⑦ سۈيدۈكتە يىرىڭ كۆپ بولىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى يىرتقىلىق يارىدا: ① دوڭسۇن ئاغرىيدۇ، ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ؛ ② سۈيدۈك ئاز كېلىدۇ، پات ـ پات قىستايدۇ؛ ③ قاسىراقلارنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ؛ ④ سېسىقلىق ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ؛ ⑤ سۈيدۈك ناھايىتى تەسلىكتە كېلىدۇ؛ ⑥ سۈيدۈكتە يىرىڭ نىسبەتەن ئاز بولىدۇ؛ ⑦ يىرتقىلىق يارا بۆرەك بىلەن سۈيدۈكلۈك ئوتتۇرىدا

سىدىكى كانالدا بولسا، ئاغرىق تۆۋەن تەرەپكە قاراپ ماڭىدۇ.

داۋاسى

1. سۈيدۈكنىڭ ئىسسىقتىن زەخملىنىپ ئېچىشىشى ۋە ئاغرىشىنى يەڭگىللىتىپ سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش ئۈچۈن، تاۋۇز ياكى قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش لازىم.

2. تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئىچكۈزسىمۇ ھەم يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

3. 24 گرام گۈل يېغىنى ئىسپىغۇل شىرىسى ياكى بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەش لازىم.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ماددىنىڭ سەپرالىق ۋە شورلۇق تەرىپى يوقىلىپ، تاتلىقلىق تەرەپكە مايىل بولسۇن ئۈچۈن ئاۋۋال خىلىتنى تەڭشەش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر بىر خىلىتقا قارىتا تەڭشىگۈچى مۇرەككەپ دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلدە قۇستۇرۇش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، چۈنكى قەي قىلدۇرسا ماددىنى قارشى تەرەپكە چىقىرىدۇ. ئەمما سۈرگە دورىلار مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، سۈرگە قانچىلىك كۈچلۈك بولسا شۇنچە زىيانلىق. لېكىن ماددىنى بۇ تەرەپتىن ئۈچى تەرەپكە تارتىش ئۈچۈن تەرەتنى يەڭگىل دەرىجىدە يۇمشىتىشقا بولىدۇ. بەدەننى تازىلاپ خىلىتلارنى نورمالالاشتۇرغاندىن كېيىن بۆرەكتىكى يارىنى تازىلاش ئۈچۈن، سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ بېرىش لازىم. مەسىلەن: بىمارنىڭ مىزاجىدا ھارارەت بولمىسا كەرەپشە يىلتىزى پوستى، بەدىيان يىلتىزى پوستى، ئىزخىر، بەدىيانلارنى ئېلىپ، قاينىتىپ ھەسەل بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجىدا ھارارەت بولسا، خىيارەيىن (ئىككى تەرخەمەك) ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، زىغىر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنىڭ شىرىسىنى ھەسەل ياكى قەنت بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم.

بۆرەكتىكى يارا تازىلىنىشتىن ئىلگىرى يىرىڭ ئۈيۈپ قالغان بولسا ئوغرىتىكەن، باۋنە، پىرسىياۋشان، خۇببازىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ۋاننا قىلىش لازىم. بۆرەك ئۇدۇلىغا قىزىقراق قويۇپ بەرسە، ئۈيۈپ قالغان يىرىڭنى يۇمشىتىدۇ.

بۇ دورىلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ: كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، زۈپالارنىڭ ھەر بىرىدىن بىر ھەسسە، كۈندۈردىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىپ، ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بۆرەكتىكى يىرىڭلىق يارا تازىلانغاندىن كېيىن قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى خەشخاشقا ئوخشاش پۈتۈرگۈچى دورىلارنى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرالارغا ئوخشاش سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلارنى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنىڭ شىرىسى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىنەپشە شەربىتىمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك بولۇپ، قۇرسى كاكىنەچ بىلەن شەربىتى بۈزۈرى بۇ كېسەللىكنى داۋالىغۇچى مۇھىم دورىلار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۆرەكتىكى جاراھەتنى ناھايىتى كۆڭۈل قويۇپ داۋالاش كېرەك. چۈنكى بۇ جاراھەتنىڭ پۈتۈشى بەش جەھەتتىن قىيىن كېلىدۇ:

1. بۆرەك ئاشقازاندىن يىراق بولغاچقا، ئېغىزدىن ئىچكەن دورىلارنىڭ تەسىرى بۆرەككە تولۇق بارالمايدۇ.

2. بۆرەك سۈيدۈكنىڭ ئۆتىدىغان جايى بولغاچقا، دورىنىڭ تەسىرى ئۇزاق مۇددەت تۇرالمايدۇ.

3. بۇ جاراھەتكە سەۋەب بولىدىغان ئىسسىق ئارتۇق ماددىلار سۈيدۈك ئارقىلىق داۋاملىق بۆرەككە قۇيۇلۇپ تۇرىدۇ.

4. بۆرەكنىڭ جىسمى قاتتىق بولغاچقا جاراھەت ئۇزۇندا ساقىيىدۇ، چۈنكى ھەرقانداق نەرسىنىڭ جىسمى قاتتىق بولسا، ئۇنىڭدىكى جاراھەت تېز ساقايمايدۇ.

5. بۆرەك داۋاملىق توختىماي ئۆز خىزمىتىنى ئادا قىلىپ تۇرغاچقا، جاراھەتنىڭ پۈتۈپ ساقىيىشى تەسكە توختايدۇ، چۈنكى ھەرقانداق ئەزادىكى جاراھەتنىڭ ساقىيىشى ئۇچۇن شۇ ئەزادا جىملىق بولۇشى كېرەك. لېكىن بۆرەكتە جىملىق يوق ياكى ئاز.

دىئابىت كېسىلى

بۇ كېسەلدە بىمار داۋاملىق تۇرده ئۇسساپ ئۇزلۇكسىز سۇ ئىچىپلا تۇرىدۇ، كۆپ سىيىدۇ، تاماقنى كۆپ يەيدۇ، ئەمما سەمرىمەي ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

بۇ كېسەل ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ:

ئۇسسۇزلۇق ناھايىتى كۆپ بولۇپ سۈيدۈكمۇ كۆپ بولسا، بىمار ناھايىتى تېزلا

ئورۇقلاپ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بۇ خىلى ئىسسىقتىن بولغان دىئابېت كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇسسۇزلۇق ئاز، سۈيدۈك ۋە شېكەرمۇ كۆپ بولماي، ئورۇقلاش تەدرىجىي ھالدا بولسا سوغۇقتىن بولغان دىئابېت كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا سۈيدۈكىدە شېكەر بولمايدۇ. ئادەتتە دىئابېت دېيىلسە كۆپىنچە ئىسسىق دىئابېت كېسىلى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان دىئابېت

سەۋەبى

ئىسسىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن يۈرەك مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلۇپ كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە جاپا ـ مۇشەققەتنى كۆپ تارتقان كىشىلەر ۋە ئەقلىي ئەمگىكىنى كۆپ قىلغانلاردا، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش تۈپەيلىدىن، بۆرەكنىڭ ھارارىتى كۆپىيىپ، بۆرەك جىگەردىن سۇنى كۆپ تەلەپ قىلىدۇ. سۇنى تەلەپ قىلىشى جىگەر ۋە ئاشقازاندىن زىيادە بولىدۇ. لېكىن بۆرەك سۇنى كۆپ تەلەپ قىلسىمۇ ئۆزىنىڭ تۇتۇش (ماسكە) قۇۋۋىتى ئاجىزلىغانلىقتىن سۇنى تۇتۇپ تۇرالمايدۇ، سۈيدۈكلۈككە قۇيۇلىدۇ. سۈيدۈكلۈك توشۇپ سىرتقا چىقىرىشنى تەقەززا قىلىدۇ. مۇشۇنداق ئەھۋال ھەمىشە دەۋر قىلىپ، بارغانسېرى سىرتتىن ئىچكەن سۇغا قانائەت قىلماي، باشقا ئەزالاردىكى سۇيۇقلۇقلارنىمۇ سۇمۇرۇپ سىرتقا چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېز ئورۇقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ئاخىر ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

ئالامىتى

بىمار ھەمىشە قاتتىق ئۇسسايدۇ، ئىنچىكە بەلدە، بۆرەك ئۇدۇلىدا تۈيۇقسىز ئېچىشىش ياكى كۆيۈشۈش پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈك ئارقىمۇ ئارقا قىستايدۇ، مىقدارى كۆپ بولىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق كېلىدۇ. ئىشتىھاسى كۇچىيىپ كۆپ يەيدۇ، لېكىن يېگەنىسېرى ئورۇقلاپ كېتىدۇ، ئاجىزلايدۇ. سۈيدۈكتە شېكەر ماددىسى بولغانلىقتىن سۈيدۈكىگە چۈنىلار ئولىشىۋالىدۇ.

داۋاسى

ئاغرىقنى يانقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، بەدەن قۇۋۇتىنى ساقلاش، پەرھىز تۇتۇش، بۆرەكنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدىغان چارىلەرنى قىلىش لازىم (بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى دېگەن قىسمغا قارالسا بولىدۇ).

ئارپا سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى (شەربىتى)، غورا شەربىتى، لىمون شەربىتى، تۇرۇنجى (ئاپېلسىن) شەربىتى، قۇرسى كافۇر، قۇرسى دىئابېت، قۇرسى تاباشىر قاتارلىق دورىلاردىن قايسىبىرى بولسا شۇنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىسپىغۇل شىرىسى قاتارلىقلارنى ئىچسىمۇ بولىدۇ.

سەندەل، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى، ئارپا تالقىنى قاتارلىقلارنى ئوسۇك (قاراسۇنا) سۈيى بىلەن ئېزىپ ئىنچىكە بەلگە چاپسىمۇ بولىدۇ.

نېلۇپەر گۈلى، بىنەپشە گۈلى، قىزىلگۈل، ئالما، بېھى، سۆگەت قاتارلىق خۇش پۇراق، سوغۇق تەبىئەتلىك گۈل ـ غازاڭلارنى كۆرپە ئۈستىگە سېلىپ، ئۈستىدە ئوڭدا ياتسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

باسلىق تومۇردىن قان ئالسا پايدا قىلىدۇ. 12 گرام چىگىت مېغىزىنى سوقۇپ، ئاشامدا قاينىق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، ئۆزىنى يالغۇز ياكى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. ئەينۈلا شەربىتى ھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ.

يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە ئاچچىق ـ چۈچۈك غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، مەسىلەن: غورا سېلىپ تەييارلانغان ئاش، ئاچچىقسۇ، سىركە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. چۈنكى بۇلار سوغۇق بولۇپ، قورۇغۇچى تەسىرگە ئىگە. تامىقى ئۇچۇن گۆش، تۇخۇم بېرىلىدۇ. ئۇچار جانۋارلاردىن كەپتەر شورپىسىنى ئىستېمال قىلغان ياخشىراق. دانلىق ئاشلىقلاردىن پىشۇرۇلغان نان، پېچىنە قاتارلىقلار چەكلىنىدۇ. شېكەر، كەمپۇت قاتارلىق تاتلىق نەرسىلەر چەكلىنىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۇ كېسەلنى ۋاقتىدا كۆڭۈل قويۇپ داۋالىمىسا، بۆرەكتىكى ياغلار ئېرىپ، سۈيدۇك بىلەن بىللە چىقىپ كېتىپ، پۈتۈن بەدەننى ئورۇقلىتىپ ھايات كەچۈرۈشكە تەھدىت سا-

لىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان دىئابىت

سەۋەبى

سىرتتىن سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش ياكى ئۇزاق مۇددەت سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىق ئامىللار بۆرەكنىڭ مىزاجىنى سوغۇقتىن بولغان بۇزۇپ، سوغۇقتىن دىئابىت كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ. گەرچە بۇ خىل دىئابىت سوغۇقتىن پەيدا بولغان بولسىمۇ، بىمار ھامان ئۇسسۇزلۇقتىن خالىي بولالمايدۇ.

ئالامىتى

ئىسسىقلىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ، كۆپ سىيىدۇ، ئۇسسۇزلۇقمۇ كۆرۈلىدۇ، لېكىن ئىسسىقتىن بولغان دىئابېتتىكى ئۇسسۇزلۇققا يەتمەيدۇ، سۈيدۈكىدە شېكەر بولمايدۇ.

داۋاسى

بۆرەكنى ۋە پۈتۈن بەدەننى قىزىتقۇچى دورىلار، قورۇغۇچى (قابىز) دورىلار، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ماددەتۈلھايات قاتارلىق ئىسسىق مەجۇناتلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تازىلاش (تەنقىيە) غا ئېھتىياج چۈشسە تۇرۇپ قاينىتىسى، ھەسەل سالغان سىركەنجۈبىل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ.

بەدەن سىرتى بەدەننى كۈچەيتكۈچى ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ. مەسىلەن: قۇستە يېغى، سەئدى يېغى قاتارلىقلارنى قۇندۇز قەھرى، ئاقىرقەرھالار بىلەن قوشۇپ ياغلىسا، غول ۋە بەلگە چاپسا بولىدۇ. ماددىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى دورىلار قاينىتىسى كىلىزما قىلىنىدۇ. گۈڭگۇرتلۇك ئارشاڭغا چۈشسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

سۈيدۈك توختاتقۇچى مەجۇن (مەجۇنى ماسكىلىبەۋل) بېرىلىدۇ، يەنى: شاھىبەللۇت، سەئدى كۈفى، كۈندۈر، ئۇد ھىندى، خولىنجان، نېپىز دارچىن قاتارلىق ئالتە خىل دورا-

نى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يەتتە گرام ئىستېمال قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇچ دانە تۇخۇمنى بىر سوتكا سىركىگە چىلىغاندىن كېيىن كۇندە بىردىن، ئۇچ كۇن يېسە بولىدۇ. خام قاپاقنىڭ سىقىپ چىقارغان سۇيى، تەرخەمەك سۇيى، ئاچچىق ئانار سۇلىرىنىڭ قايسىبىرى بولسا، شۇنى ياكى ھەممىسىنى 62 ~ 84 گ رامغىچە ئېلىپ ئىچسە بولىدۇ. بۇ دورا ئىسسىق دىئابېتقىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئوزۇقلۇقى

بۆرەكنى قىزىتىش مەقسىتىدە، نوقۇتنى قاينىتىپ سۇيىنى ئىچىپ، ئۆزىنى يېسە بولىدۇ. كەپتەر ۋە قۇچقاچ، چۇجە، توخۇ، قىرغاۋۇل، چىل، كەكلىك قاتارلىق جانۋارلارنىڭ گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ بېرىش، كۆك كەپتەر شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ پىشۇرۇپ يېيىش، سېمىز پاقلان گۆشىنى ئاز ـ ئازدىن شورپا قىلىپ بېرىش، كاۋاپ قىلىپ بېرىش، دانلىق ئاشلىقلارنى مۇمكىنقەدەر ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم. تاتلىق نەرسىلەرنى ۋاقتىنچە چەكلەپ، ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

بۆرەكتىكى قۇم ۋە تاش كېسىلى

سەۋەبى

بۇ كېسەلنىڭ ماددىي سەۋەبى چاپلاشقاق خام سۇيۇقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭغا كۆچلۈك قاتۇرغۇچى ئىسسىقلىق تەسىر قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ، مەسىلەن: بەدەندە يىغىلىپ قالغان خام سۇيۇقلۇقلار، بۆرەكتىكى قان، يىرىڭ ۋە چاپلاشقاق شىلىمشىق ماددىلارغا قاتۇرغۇچى غەيرىي تەبىئىي ھارارەتنىڭ كۆچلۈك تەسىر قىلىشى ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلغانلىقتىن بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئىرسىيەت تۇپەيلى ئاتا ـ ئانىسىدىن بالىسىغا مىراس قېلىپ پەيدا بولىدۇ.

داۋاملىق ئالىي سورتلۇق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش، ئەمما ھۆرۈنلۇق قىلىپ جىسمانىي ئەمگەك ياكى تەنھەرىكەت قىلماسلىق، گۆش ـ ياغ، تۇخۇم، ھالۋا، قەنت ـ ناۋات، ھەسەل، مۇراببا قاتارلىق شىرنىلىك، تاتلىق نەرسىلەرنى ئۇزاق مۇددەت، كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلاردىن بۇ كېسەل ئاسانلا يۇز بېرىدۇ.

بەزى ھەزىم قىلىش ئەزالىرى تۇغما ئاجىز، جىگەر خىزمىتى ناچار، ئۇششاق بوغۇملىرىدا رېماتىزم كېسىلى (نىقرەس) بار كىشىلەردىمۇ بۇ كېسەل كۆپرەك يۈز بېرىدۇ.

ئەگەر بەدەندە يىغىلىپ قالغان خام سۈيۇقلۇقلار بەك قويۇق ھەم چاپلاشقاق بولسا تاش پەيدا قىلىدۇ، بەك قويۇق بولمىسا قۇم پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەلنىڭ تۆۋەندىكى ئالتە خىل ئالامىتى بار:

1. سۈيدۇك دەسلەپتە دۇغ ۋە قويۇق كېلىپ، كېيىن سۈزۈلىدۇ.
2. قۇيرۇق سۆڭىكى ۋە بەلدە ئېغىرلىق، سۈزۈلۈش، تارتىشىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولۇپ، گويا شۇجايغا بىر نەرسە ئېسىلىۋالغاندەك بىلىنىدۇ. بىماردۇم ياتسا بۇ خىل ئەھۋال تېخىمۇ روشەن بولىدۇ.
3. ئۇچەيلەر تولغان ۋاقىتتا بۆرەكنى سىقىپ ئاغرىقى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.
4. سۈيدۇكنى تەكشۈرگەندە رەڭگى قىزىل ياكى سېرىق بولۇپ، قىزىلغا مايىل قۇم كېلىدۇ.
5. بەزىدە بۆرەكنىڭ ئاغرىقى ئاغرىق تەرەپتىكى ئۇرۇق بېزى (تاشاق) غىچە يېتىپ بارىدۇ.
6. بەزىدە تاش چۈشكەن بۆرەك تەرەپتىكى پۇتتا قولىشىش بىلەن ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

بۆرەكتىكى تاشنىڭ ئاغرىقى ئۇچەي ئاغرىقى (قۇلۇنجى ئاغرىقى) غا بەك ئوخشاپ كېتىدۇ (بۇ ئىككىسىنىڭ پەرقى يۇقىرىدىكى قۇلۇنجى قىسمىدا سۆزلەندى، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ).

بۆرەكتىكى تاش بىلەن قۇمنىڭ پەرقىنى پەيدا بولغان ئەھۋالىرىنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكى، سۈيدۇكتە قۇمنىڭ چىقىشى ۋە رېنتگېن رەسىمىدىكى ئەھۋالىردىن ئايرىۋالغىلى بولىدۇ.

داۋاسى

بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن دەسلەپتىلا قۇستۇرۇش ناھايىتى پايدىلىق. كېيىن بىمارنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان، بەك ئۆتكۈر بولمىغان سۈرگە (مۇسھىل) ۋە سۈيدۇك ھەيدە

دىگۈچى دورىلارنى بەرسە بولىدۇ. بەدەن تازىلىنىپ كېسەلگە سەۋەبچى بولغان ماددا توختىغاندىن كېيىن، تۆۋەندە ئېيتىلغان تاشنى ئەزگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق بۆرەكنىڭ ئۆزىنى تازىلاشقا تىرىشىش لازىم. ئەگەر چوڭ تەرەت قۇرۇق بولسا، چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلار ۋە مايلىق دورىلارنى ھەمەلچە قىلىش لازىم.

سۈيدۈك يوللىرىنى يۇمشاتقۇچى، ئاغرىقنى پەسەيتكۈچى دورىلاردىن، مەسىلەن: ئۇغرىتىكەن، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سوققان زاراڭزا، شۇمشا، بىخ كەبىر، ئىسپىغۇل يوپۇرمىقى، سېمىز ئوت، بىنەپشە، كۈنجۈت يوپۇرمىقىغا ئوخشاشلارنى ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە بىمارنى بېلىغىچە ئولتۇرغۇزۇپ ۋاننا قىلىش، ئاندىن پىشۇرۇلغان دورىلارنىڭ تىرىپىنى قۇيرۇق سۆڭىكى، بىقىنى، بۆرەكنىڭ ئىككى نەيچىسى بار ساھەگە چېپىپ تېڭىش كېرەك.

سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بىمار ۋاننىدىكى ۋاقتىدا ئىچكۈزۈش، ۋاننىدىن چىقىرىۋېتىپ قاندىن كېيىن گۈلخەيرى يېغى، بىنەپشە يېغى، سېرىقچېچەك يېغى قاتارلىقلارنى بىمارنىڭ مىزاجىنى كۆزدە تۇتقان ھالدا تاللاپ ئېلىپ، دۇمبە، بەل ۋە بۆرەك ساھەلىرىگە سۈركەپ ياغلاش لازىم. سۈيدۈك يولىنى يۇمشىتىش، بوشاشتۇرۇش ئۈچۈن ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر، شۇمشىلارنى ئېلىپ، زاراڭزا مېغىزىنى ئاق لەيلىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ئېزىپ، بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

ئەگەر تاش سۈيدۈكلۈككە كېلىپ ئۆزلۈكىدىن چىقىپ كەتمەي، جىنسىي ئەزا يولىدا تۇرۇپ قالغان بولسا، جىنسىي ئەزانى ئىسسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ يۇقىرىدا ئېيتىلغان ياغلار ۋە شىرىلەرنى جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىدىن تېمىتىش كېرەك. ئالقان بىلەن جىنسىي ئەزانى ئۈچى تەرەپكە سۈركەپ بېرىش لازىم، شۇندىلا تاشنى چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ. ئەگەر شۇ جەريانىدا ئۇششاق تاشلار سۈيدۈك يولىغا چاپلىشىۋېلىپ ئاغرىق پەيدا قىلسا، فۇلۇنيا ۋە باشقا ئاغرىقسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش، يەنى داۋائى لوففاھى، بەرشىشا، مەجۇنى تەرياقلارغا ئوخشاش دورىلارنى بېرىش لازىم.

ئىچىنى سۈردۈرۈش ئۈچۈن سەرپىستان، ئەنجۇر قېقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلىلەرنى قاينىتىپ پۇنۇس، خىيار شەنبەر، يانتاق شېكىرى (تەرەنجىبىن) لارنى قوشۇپ بېرىش لازىم.

سۈيدۈك ماڭدۇرۇشتا ئىشلىتىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار: كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇمبەدىيان، سۆئىتەر، سىيادان، ھەلىيۇنلاردىن ئىبارەت.

سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار: ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى

(تۇخۇمى خىيارەيىن)، ئوغرىتىكەن، تاۋۇز، قاپاق ئۇرۇقلىرى، كاكىنەچ قاتارلىقلاردۇر.

سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى مۆتىدىل دورىلار: پىرسىياۋشان، ئوردان، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلاردۇر.

بۇ ئۇچ خىل تەبىئەتلىك دورىلاردىن بىمارنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كەلگەنلىرىنى تاللاپ بېرىش، لېكىن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى داۋاملىق بەرمەي ئارىلاپ ـ ئارىلاپ بېرىش كېرەك، چۈنكى داۋاملىق ئىشلەتسە زىيان قىلىدۇ.

ئۇششاق تاشلارنى ئەزگۈچى دورىلار: ئوغرىتىكەن، پۇدىنە، ئەمەن، كەرەپشە، ھەلىيۇن، كاكىنەچ يىلتىزى، بەدىيان، ياۋا سۇزاپ، فۇنۇسكا، پىرسىياۋشان قاتارلىقلار بولۇپ، بۇ دورىلاردىن مەجۇن، تۇقۇچاق ۋە تالقان تەييارلاپ بېرىلسە مەنپەئەتلىك.

ئۇششاق تاشلارنى ۋە تازىلىغۇچى ئۇرۇق دورىلاردىن تەييارلانغان سىركەنجۈبىل ھەسىلى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى ئەقرەبى، مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇد، سۇفۇپى ھەجرۇلىيەھۇد، جاۋارىش زەرئۇنى ئەنبەر، شەربىتى بۇزۇرى قاتارلىق دورىلار تەجرىبىدىن ئۆتكەن ياخشى دورىلار بولۇپ، مەجۇنى سەنگى سەرماھىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

چايان كۈلى ۋە توشقان كۈلىمۇ پايدا قىلىدۇ. چايان يېغى ۋە زەيتۇن يېغىلارنى جىنسىي ئەزا تۆشۈكىگە تامغۇزۇش لازىم. 70 دانە قارىمۇچنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئۇچكە بۆلۈپ، مۇناسىۋەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن قوشۇپ ئۇچ كۈن ئىچسىمۇ بولىدۇ.

ئەرلەرگە خاس تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى

جىنسىي قابىلىيەتنىڭ ئاجىزلىقى

(زەئىپى باھ)

بۇ، ئالەت (جىنسىي ئەزا) نىڭ تۇرماسلىقى ياكى تولۇق ھەرىكەتكە كەلمەسلىكى تۈپەيلىدىن ئىنساننىڭ جىنسىي قابىلىيىتىگە دەخلى يېتىپ، نورمال جىنسىي تۇرمۇش ۋە نەسىل قالدۇرۇشقا ئېغىر دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر.

ئەرلىك جىنسىي قابىلىيەتنىڭ نورمال بولماسلىقى ئاساسلىق مېڭە، جىگەر، تاناسىل ئەزا قاتارلىق ئەزالار خىزمىتىنىڭ نورمال بولۇش - بولماسلىقى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

1. تاناسىل ئەزا (ئالەت) نىڭ تۇغما ھالەتتە كەمتۈك بولۇشى، ئۇرۇقدانىنىڭ يوق تۇغۇلۇشى ياكى ئۇنىڭ ئىككى چات كانال ئىچىگە ئورۇنلىشىپ قېلىشى ياكى تاشاق (ئۇرۇق بېزى) خالتىسىنىڭ ئىششىقى تۈپەيلىدىن قورۇلۇپ قېلىشى قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن جىنسىي بەزلەرنىڭ خىزمىتى نورمال بولماسلىققا سەۋەب بولىدۇ.

2. بەل ئومۇرتقا ۋە سېزىم نېرۋىلىرى (ئەسەبلىرى) نىڭ زەخمىلىنىشى، مەسىلەن: پالەچ، يۇلۇن زەخمىلىنىش ۋە يۇلۇن بېسىلىش قاتارلىقلارمۇ جىنسىي ئاجىزلىققا سەۋەب بولىدۇ.

3. روھىي ئامىللار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: بەزى جىنسىي ئاجىزلىقى بار بىمارلارنى تەكشۈرسە بەدەن تۈزۈلۈشى، جىنسىي ئەزا ۋە ئەرلىك بەلگىلىرى، ئوزۇقلىنىشى قاتارلىقلار نورمال بولسىمۇ، لېكىن بەل - پۇتلىرى تېلىپ ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىنىش، بېشى قېيىپ، كۆزى قاراڭغۇلىشىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق نۇرغۇن ئەسەبىي ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق كىشىلەردە جىنسىي تۇرمۇش ھەققىدىكى ساۋاتى يېتەرسىز بولغاچقا، ئەپسانە كىتابلارنى كۆپ ئوقۇش، بەزى سېرىق ھېكايىلەرنى كۆپ ئاڭلاش

تۇپەيلىدىن، مېڭىسىدە قاتتىق غىدىقلىنىش يۈز بېرىپ، روھىي جەھەتتە ئارتۇقچە ئويلىنىش، غەم ـ ئەندىشە قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار ئۇزاق مۇددەت داۋاملىشىپ جىنسىي قابىلىيىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. بۇ ئەھۋال بىمارنى روھىي جەھەتتە تېخىمۇ ھاياجانلاندۇرۇپ، يامان تەسىرلەرنى پەيدا قىلىپ، ئاخىر جىنسىي ئاجىزلىققا ئېلىپ بارىدۇ.

4. باشقا جەھەتتىن ناموۋاپىق تۇرمۇش ئادەتلىرى، ياش قۇرامى، سۇ، ھاۋا، ئوزۇقلىنىشىنىڭ ناموۋاپىق بولۇشى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، ئېغىر دەرىجىدە يۇقۇملۇق ۋە يۇقۇمسىز كېسەللىك بىلەن ئاغرىش، بەك ئورۇقلاپ كېتىش، ئېپىۋنكەشلىك ، نەشكەشلىك، ھاراقخورلۇق قاتارلىق ھەرخىل يامان ئادەتلەر ۋە ئىلگىرى جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش ياكى ئۇزۇنغىچە جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق، كۆپ ۋاقىتلاردا قول بىلەن لەززەتلەندۇرۇپ مەنىي كەلتۇرۇش قاتارلىق يامان ئادەتلەر ئاخىر جىنسىي ئاجىزلىققا ئېلىپ بارىدۇ.

ئالامىتى

جىنسىي ئىنتىلىش تۆۋەنلەيدۇ، ئالەت (زەكەر) نىڭ قوزغىلىشى سۇسلايدۇ ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەلنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ ۋە ھەرخىل بولغانلىقى ئۈچۈن، ئالدى بىلەن سەۋەبنى سۈرۈشتۈرۈپ ئېنىقلاپ ئۇنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن داۋالاش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك.

جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا، سەۋەبنى يوقاتقاندىن كېيىن، بىمارنىڭ ۋە جىنسىي ئەزانىڭ مىزاجى، كەيپىياتى نورمال ياكى نورمال ئەمەسلىكىنى ئېنىقلاپ، نورمالىلاشتۇرىدىغان چارىلەرنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن: قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتكەن بولسا، بىر ئاز ھۆللۈك دورىلارنى قىلىش. مەسىلەن: داۋائى تەرەنجىبىن بېرىش ۋە باشقىلار. داۋائى تەرەنجىبىنىڭ تەركىبى مۇنداق: ياخشى، پاكىز يانتاق شېكىرىدىن 250 گرام، يېڭى كالا سۈتىدىن 250 گرام، سۆزلەپ مىسىرىدىن 40 گرام ئېلىپ، سۈتنى بوش ئوتتا بىر ئاز قايناتقاندىن كېيىن، تەرەنجىبىنىنى سېلىپلا قازاننى چۈشۈرۈپ، 15 مىنۇت توختاتقاندىن كېيىن،

داكا بىلەن سۈزۈپ قايتا قازانغا قۇيۇپ، يۇمشاق ئوت بىلەن قىيام قىلىپ، سۆئلەپنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 20 گرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. غىزاسى ئۇچۇن چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، ئوغلاق گۆشى، ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرى بېرىلىدۇ. پات ـ پات پارلىق مۇنچىدا تەرلىتىلىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىق سوغۇقتىن بولغان بولسا، بۇ مەجۇن بېرىلىدۇ: توم زەنجۈلدىن 80 گرام، شاقاقۇل مىسرىدىن 80 گرام، خولىنجاندىن 80 گرام، سەۋزە ئۇرۇقىدىن 80 گرام، ياڭاق، پىيازدىن ئۇچ كىلوگرام، ھەسەلدىن 1500 گرام ئېلىپ، قۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن كېيىن پىيازنى توغراپ سوقۇپ، سۇيىنى سىقىپ چىقىرىپ، ھەسەل بىلەن بىرلەشتۇرۇپ يۇمشاق ئوت بىلەن قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم 8 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ھەرخىل جىنسىي ئاجىزلىقلارغا لوبۇبى كەبىر ۋە لوبۇبى سەغىر، سەۋزە ھالۋىسى قاتارلىق دورىلار ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. بەدىنى زەئىپ، ئورۇق كىشىلەر بولسا سەمرىتىش، مەنىي كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش مەنپەئەتلىك. بۇلارنىڭ نۇسخىسى نۇسخىلار جىلدىدا كۆرسىتىلدى، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ.

بەزى جىنسىي ئاجىزلىقلارنىڭ كېلىپ چىقىشى روھىي ئامىللارغا ناھايىتى زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بۇ تولىراق ۋاقىتلىق بولىدۇ. سەۋەبچى ئامىل تۇغىگەندىن كېيىن جىنسىي قابىلىيىتى ئۆزلۈكىدىن ئەسلىگە كېلىدۇ. مەسىلەن: بەزى كىشىلەرنىڭ جىنسىي قابىلىيىتى نورمال بولسىمۇ، لېكىن ئۇزاق مۇددەت بويتاق ياكى ئايالسىز يۇرگەنلىكتىن جىنسىي ئىقتىدارىغا ئىشەنچسىزلىك بىلەن قارايدىغانلىقى ياكى يېڭى توي قىلغاندا ئورۇنسىز ئەندىشىلەرنى كۆپ قىلغانلىقى ۋە روھىي جەھەتتە جىددىيلىشىشلەر نورمال جىنسىي پائالىيەتكە دەخلى يەتكۈزىدۇ. گەرچە ئالەت ھەرىكەتكە كەلسىمۇ، ئورۇنسىز جىددىيلىشىشلار تۇپەيلىدىن بوشاپ قېلىپ مەقسەت ھەل بولماي، تېخىمۇ جىددىيلىشىپ ۋە خىجالەت بولۇپ، تەدرىجىي ھالدا جىنسىي قابىلىيەتنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە قارشى تەرەپنىڭ مۇئامىلىسىمۇ مەلۇم رول ئوينايدۇ. ناۋادا زەربىگە ئۇچرىسا تېخىمۇ يامانلىشىدۇ. شۇڭا، مۇنداق روھىي ئامىللار تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىقلارنى داۋالاشتا، ئىمكان بار سەۋەبچى ئامىلنى يوقىتىپ، ئۆز ئارا ئىشەنچ ۋە ئىناقلىق پەيدا قىلىش لازىم. شۇندىلا جىنسىي قابىلىيەتمۇ بارا ـ بارا نورماللىشىدۇ. بۇ

مەزگىلدە مېڭە، يۈرەكلەرنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارنى قوشۇمچە ئىشلىتىش، مەسىلەن: دا-ۋائىمىشكى، ئەۋرىشىم شەربىتى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبەرلەرگە ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش

(سۈرئىتى ئىنزال)

بۇ، جىنسىي ئالاقە جەريانىدا مەقسەتتىن بۇرۇن مەنىي يۈرۈپ كېتىدىغان، ياكى ئايالالار بىلەن چاقچاق تەرىقىسىدە سۆزلەشكەندە، بەزى سېرىق هېكايىلەرنى ئوقۇغاندا مەنىي يۈرۈپ كېتىدىغان كېسەللىككە قارىتىلغان.

سەۋەبى

سەۋەبلىرى كۆپ تەرەپلىمە بولسىمۇ، ئاساسلىقى ئۈچ خىل بولىدۇ:

1. هۆل سوغۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى تۈپەيلىدىن، جىنسىي ئەزانىڭ تۈتۈش كۈچى ئاجىزلىشىپ، مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ مىزاجى ئارتۇقچە هۆل بولۇش بىلەن بىللە چىققان مەنىنىڭ مىقدارى كۆپ، سۇيۇق، رەڭگى سۈزۈك ۋە ئاق بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاش كېرەك، بۇنىڭ ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش چارىلىرىنى قوللىنىش، ئاياغ پەيقىرا قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش، قۇسۇتە يېغى، زەپەر يېغى، ئاس يېغى قاتارلىق ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن دوۋسۇن ساھەسى ۋە تاشاقلارنى ياغلاش

لازىم. بەلغەمنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن شارابى پەنجىنۇش ۋە مەجۇنى خۇبسىلھەددە قالارلىق تۇنقۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.

مەجۇنى خۇبسىلھەددىنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: قارا ھېلىلىدىن 30 گرام، بەلىلىدىن 30 گرام، ئامىلىدىن 30 گرام، قارىمۇچتىن 30 گرام، زەنجىۋىلدىن 30 گرام، پىلپىلدىن 30 گرام، سەئدى كۇفىدىن 30 گرام، شەترەنجى ھىنددىن 30 گرام، كۇدە ئۇرۇقىدىن 30 گرام، سېرىقچېچەك ئۇرۇقىدىن 12 گرام، بادام مېغىزىدىن 30 گرام، ئىپار-دىن ئۇچ گرام، تۆمۇرنى قىزىتىپ سوققاندا چىققان بىر خىل قاسىراق (خۇبسۇلھەددە) تىن 300 گرام، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار مىقدارىنىڭ ئۇچ ھەسسىسچىلىك ئېلىپ، ئالدى بىلەن خۇبسىلھەددىنى شېشىگە سېلىپ، ئۇستىدىن چىلاشقۇدەك ئۇزۇم سىركىسى قۇيۇپ، بىركېچە - كۇندۇز چاك - توزانسىز جايدا چىلاپ تۇرغۇزغاندىن كېيىن سىركە-دىن ئېلىپ، قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ، يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ قائىدە بويىچە ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ چىنە - قاچىدا ساقلاپ ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 3 ~ 5 گرامغىچە كۇندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، تەنتەربىيىنى كۇچەيتىش، كۇندىلىك تۇرمۇشنى مۇۋاپىق رەتكە سېلىش زۆرۇر.

2. مەنىي قاچىسى جىنسىي ئەزانىڭ قوزغىلىشىدىن بولغان تېز ھارارەتنى ياكى جىنسىي مۇئامىلىنىڭ تەسىرىدىن بولغان ھارارەتنى قوبۇل قىلالماي غىدىقلىنىپ، ئاسانلا مەنىنى سىرتقا چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

مەنىي كەلگەندە كۆيۈشۈپ بىر نەرسە چاققاندەك سېزىلىدۇ. مەنىنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل، قويۇق بولىدۇ.

داۋاسى

ئاساسەن ھۆل سوغۇق دورىلارنى (قابىز) قورۇغۇچى دورا بىلەن بىرگە ئىشلىتىش لازىم. مەسىلەن: خەشخاش شەربىتى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى، ھوممار ئۇ-

رۇقى شىرىسى بىلەن ئىچىش، غىزاسى ئۇچۇن گۈرۈچ، كۆك ماشلارنى قاينىتىپ، كۆكنار شىرىسى بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

سىرتىدىن دوۋسۇن، تاشاق ئەتراپىغا ھۆل سوغۇق دورىلارنى تېڭىش كېرەك، ئۇندىن باشقا بەدەننى چېنىقتۇرۇش ۋە تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرىمۇ شىپالىق ئەھمىيەتكە ئىگە.

3. باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ ئاجىزلىشىشى تۈپەيلىدىن جىنسىي بەزلەرنىڭ تۇتۇش كۈچى ئاجىزلاپ، مەنىي تېز كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئالدى بىلەن جىنسىي قابىلىيەت ئاجىزلاپ، كېيىنچە مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئوبدان ئېنىقلاپ، ھەقىقەتەن باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ خىزمىتى ئاجىزلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا، داۋائىمىشكى، ئەۋرىشىم شەربىتى قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. شۇنداقلا رەئىس ئەزالار كۈچلىنىپ، جىنسىي ئەزالارنىڭ خىزمىتى نورماللىشىدۇ. بۇ خىل مەنىي تېز كېتىشنى داۋالاشقا قوللىنىدىغان دورىلار ئاساسەن جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىنى داۋالاشتا قوللىنىدىغان دورىلار بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

ئۇچ خىل سۈيۇقلۇقنىڭ ئېقىش كېسىلى

(سەيلانى مەنىي، مەزى، ۋەدى)

مەنىي دېگەن ئۇرۇق بېزى سۈيۇقلۇقى، مەزى دېگەن مەنىي خالتىسىنىڭ ئېغىزى قىسمىغا جايلاشقان بەزنىڭ سۈيۇقلۇقى، ۋەدى دېگەن ھەم شۇ بەزنىڭ سۈيۇقلۇقىغا قارىتىلغان.

بۇ، ئەرلەردە كۆپ ئۇچرايدىغان تاناسىل ئەزالارنىڭ خىزمىتى نورمال بولماسلىق بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان كېسەللىك بولۇپ، شەھۋەت قوزغالغاندا ياكى جىنسىي ئەزا ھەرىكەت قىلىپ قايىم بولغاندا، يۇقىرىقى سۈيۇقلۇقلار ئىختىيارسىز ھالدا ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئېقىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى

ئاساسەن جىنسىي ئەزالارنىڭ تۇتۇش كۈچى ئاجىزلىسا، بۆرەك ئاجىزلاپ ئورۇقلىسا ياكى مەنىي سۇيۇقلۇقى كۆپەيسەپ كەتسە، روھىي ئامىللار ياكى غەيرىي تەبىئىي ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇق قاتارلىقلارنىڭ جىنسىي ئەزالارغا تەسىر قىلىش ئەھۋالى يۈز بەرسە، مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. قالغان سەۋەبلىرى مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش كېسىللىنىڭ سەۋەبلىرى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر بەدەن كۈچلۈك بولۇپ، مەنىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، ئەھۋالغا قاراپ تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. جىنسىي ئەزا بوشاپ كېتىش ياكى جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغانلىقتىن، بۆرەكنىڭ مايلىرى ئېرىپ كېتىشتىن بۆرەك ئاجىزلىغان بولسا، سەۋەبلىرىگە قاراپ بۆرەكنى ۋە جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدىغان ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ توختاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: مەجۇنى كۈندۈر، مەجۇنى پىلاسىپە قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ھەر خىل پىكىر ـ خىيال ۋە روھىي ئامىللار تۈپەيلىدىن بولسا، جىنسىي ئالاقىغا مۇناسىۋەتلىك گەپ ـ سۆز ۋە ئوي ـ پىكىرلەرنى تۈگىتىپ، مېڭە، بۆرەك، يۈرەكلەرنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن داۋائىمىشكى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبەر قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

كۆپ ئېھتىلام بولۇش

(كەسرەتى ئېھتىلام)

سەۋەبى

ئومۇمىي بەدىنى كۈچلۈك، مەنىي چىقىمى ئاز كىشىلەردە ياكى مەنىي كۆپەيتكۈچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن، مەنىي كۆپىيىپ كەتكەن كىشىلەردە ئۇخلا-

ۋاتقاندا مەنىي يۇرۇپ كېتىدۇ. مۇنداق كىشىلەرنىڭ ئورۇق ـ سېمىزلىكى نورمال، بەدىنى كۈچلۈك، چىققان مەنىسى كۆپ ۋە قويۇق بولىدۇ.

داۋاسى

بەدەننى تازىلاش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپرەك قىلىش بىلەن بىللە تاماقنى ئازايتىش چارىلىرىنى قوللىنىش كېرەك. بۇ مەزگىلدە كۆك ماش، ھۆل يۇمغاقسۇت، ئوسۇڭ قاتارلىق مەنىي كېمەيتكۈچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. يەنە بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن بەل، توققۇز كۆز ئەتراپىنى ياغلاپ، بىر پارچە قوغۇشۇنى بەل ۋە بۆرەك ئۇدۇلىغا تېڭىپ، كۆپرەك ئوڭ تەرەپنى بېسىپ ياتسا، كۆپ ئېھتىلام بولۇشتىن تېزلا ياخشى بولغىلى بولىدۇ.

تاشاق ئىششىقى

بۇ، ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، تاشاق خالتىسى ۋە پەردىسى ياكى تاشاق (ئۇرۇق بېزى) نىڭ ئۆزى ئىششىيىدۇ. بۇ خىلىت ئېتىبارى بىلەن تۆت خىل بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان تاشاق ئىششىقى

سەۋەبى

قان خىلىتى ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن ياكى مەلۇم تومۇرلاردا مەنىي توختاپ قېلىپ ئوفۇنەت پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ قىزىتمىسى يۇقىرى، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولىدۇ. ئىششىق جاي قىزىل رەڭدە بولۇپ قىزىق بىلىنىدۇ، كۆيۈشۈپ ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ياكى پاچاقنى بىر ئاز تىلىپ ھىجامەت قويۇش، يەنە سىركە، گۈلاب، ھۆل يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى، مارجان شوخلا سۈلىرىدىن قايسىبىرى بولسا، شۇ سۇ بىلەن بىر پارچە داكىنى ھۆل قىلىپ، ئىششىق ئۈستىدىن تېڭىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا، ئوسۇك يوپۇرمىقى، كۆكنار يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى ئېلىپ سوقۇپ تاڭسا، ئاغرىق توختىتىپ ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان تاشاق ئىششىقى

سەۋەبى

سوغۇقتىن بولغان تاشاق ئىششىقى ئاساسەن بەلغەم خىلىتىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

قاندىن بولغان ئىششىقنىڭ تەتۇرسىچە بەلغەم خىلىتىنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

بەلغەمنى تازىلاپ، مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە يىلتىزى، ئاق تۇربۇتلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن بەش گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ 450 گرام سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئەھۋالغا قاراپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىچىلىدۇ. دادۇر، ماش ئۇنى، نوقۇت ئۇنى قاتارلىقلارنى ئېلىپ، گۈل يېغى ياكى تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

سەۋادىن بولغان تاشاق ئىششىقى

سەۋەبى

بۇ خىل تاشاق ئىششىقى سەۋدا خىلىتىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئىششىقنى تۇتۇپ كۆرگەندە قاتتىق بىلىنىدۇ، رەڭگى كۆكۈش بولۇپ، ئاغرىق ئانچە ئېغىر بولمايدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋدانى پىشۇرۇپ يېتىلدۇرگۈچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىرىشكە بولىدۇ. يەنى، سانادىن 30 گرام، سىرىق ئوتتىن 21گرام، بادرەنجىبۇيىدىن 12گرام، پىرسىياۋشاندىن سەككىز گرام، بادام مېغىزىدىن 60 گرام، گاۋزىباندىن 12گرام، ئۇستقۇدۇستىن 12گرام، كاسنە ئۇرۇقىدىن 12گرام، قىزىل گۈلدىن سەككىز گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 12 گرام، شاتارىدىن 30 گرام، مارجان شوخلىدىن 10 گرام، ئەينۇلىدىن 10 دانە، ئاق شېكەردىن 200 گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ بىر كىلو 500 گرام قاينىق سۈغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، قايتا قازانغا قۇيۇپ شېكەر سېلىپ بىر ئاز قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. بىمار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىچىدۇ. ئۇشەق، بابۇنە، چەلەك يوپۇرماقلىرىنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى ياكى كالا يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ سىرتتىن تېڭىلىدۇ.

يەلدىن بولغان تاشاق ئىششىقى

سەۋەبى

يۆتەل كونىراپ ئۇزاق مۇددەت ساقايماسلىق، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش ئۈچۈن قاتتىق كۈچەش قاتارلىقلاردىن مەزكۇر تاشاق ئىششىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ ئىششىقتا باشقا ئىششىقلارغا نىسبەتەن قىزىش، قىزىللىق، ئېغىرلىق،

قاتتىقلىق ۋە ئاغرىقتىن ئىبارەت يەلگە دائىر بەلگىلەر ئېغىرراق بولىدۇ.

داۋاسى

قىزىشنى پەسەيتكۈچى، قىزىللىقنى قايتۇرغۇچى، ئېغىرلىق، قاتتىقلىق ۋە ئاغرىقنى يوقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. سىرتىدىن تېرىق، تۇز، كېپەك قاتارلىقلارنى قىزىتىپ تېڭىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك.

پەرھىزى: كالا گۆشى، پېتىرنان، نوقۇت قاتارلىق تەستە سىڭىدىغان، شۇنىڭدەك يەل پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

تاشاق خالتىسى قېتىۋېلىش كېسىلى

سەۋەبى

تاشاق ئىششىقىدىن كېيىن تاشاق خالتىسى قېتىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ ياكى تاشاق خالتىسى قىچىشىپ تولا ئۇۋۇلىغانلىقتىن قېتىپ قالىدۇ ياكى تاشاق خالتىسىغا سەۋدا ماددىسى يىغىلىپ قالغانلىقتىن، تاشاق خالتىسى قېتىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تاشاق خالتىسى ئەسلىدىكى نورمال ھالىتىگە قارىغاندا قاتتىقلىشىپ، يىرىك بولۇپ قالىدۇ. تاشاق خالتىسى خۇددى پىلىنىڭ تېرىسىدەك كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى

سەۋدا خىلىتىنى تەڭشەش، يۇمشاتقۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: بادرەنجىبۇيا، بىخسۇس، بەدىيان، گۈلبىنەپشە، پۇنۇس قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، گۈلقەنت بىلەن جۇلاب قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سىرتىدىن تاشاق خالتىسىنى ئۆرەك يېغى، توخۇ يېغى ۋە كالا يىلىكلىرى بىلەن ياغلاش لازىم.

جىنسىي ئەزا تارتىشىپ قېلىش

بۇنىڭدا ئەرلەرنىڭ زەكىرى تارتىشىپ بىر ئاز ئەگرى بولۇپ قالىدۇ ياكى ئىياللارنىڭ بالىياتقۇ ئېغىزى بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ قىڭغىيىپ قالىدۇ. بۇ بىر خىل كەم ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى

جىنسىي ئەزا ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەلنى كېچىكتۈرمەي ۋاقتىدا داۋالىتىش كېرەك. چۈنكى ۋاقتىدا داۋالانمىسا ئۇششاق قان تومۇرلار ۋە مەنىي يوللىرى تارىيىپ قېتىپ قالسا داۋالاش قىيىن بولىدۇ. داۋالاشتا ئەھۋالغا قاراپ قان ئېلىش، تەرەنجىبىن، پۈنۈس، نېلۈپەر، گۈلبىنەپشە، ئاق لەيلى گۈل ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، شۇنى قاينىتىپ ئىچىش لازىم. ئارپا سۈيى، سېمىز ئوت سۈلىرىنى ئىچسىمۇ بولىدۇ. سىرتىدىن بادام يېغى، بەنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش ۋە سەندەل، گىل ئەرمىنى، ئەپيۈنلەرنى كۆك يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى، ئوسۇك يوپۇرمىقىنىڭ سۈلىرى بىلەن چېپىش كېرەك.

زەكەر ۋە تاشاق ئاغرىقى

زەكەر ۋە تاشاق ئاغرىقى كۆپىنچە ئىسسىق، سوغۇق، يەل ۋە ھەرخىل سىرتقى زەخىملەردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى ئايرىم ـ ئايرىم تۆۋەندىكىچە:

1. زەكەر ۋە تاشاق ئىسسىقتىن ئاغرىغان بولسا، ئۇنىڭدا ھارارەت پەيدا بولىدۇ ۋە كۆ-

يۇشۇپ ئاغرىيدۇ، بەزىدە كۆڭۈل ئاينىش كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاشتا ھارارەتنى سوۋۇتۇپ، ئىششىق ياندۇرۇش ئۈچۈن ئەرقى كاسىنە، ئەرقى ئەنگۈر شىپالارغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. سىرتىدىن كۆك يۇمغاقسۇت سۇيى ۋە ھۆل قاپاق سۇيىگە ئازراق ئەپيۇن قوشۇپ ياكى كافۇر قوشۇپ چېپىلىدۇ.

2. زەكەر ۋە تاشاق سوغۇقتىن ئاغرىغان بولسا، يەرلىك ئورۇندا ھارارەت بولماي، يەڭگىل دەرىجىدە قولىشىپ ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاشتا قولىششىنى تارقىتىپ ئاغرىق توختىتىش ئۈچۈن، سىرتىدىن ئۆردەك يېغى، مېكىيان توخۇ يېغى، ئابدىمىلىك ياغلىرىنىڭ قايسىبىرى بولسا، ئۇنىڭغا بىر ئاز پەرىپيۇن قوشۇپ ياغلاش كېرەك. ئىستېمال قىلىشقا گۈلقەنت بېرىلىدۇ. چايغا قوشۇپ دەملەپ ئىچىش ئۈچۈن زەنجىۋىل، قوۋزاقدارچىن بېرىلىدۇ.

3. زەكەر ۋە تاشاق ئاغرىقى يەلدىن بولغان بولسا، سەۋەبى كۆپىنچە ھەرخىل يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئاغرىق يۆتكىلىپ تۇرىدۇ، ئېغىرلىق بولماي، بەلكى تارتىشىپ ئاغرىشتەك ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋالاشتا يەللەرنى تارقىتىپ، ئاغرىقنى يوقىتىش ئۈچۈن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، يالپۇزلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇزاپ يېغى ياكى يەسمەن يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ، ئازغىنە قۇندۇز قەھرى قوشۇپ سىرتىدىن ئىششىق بار جايغا چېپىش كېرەك.

4. زەكەر ۋە تاشاق ئاغرىقى بەزىدە بىرەر ھادىسە سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: سىرتتىن بىر نەرسە تېگىپ كېتىش، يىقىلىش ياكى ئۇشتۇمتۇت ئۇرۇلۇپ ـ سوقۇلۇپ كېتىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ. يەرلىك ئورۇندا روشەن ھالدا زەخمىلىنىش ياكى ئىششىش، كۆكىرىپ قېلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاشتا سەۋەبىنىڭ ئېغىر ـ يەڭگىللىكىگە قاراپ مۇۋاپىق قان ئېلىش، گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، مارجان شوخلىسى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى قاتارلىق سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى سىرتىدىن يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش لازىم.

تاشاق چوڭىيىپ قېلىش

بۇ، تاشاققا سىرتتىن بىر نەرسە تېگىش ياكى بىرەر ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىققان تاشاق چوڭىيىشقا قارىتىلماي، بەلكى ئۆزلۈكىدىن ئاستا ـ ئاستا چوڭىيىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى ۋە ئالامىتى

شۇ كىشىنىڭ ئوزۇقلىنىشى، تۇرمۇش ئەھۋالى ۋە مىزاجى قاتارلىقلار بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بەدەن بەك سەمرىپ كېتىش تۇپەيلىدىن تاشاق ئەتراپىغا ماي يىغىلىپ، سەمرىپ يوغىناپ قالىدۇ، لېكىن تاشاقتا ئىششىق بولمايدۇ.

داۋاسى

ماينى كېمەيتىپ، چوڭىيىپ كەتكەن تاشاق بېزىنى كىچىكلىتىش ئۈچۈن مايلىق، ئاقسىللىق نەرسىلەرنى يېمەسلىك، شۇنىڭ بىلەن بىللە مېھرىگىياھ، كۆكنار شاكىلى قاتارلىق قۇرۇق سوغۇق دورىلارنى مۇۋاپىق تۇردە ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش كېرەك.

سىرتىدىن بىلەي تېشىدىن سۇرۇپ چىقارغان ئۇپىنى كۆك يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ سۇركەش، گىل ئەرمىنى ياكى قوغۇشۇننى سىركە بىلەن سۇرۇپ چىقارغان تاتلىقىنى تاشاققا سۇركەش ۋە چېپىش كېرەك.

تاشاق كىچىكلەپ كېتىش

بۇ، ئۇرۇقدان قۇرۇلۇپ ئۆزلۈكىدىن كىچىكلەپ كەتكەنلىكتىن، نورمال جىنسىي تۇرمۇشقا تەسىر يەتكۈزىدىغان بىر خىل كېسەللىك.

سەۋەبى

بۇ كۆپىنچە سوغۇقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئوزۇقلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى، تال كېسەللىكى ۋە تەپى دىق كېسەللىكىدىن ياكى بىرەر ھادىسە تەسىرىدىن ئۇرۇقدانىنىڭ ئۇششاق تومۇرلىرى زىيانغا ئۇچراپ پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

تاشاق بېزىنى نورمال ھالەتكە كەلتۈرۈش ئۈچۈن بۆرەكنى قىزىتىپ، قان تومۇرلارنى

كېچەيتىدىغان چارىلەر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورىلار بېرىلىدۇ.

مادداتۇلھايات، لوبۇبى كەبىر، داۋائى تەرەنجىبىن قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىللە بابۇنە، زىغىر ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىك، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە ۋاننا قىلىش، تىرىپىنى يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش كېرەك. پەرىپىيۇن بىلەن تاشاقنى ياغلاپ، بىمارنى پارلىق مۇنچىدا بىر نەچچە قېتىم تەرلىتىش مەنپەئەتلىك. غىزاسى ئۇچۇن ئوزۇقلۇقى ياخشى، بەدەننى سەمرىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

تاشاق بېزى يۇقىرىغا چىقىپ قېلىش

بۇ، ئۇرۇق بېزىنىڭ ھەر ئىككىسى ياكى بىرەرسى ئۆز خالتىسىدىن دۈمسۈن تەرەپكە چىقىپ قېلىپ پەسكە چۈشمەي سىرتتىن بىلىنمەي قېلىشى، بەزىدە كۈچىيىپ سېرىقئەتكە يېقىن جايدا تۇرۇپ قېلىشىغا قارىتىلغان، ئادەتتە بۇ كېسەللىك كەم ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

ئۇرۇق بېزىغا پەۋقۇلئادده سوغۇقلۇق يەتكەنلىكتىن ئەتراپتىكى پەيلەر ئاجىزلاپ، تاشاق ئانچە ـ مۇنچە يۇقىرىغا چىقىپ، پەسكە چۈشۈپ ئادەتلىنىپ قالغانلىقتىن ياكى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئاقىۋىتىدىن ياكى ئۇرۇلۇپ ـ سوقۇلغان، بىر يەردىن يىغىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تاشاق يۇقىرىغا چىقىپ قېلىشى بىلەنلا سۈيدۈك تەسلىكتە كېلىش ياكى تېمىپ كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بولۇپمۇ بىمار ھەركەت قىلغان ۋە سىيگەندە قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولۇپ بىئارام بولىدۇ.

داۋاسى

ئۇرۇقدانىنى قىزىتىپ، تومۇرلارنى كېچەيتىپ، تاشنى ئۆز جايىغا چۈشۈرۈش ئۇچۇن

يەرلىك ئورۇننى پەرپىيۇن يېغى بىلەن ياغلاپ، ئارقا ـ ئارقىدىن تەرلىتىش ياكى پارلىق مۇنچىغا كىرگۈزۈش، مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن تاش خالتىسىغا بانكا قويۇش بىلەن جايىغا چۈشۈرۈش كېرەك.

تاشاق خالتىسى تومۇرلىرىنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشى

بۇ، تاشاق خالتىسىنىڭ ھۇررەك ـ ھۇررەك بولۇپ قالغانلىقىدىن ئىبارەت بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە كەم ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

ئۇرۇقدان خالتىسىغا قويۇق يەل يىغىلىپ قېلىش ياكى كۈچ ئېلىش ياكى ئۇششاق تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا بولۇش ۋە تارتىشىشتىن مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرۇپ تازىلاش ئۈچۈن مائۇلجەبىن، مەتبۇخى ئەفتىمۇنلارنى بېرىش ھەمدە ئەھۋالغا قاراپ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك.
سىرتىدىن ئاقاقىيا، موزا قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈچۈلا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش كېرەك.

زەكەر ۋە ئۇرۇقدانىنىڭ يىرىڭلىق يارىسى

بۇ، ئەرلىك جىنسىي ئەزانىڭ ئۆزىدە ياكى ئۇرۇقداندا ھەرخىل يىرىڭلىق يارا (چاقا) پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

تاناسىل ئەزالار بەدەندىكى كېرەكسىز نەرسىلەر چىقىدىغان ۋ ئوڭاي بۇلغىنىدىغان

ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن تازىلىققا دىققەت قىلمىسا ئاسانلا يارا پەيدا قىلىدۇ. دېمەك، مەزكۇر كېسەل كۆپىنچە هاللاردا تازىلىققا دىققەت قىلمىغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر يارا هۆل چاقا بولسا، تېزدىن قۇرۇتۇپ يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشى ئۈچۈن مامىرانچىنىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ قاينىتىپ، سىرتىدىن كۈندە ئىككى قېتىم يۇيۇش كېرەك. شۇنىڭدەك سەبرە، مەدەستان، مەرۋايىت، قاپاقنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى، ياۋا ئانارنىڭ گۈلى قاتارلىق دورىلار بىلەن مەلھەم تەييارلاپ ياغلاش كېرەك ياكى قەغەزنى كۆيدۈرۈپ كۈلىگە بىرئاز كۈندۈرنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يارىغا سېپىش لازىم.

جىنسىي ئەزا ۋە تاشاق خالتىسىنىڭ قىچىشىشى

بۇ، ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسى ۋە تاشاق خالتىسىدا كۆپ ئۇچرايدىغان قىچىشىش خاراكتېرلىك كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

هەرخىل يەل خاراكتېرلىك ماددىلارنىڭ جىنسىي ئەزا ۋە تاشاق خالتىسىغا يىغىلغانلىقىدىن، بۇ ئەزالارنىڭ قىچىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن تېرىنى يۇمشىتىپ، تەر بەزلىرى (مەسامىلار) نى ئېچىش، ماددىلارنى تارقىتىپ قىچىشىشنى پەسەيتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن كۈندە بىر قانچە قېتىم قىزىق سۇدا ۋاننا قىلىش، ئارقىدىنلا تۇخۇمنىڭ ئېقىنى يەرلىك ئورۇنغا چېپىش ياكى گۈل يېغى، سىركە، هۆل يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن ياغلاش، مەتبۇخى هېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررەلەرنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ، بىر قانچە قېتىم ئېچىشتەك چايقىرنى قىلىش لازىم.

ئەگەر تاشاق خالتىسى يىرىڭلاپ يېرىلىپ قالسا بەش گرام كەتىرا، ئۈچ گرام مەدەسـتاننى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بىر دانە خام تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، يەنى ئۇنىڭغا 10 گرام گۈل يېغى قوشۇپ ئۇزاق قوچۇغاندىن كېيىن ياغلىسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزا ۋە سۈيدۈك يولىغا ئۇششاق مۇدۇرلار چىقىش

بۇ، سۆگەل ۋە ئۇششاق مۇدۇرلارنىڭ ئالەت، خەتنە قىلغان جاي ئۇچى، زەكەر ئۇچىدىكى سۈيدۈك يول ئىچى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

سۆگەلنىڭ پەيدا بولۇشى غەيرىي تەبىئىي سەۋدانىڭ شۇ جايلارغا يىغىلىۋالغانلىقى، ئۇششاق مۇدۇرلارنىڭ پەيدا بولۇشى شۇ ئورۇندا بىر ئاز ئوفۇنەت پەيدا بولغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

بۇ جايلاردىكى سۆگەلنى داۋالاشتا، تېرە كېسەللىكلەر قىسمىدىكى سۆگەلگە قىلىدىغان چارىلەرنى قىلىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە تال ياغىچىنىڭ كۈلىدىن 10 گرام، كۆيدۈرۈلگەن توغرىغىدىن 10 گرام ئېلىپ، 20 گرام توخۇ يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ، بىرئاز سىركە قوشۇپ سۆگەل ئۈستىگە تېڭىش كېرەك. ئەگەر سۆگەل چوڭ بولسا، تىغ بىلەن كېسىپ ئېلىش كېرەك.

ئەگەر ئۇششاق مۇدۇرلار سۈيدۈك يولى ئىنچىگە چىقىپ توسالغۇ پەيدا قىلغان بولسا، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىدۇ. داۋالاشتا قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، خىيار شەنبەر قاتارلىقلارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، خەشخاش شەربىتى ۋە بىنەپشە شەربەتلىرىنىڭ قايسىبىرى بولسا شۇنىڭغا قوشۇپ ئىچىش كېرەك. سىرتىدىن گۈل يېغى ۋە قىز بالا تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ تەڭشەپ، ئازغىنە ئەپيۇن قوشۇپ زەكەرنىڭ تۆشۈكىدىن تېمىتىش كېرەك.

زەكەر ئەگرى بولۇپ قېلىشى

بۇ، ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىنىڭ ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئوڭ ياكى سولغا، ئاستى ياكى ئۈستۈن تەرەپكە مايىللىشىپ، ئەگرى بولۇپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بەزى غەيرىي تەبىئىي بولغان قويۇق ماددىلار زەكەرنىڭ مەلۇم يەرلىرىدە تۇرۇپ قېلىپ، پەيلەرنى بىر تەرەپكە تارتىشتۇرۇپ قويغانلىقىدىن زەكەر بىرئاز ئەگرى بولۇپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى زەكەردە ئىششىق پەيدا بولغان سەۋەبتىن بىر تەرەپكە مايىللىشىپ ئەگرى بولۇپ قالىدۇ ياكى جىنسىي ئەزاغا قۇرۇقلۇق يېتىپ، ئۇنى ئاستا-ئاستا تارتقانلىقتىن بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ ئەگرى بولۇپ قالىدۇ ياكى زەكەرنى خەتنە قىلغاندا ناتوغرا قىلغانلىقتىن زەكەر مايماق بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ زىيىنى شۇكى، گەرچە زەكەردە ئاغرىش قاتارلىق باشقا ئۆزگىرىشلەر بولمىسىمۇ، ئەگرى بولۇپ قالغانلىقى ئۈچۈن نورمال جىنسىي تۇرمۇشقا دەخلى قىلىدۇ ياكى بىمارنىڭ پەرزەنت كۆرۈشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن قايسى سەۋەبتىن بولغانلىقىنى ئېنىقلاپ سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن شۇ ئەزانى بۇمشىتىپ، ئەگرىلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرگۈچى چارە-ئۇسۇللارنى قوللىنىش لازىم. مەسىلەن: ئالدى بىلەن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، گۈلبىنەپشە، ئاق لەيلىگۈلى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە زەكەرنى يۇيۇش، مەزكۇر دورىنىڭ تىرپىنى زەكەر تېگىش، بىمارنى بىر قانچە قېتىم تەرلىتىش، ئۆردەك يېغى، مېكىيان توخۇ يېغى، كالا يىلىكى قاتارلىق ياغلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تەڭشەپ زەكەرنى ياغلاش لازىم. سەۋسەن يېغى ۋە نەرگەس يېغى بىلەن ھەر كۈنى زەكەرنى ياغلاپ، قول بىلەن ئۇۋۇلاپ ياغلارنى سىڭدۈرۈپ، شامالداتمای ئىسسىق تۇتۇش لازىم. بۇ ئۇسۇللارنى بىر قانچە

قېتىم قوللانسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ناتوغرا قىلىنغان خەتنىدىن پەيدا بولغان زەكەر ئەگرى بولۇپ قېلىش تۈزەلمەيدۇ.

پەتەق كېسىلى

بۇ، گىرژا دېگەن كېسەللىك بولۇپ، ئەر ـ ئايال ۋە چوڭ ـ كىچىك كىشىلەردە ئوخشىمىغان دەرىجىدە كۆرۈلىدۇ. بۇ ئادەتتە ئىككى خىل بولىدۇ:

1. قورساق ۋە دوۋسۇن ئەتراپىدىكى پەردىلەر، مەسىلەن: تېرە ئاستىدىكى مىراق دېگەن نېپىز پەردە، ئۇنىڭ تېگىدىكى بوسغاق دېگەن گۆشلۈك قېلىن پەردە، پەردىنىڭ تېگىدىكى نېپىز ئومۇمىي پەردىلەر ئىككى يېرىقتىن ئۆتۈپ تاشاق خالتىسىغچە بارىدۇ. يەنە ئۇچەيلەرنى ئوراپ تۇرغۇچى چاۋا دېگەن مايلىق پەردە بولۇپ، بۇ تۆت خىل پەردىلەرنىڭ قايسىبىرى يىرتىلسا پەتەق دېگەن مەزكۇر كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

2. ئوڭ ۋە سول يىرىق ئىچكى تەرەپتە تاشاق خالتىسىغا باردىغان يول بار بولۇپ، مەلۇم سەۋەبلەر بىلەن شۇ يول كېڭىيىپ قالسا، تاشاق خالتىسى ئىچىگە ئۇچەي ۋە چاۋا ياكى سۇ ۋە يەل قاتارلىقلار چۈشۈپ تاشاق خالتىسىنى يوغىنىتىدۇ. چىڭقىلىش ھەتتا ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنى خەلق ئارىسىدا يەل پوداق دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى

بەزى كىشىلەردە ھۆللۈك ئېشىپ قورساق پەردىلىرى ئاجىزلىغان چاغدا، تۆۋەندىكى سەۋەبلەرنىڭ قايسىبىرى بولسا مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، مەسىلەن: ئېغىر نەرسىلەرنى كۈچەپ كۆتۈرۈش، ئېگىز جايدىن سەكرەش، كەڭ جايدىن كۈچەپ ئاتلاش، قورساق بەك توق ۋاقتىدا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش، تۇغۇتتا قاتتىق كۈچەپ چىڭقىلىش، ئۇچەي توسۇلغانلىقتىن قورساق چىڭقىلىش، كىچىك بالىلار بەك چىڭقىلىپ كۆپ يىغلاش قاتارلىق سەۋەبلەرنىڭ قايسىبىرى مەۋجۇت بولسا، ئوخشىمىغان دەرىجىدە پەردىلەرنىڭ يىرتىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ مەزكۇر كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ. خۇسۇسەن كىچىك بالىلارنىڭ مىزاجى سوغۇق بولغاچقا ھەمدە بالىلارنىڭ ئۆزى بەك ھەرىكەتچان بولغانلىقى ئۈچۈن مەزكۇر كېسەللىك كىچىك بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

كىندىك ۋە دوۋسۇن ساھەسىدىكى سىرىقئەتلەر يىرتىلسا، ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ تېرە ئۈستىگە كۆتۈرۈپ پۈلتىيىپ چىقىدۇ، قورساق توق ۋاقتىدا ۋە بەزى ئېغىر ھەرىكەتلەرنى قىلغاندا سانجىلىپ چىم - چىم ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، لېكىن مەيلى تاشاق خالتىسىنىڭ يولى كېڭەيگەن بولسۇن ياكى پەردە يىرتىلغان بولسۇن چاۋا ۋە ئۇچەيلەر چۈشۈپ قالسا، بەزىدە غولدۇرلاپ تۆپىگە قايتسىمۇ، بەزىدە ئۇچەي چىڭقىلىپ تۆپىگە قايتماي قاتتىق ئاغرىش، بەزىدە ئۇچەي تولغىشىپ ئىششىش، ھەتتا تاشاق خالتىسىنىمۇ ئىششىتىپ قىزارتىشتەك يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

داۋاسى

ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرمەسلىك، ئادەتتىكى چاغلاردا مەخسۇس ياسالغان پەتەق تاسمىسى بىلەن ئۇنى ئېسىۋېلىش، بەزى قورۇغۇچى ياغلار، مەسىلەن: كۈچۈلا يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن ياغلاپ تېڭىپ تۇرۇش، بىمارنى ئۇزۇن يول ماڭدۇرماسلىق، ئۇخلىغاندا ئوڭدا ياتقۇزۇش لازىم.

دورىلار بىلەن داۋالاشتا، ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاپ يەللەرنى تارقىتىش ئۈچۈن ئاياغ پەيقىرا، چىلاپا قاتارلىق دورىلارنى بىمارنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ ھەر 15 كۈندە بىر قېتىم بېرىش، مەجۇنى نانخا، مەجۇنى ئازاراقى قاتارلىق دورىلارنى بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تۇرۇپ ئاز - ئازدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سەبرە، ئاقاقىيا، موزا، ئانار غۇنچىسى، ھەببۇل يوپۇرمىقى، زەمچە قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا كۈچۈلا يېغى، كونا سىركە، قۇستە يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پات - پات ياغلاپ، تېڭىش لازىم.

مەزكۇر كېسەللىك ئەگەر ئېغىر دەرىجىدە بولسا ياكى چوڭ كىشىلەردە كۆرۈلسە، ئەڭ ياخشىسى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش لازىم.

ئۇچەي چۈشۈش

ئالامىتى

ئۇچەي يىرتىلغان ئەت ئارقىلىق تاشاق خالتىسىغا چۈشۈۋالىدۇ. بۇ كۆپىنچە ئاستا-ئاستا پەيدا بولىدۇ، ئۇچەي ئۆزلۈكىدىن يۇقىرىغا يانمايدۇ، بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، پۈتىنى ئېگىز كۆتۈرۈپ، تاشاق خالتىسىنى قول بىلەن يۇقىرىغا كۆتۈرسە ئۇچەي تەسلىكتە يانىدۇ. بەزى ئېغىر ھەرىكەتلەرنى قىلسا، ئۇزۇن يول ماڭسا ياكى يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلسا يەنە چۈشۈۋالىدۇ. دېمەك، ئۇچەي چۈشۈپ قېلىش كونىرىسا ياكى ئېغىرلاشسا ئۇچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى) كېسەللىكىگە ئوخشاش قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بۇنى ۋاقتىدا ئوپېراتسىيە قىلمىسا، ئۇچەي ئىششىش ۋە سېسىش ئەھۋاللىرى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى دەرھال ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، بابۇنە يېغىنى بىرئاز قىزىتىپ ياغلاش، سېرىقچېچەكنى قاينىتىپ تاشاق خالتىسىغا تېڭىش، قول بىلەن تاشاق خالتىسىنى يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ، ئۇچەينى ئاستا يۇقىرىغا قايتۇرۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن مەستىكى، ئەنزىرۇت، كۈندۇر، ئاقاقىيا، ياۋار ئانار چېچىكى، قارىغاي مېۋىسى، ئارچا مۇنچىقى، خۇنسىياۋشان، ھەبىۋلئاس، سەبرە، ھۇزۇر قاتارلىق دورىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە سەبرە، ھەبىۋلئاس، ئارچا مونچىقىلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ كونا سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ تاشاق خالتىسىغا تېڭىپ، بىمارنى ئۈچ كۈنگىچە ئوڭدا ياتقۇزۇپ ھەرىكەت قىلدۇرماي، يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان، ئوزۇقلۇقى ياخشى تاماقلارنى بېرىپ بېقىش لازىم. جاۋارىش كۆمۈنى، مەجۇنى ھەبىۋلغار قاتارلىق دورىلارنى بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق تۇردە ئىستېمال قىلدۇرۇش، ھەرخىل قورۇغۇچى نەرسىلەر، مەسىلەن: لوۋىيا، دادۇر، پۇرچاق، ئامۇت، ئالما قاتارلىق يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن چەكلەش، پەتەق تاسمىسى بىلەن ئۇنى يۇقىرى-

غا كۆتۈرۈپ تېڭىۋېلىش، ئېغىر ھەركەت قىلىش، قاتتىق ئاۋاز بىلەن ۋارقىراش، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن ساقلىنىش، قورساقنى بەك تويغۇزۇپ تاماق يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا، ئەڭ ياخشىسى ئوپېراتسىيە ئۈسۈلى بىلەن داۋالاش لازىم.

تاشاق خالتىسىغا چاۋا پەردىسىنىڭ چۈشۈپ قېلىشى

ئالامىتى

بىمار ئوڭدا ياتسا چاۋا پەردە غولدۇرلىماستىن ئۆز جايىغا ئاسانلا قايتىدۇ. تاشاق خالتىسى ئانچە قاتتىق بولمايدۇ، ئاغرىمايدۇ، داۋالىسا تېز ياخشى بولىدۇ.

ئۈچەي چۈشۈپ قايتقاندا غولدۇرلاپ بىر ئاز ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. تەسلىكتە قايتىدۇ، داۋالاشمۇ قىينىراق بولىدۇ.

چاۋا پەردە چۈشۈپ قېلىشى بىلەن ئۈچەي چۈشۈپ قېلىش يۇقىرىقى بەلگىلەر ئارقىلىق پەرقلىنىدۇ.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەللىكنىڭ داۋاسى ئاساسەن ئۈچەي چۈشكەننى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: يۇقىرىدا ئېيتىلغان سېرىقئەت يىرتىلىش، تاشاق خالتىسىغا ئۈچەي ۋە چاۋا پەردىلىرى چۈشۈپ قېلىش كېسەللىكلىرىنى ئۆزۈنغا سوزماي دەرھال ئوپېراتسىيە ئۈسۈلى بىلەن داۋالاش لازىم.

تاشاق خالتىسى يەلدىن چىڭقىلىش

سەۋەبى

ھەرخىل يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ياكى كۆپىنچە ھاللاردا قورساق

توق ۋاقتىدا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش تۈپەيلىدىن تاشاق خالتىسىنىڭ يولى كېڭىيىپ، ئاستا - ئاستا يەل پەيدا بولۇپ، ئاخىر تاشاق خالتىسىنىڭ يەلدىن چىڭقىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

تاشاق خالتىسى ئېغىر ۋە قاتتىق بولمايدۇ، كۆپىنچە هاللاردا غولدۇرلاپ ئۆزلۈكىدىن يۇقىرى - تۆۋەنگە چۈشۈپ تۇرىدۇ، ئانچە بەك ئاغرىمايدۇ، بىمار ئۆرە تۇرسۇن ياكى ئوڭدا ياتسۇن ئالامەتلىرى ئوخشاش بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئۆزىگە لايىق ئۇسۇللار ئارقىلىق تاشاق خالتىسىنى داۋاملىق تېڭىپ يۇرۇش، دادۇر، ماش، لوۋيا، پۇرچاق، كالا گۆشى قاتارلىق يەل پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى يېمەسلىك، كېسەللىك قوزغىغۇچى هەرخىل هەرىكەتلەردىن ساقلىنىش، خۇسۇسەن قورساق توق ۋاقتىدا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق، بۇ شەرتلەرگە رىئايە قىلىش بىلەن بىللە يەنە بەزى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك، مەسىلەن: جاۋارىش كۇمۇنى، مەجۇنى هەببۇلغارلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، سىرتىدىن جۆئىدە، سۇزاپ، ئېچىگىر، پۇدىنە، مەرزەنجۇش، شۇڭاق قاتارلىق دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قۇش يېغى بىلەن تېڭىش كېرەك.

تۆۋەندىكى هەببى بارشىكەنمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ: كەرەپشە ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، رۇمبەدىياندىن ئالتە گرام، ئادراسمان ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، مەستىكىدىن ئالتە گرام، هېلىلە كابىلى پوستىدىن توققۇز گرام، بەلىلە پوستىدىن توققۇز گرام، ئاملىدىن توققۇز گرام، سەكبىنەجدىن بىر گرام، مۇقەلدىن بىر گرام، پۇدىنەدىن بىر يېرىم گرام، قۇستىدىن 1.5 گرام، زورەمباتتىن 1.5 گرام، دۇرنەج ئەقرەبىدىن بىر يېرىم گرام، ئالساروندىن 1.5 گرام ئېلىپ، سەكبىنەج، مۇقەلدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، بۇ ئىككى خىل دورىنى ئەرقى بەدىيانغا چىلاپ ئېرىتىپ، سۇزۇپ باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

ياشنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى ئەهۋالىغا قاراپ ئەتىگەن - ئاخشامدا كۇندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا بىر گرامدىن ئىككى گرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تاشاق خالتىسىغا سۇ چۈشۈپ قېلىش

سەۋەبى

تاشاق خالتىسىنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن ئۆزگىرىپ، ئۇنىڭغا ئاستا ـ ئاستا ئۆزلۈكىدىن سۇ يىغىلىپ قالىدۇ ياكى جىگەر، بۆرەكلەرنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش خىزمىتى نورمال بولمىسا، تاشاق خالتا يولى ئارقىلىق ئاستا ـ ئاستا تاشاق خالتىسىغا سۇ يىغىلىپ قالىدۇ.

ئالامىتى

تاشاق خالتىسى بىر ئاز ئېغىرلىشىپ، پەسكە ساڭگىلاپ قالىدۇ. قولدا تۇتۇپ ئازراق ھەرىكەتلەندۈرۈپ كۆرسە، بىرئاز غولدۇرلايدۇ ھەمدە چۈلۈق ـ چۈلۈق سۇنىڭ ئاۋازى چىقىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، ئاندىن بەدەننى بەلغەم خىلىتىدىن تازىلاش بىلەن بىللە مەجۇنى كۈندۈر، مەجۇنى نانخا قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش ھەمدە ھەرخىل ھۆل سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش لازىم. سىرتىدىن چەلەك ياغىچىنىڭ كۈلى، بەللۈت ياغىچىنىڭ كۈلىنى زەيتۇن يېغى ياكى كۈچۈلا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش كېرەك.

يەنە بىر نۇسخىدىكى دورىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئارپا ئۇنى، سەئدى كۈفى، گىل ئەرمىنى، زىرە، قوينىڭ كونا مايىاقلىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ تاشاق خالتىسىغا تېڭىش لازىم.

تاشاق خالتىسى ئىچىگە ئۆسمە پەيدا بولۇش

بۇ، تاشاق خالتىسى ئىچىگە ئۇرۇق بېزىدىن باشقا يەنە بەز خاراكتېرلىك ئۆسمە پەيدا

بولغان هەمدە قول بىلەن تۇتۇپ كۆرسە ئېنىق مەلۇم بولىدىغان بىر خىل كېسەللىككە قارىتىلغان.

سەۋەبى

قويۇق سەۋدا خىلىتى تاشاق خالتىسىغا يىغىلىپ ، ئاستا ـ ئاستا بەزگە ئايلىنىدۇ ياكى بەزى كىشىلەر جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا ۋە ئېھتىلام بولغاندا مەنىنى توختىتىۋېلىش تۇپەيلىدىن تومۇرلاردا ماددا بۇزۇلۇپ ئۆسمىگە ئايلىنىدۇ. بەزى كىشىلەردە سىل خاراكتېرلىك بەز پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

تاشاق خالتىسىغا سەۋدا خاراكتېرلىك قاتتىق ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن ئۆسمە پەيدا بولغانلىقى پەرقى شۇكى، تاشاق خالتىسىغا سەۋدا خاراكتېرلىك قاتتىق ئىششىق پەيدا بولغاندا تاشاق خالتىسى ياكى تاشاق قاتتىق بولىدۇ ۋە ئىششىيدۇ. تاشاق خالتىسىدا ئۆسمە پەيدا بولسا، تاشاق خالتىسى ئىچىدە ئۆسمە تاشاقتىن ئايرىم مەلۇم بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋدا خىلىتىنى تەكشەپ تازىلاش ئۈچۈن، مەتبۇخى ئەفتىمۇندىن ئەھۋالغا قاراپ بىر ـ ئىككى نۇسخا قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن مەجۇنى كۈندۈر، ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سىرتىدىن بادام يېغى، بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىق ياغلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، بىر قانچە كۈن ئۇنى ياغلاش بىلەن بىللە ئاق لەيلىگۈلى ۋە ئۇرۇقى، مارجان شوخلىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىگە چىلاپ، تىرپىي تېڭىلىدۇ.

يۇقىرىقى داۋالاش ئۇسۇللىرى سەۋدا خىلىتىنى تەكشەپ ۋە تازىلاپ، بەز ئۆسمىسىنى كىچكىلىتىش تەسىرىگە ئىگە.

داۋالاشنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا ياۋا ئانار گۈلى، موزا، ھەببۇلئاس يوپۇرمىقى، سەبرە، مۇرمەككى، كۈندۈر، ئارچا مۇنچىقى قاتارلىق قورۇغۇچى دورىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا يالغۇز ئىككى ~ ئۈچ خىلنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ، تاسقاپ سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ

يەرلىك ئورۇنغا چىپىش ۋە تېڭىش كېرەك.

كىندىكىنىڭ تۆپىگە ئۆرلەپ قېلىشى

بۇ، كىچىك بالىلار ۋە تۇغۇتى قىيىن بولغان ئاياللاردا ئۇچرايدىغان بىر خىل كېسەللىك تۈر.

سەۋەبى

بەزى ئاياللارنىڭ تۇغۇتى تەسلەشكەندە بەك كۈچىگەنلىكتىن كىندىك ئۇدۇلىدىكى سېرىقئەت پەردىسى يىرتىلىپ، ئۇچەي ۋە چاۋا پەردىلىرى كىندىكىنىڭ تۆپىسىگە ئۆرلەپ چىقىپ قالىدۇ. بەزى كىچىك بالىلار كۆپ چىڭقىلىپ يىغلاپ، ھەرىكەت قىلغانلىقتىن، كىندىك ئىچكى پەردىسى يىرتىلىپ يەل كىندىك بولۇپ قالىدۇ.

بەزى كىشىلەرنىڭ سېرىقئەتلىرى ھەرخىل سەۋەبلەردىن يىرتىلىسىمۇ، ئەمما ئۇچەي ۋە چاۋىلىرى چىقماي، سۈلۈق ئىششىقنىڭ تەسىرىدىن سۇ يىغىلىپ قېلىش ياكى يەللىك ئىششىق تەسىرىدىن يەل كىندىك بولۇپ قېلىش ياكى كىندىك تېرە ئاستىغا بىر ئاز گۆش ئۆسۈپ قېلىش تۈپەيلىدىن كىندىكى تۆپىگە كۆتۈرۈلۈپ قالىدۇ.

ئالامىتى

سەۋەبلىرى ھەرخىل بولغانلىقى ئۈچۈن بەدەندىكى بەلگىلىرىمۇ ھەرخىل بولىدۇ، مەسىلەن: سېرىقئەت يىرتىلىپ ئۇچەي چىقىۋالغانلىقتىن بولسا بىر ئاز ئاغرىيدۇ. بىمار ئوڭدا ياتسا ئۇچەي غولدۇرلاپ ئەسلىي جايىغا قايتىدۇ. ئەگەر يەل خاراكتېرلىك سەۋەبىن بولسا، ئاغرىمايدۇ، قورساق ئاچ ۋاقتىدا يوقىلىپ كېتىدۇ. سۇ خاراكتېرلىك سەۋەبتىن بولسا، قول بىلەن باسسا يۇمشاق بىلىنىدۇ. چۈلۈق ـ چۈلۈق ئاۋاز چىقىدۇ. ئەگەر ئۆسمە خاراكتېرلىك سەۋەبتىن بولسا، بىر ئاز قاتتىقلىق مەلۇم بولۇپ داۋاملىق بىر خىل بولىدۇ ياكى كۆندىن ـ كۈنگە كۆچىيىپ قالىدۇ. ئەگەر مەلۇم سەۋەبلەردىن كىندىك ئەتراپىدىكى كۆك قان ۋە قىزىل قان تومۇرلىرى كېڭىيىش ۋە يېرىلىشتىن بولسا، سىرتتىن كۆرۈنۈشى قىزىل ياكى كۆكۈچ رەڭدە بولىدۇ.

داۋاسى

سېرىقئەتنىڭ يىرتىلىشى، تاشاق خالتىسىغا ئۇچەينىڭ چۈشۈشى قاتارلىق مەزكۇر كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنى ئېنىقلاپ، قائىدە بويىچە سىرتتىن مۇھاپىزەت قىلغاندىن باشقا، يەنە داۋالاش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. ئۇلار ئاساسىي جەھەتتىن يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

ئەسكەرتىش: يۇقىرىقى سېرىقئەت يىرتىلىش، تاشاق خالتىسىغا ئۇچەي چۈشۈش، يەل كىندىك بولۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ئۆز ۋاقتىدا سىستېمىلىق ھالدا داۋالاپ ساقايتىش كېرەك. ئەگەر سىستېمىلىق ھالدا ۋاقتىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىلماي، ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ ئادەتكە ئايلىنىپ قالغان بولسا، كېسەللىك ئەھۋالىنى ئوبدان مۇلاھىزە قىلىپ، بىمار بىلەن مەسلىھەتلىشىپ، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن داۋالاشنى ئويلىشىش كېرەك.

ئۈگە كېسەللىكلىرى

دوك كېسەللىكى

بۇ، كۆكرەك ۋە ئومۇرتقا سۆڭەكلىرىنىڭ ئالدى ـ ئارقا تەرەپلىرىگە ياكى سول، ئوڭ تەرەپلەرگە قىڭغىيىپ ئۆسۈپ چوڭايغانلىقىغا قارىتىلغان. ئۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ:

1. ئومۇرتقا ئالدى تەرەپكە تومپىيىپ قالسا، بۇ ئومۇرتقىنىڭ ئالدى تەرەپكە تومپىيىپ قېلىشىدىن بولغان دوك دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقىلار ئىككى يان تەرەپنىڭ بىرىگە تومپىيىپ مايماقلىشىپ قالسا، بۇ ئومۇرتقىنىڭ يانغا مايماقلىشىپ قېلىشى دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

ئومۇرتقىنىڭ مايماقلىشىشى، تومپىيىپ قېلىشى ئومۇرتقا سۆڭىكىنىڭ سىل كېسىلىدىن بولىدۇ. سۆڭەك ئۆسمىسىدە، زەخمىلىنىشلەردە، بېسىلىش خاراكتېرلىك سۇنۇق قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۆسمۇرلەر ئوقۇش مەزگىلىدە توغرا ئولتۇرماسلىق، ھۇنەرۋەنلەردە دائىم بىر قىياپەتتە ئولتۇرۇپ ئىشلەش ۋە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئومۇرتقا سۆڭىكى غەيرىي نورمال شەكىلگە كىرىپ قېلىپ دوك ھالىتىنى ياكى ئومۇرتقا سۆڭىكىنىڭ يانغا مايماقلىشىپ قېلىشىنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىلەر تۆۋەندىكى بىر قانچە خىل سەۋەبلەردىن دوك كېلىپ چىقىشى مۇمكىن، دەپ قارايدۇ، يەنى ئومۇرتقا سۆڭەكلىرىگە تۇتاش بولغان سىرتقىتلەرگە تاشقى ياكى ئىچكى سەۋەبتىن ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن، ئومۇرتقىلار ئورنىدىن چىقىپ چوڭىيىپ قالىدۇ، بۇ سۆڭەك يالۇغى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى

بىمارىدا ئىلگىرى ئۆتكۈر قىزىتما بىلەن بىرلىكتە كۆكرەك (ئومۇرتقا سۆڭىكى، غول) ئاغرىغان بولىدۇ. تومۇرى چوڭ سوقىدۇ، داۋاملىق قاتتىق قىزىتما پەيدا بولىدۇ. مادىدا يە-

رىڭغا ئايلىنىپ، دۇمبىسىدە ئىششىق پەيدا قىلسا، بەدەن ھارارىتى ئۇستۇن بولىدۇ، دۇمبىسىدە ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ ۋە سوزۇلۇپ ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. دوكلۇق ۋە قىڭغىر كېتىش ئېغىرراق بولىدۇ.

داۋاسى

ئىششىقنىڭ دەسلىپىدە ھۆلبە ، زىغىرلارنىڭ لوئابى (شىرىسى)، مېكىيان يېغى، كالا پۇچقىنىڭ يىلىكى، بىنەپشە ۋە ئاق لەيلىمەرنى ئېلىپ ئېزىپ، مەلھەم قىلىپ ئىششىققا تېڭىش، ئىسسىق ياغلارنى سۈركەپ ياغلاش، قىزىق سۇ بىلەن مۇجۇپ يۇيۇش، خىيار شەنبەر شىرىسىنى بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش، ئاق لەيلىنىڭ يىلتىزى، زىغىرلارنى سېلىپ قاينىتىلغان ياغلار بىلەن قىزىق ھالدا كىلىزما قىلىش لازىم.

2. ئومۇرتقا سۆڭەكلىرىنىڭ ئارىسىدا قويۇق يەل ئورۇن ئالغان بولۇپ، ئۇزاق مۇددەت تۇرۇۋېلىش نەتىجىسىدە، ئومۇرتقىلارنى جايىدىن قوزغىتىپ دوك كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىلدىكى دوك كېسەللىكىنى رىياھى ئەپرەسە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، ئومۇرتقا سۆڭەكلىرىگە تۇتاشقان پەيلەرنىڭ زەخمىلىنىشى نەتىجىسىدە پەيدا بولۇپ، ئاغرىق ياكى ئومۇرتقا بوغۇم سۆڭەكلىرىنىڭ ئۆسۈشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنى قەدىمكى كىشىلەر يەل دەپ ئاتىغان. بۇ خىل رىياھى ئەپرەسە دەپ ئاتالغان يەل گەدەندىن باشلىنىدۇ. ئاندىن گەدەن ۋە بەلنى ئېگىپ قويىدۇ.

سەۋەبى

ھەزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلغان كىشىلەر ئوزۇقلىنىش جەھەتتە بەلغەم خىلىتى پەيدا بولىدىغان ئېغىر يەللىك تاماقلارنى كۆپ يېيىش تۇپەيلىدىن، ئۇنىڭدىن بىر قىسىم قويۇق شىلىمشىق خام خىلىت تۇغۇلۇپ، بوغۇم ئارىلىقلىرىدا ئۆزىنىڭ قويۇقلۇقى تۇپەيلىدىن ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش بىلەن بوغۇملارنى ئورنىدىن قوزغايدۇ. بۇ خىل سۇيۇقلۇقنى ئۇيغۇر تېۋىپلىرى قويۇق يەل، دەپ تەبىر بەرگەن.

ئالامىتى

يەل ئاغرىقلىرىدىن كېيىن دوك كېسىلى پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىرگە قىزىتما

ۋە ئېغىرلىق بولمايدۇ، بەزىدە ئاغرىق ئارتۇق بولۇپ، كېيىنچە ئازىيىشقا باشلايدۇ.

داۋاسى

بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، ئىزخىر يىلتىزى، رۇمبەدىيان، زىرە، سۇزاپ ئۇرۇقى، نانخالارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، مىجىپ سۈزۈپ، بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ كۈچلۈك چوڭ ئادەم بولسا جىقراق، كىچىك بالا، تېنى ئاجىز كىشىلەر بولسا ئازراق بىدەنجىر يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىلەر ئابدىمىلىك يېغىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ قوشۇپ، 20 گرام شەربىتى مائۇلئۇسۇل ۋە بۇزۇرى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. مەستىكى ۋە رۇمبەدىيان چۈشكەن گۇلقەنت مەنپەئەتلىك بولۇپ، بەلغەم خىلىتى پىشقاندىن كېيىن، بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى سۆرۈنجان، ھەببى سەكبىنەج ياكى ھەببى مەنتىنگە ئوخشاش دورىلار بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئارقىدىن بەلگە ھىجامەت قويۇلىدۇ. سۆئلەپ، بابۇنە يېغى ۋە پەرپىيۇن قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە چېپىلىدۇ.

مەرزەنجۇش، سۇزاپ، ئىزخىر، بەرەنجاسىپ، سۇمبۇللارنى قاينىتىپ، كۆيمىگۈدەك ھالەتتە ئاغرىق جايغا قويۇپ، مۇجۇپ يۇيۇلىدۇ. يەلنى تارقاتقۇچى ھەر قانداق نەرسە بۇ كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. ئومۇرتقىلارنى بىر ـ بىرىگە باغلاپ تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان پەيلەرگە سۇ خاراكتېرلىك ھۆللۈك ئۆزلىشىۋېلىپ، ئۇنى بوشاشتۇرۇپ قويغانلىقتىن، ئومۇرتقا ئۆز جايىدىن قايتىدۇ ـ دە، چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. سىيلاپ كۆرگەندە يەرلىك ئورۇن سوغۇق بىلىنىدۇ. ئىلگىرى بەدەننى ھۆللەشتۇرگۈچى ئەھۋاللار سادىر بولغان بولىدۇ. مەسىلەن: سۇ ۋە يامغۇردا ئۇزاق ۋاقىت تۇرۇپ قېلىش، يەل ـ يېمىش، قوغۇن ـ تاۋۇز بولۇپمۇ شاپتۇل قاتارلىقلارنى كۆپ يېگەنلىك ئەھۋاللىرى بولغان بولىدۇ. ئومۇرتقا چىققان جايغا ياغ سۈركەپ قويۇلسا، ياغنى ئاسانلا ئۆزىگە تارتىۋالىدۇ (ئاسان سىڭىپ كېتىدۇ).

داۋاسى

يۇقىرىقى رىياھى ئەپرەسىدە ئېيتىلغان دورا ۋە چارىلەرنى قوللىنىش بىلەن بىرلىكتە ئەزانى قۇۋۇەتلىگۈچى ئىسسىق ياغلارنى، مەسىلەن: سۇزاپ، سەبرە، ئاقىرقەرھالارنىڭ ياغلىرىغا ئوخشاش ياغلارنى سۇركەپ ياغلاش ۋە قورۇغۇچى دورىلاردىن جوزسەرۋە (ئارچا مېۋىسى)، گۈلنار، بەللۇت يوپۇرمىقى، قىزىلگۈل، ئۆشنىلەرنى خېمىر قىلىپ تېڭىش كېرەك.

4. ئومۇرتقىلارنى بىر - بىرىگە تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان بوغۇمچە پەيلەر يىغىلىپ قالغانلىقتىن، ئومۇرتقا چىقىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى

يۇلۇنغا قويۇق ۋە شىلىمشىق ھۆللۈك چۈشكەنلىكتىن بولۇشى مۇمكىن، داۋالاشنى قوبۇل قىلىشى تەسرەك. بۇ كېسەلنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى ھەققىدە تەشەننۇج (ئەزانىڭ يىغىلىپ قېلىشى) كېسەللىكى قىسمىغا قارىسا بولىدۇ.

5. يىقىلغان ياكى تاياق يەگكەن سەۋەبتىن ئومۇرتقىلار زەخىملىنىپ ياكى جايىدىن قوزغىلىپ، تەدرىجىي ھالدا مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

قوزغالغان ئومۇرتقا ئۇستىگە ئوت بىلەن ھىجامەت قويۇپ ئەسلىگە كەلتۈرۈش كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقا سىرتقى تەرەپكە قوزغالغان بولسا، بۇ چاغدا ئومۇرتقىلارنى قول بىلەن سىيلاپ، ئۇۋۇلاپ ئۆز جايىغا كەلتۈرۈپ چۈشۈرۈش لازىم. ئومۇرتقىلار ئىچكى تەرەپكە تومپىيىپ چىققان بولسا، زۇپتى، مۇقەللەرنى بىر ئاز ئاقىرقەرھا بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىپ تاڭسا، بۇ خىلدىكى دوك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئومۇرتقىلار ئۆز جايىغا كېلىپ ئورۇنلاشقان ۋاقتىدا ئۇنى ئۆز شەكلىدە مۇقىم ساقلاش ئۈچۈن قورۇغۇچى دورىلار بىلەن تېڭىش لازىم.

ئۇچا ئاغرىقى

بۇ، ئۇچا يەنى ئىككى تاغاقنىڭ ئاستى تەرەپتىن باشلاپ، بەلگىچە بولغان ئارىلىقنىڭ تېلىپ ئاغرىشىغا قارىتىلغان. بۇ كېسەل خېلى كۆپ ئۇچرايدۇ، بۇ كېسەل سەۋەب ۋە ئالامەتلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىر قانچە خىللارغا بۆلۈنىدۇ:

1. ئۇچا ياكى يۇقىرىقى بەلدە خىلىتسىز سوغۇق ئۆزگىرىش پەيدا بولغانلىقتىن، بۇ ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش ياكى زەربە يېيىش ياكى خىلىتلىق بۇزۇلۇشتىن ياكى ماددا توشۇپ قېلىشتىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئۇچا ساھەسى تېلىپ ئاغرىيدۇ، ئېغىر بىلىنىدۇ. سوغۇق نەرسىلەر ۋە سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرى بىلەن ئاغرىق ئېغىرلىشىدۇ. يول ماڭسا ياكى ئۇۋۇلاپ تۇتۇپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىق يەڭگىللىشىدۇ. باشقا ھەرخىل ھەرىكەتلەرنى قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئاغرىق ئاستا پەيدا بولۇپ، تەدرىجىي تەرەققىي قىلىدۇ.

داۋاسى

مىزاجنى تەڭشەش ئۇچۇن مائۇلئۇسۇل ۋە مائۇلھەسەل (ھەسەل سۇيى) لەر ئىچكۈزۈلىدۇ. سەنجىرىنا، تەرياقى ئەرەبئە، مەسرىدىتۇس قاتارلىق دورىلارنى يېگۈزۈش، قۇستە، سۇزاپ، بابۇنە ياغلىرىنىڭ قايسىبىرى بولسا سۇزۇپ ياغلاش، مۇقەل، ئوشەق، ھۆلبە، ھەببۇلغارلارنى زىغىر لوئابى (شىرىسى) بىلەن ياكى ھەببى مۇلۇك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ تېڭىش، نوقۇت سۇيى، ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى غىزا قىلىپ بېرىش (ئىسسىق، خۇشبۇي دورىلارنى سېلىپ تەييارلاپ بېرىش) مەنپەئەتلىك.

2. ئۇچا ساھەسىدىكى ئومۇرتقا گۆشلىرى، پەيلەر ۋە سېرىقئەتلەردە خام بەلغەم پەيدا بولىدۇ ياكى بەدەندە توختاپ قالغان بەلغەم خاراكتېرلىك قويۇق ماددا پەيدا بولۇشى بىلەن ئۇچا ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

بۇ قويۇق ماددىلار بىمار غەزەپلەنگەن، خاپا بولغان، ھېرىپ - چارچىغان ۋاقتىلىرىدا غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خاراكتېرلىك ماددىنىڭ ھەربىرىگە كەلگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇ، بەلنىڭ سېرىقئەتلىرىگە، ئومۇرتقىلارغا ۋە تارىمۇش شەكىللىك پەيلىرىگە قۇيۇلىدۇ ياكى شۇ خىلىتلار ۋە توختاپ قالغان قويۇق ماددا (يەل) ئادەم ھەربىرىدە قىلغان ۋاقتىدا قوزغىلىدۇ. ئاندىن يەل بەلنىڭ سېرىقئەتلىرىگە ۋە پەي - بوغۇملىرىغا كىرىدۇ، سوزۇلۇش ۋە كېرىلىشنى پەيدا قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۇچا ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

خام بەلغەم خىلىتىنىڭ پەيدا بولغانلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ. ئىلگىرى بەلغەمنى كۆپەيتكۈچى نەرسىلەرنى يېگەنلىك تارىخى بولىدۇ. ئۇچا ئاغرىقى ئاستا كېلىپ چىقىدۇ، ۋاقىت ئۆتكەنسېرى ئاغرىق ئېغىرلىشىدۇ، بولۇپمۇ ھاياجانلىنىش ياكى روھىي جەھەتتە قوزغىلىش ۋە جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئاغرىق كۈچىيىدۇ. ئادەتتە يۇقىرىقى بىلەك (يەلكە) ۋە غول ئەتراپىدا دائىم ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ. ئاغرىق ئېغىر بولغاندا كۆزى قاراڭغۇلىشىپ كېتىدۇ، ئاغرىق يۆتكىلىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى

ئۇچا ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى خام بەلغەمدىن بولسا، بەلغەمنى پىشۇرغۇچى (يېتىلدۇرگۈچى) نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، ھەببى سۆرۈنجان ۋە باشقىلارنى بېرىش لازىم.

قەي قىلىش (قۇسۇش) مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددىنى تارقىتىش، ئەزالارنى يۇمشىتىش ۋە ھۆللەشتۈرۈش مەقسىتىدە مۇنچىغا كۆپرەك چۈشۈش، ئارام ئېلىشقا دىققەت قىلىش، گۈلخەيرى يېغى، بىنەپشە يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ سۈركەپ ياغلاش، ماددىنى بوشاشتۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى ئۆسۈملۈك ئوتلار، مەسىلەن: گۈل خىتمى (ئاق لەيلىگۈلى)، مارجان شوخلا، ئاق لەيلى ئۆسۈملۈكى، يۇلغۇن يوپۇرمىقى، بىنەپشە، چامغۇر يوپۇرمىقى، ئەركەك يۇلغۇن يوپۇرمىقى، قەسبۇززەربىرگە ئوخشاش نەرسىلەرنى قاينىتىپ، سۈيىنى بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا ئاغرىق جايغا قۇيۇش ياكى ۋاننا قىلىش لازىم. بۇ چارە - تەدبىرلەر بىلەن ئاغرىق ياخشىلانمىسا، يەنە يۇقىرىدا خام بەلغەم توغرىسىدا ئېيتىلغانغا ئوخشاش ئاۋۇال مۇنزىج بېرىپ، ئاندىن كېيىن ھەببى سۆرۈنجان قاتارلىقلارنى بېرىپ ماددىنى چىقىرىش لازىم.

3. جىنسىي ئالاقىنى كۆپ ئۆتكۈزگەنلىكتىن، ئارتۇق ماددىلار بەلگە تارتىلىپ كېلىپ ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بەزىدە بەلگە چۈشكەن ماددىلار كۆپ بولغاچقا بەلنى ئېگىپ قويىدۇ.

داۋاسى

جىنسىي مۇناسىۋەتنى ئازايتىش لازىم. ھەربىرىتچان بەلغەم خىلىتى توغرىسىدا ئېيىتىلغان دورىلار (مۇنزىجى بەلغەم، مۇخرىجى بەلغەم قاتارلىقلار) بىلەن ماددىنى تارقىتىش ۋە يۇمشىتىش، ھۆللەشتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. يەرلىك ئورۇننى ياغلاشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇنچىغا كۆپ چۈشۈپ تەرلىتىش، ئارام ئېلىش، ھۆللەشتۈرۈشلەرگە ئوخشاش ئۇسۇللارنى قوللىنىش كېرەك.

بەزى چاغلاردا ھېچقانداق ماددا ياكى خىلىتىنىڭ تەسىرى بولماستىن ئارتۇق جاپا چېكىش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، داۋاملىق مۇكچىيىپ ئولتۇرۇشقا ئادەتلىنىش، لەر تۈپەيلىدىن، غولىنىڭ گۆشلىرى ۋە تارىمۇش پەيلىرىگە سۈسلۇق ۋە چارچاش پەيدا قىلىپ قويىدۇ، نەتىجىدە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى غول ئاغرىقى تۈتۈش، مۇجۇش، ئۇۋۇلاش بىلەن ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. مۇسكۇلنى (غول، ئومۇرتقا ئەتراپىدىكى گۆشلەرنى) ھەربىرىتلەندۈرۈپ بەرسە، كۈچ پەيدا قىلىپ بىمار ئۆز ـ ئۆزىدىن ئۆرە تۇرالايدىغان ھالغا كېلىدۇ.

بەزىدە پەۋقۇلئادە ھېرىپ كېتىش غول ۋە بەلگە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىپ، ئېگىپ دوك قىلىپ قويىدۇ. بۇنىڭدا سەۋەبىگە قاراپ چارە قىلىش لازىم.

4. بۆرەكتە ئاجىزلىق ياكى باشقا بىر ئىللەت پەيدا بولغاندا، بەل بىلەن بۆرەك بىر ـ بىرىگە قوشنا ۋە ئورتاق ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن غول ۋە بەلگە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. مەسىلەن: سۈيدۈكتە ئۆزگىرىش بولىدۇ. قويرۇق سۆزۈكى ئاغرىيدۇ. ئەرلىك قۇۋۇتى ئاجىزلايدۇ.

داۋاسى

سەۋەبىگە قاراپ بۆرەك كېسەللىرىدە سۆزلەپ ئۆتۈلگەن بۆرەك ئاجىزلىقى ياكى باشقا ئىللەتلەرنى داۋالايدىغان دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ياغلار بىلەن ياغلاشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. بەلدىكى چوڭ تومۇرلار قانغا تولۇپ قالغانلىقتىن بەل تېلىپ ئاغرىش، قولىشىش، ئۇيۇشۇش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

بويۇن ئومۇرتقىسىدىن تارتىپ غول ئومۇرتقىسىغىچە بولغان ئارىلىق لوقۇلداپ، تېلىپ، تارتىشىپ ئاغرىيدۇ. بۇ ئاغرىق تاكى توققۇز كۆز ئومۇرتقىلىرىغىچە تارىلىپ، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. ئاغرىق بار جايىنى تۇتۇپ كۆرسە قىزىق بىلىنىدۇ. قانىنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن: رەڭگىرويى قىزىل، تىلى قىزغۇچ كېلىدۇ. تومۇرى تولۇم سوقىدۇ، بەدىنى ئېغىر بولىدۇ. بىمار ھەركەت قىلسا ئاغرىق كۈچەيىدۇ.

داۋاسى

باسلىق، مايىز دېگەن تومۇرلاردىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش، ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيىنى، لىمون شەربىتى، سېمىز ئوت، خىيارەيىن ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. ئاغرىق بار جايىنى سۈۋۈتۈش ئۈچۈن سۇغا كىرىش، سەندەل، گۈلاب، گۈل ياغلىرىنى بىر ئاز سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە چېپىش، سوغۇق ۋە ھۆل جايدا تۇرۇشقا بۇيرۇش، ھۆل ۋە سوغۇق تاماقلارنى، مەسىلەن: ئارپا ئېشى، قاپاق ئېشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى يېيىشكە بۇيرۇش لازىم.

6. ئاياللاردا بالىياتقۇنىڭ زەرىلىنىشى ۋە ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى تۈپەيلىدىن بەل ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

بەزى ئاياللارنىڭ ھەيز مەزگىلىدە بېلى ئاغرىپ ھەيزدىن كېيىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ھەيزنى ماڭدۇرىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، ئەگەر ھەيز توختاپ قالغان ياكى قالايمىقانلاشقان بولسا بۇ شەربەت بېرىلىدۇ: كەرەپشە ئۇرۇقىدىن ئۇچ گرام، شۇمشىدىن 22 گرام، رۇمبادىيان، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، جۇۋىنىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، ئۇرۇقداندىن ئالتە گرام، قەنتتىن 250 گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا بىر كېچە چىلىغاندىن كېيىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ماتا بىلەن سۈزۈلىدۇ. سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، بىر ھەپتىگىچە بىر پىيالىدىن كۈندە بىر ـ ئىككى قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ.
سىرتتىن گۈل يېغىنى بەلگە سۈركەپ ياغلاش لازىم.

بەل ئاغرىقى

سەۋەبى

بەدەننىڭ ئاجىزلىقى ئېغىر ئەمگەك قىلىش، ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش ۋە نەم ئۆتۈشلەردىن بولىدۇ. بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى بىلەنمۇ بەل ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. يەنە بۆرەك كېسەللىكلىرى، ئاياللاردا ئايالار كېسەللىكلىرى تۇپەيلىدىنمۇ بەل ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

كېسەل تېز باشلىنىدۇ. بەل ئاغرىقى بىلەنلا بەلنى ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدۇ ۋە قوزغىيالمايدۇ، بىمار ئۆزىنى تۇزلىسىمۇ ئاغرىيدۇ، ھەتتا ئولتۇرغاندىمۇ ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

كەلتۇرۇپ چىقارغۇچى سەۋەبنى ياخشى ئېنىقلاپ، سەۋەبىگە قاراپ داۋالاش ئۇسۇلىنى بەلگىلەش زۆرۈر. بەل ساھەسىنى قىچا يېغى ياكى قۇستە يېغى بىلەن ياغلاش، لوبان،

مەستىكىدىن ئۈچ گرام، ھەسەل، شېكەردىن 22 گرام ئېلىپ، ئالدى بىلەن ھەسەلنى بىر ئاز قىزىتىپ، ئاندىن باشقىلارنى ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە سۈركەش ياكى لوبان، مەستىكى، گۈل ـ يېغىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام ئېلىپ ياغ تەييارلاپ، ئاغرىق جاينى ياغلاش لازىم. يېيىشكە ماددەتۈلھايات بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، تۆۋەندىكى دورىلارنى سىرتتىن تېڭىش پايدىلىق:

1. ئاق مومدىن ئالتە گرام، گۈل يېغىدىن 25 گرام ئېلىپ ئېرىتىپ بەلنى ياغلاش لازىم.

2. ئاق لەيلىگۈلدىن 30 گرام، بابۇنە گۈلىدىن 30 گرام، ئىكلىلمىلىكتىن 30 گرام، شۇمشا ئۇرۇقىدىن 30 گرام، زىغىردىن 30 گرام، ئارپا ئۇنىدىن 30گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىنەكپېتى يېغى (بىدەنجىر يېغى) بىلەن قوشۇپ بىر ئاز ئىسسىتىپ ئاغرىق جايغا تېڭىش لازىم.

3. ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك.

4. مەجۇنى ماددەتۈلھاياتنى بەدىيان ئەرقى بىلەن ئىچىش لازىم.

5. مەجۇنى سۆرۈنجاننى ئىستېمال قىلسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ھەر ئاخشامدا 6 ~ 10 گرامغىچە يەپ، ئارقىدىن بەدىيان چېيى ئىچسە بولىدۇ.

قوۋۇرغا ئاغرىق ئەسەبلىرىنىڭ ئاغرىقى

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەللىك ئاياللاردا ھەيزىنىڭ توختاپ قېلىشى ياكى بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ يەنە تۇتقاق كېسەللىكىنىڭ بىر ئالامىتى بولۇپمۇ كېلىدۇ. ئاساسەن قوۋۇرغا تەرەپ بارغۇچى يۇلۇن ئەسەب (نېرۋا) لىرىنىڭ يالۇغلىنىشى تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

ئاغرىق بەل ساھەسىدە كۆپرەك بولۇپ، قوۋۇرغىلارغا تارقىلىدۇ، بېسىپ تۇرسا ئارام بېرىدۇ.

مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل بېرىلىدۇ. يەرلىك ئورۇن قۇستە يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. ئىچىدىن يېيىشكە مەجبۇرى سەنجىرىنا بېرىلىدۇ.

مائۇلئۇلسۇلنىڭ نۇسخىسى مۇنداق: بىخ كەبرى 30 گرام، بەدىيان يىلتىزى 30 گرام، كەرەپشە يىلتىزى ئۈچ گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى ئۈچ گرام، كۇشۇش ئۇرۇقى ئۈچ گرام، ئارپىبەدىيان ئۈچ گرام، ئىزخىر 12 گرام، ھەببى بىلسان ئالتە گرام، ئاساروۇن ئالتە گرام، جىنتىيانا ئالتە گرام، ئۇد بىلسان 10 گرام، بوزىدان 10 گرام، سەلىخە 10 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى 10گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

قالغان دورىلارنىڭ نۇسخىلىرى دورىلار نۇسخىلىرى جىلدىغا قارالسا بولىدۇ.

جۇڭگو تېببىي قامۇسى تارماق تومى

ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى

تۆتىنچى جىلد

(ئۇيغۇر تېبابتى ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى)

تۈزگۈچى: ئەخمەت ھاجى قاتارلىقلار

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىسھاقجان مەھمۇد

مەسئۇل كوررېكتورى: ئەخمەتجان ئىسمائىل، چولپان تۈرسۈن، زۆھرەگۈل سىدىق

مۇقاۋا ۋە بېزەك لايىھىلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم

بەت ياسىغۇچى: شىنجاڭ دىلسىن ئېلېكترون پەن ـ تېخنىكا تەرەققىيات چەكلىك شىركىتى

نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ

تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com

باسقۇچى: بېيجىڭ چەت ئەل يېزىقى باسما زاۋۇتى

تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى

نەشرى: 2009 ـ يىلى 8 ـ ئاي 2 ـ نەشرى

بېسىلىشى: 2009 ـ يىلى 9 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى

فورماتى: 1194×889 م م 1/16 كەسلەم باسما تاۋاق 35.5 قىستۇرما بەت 4

خەت سانى: 568 مىڭ خەت

كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-4594-4

تىراژى: 3000 — 1

باھاسى: 220.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001