

№ 4 (25)
2013 жыл

Ауырып ем іздегенге,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ:

**КӨЗДЕГЕНІМ –
қалтаның қамы емес,
ұлттың саулығы**

16-18 беттер

Жүре алмай келіп едім, жаяу қайттым

2011 жылдың күзінен бастап қиымым ауырлай бастады. Аяқ-қолдарымды көтеруім қиындай берді. Сол кезден бастап Жаңаөзен қаласының дәрігерлеріне көріне бастадым. Анализ тапсырсам, барлығы қалыпты болып шығады. Ондағы дәрігерлер қан аздық деген диагноз қойды. Содан 6 ай бойы қан аздық ауруына қарсы амалдар қолданумен болдым. Ақыры жағдайым оңалмай, ауырлай берген соң Ақтау қаласына барып МРТ-ға түскеннен кейін ғана ауруым анықталып «төртінші және бесінші омыртқамда жарық (грыжа) пайда болған» деген диагноз қойылды. Осы кезден бастап төсек тартып жатып қалдым. Содан бастап 6 ай бойы өзіміз жақтағы ауруханаларға емшілерге қаралдым, массаж алдым. Ешқайсысы көмектеспеді. Ол емдердің бір-екі күн ауруды қойдыруға ғана шамасы жетті. Ауруымның асқынғанын, және жан азабының қинауынан, елдің мүсіркей қараған көздерінен, бұрынғы белсенді ғұмыр кешкен күндерім есіме оралып, өз-өзімді жей бастадым. Түнімен ұйықтай алмаймын. Рухани жақтан әлсіреп, күн санап тоқырай бастадым. Тіпті, тән азабы мен жан азабына шыдай

алмай өз-өзіме қол жұмсауға да оқталып көрдім. Сөйтіп, отбасымның тыныштығы кете бастады. Барлығы маған алаңдап жүретін болды. Мен жайлы түрлі жәйттерді ойлайтын балаларымның да еңселері түсіп кетті.

Осындай қиын кездерді өткізіп жүргенде 13 жасар Самат деген ұлым ғаламтордан «Жас-Ай» медициналық орталығымен танысыпты. Содан «Жас-Ай» журналы мен басқа да кітаптарды алдырып оқыдық. Осы аралықта күйеуім Алматыдан тағы бірнеше орталықтарды тауыпты. Сөйтіп, Алматыға келіп барлық медициналық орталықтарды аралап, ең соңында «Жас-Ай» медициналық орталығын таңдадым.

Алғаш 2012 жылдың қыркүйегінде келгенде 1 метрден соң, сіңірлерім тартылып, аяғым ұйып, жүре алмай қалатынымын. Қатарынан 3 рет ем алғаннан кейін Көкбазардан шығып қаланың ортасына дейін жаяу жүріп, өз-өзімді сынап көрдім. Денсаулығым баяғы сау күнімдегідей болғанына көз жеткізіп, шексіз қуандым. Аяғымның ұйығандары кетіп, жеңіл отырып-тұратын болдым. Жасан Зекейұлы бір жарым айдан кейін қайтып кел, ауруыңнан әлі



толық айыққан жоқсың деп ескертті. Ауылға барған соң пенделігіміз ұстап, күнделікті күйбеңмен жүре бердік. Сөйтіп жүрген күндердің бірінде тағы ауырып қалдым. Бас жуып тұрған жерімнен, белімді көтере алмай қалдым. Сол күннің ертесі қайтадан «Жас-ай» орталығына келіп 2-ші курс ем ала бастадым. Міне, 3-ші курсқа келіп тұрмын. Жағдайым өте жақсы. Аурудан айықтым. Бірінші Алланың қуатымен, екіншіден, Жасан Зекейұлының себепші болуымен сау күніме қайтып оралдым.

Ләззат ТӘЖІҚҰЛОВА

Маңғыстау облысы,
Жаңаөзен қаласынан

Түнім ұйқымен, күнім күлкімен өтіп жатыр



Бұл орталыққа алғаш 2009 жылы келдім. Келерден бұрын ұйқысыздық ауруымен алысып, ауруханалардың есігін әбден тоздырған болатынымын. Ақтөбе облыстық неврологияда тіркеуде тұрдым. Сөйтіп ауру азабымен арпалысып жүргенде облыстық газеттен Жасан Зекейұлының сұхбатын оқып, «Жас-Ай» орталығына келуге бел байлады. Құдайға шүкір, дұрыс шешім

қабылдаппын. Осында келгеннен кейін бас дәрігердің жеке қабылдауында болып, қатарынан 4 курс ем қабылдадым да, ұйқысыздықпен біржолата қоштастым. Қазір түнім ұйқымен, күнім күлкімен өтіп жатыр.

Бұл жолы ДЦП дертімен ауыратын немерем Қуандық Ерасылды алып келіп отырмын. Міне, 3 курс ем қабылдап, оң қолы мен оң аяғын қозғалта алмайтын немеремді толығымен айықтырып, төрт мүшесі түгел сау қалпында алып барамын.

Айтар алғысым: медицинаның озық тәсілдерін меңгерген, жаныңа дауа, дертіңе шипа беріп, ауруыңды асқындармай ем дарыта білетін Жасан Зекейұлындай ақ халатты, абзал жанды кездестіргеніме қуаныштымын. Жақсы дәрігер, білікті маман, өз халқын сүйетін дәрігер жаныңызды да, тәніңізді де

сауықтырып, рухани күш тарту етеді екен. Білімі мен білігін ұштастырып, ықылым заманнан келе жатқан қазақ халқының емшілік дәстүрін, 5 мың жылдық тарихы бар шығыс медицинасының сырларын меңгерген Жасан Зекейұлының бойында ата-баба қанымен дарыған тамыр ұстау арқылы сырқатты анықтау әдісінің нәтижесі замануи медициналық аппараттармен дәлме-дәл келгенде таңқалмасқа шараң жоқ. Алдына келген сан мыңдаған науқас жандарға үміт отын сילהан осындай абзал жанға алғысым да, құрметім де шексіз.

**Ырысты ШАЙҚАҚ
ТҰРМАҒАМБЕТҚЫЗЫ,**

Ақтөбе облысы,
Ырғыз ауданы,
Құтикөл ауылынан

МАЗМҰНЫ

1

ЖЕЛКЕГЕ ТҰЗ
ЖИНАЛУ



6-7-беттер

5

НЕМЕРЕМЕ
ЖАҢА ӨМІР,
ӨЗІМЕ ҮЛКЕН ҮМІТ
СЫЙЛАДЫ



15-бет

2

БАС САҚИНАСЫ
ҚАНДАЙ АУРУ?



8-9-беттер

6

БАЛАЛАРДЫҢ
АСҚАЗАН
АУРУЛАРЫ



20-21-беттер

3

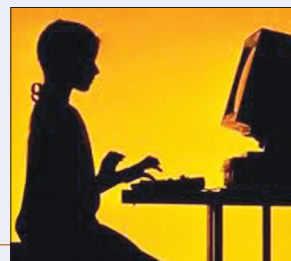
ЕСІРТКІ ЖӘНЕ
ОНЫҢ ТҮРЛЕРІ



10-11-беттер

7

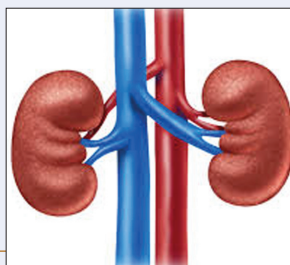
КОМПЬЮТЕР
ЖҮРЕККЕ ҚАЛАЙ
ӘСЕР ЕТЕДІ?



22-23-беттер

4

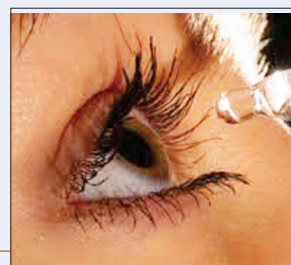
ОСЛАБЛЕНИЕ
ФУНКЦИИ
ПОЧЕК



10-11-беттер

8

КӨЗ
АУРУЛАРЫНЫҢ
АЛҒАШҚЫ
БЕЛГІЛЕРІ



28-29-беттер

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

Индекс	Мерзімі	Алматы	Аймақ/Қала	Аудан/ауыл
Жеке тұлғалар үшін				
74192	6 ай	589,80	613,32	622,32
	12 ай	1179,60	1226,64	1244,64
Заңды тұлғалар үшін				
24192	6 ай	799,80	823,32	832,32
	12 ай	1599,60	1646,64	1664,64

Каталог бойынша «Дополнение №3» деп, іздейсіз



Құрметті Жасан Зекейұлы. Сіздің халық денсаулығы үшін атқарып жатқан игі істеріңізден хабардармыз. Ел үшін төккен теріңіздің жемісін көріңіз. Осы орайда сізден сұрайын деген бір сұрағым бар еді. Менің жасым 48 де. Бес баланың анасымын. Жасым соншалық егде тартпаса да бұлшық еттерім кәрі адамның денесіндей босап, терім салдырап бара жатқандай. Басында елемегеніммен бұл көрніс күн санап анық байқалып келе жатыр. Бұл қандайда бір аурудың белгісі ме? Егер солай болып жатқан жағдайда қалай емделуге болады?

Нұрилла Көпбаева, Талдықорған қаласы

БҰЛШЫҚ ЕТТІҢ СЕМУІ

Қаңқа мен бұлшық ет – адам денесінің тірегі. Адам денесіндегі сүйектер бұлшық еттердің көмегімен қимылдайды. Бұлшық еттердің негізгі қызметі: сүйектерді қозғалтады, ішкі мүшелерді жұмыс істетеді. Қозғалысы: жиырылады, созылады, босайды, қатайды. Бұлшық ет баста, мойында, кеудеде, аяқ-қолда, жүректе, бетте, ішкі ағзада т.б. болады. Адам денесі қимыл-қозғалыссыз қалса немесе бұлшық еттерге дұрыс күтім жасалмаса, семиді.

Бұлшық еттер семуі (атрофия мышц) – бұлшық ет талшықтарының біртіндеп жіңішкеруімен, бұлшық ет күш-қуатының кемуімен, тонусының өзгеруімен жүретін, бұлшық ет көлемінің кішіреюімен сипатталатын ауру. Сему әртүрлі себептерден болуы мүмкін. Мәселен, көбіне жүріс-тұрысы азайған, дене белсенділігі төмендеген қарт адамдарда кездеседі, сондай-ақ буын ауруларына, түрлі жарақаттарға байланысты қимыл-қозғалыссыз, төсек тартып жатқан науқастар шалдығады. Бұлшық еттер семуінің негізгі себептері: перифериялық нервтердің зақымдануы, жүйке-бұлшық еттер аурулары, жүйке қабынуы (полиневрит), ауыр металдардан улану, зат алмасудың бұзылуы, эндокриндік және созылмалы аурулар (инфекциялық және паразиттік, ішкі сөлденіс бездері, асқазан-ішек жолдары, біріккен тіндер аурулары т.б.), жүйелі аурулар, бұлшық ет тіндерінің зат алмасу процесіне қатысатын ферменттердің туа бітті немесе жүре пайда болған жетіспеушілігі (миопатия), полиомиелиттің салдарынан жасушалардың зақымдануы, дұрыс тамақтанбау, бұлшық еттердің зақымдануы, дәрі-дәрмектер мен уыттардың (стероидтар, алкогольдік ішімдіктер, статиндер), жарақаттың салдары. Тіпті аз ғана семуден бұлшық еттердің күші кеміп, қимыл-қозғалысы қиындайды. Балаларда бұлшық ет семуі негізінен туа бітті ауру, яғни тұқымқуалаушылық бұлшық еттер нәрсізденуінен (дистрофиясы) болады.

Аурудың негізгі белгілері және клиникалық сипаты:

Аурудың бастапқы формасы бұлшық еттердің тікелей зақымдануынан көрінеді. Бұл көбіне тұқымқуалаушылық, сондай-ақ

сыртқы факторлар – жарақаттану, ұрып-соғып алу, зорығудан болуы мүмкін. Науқас бірден қажиды, шаршайды, әлсірейді, бұлшық ет тонусы бірте-бірте кемиді, кейде саусақтардың еріксіз дірілдеуінен білінеді, яғни бұл қозғауыш жүйке жасушаларының зақымданғанын білдіреді. Бастапқыда жүгіргенде немесе көп жүргенде аяқ бұлшық еттерінде шаршағандық байқалады, кейде бұлшық еттердің еріксіз жыбырлағаны, дірілдегені білінеді. Баспалдақтан жоғары көтерілгенде аяқта ауырсыну, шаршап-шалдығу байқалады.

Бұлшық еттер семуінің клиникалық көрінісі: жалпы әлсіздік, бұлшық еттер көлемінің айтарлықтай кішіреюі, жүрістің бұзылуы.

Екіншілік бұлшық еттер семуі кезінде аурудың туындауына не түркі болғанын білу маңызды. Екіншілік түрі көбіне жарақаттан кейін және ауысқан инфекциялардан дамиды. Науқастың табан, балтыр-сирақ, білек қозғаушы жасушалары зақымданады, соның салдарынан осы ағза мүшелерінің белсенділігі шектеліп, жекелей немесе толық салдануға алып келуі мүмкін. Көп жағдайда ауру бәсең жүріп, асқынуға ұласуы мүмкін. Мұндай жағдайда қатты ауырсыну байқалады. Екіншілік бұлшық еттер семуі бірнеше түрге бөлінеді:

- Невральды миотрофия. Бұлшық еттер семуінің бұл түрінде табан мен балтырдың өзгеруі, қисаюы байқалады. Науқастың жүрісі бұзылады. Уақыт өте келе табан рефлексі өшіп, ауру аяқ-қолдың басқа жеріне таралады;

- Үдемелі бұлшық еттер семуі. Негізінен ауру белгілері балалық шақта біліне бастайды. Ауру ауыр өтеді, өткір гипотониямен бірге жүреді, сіңір рефлекстерінің жоғалуы және саусақтардың дірілдеуі байқалады;

- Аран-Дюшен бұлшық еттер семуі негізінен аяқ-қолдың жоғары бөлігінде орнығады. Емделушінің сүйекаралық бұлшық еттері және саусақ-бармақтары семиді. Қолы «маймыл қолы-білегінің» пішініндей болады. Аяқ-қолдың сезімталдық қасиеті сақталады, бірақ сіңір рефлекстері толығымен жойылады. Сему процесі үдей түседі және уақыт өте келе



мойын және дене, кеуде бұлшық еттеріне зиянын тигізеді.

Семудің барлық түріне тән басты белгілері – зақымданған бұлшық еттер көлемінің кішіреюі. Әсіресе бұл ағзаның сау бөлігі мүшесімен (жұп мүшесімен, мәселен бір қолдың екінші қолмен) салыстырғанда көзге бірден білінеді. Сондай-ақ ол аурудың жүру ағымына байланысты болады. Ауыр түрінде ауыр жүреді, бұлшық еттер тонусы кішірейеді, қолмен басып көргенде ауырғаны білінеді.

Емдеу:

Емдеу әдісі науқастың жасы мен процестің ауырлығына, аурудың түріне байланысты жүргізіледі. Бір айта кетерлігі, бүгінде аяқ-қол бұлшық еттер семуін кепілді түрде емдейтін, нақты жазып шығатын дәрі-дәрмек жоқтың қасы. Дәрігерлер де бұл ауруды нақты емдеу жолын әзірге толық білмейді. Дәрі-дәрмекпен емдеу түрінде аденозинүшфосфорлы қышқылының динатрийлі тұзы (бұлшықет ішілік инъекция) B1, B12 және E дәрумендері, галантамин (теріасты инъекция) және прозерин (ауыз арқылы немесе теріасты инъекциясы түрінде) тағайындалуы мүмкін. Сонымен қатар дұрыс тамақтануға көңіл бөлу қажет. Физиотерапиялық емдеу шаралары, массаж, емдік жаттығулар, электрмен емдеу, психотерапия және рухани емдеу шаралары да жүргізіледі. Егер бұлшық еттің семуі баланың интеллектуалдық дамуының артта қалуына әкеліп соқтырса, онда оған нейропсихологиялық сеанстар тағайындалады, ол қарым-қатынастағы келеңсіздіктерді шешіп, жаңа, жақсы ойлар ойлауға ықпал етеді. Егер ем дер кезінде жүргізіліп, емдеу әдісі дұрыс таңдалса, онда сему процесіне тосқауыл қоюға, бұлшық ет талшықтарын қалпына келтіруге, науқасты оңалтуға болады. Ол үшін дәрігердің айтқан кеңестеріне құлақ түріп, берген дәрі-дәрмектерін уақытылы ішіп тұру керек. Ең бастысы көңіл-күйді түсірмеу, жан-жүйкені жұқартпау, аурудың дегеніне көнбеу, асқынуына жол бермеу керек. Қандай ауру болмасын оны ішкі сезім, рухани байлық, өзін-өзі қамшылау арқылы жеңуге болады.

Жұтқыншақ-көмей ауруы

Жұтқыншақ-көмей жұтындырмай батып ауырады, жұтынған кезде тіпті қатты ауырса, ол мына аурулардан дерек береді:

Шықшыт безі қабынуы. Бұл иектің астыңғы жағы ісіп ауырып, шықшыт безі вирусынан пайда болатын жедел жұқпалы ауру. Бұл ауру балаларда көп кездеседі. Алғашында шықшыт без бөлегі ісіп ауырып, жұтына алмайды, ауруы асқынған кезде денесі қызып, асқа зауқы соқпай, басы ауырады. Шықшыт безі қабынуға қоса менингит, ұйқы безі қабыну ауруы пайда болады. Мұны емдетуден тыс, ауыз қуысының тазалығын сақтап, дем алдырып, суды көбірек ішкізіп, асудың лайықтап беру керек.

Жұтқыншақ-көмей қабынуы. Бұл бактериядан немесе вирустан туылатын жұтқыншақ-көмей бөлімінің қабынуы. Оның белгілері: Жұтқыншақ-көмей бөлімі ауырады және қызарады, мойын ісіп, тамағы қарлығады. Осындай белгілер байқалғанда темекі тартпау, көп

сөйлемей, жүзімді тамақ ішу, ауызды шайқап тұру керек.

Ангина. Мұндай бадамша безінің қабынуы балаларда көп кезігеді. Қабынғанда тұмау сияқты болады. Жұтқыншақты тексергенде бадамша без қызара ісіп, іріңдеп тұрады, төңірегі ауырады. Суды көбірек ішіп, жақсы дем алса жазылып кетеді.

Темекі тартып, арақ ішкен немесе ыс-түтек ішінде ұзақ уақыт тұрған адамның жұтқыншақ-көмей бөлімі ауырады.

Жұтқыншақ-көмейдің созылмалы қабынуы раққа айнала ма?

Жұтқыншақ-көмейдің созылмалы қабынуы бар адамның жұтқыншақ-көмейі жұтындырмай, қышып, қаңсып тұрады, даусы қарлығады. Клиникалық бақылауға қарағанда, жұтқыншақ-көмей қабынуы, жалпы алғанда, раққа айналмайды. Бірақ бөгде жаит байқалғанда өте қырағы болу керек.

Жұтқыншақ-көмей жайсызданып, кеуде күйіп ауырып, кейде



жұтына алмай қылғыну өңеш рактің алғашқы белгісі болуы мүмкін, онан қырағы болу, өңештің желбезегін рентгенмен тексерту, асқазан айнасымен тексертіп, диагнозын дереу айырту керек.

Танертең тұрғанда мұрнынан қанды сіңбірік ағу – мұрын-көмей рагінің алғашқы белгісі. Кейде мұрын-көмей қатты қабынған кезде де осындай белгі байқалады.

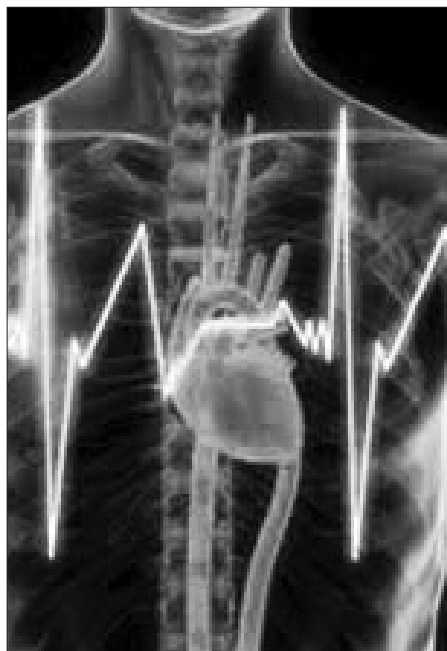
Дер кезінде емдетпегендер, тітіркендіргіш заттарды үнемі істеткендер, әсіресе 40 жастан асқан темекі тартатындар дауысы ұзақ уақыт қырылдағанда құлақ-мұрын-көмей бөлімінің маманына барып дер кезінде тексерілу керек.

Дауыс қарлығу

Дауыс қарлығу, әуелі үні шықпай қалу мына аурулардың белгісі:

Көмей қабыну. Көмей ауруы суық тиуден немесе қатты шаршаудан пайда болады. Жайшылықта шынығуды күшейтіп, дене қуатты арттырып, ауырған кезде демалу керек.

Көмей қатерсіз өспесі. Мұнда қабыршақты клетка рагі көп кезігеді. Дыбыс пердесінде, еркектерде, 50-70 жас арасындағыларда көп туылады. Сондықтан, дауыс қарадай қарлыққанда шипагерде дер кезінде тексеріліп себебін анықтатып, ертерек емделу керек.



Жүректің ерте соғуының өзі бір түрлі ауру сондай-ақ белгілі аурудың белгісі болуы мүмкін. Ол – көп факторлы ауру. Тәж тәрізді артерияның қатаюынан болған жүрек ауруы, ревматизм сипатты жүрек ауруы,

Жүректің ерте соғуы

жүрек бұлшық еттері қабыну, қалқанша без қызметінің үдеуі, жұтқыншақ-көмейдің созылмалы қабынуы қатарлы аурулар себебінен жүректің ерте соғуы пайда болуы мүмкін. Жүректің әдеттегі ерте соғуы оншалықты қатер төндірмейді. Тек аз сандылары ғана жүрек бөлімшесі соғуын тездетуі немесе жүрек бөлімшесі дірілін тудыруы, сонымен өмірге қатер төндіруі мүмкін. Ал, жасырын қатері бар жүректің ерте соғуы жүрегінде үлкен ауруы бар адамдарда туылады. Жүректің ерте соғуының өзі бір түрлі белгі, оның себебін дереу анықтату керек. Ол кейінгі түрдегісіне жататын болса, дер кезінде емделу керек. Қатты шаршағанда сау адамда да жүректің ерте соғуы пайда болады. Мұндайда лайықты демалса жазылып кетеді.

Дайындаған: Бибісара ҚАЛИЕВА

Желкеге тұз жин

Кей кезде желкенің шымырлататыны, ұйып шаншитыны соншалық ол тіпті бас ауруына ұласып кеткендей болады. Мойын омыртқалар қақиып қалғандықтан, басты әрі-бері бұруда қиындық туындайды. Сондай-ақ қатты күйзеліс пен кенеттен келген қайғыдан жүйке жүйесіне салмақ түскенде де мойын омыртқа қақиып, бүкіл күш желкеге түсіп, шаншып ауыртады.

Яғни, аурудың себебі әртүрлі әрі дұрыс емдемесе басқа аурулардың орын алуына жол ашады.

Ұзақ уақыт көлік айдау, компьютер, теледидар экранының алдында сағаттап қозғалмай отыру т.б. жағдайларда денені бір қалыпта ұзақ ұстау желке тұстың ашып ауруына әкеліп соғады.

Осы сияқты түрлі себептер жинала келе мойын омыртқасының желке тұсына тұз жиналуға – медицина тілімен айтсақ, спондилитке әкеліп шалдықтырады. Спондилиттің ең алғашқы белгілері желке тұстың ақырындап ауыра бастауынан білінеді. Кей жағдайда ауру иық бөлікке, бастың арқа жағына, көз-құлаққа дейін жайылады. Қайта-қайта мойынды әрі-бері қозғаса да, уқалап массаж жасаса да ауру сезімі тарай қоймай адамның мазасын әбден кетіреді. Спондилит кезінде мойын омыртқаның бұрылуы қалыпты болмайды. Әсіресе оқыс бұрылып, шалт қимылдайтын кездерде ауру басталып, не үдеп кетеді. Тіпті бас ауруын да қозғап жібереді. Жиналған тұз қаптап тастаған мойын омыртқаларының қозғалысы әлсірейді.

Қазіргі медицина мамандарының зерттеуінше адамдардың 75-85% арқа омыртқасындағы аурудан азаптанса, 30%-ы мойын омыртқа тұсындағы аурудан зардап шегеді екен. Остеохондроз – омыртқаға тұз жиналудың жалпылама атауы. Омыртқаға жиналған тұз омыртқа табақшаларының ерте қартаюына, қимылдай алмай қалуға әкеліп соғады. Бұл ауруды дер кезінде емдемесе омыртқадағы өзгеріс қалпына қайтып келмейтіндіктен, қанша емедегенмен, оны бұрынға сау қалпына келтіру мүмкін емес. Остеохондроз адам омыртқасының әр бөлігінде бір уақытта пайда болуы мүмкін. Ол кезде мойын, арқа, бел омыртқасында ауру бір мезетте басталады.

МОЙЫН ОМЫРТҚАСЫНЫҢ ЖЕЛКЕ ТҰСЫНА ТҰЗ ЖИНАЛУДЫҢ ДИАГНОСТИКАСЫ

Негізі мойын омыртқалары өзге омыртқаларға қарағанда өте тез, көп қозғалатын бөлікке жатады. Оның үстіне оған тікелей бастың салмағы түседі. Сондай-ақ мойын омыртқасынан бастағы ми жүйесін қуаттандырып отыратын омыртқа артериясы өтеді. Егер омыртқаға тұз жиналып қысса, физикалық тұрғыда зақым келіп бір қалыпсыздыққа ұшыраса, ол арқылы өтетін қан тамырлары да қысылып, басқа, миға, ми бөліктеріне қорек жетіспей түрлі аурулар пайда болады.

Көп жағдайда мойын омыртқасына тұз жиналуды ауру екен деп мән бере бермейміз. Өйткені, мойын тұсында пайда боған ауруды жай бір жел тигеннен, суықтағаннан болды деп есептеп, ол қайталанса да мән бермей, ақыры әбден ауру асқынып кеткен кезде ғана дәрігерге жүгініп жатамыз. Барлық ауру сияқты ерте бастан ем қабылдау тиімді емделудің басты жол екені анық. Сондай-ақ, остеохондроз тек кәріліктен пайда болатын ауру деген де қате түсінік бар. Қазіргі аз қозғалатын заманда остеохондроздың алғашқы белгілері 15-20 жастағы жастарда көп кездесіп жатыр.

Сонымен мойын омыртқасының желке тұсына тұз жиналудың басты себептері мынадай:

- Қозғалыссыз өмір салты немесе физикалық қозғалыстың аздығы;
- Омыртқаның түрлі зақымдары
- Зат алмасу процесінің бұзылуы;
- Темекі шегу, спиртті ішімдікті көп пайдалану;
- Артық салмақ;
- Ұйқының бұзылуы;
- Күнделікті кереуеттің, жастықтың ыңғайсыз болуы;
- Аурудың тұқымқуалаушылық түрі;

• Дұрыс тамақтану мен экология факторлары;

Яғни, тұз жиналу өз өзінен емес жоғарыда біз санамалап өткен сияқты жайттардан пайда болады екен.

Тұз жиналудың асқынуы мына дерттерге ұласады:

- Протрузия (жарықтың бастапқы кезі)
- Омыртқааралық жарық
- Радикулит
- Ишиас (жамбас жүйкесінің талаурап ісуі)
- Құяң (бел тұсының ауруы)
- Спондилолистез, спондилолиз (мойын омыртқаға тұз жиналу)
- Спондилоартроз
- Спондилёз, остеофитоз
- Бас сақинасы
- Арқа жүйке каналының тарылуы т.б.
- Қалқанша без қабынуы
- Ми қан тамырларының қабынуы.

ЖЕЛКЕГЕ ЖИНАЛҒАН ТҰЗДЫ ЕМДЕУДІҢ ЖОЛДАРЫ

Жиналған тұзды кетіру үшін ең алдымен мануальды терапияның көмегімен омыртқаның қисайған, орнынан жылжыған тұстарын қалыпқа келтіру керек. Мануальды терапия дегеніміз пышақсыз хирургияға баланатынын есте ұстап, жақсы маманға ғана көрінген абзал. Мануальды ем жақсы жүрсе, омыртқааралық табақшалардың да қысылған тұстары ашылып, қан жүре бастайды. Ем қабылдап жүрген сәтте физикалық дене қозғалыстарына шектеу қойып, бақылау жасап, ауыр көтеруден, тез қимылдан сақтану керек. Омыртқалар үшін ең пайдалысы асықпай ақырын жүріп отыру болғандықтан, таза ауада бір уақыт қыдырғанда пайдалы. Әйел адамдар жаяу жүргенде биік өкшелі аяқ киімдерін жай табанға

алу



ауыстырғандары жөн.

Заманауи медицина желкеге тұз жиналуды емдеу кешенді түрде болса пайдасы бірден байқалатынын айтуда. Медикаментоздармен (дәрілік заттармен) емдеу, рефлексотерапия – нервтерге әсер ету емі, мануальды терапия – созу, орнына салу, хирургиялық ем, физиотерапия т.б. Соңғы кезде түрлі елдердегі дәстүрлі емдерді қолдану да алдыңғы орынға шықты. Соның бірі дәстүрлі шығыс-тибет медицинасының емі – ине арқылы жиналған тұздарды емдеу.

ТҰЗ ЖИНАЛУДЫ ИНЕМЕН ЕМДЕУ

Қытай медицинасы тіпті бұдан 5 мың жыл бұрын ине емін қолданғаны туралы тарихи жәдігерлер анықтап отыр. Яғни, бұл ем әбден тексеріліп, сүзгіден өткен деген сөз. Желкеге тұз жиналудың аса асқынған түріне де ине салу емін қолдануға болады.

Бұл терапияның ең кереметі – жанама, кері әсерінің жоқтығында. Керісінше, басқа мүшелерге де ерекше емдік әсер ете алады. Инетерапиясымен қатар массаж емін алатын болса, өте үлкен жетістікке жетуге болады. Мұндай кешенді ем барысында науқас дәрілік препараттарды қолданбай-ақ сауыға алады. Шығыс емінің жақсы нәтиже беретіні, не бермейтіні турасында батыс ғалымдары да көптеген зерттеулер жүргізіп, дұрыс жасалған

ине салу емінің өте жақсы нәтиже беретініне көздері жеткен. Ине салу кезінде ауру сезімі, қабыну азаяды; бұлшық еттің тырысуы тоқталады, түрлі қажет емес заттардың ағзадан шығуына көмектеседі; қан жүрмей қалған жерлердегі жасушалар қайта тіріле бастайды т.б.

Желкеге тұз жиналу орын алмас үшін жылына 2 рет инемен емдеуге жүгінген дұрыс. Әр курс 10 күннен болғаны жөн. Ине салатын маманның білімі мен тәжірибесі жетік болуына барынша назар аудару керек. Ине емін қабылдап жүрген адам спиртті ішімдіктер мен темекіні қолданбауы керек.

Терапевтік емдеуде түрлі ауру басатын, анальгин, спазмолгин сияқты дәрілерді қолдануға болады. Бірақ, мұндай дәрілік препараттарды көп қолданудың жанама әсерлері де тез арада көрініс беретінін ұмытпаңыз. Сондай-ақ соңғы кездері дәріханаларда тұз жиналуда ем болатын дәрілік заттар сіңірілген жабыстырғыштар сатыла бастады.

Желкеге жиналған тұзды ыдыратып, тарату үшін ең алдымен күнделікті қозғалысқа назар аударып, тұтынатын тамақтарға да көңіл бөлген дұрыс. Қабылдайтын ем кешенді болса ғана үлкен жетістіктерге жетуге болады.

Бұлшық еттер туралы қызықты дерек

Бұлшық еттер дене салмағының бестен екі бөлігіне дейінгі мөлшерді құрайды.

Адам күлгенде 17 бұлшық еті қимылдайды.

Ең үлкен бұлшық ет – бөксе бұлшық еті, ол жүру, жүгіру және секіру кезінде аяқты артқа қарай, ал денені алдыға қарай итеру қызметін атқарады.

Ең кіші бұлшық ет – құлақтың түпкі жағында орналасқан пішіні «1» санындай үзеңгі бұлшық ет.

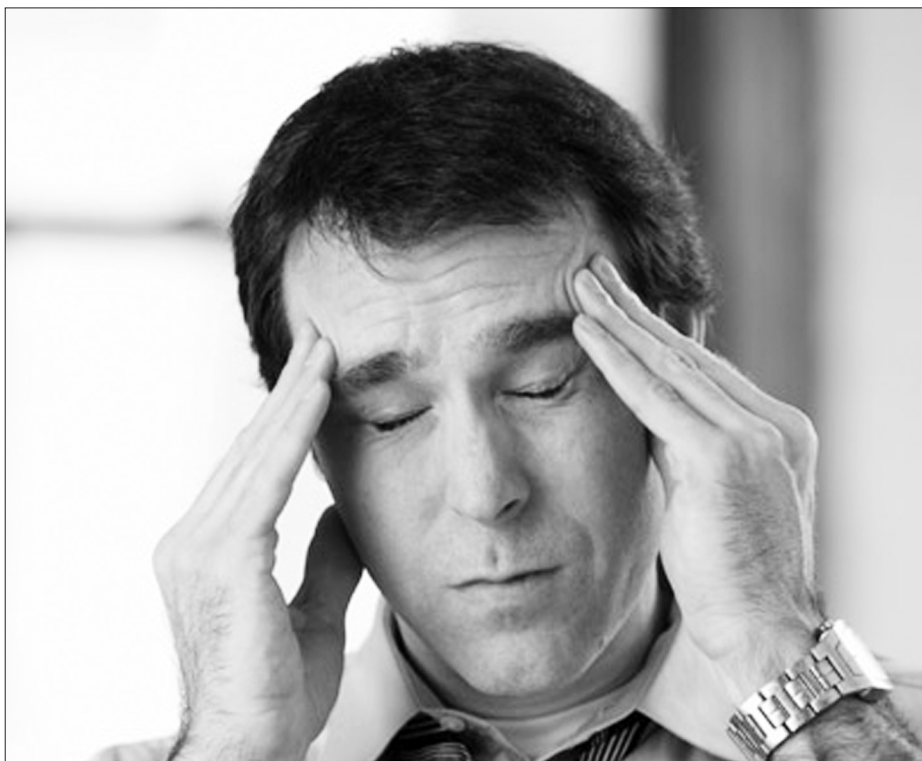
Адам ағзасындағы ең мықты бұлшық ет – тіл.

Шамамен адам денесінде 400 бен 680-нің арасында бұлшық ет болады. Саны қанша болса да, ер адам бойындағы бұлшық еттің үлесі - 40 пайызды құраса, әйелдерде - 30 пайызды алады. Бірақ қызығы, ірі денесіне қарамастан, адам бойында ең көп дегенде 700-ге жуық бұлшықет болса, кіпкішкентай шегірткеде 900-дей бұлшық ет бар екен, ал кейбір жұлдызқұрттарда, тіпті бұлшық ет саны 4 мыңға дейін барады. Қалыпты жағдайда адам бойындағы барлық қан көлемінің ширек бөлігі бұлшық еттерде болады.

Зерттеу: Саумалдық (шпинат) адамның бұлшық етін жетілдіреді. Каролина университетінің ғалымдарының айтуынша, шпинаттың 300 грамының өзі бұлшық еттегі оттегі қажеттілігін 5 пайызға азайтады, соның әсерінен ет ұлпалары жылдам дамиды. Тіпті оң нәтижеге көз жеткізу үшін көкөністі үш күн қатарынан осындай мөлшерде жесек, жетіп жатыр екен. Шипалы өнімнің құпиясы – оның құрамындағы нитраттар мен минералдарда. Бұл заттар ұлпаның қоректенуіне жауапты бөлшектері есебінен жасушаның энергиялық тиімділігін арттырады.

САҚИНА ҰСТАҒАНДА БАС ЖАРТЫ САҚИНАЛАНЫП АУЫРА МА?

Көп адамдар бас сақинасы ұстағанда бастың жарты бөлігі сақиналанып ауырады деп түсінеді. Негізі бұл бүкілдей дұрыс көзқарас емес. Қазір медициналық зерттеу бас сақинасының қан тамырдың босап-жиырылу функциясының қалыпсыздығы тудырған бас ауыру екенін, басты ауыртатын шекті орынның әр адамда әртүрлі болатынын дәлелдеп отыр. Ауру тудыратын факторлардың әсерімен бастың іші-сыртындағы қан тамырлар алдымен жиырылып, онан соң кеңейгенде, қан тамырдың бүйіріндегі ауру түйсігінің нерв ұштарын тітіркендіріп, ауру белгісі пайда болады. Мидың іші-сырты мен мойынның іші-сыртындағы



БАС САҚИНАСЫ қандай ауру?

артериялар мен омыртқа негізгі бөлігі артерияларының көптеген үлкен-кіші қантамырлары болып, олар үлкен ми сыңарының алдыңғы, ортаңғы, артқы бөлігіне және ішкі-сыртқы жақтарына орналасқан. Бұл қантамырлардың әрбір бөліктерінде жоғарыда айтылған қантамырлық әсер пайда болып, олар өздері таралған аумақта ауру сезімін тудырады. Сондықтан бас ауруды, алдыңғы маңдайдың ауруы, төбенің ауруы, самайдың ауруы, қарақұстың ауруы деп бөлуге болады. Олар бір жағынан да, екі жағынан да ауруы мүмкін.

Кейбір науқастар жөнінен алғанда алғашында басының бір жағы ауырып, бара-бара басы тұтас ауырады. Әрине клиникада басының бір жағы ауыратындар көп кезігеді. Бірақ бұл тек ұғымдық ғана ағаттық тудыратын себеп.

Клиникада «бас сақинасының» ерекшелігіне үйлесетін ауру белгілерімен қатар, бастың қайсы шекті орны, бір жағы немесе басы тұтас ауырғанына қарамастан, дәрігер диагноз қою өлшемі бойынша оған бас сақинасы деп диагноз қоя алады. Негізі бұл бір түрлі ғана аурудың аты. Бұл бас сақиналанып ауырады дегенді білдірмейді.

ТИПТІК БАС САҚИНАСЫ ҚАЛАЙ ПАЙДА БОЛАДЫ?

Бас сақинасы клиникада көп кезігетін ауру. Оның сәйкесті клиникалық ерекшелігі мен типтері болғандықтан әдетте ауру деп қаралады. Типтік бас сақинасы негізінен бас қантамырларының босаңсуы, жиырылу функциясының

кедергіге ұшырауынан пайда болады. Белгілі мөлшерде тұқымдық тұқым қуалау сипатындағылары да болады. Бас сақинасы көп түрлі факторларға саяды. Басты себептерінің бірі – нерв дәнекерінің, зат алмастыру функциясының кедергіліктерге ұшырауы. Нерв ұштарының шекті бөлігіндегі 5 гидрокситриптамин мен гистамин қоюлығының артуы, симпатикалық нервтің қозуы. Қандағы катехоламин мен брадикининнің көбеюі. Орталық нерв жүйесінің ішкі бөлігіндегі ауруды басатын заттардың (эндофин, т.б.) азаюы бас сақинасының ұстауының себебі екенін зерттеу нәтижелері дәлелдеп отыр.

Жоғарыдағы өзгерістерге байланысты ми қабығындағы, ми ішіндегі және бас сүйектің сыртындағы қантамырлар сияқты шекті орынды ауру түйсігі

ұштарының қан тамыр кеңейген кездегі созылуы әрі организмдердің ауру сезімдерінің күшеюі, денедегі қорғау механизмдерінің әлсіреуі бас сақинасын қоздырады.

Бас сақинасы функциялық бас ауруына жатады. Кейбір аз санды науқастардың бас сақинасы ұстағанда ми қан динамикасы мен ми функциясы ауыр кедергіге ұшырағандықтан, ми кардиограммасындағы қалыпсыздық және оған сәйкес тұрақты орындық ауру белгілері байқалатындығын есепке алмағанда, әдеттегі бас сақинасы ауруын жеңілдетуге, ауру белгілерін біртіндеп жоғалтуға немесе жас шамасының ұлғаюына байланысты артып отыратын ұстау жиілігін азайтуға немесе ауру дәрежесін жеңілдетуге болады. Бас сақинасының «түбін үзуге болмайды», бас сақинасы ұстағанда емдеу арқылы оны жеңілдеткеннен кейін кейбір факторларға байланысты үнемі қайталанып отырады. Бас сақинасы ауруы әйелдерде көбірек кездеседі. Мысалы, қытай елінің өткен ғасырдың аяғына қарай жүргізген медициналық зерттеуі кезінде елдегі бас сақинасына шалдыққан әйелдердің саны еркектерден төрт есе көп болған. Бұл жағдай нәзік жандылардың физиологиялық және психикалық ерекшелігімен қатысты болуы мүмкін.

Бас сақинасының табиғи ауру барысы адамына қарай болады. Кейбіреулердің бас сақинасы

бірнеше жыл ұстағаннан кейін емдеу арқылы жазылып кетеді. Ал кейбір науқастардікі неше ондаған жылға созылады. Клиникалық зерттеуге қарағанда бас сақинасының қайталай ұстауы науқастың зейін-зердесіне ықпал жасамайды. Егер басқа мүшелік сипатты ауру болмаса, тек бас сақинасының өзі асқынып өзге ми қантамырлар ауруына шалдықтырмайды екен. Бас сақинасының мән-жәйін білгеннен кейін көп уайымдауымыздың қажеті жоқ.

ТИПТІК БАС САҚИНАСЫ ҚАЛАЙ ҰСТАЙДЫ?

Бас сақинасы барлардың ауруы ұстағанда өзіндік типтік барыстан өтеді. Бас сақинасының ұстауы клиникалық жақтан үш сатыға бөлінеді:

1. Бастың ішкі қан тамырларының жиырылу сатысы;
2. Бастың сыртқы қан тамырларының кеңею сатысы;
3. Бөсеңдеу сатысы.

Бұл типтік бас сақинасын әдеттегі бас сақинасынан және басқа да типтегі бас аурулардан парықтаудың негізгі түйіндері болып, бұл үшеуінің біреуі кем болса, типтік бас сақинасы есептелмейді. Оның әрбір сатысының сәйкесті клиникалық белгілерін жеке-жеке төмендегідей таныстырамыз:

1. Бастың ішкі қан тамырларының жиырылу сатысы. Бұл бас аурудың алдыңғы сатысы немесе алдын ала белгі беру сатысы делінеді. Бас аурудан бірнеше минут немесе бірнеше сағат бұрын пайда болады. Негізінен мидағы қанның жеткіліксіздігі байқалады. Мысалы, көз шұбартады, көз алды жартылай қараңғыланады, заттар толық көрінбейді, кейбір адамдардың денесі жартылай аз уақыт ұйып, қол-аяғы дәрменсізденеді, анық сөйлей алмайды. т.б. Бірақ бұл ұзаққа созылмайды әрі зиян келтірмейді. Жоғарыдағы белгілердің білінуі тек бас ауырғалы тұрғандығын ғана білдіреді.

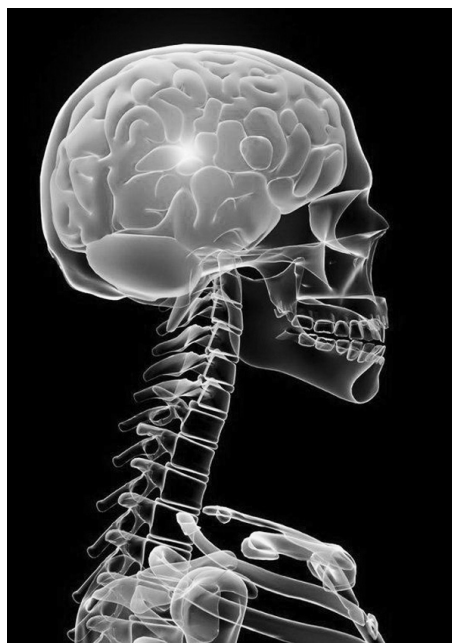
2. Бастың сыртқы қантамырларының кеңею сатысы: миға қан жетіспеу белгілері біртіндеп бөсеңдегеннен кейін қантамырлар

кеңейіп, бас ауруды қоздырады. Бұл әдетте бірнеше сағатқа не бірнеше күнге созылады. Бастың бір жағы немесе екі жағы солқылдап немесе ұйып, сыздап ауырады. Көбінесе бас қатты ауырып, қызмет пен үйренуге кесірін тигізеді. Сонымен қатар, науқастың тұлабойы дәрменсізденіп, жүзі қуарады немесе қызарады, дегбірсізденеді. Жүрегі айниды, құсады, тамаққа төбеті тартпайды, мазасызданады. т.б. Бұл симпатикалық нервтегі ауру белгілері. Жақсы ұйықтағаннан кейін бас ауруы бөсеңдейді немесе жоғалады. Бұл сатының кейбір кездерінде ми кардиограммасы қалыпсыз болады. Ультра дыбыс толқынымен доплерлік тексеру арқылы қан ағысының тездегенін, ми қан ағысы графигінен ми қан ағысының баяулағанын немесе ми қан ағысы толқынының тез төмендегенін көруге болады.

3. Бөсеңдеу сатысы. Қан тамырлар кеңейіп, бас ауруы белгілі уақытқа жалғасқаннан кейін, біртіндеп бөсеңдеп, қалыпты жағдайға өтеді. Бұл кезде жоғарыдағы ауру белгілері жоғалады. Тек аз санды адамдардың басы айналып, қол-аяғы дәрменсізденеді, қым-қуыт түс көріп, жақсы ұйықтай алмайды. Осы сатыда науқастанушыларды аспаппен тексергенде көпшілігінен қалыпсыздық байқалмайды. Бұл саты бірнеше аптаға немесе бірнеше айға жалғасады.

Іс жүзінде жоғарыда айтылған үш саты бір-бірімен тығыз байланысты болады. Әрбір сатының жалғасатын уақытының ұзын-қысқалығының клиникалық белгілері адамына қарай түрліше бейнеленеді. Бұл үш сатының клиникалық белгілерін парықтау, емдеу жөнінен жетекшілік сипатты маңыз алады. Мысалы, қантамырлардың кеңею сатысында үйлесімді мөлшерде эрготамин, кофэин сияқты қантамырды тарайту дәрісін ішсе, қантамырдың кеңеюін тосып, бас ауруды жеңілдетеді. Бұл арқылы әрі ішетін дәрінің мөлшерін азайтып, шипалылығын күшейтуге болады.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Айгүл РАХМЕТОВА**



ЕСІРТКІ

ЖӘНЕ ОНЫҢ ТҮРЛЕРІ

Есірткі деген сөздің өзі естіген адамға үрей алып келеді. Онымен күрес қазіргі ғасырда бүкіл әлемдік сипат алған. Бірақ та әбден тамырланып алған бұл тажалды ауыздықтау әлі мүмкін емес болмай тұр. Есірткінің құмарлық тудыратынын адамзат баласы ерте дәуірден бастап білген. Оны алғаш Жерорта теңізін мекендеген халықтар пайдаланған деген де деректер бар. Құрамында есірткі заттары бар өсімдіктер көптеген елдерде өте үлкен аумақта өсіріледі. Гашиш, морфин, опий, кокаин, апиын, героин сынды түрлерінің кез-келгені құмарлықты оятып, өзіне тәуелді етіп қояды.



Нашақорлық, наркомания (грек тілінен нарке – мелшию және мапіа – ессіздік, құтырыну) – есірткі заттарға патологиялық дағдыланудың нәтижесінде пайда болатын созылмалы ауру. Нашақорлық өмірдегі қиындыққа шыдамаған, сәтсіздікке төзе алмаған адамнан шығады. Нашақорлар бір мезеттік рахат үшін бүкіл өмірін сарп етуге дайын. Бір рет шегіп немесе иіскеп көрген адамның нашаны өз еркімен тастап кетуі мүң. Есірткі заттарды немесе жүйкеге әсер ететін заттарды заңсыз дайындау, сатып, сақтап, тасымалдап, не сатқаны үшін Қазақстан Республикасының Қылмыстық кодексінде жауапкершілік қарастырылған. Аталған қылмыстың тікелей объектісі халықтың денсаулығы. Ал, есірткі заттар мен жүйкеге әсер ететін заттар қылмыс құралы болып табылады.

Психикаға есер ету арқылы ықпал ететін, одан әрі адам ағзасын құртып жіберуге әкелетін синтетикалық заттарды немесе табиғи текті заттардың барлығын есірткі заттарға жатқызамыз. Дәрігерлік мақсаттарға пайдалануға тыйым салынған есірткі заттардың тізбесі Қазақстан Республикасы Үкіметінің 1998 жылы 9 наурыздағы №186 қаулысында бақылауға алынатын есірткі заттар, жүйкеге әсер ететін заттар мен прекур-

сорлар туралы нақты көрсетілген. Ол 72 аталымды біріктіреді. Атап айтсақ, аллипродин, гашиш, анаша, героин, кокаин, пепап, т.б. Жүйкеге әсер ететін заттарға: катинон, меклоксалон, парагексил, этриптами́н және т.б. жатады. Жалпы саны – 38.

Есірткіні бір-ақ рет қолданудың өзі ауыр жағдайларды тудырады. Ол ми мен бауырдың зақымдалуы, есірткіні шамадан тыс қолданғанда жүрек соғуы тоқтап, адам өліміне әкелуі, аллергиялық реакциялардың болуы, психикалық тәуелділіктің болуы, созылмалы аурулардың өршуін тудырады.

Есірткі – өте созылмалы ауру. Есірткіге құмарлық бүкіл өмір бойына сақталып, тәуелділікке апаруы мүмкін. Нашақорлықтың алдын алу мақсатында түрлі іс-шаралар өткізіліп жатады. Мәселен, оның зияндылығы мен адам өміріне қауіптілігі туралы жалпы білім беретін орындарда, арнайы орта кәсіптік және жоғары білім беретін оқу орындарындағы студенттер мен оқушылар арасында наркологиялық диспансер дәрігерлерімен, учаскелік полиция инспекторларымен, мектеп, колледж оқытушыларымен бірлескен аңгімелер жүргізіліп, анкеталық сауалнамалар алынады. Бірақ, өкінішке орай еліктеудің

жетегінде кетіп қалып жатқан балғын жастар азаяр емес. Бұған, әрине, есірткіні пайда көзіне айналдырғандардың әрекеттері басты себеп.

Соңғы он жылда еліміздегі нашақорлар тобы молайып, оның ішінде балалар арасындағы есірткіге құмарлар қатары 13 есе өскен екен. Соның ішінде есірткі дертіне шалдыққандардың жасы негізінен 30-дан жоғары емес. Бұл жағдай күннен-күнге есірткі пайдаланушылардың “жасарып” келе жатқандығын дәлелдейді. Талай жеткіншек нашақорлық салдарынан қауіпті кеселдің құрбанына айналып, жыл сайын ата-ана, туған-туыстарына қайғы-қасірет әкеліп жатыр.

Алматы қаласында есірткілік заттарды құмарлық үшін пайдаланғандығы үшін 6 мыңнан астам адам есепте тұр. Ол санның жартысына жуығын жасөспірімдер құрайды. Нашақорлықты емдеуден гөрі алдын алған дұрыс. Нашақорды емдеу үшін 3-6 айдан бастап 2 жылға дейін уақыт қажет. Мәліметтер бойынша нашақорлардың тек 5%-ы ғана өздігінен қалыпты өмірге оралатыны мәлім. Ал қалған 95%-ы не болады? Қалғаны есірткіге тәуелділікті жоя алмай құрбанға айналады. Сонымен бірге, ғалымдардың ата-анасының біреуі нашақор болса, олардың ұрпақтары

осы дерттерге бейім келетіні туралы дәйектемесі де жоқ емес. Көп ретте олардың ұрпағы санасы жетілмеген боп туылады.

Есірткі түрлерінің әрқайсысының әсері әр түрлі. Шегіп, егетіннен басқа ацетон және желім секілді түрлі еріткіштерді иіскеп ләззат алатындар да бар. Нашәқорлықтың бұл түрін «токсикомания» деп атайды. Есірткінің кез-келген түрін пайдаланған адамның қимыл-қозғалысы босаңдау, әрекеттері баяу болады, орынсыз күле береді. Жиі иіскеу салдарынан еске сақтау қабілеті бұзылып, ызақор болып кетеді. Транквилизаторларды, яғни тыныштандырғыш дәрі-дәрмектерді пайдаланса, баланың өңі қашып, сөйлеу мәнері өзгеріп, дөрекілік таныта бастайды. Атақты гашиш пен кара сора адам психикасына алғашында қоздырғыштық сипатта әсер етеді: күтпеген жерден күлкі қысады, қисынсыз нәрселерді айтып сандырақтай бастайды. Бұл жағдай біраз уақыттан соң түнеріңкі көңіл-күйге ұласады, көзінің көруі күрт нашарлайды. Апиын тектес заттарды пайдаланған адам әлсіреп, басы ауырып, құсқысы келеді. Есірткінің әсер етуі кезінде көз қарашығы кішірейе түсіп, жарықты ажырата алмайды. Ал есірткі тілеп, буын-буындары сынып ауырғанда көз қарашығы ұлғая түседі. Егу жолымен пайдаланатындар үнемі, тіпті аптап ыстықта да ұзын жеңді киім киіп есірткіден қалған іздерді жасырып жүреді. Жалғыздықты ұнатады, достарымен кездесуден бас тартады. Нашәқорларды осы белгілері арқылы анықтауға болады.

ЕСІРТКІ ТҮРЛЕРІ

Интернетте соңғы кезде темекінің орнын басып келе жатқан түрлі шөп жапырақтарынан жасалған, «адамның тәнін емес, жанын емдейтін» шөп «микстері» турасындағы жарнама қаптап кетті. Ол тауарлардың адам денсаулығына еш зияны жоқ деген сертификаты бола тұра, оны сатушылар құпия болып қалуды қалайды екен. Бұның астарында бір құпия бары анық. Медицина саласының өкілдері еркін сатылып жатқан өсімдік қоспалары немесе түсінікті тілмен айтсақ, шөп «микстерінің» әсері анашамен бірдей деп алаңдаушылық білдіріп отыр. Құрамында есірткі қатарына жататын заттар болғандықтан Ресейде шөп қоспаларды сатуға тыйым салынған. Әзірге шөптік «микстерге» біздің елде тыйым салынбаған және ғаламтор арқылы еркін саудаланып жатыр. Жастар арасында танымал «микстер» – Спайс пен Джиннің бағасы 2,5 мың теңгеден басталады. Олардың қаптамасында «құрамы шөптерден ғана тұрады, еш зияны жоқ» деп жазылыпты. Бірақ мамандар оның құрамында есірткі іспеттес қоспалардың

бар екенін анықтап отыр. Бұл да есірткінің жаңаша атаумен, жаңа қаптамадағы түрі екені айдан анық. Міне, осы мәселеге де үлкен бақылау жасалуы керек.

Кендір шөп немесе кара сора (Cannabis) – бір жылдық өсімдікке жатады. Биіктігі 60-40 см-ге дейін жетеді. Cannabis оның латынша атауы. Есірткі шөбі халықаралық деңгейдегі зерттеулерде, басылымдарда осы атпен беріледі. Аталық гүлі мен аналық гүлінде сыртқы түрі мен құрамында айырма болады. Енді бір түрінде аталық та, аналық та бірігіп кеткен болады. Ол негізінен – үнділік, егістік, жабайы болып үлкен үш түрге бөлінеді. Алғашқы екеуі ем және түрлі өнеркәсіптік салаларда ежелден пайдаланылған. Жылы табиғи климатты жақсы көреді әрі мұндай ортада әбден бабына жетіп піседі. Ол туралы алғаш рет қытай жерінде б.з.д. 2800 жылдардың дерегінде баяндалған көрінеді. Еуропа құрлығына сақтар жеткізген деген дерек бар. 1961 жылдан бастап БҰҰ бұл өсімдік есірткі беретін бірден бір зат ретінде өсіру мен сатуға, пайдалануға тиым салған.

Анаша – кендір шөптің жаргон ретінде қалыптасып кеткен атауы. Орталық Азияда анашаның негізгі екі түрі таралымда. Олар – гашиш және шала. Гашишті – анашаны үгіп, ұсақ електен өткізу арқылы алса, шала – шөптің үлкен жапырақтары мен қатты сабақтарынан тазартылған түрі. Шара, масть, пластилин, мацанка т.б. дегендер осы екеуінен түрлі жолдармен жасалады. Түрлі органикалық қоспалар арқылы біріктірілетін химка деген анаша түрі де өте танымал.

Марихуана – кептірілген, ұсақ туралған жапырақтың, тұқымдар мен жасыл, қоңыр немесе сұр түсті сора гүлдерінің қосындысы. Марихуана – көптеген елдерде, оның ішінде Қазақстанда көп таралған заңсыз есірткі. Марихуананың ықпалындағы адамның басы айналады, жүрісі бұзылады, үнемі күле береді және есте сақтау қабілеті төмендейді. Марихуананы шегуді кейбіреулер денсаулыққа зиян емес деп санағандарымен, оның зияны өлшеусіз көп.

Кокаин – коки өсімдігінен шығарылған, негізінен ақ ұнтақ есірткі. Кокаин ұнтағын ұсақтап мұрын арқылы тартады немесе тамырға енгізу үшін езеді. Кокаинді тек бай адамдар қолдана алады, себебі оны сатып алу үшін аптасына мың доллардан астам ақша жұмсалады. Оған тез үйреніп кетуге болады. Кокаинді қолданушылар паранойд болып келеді, олар миына қан құйылуынан, жүректің қысылуынан кенеттен өліп кетеді.

Алғашқы дозадан алған жақсы әсерлерді сезіну үшін кокаинді жиі және көптеп қолдану керек болады. Есірткіні алғашқыда эйфорияны сезіну үшін енгізсе, кейін тек өзін жақсы сезініп,

күйзелу немесе шаршаған жағдайын кетіру үшін қолданады. Қолданудың ақыры – сандырақтауға, дем алуының бұзылуына, есінен тануына, ақырында өлімге әкеліп соғады.

«Герыч», «аппақ», «ат», «смак» секілді ауызекі тілде әртүрлі аталымда айтылатын героин көп таралған есірткі түрі. Алдымен опий пайда болды, содан кейін одан морфин алынды, одан героин шығарылды. Героин өзінің есірткілік белсенділігімен морфиннен әлдеқайда асып түседі. Ол қыздырылғаннан кейін тамырға егіледі, шегіледі, онымен демалады. Қолданған адамға өте күшті психотропты әсер беретін бұл есірткіні 2-3 рет қолданып көрген адамда физикалық бағыныштылық орын алады.

Нашәқорлардың түн ұйқылары бұзылады, артериалдық қан қысымы төмендейді, ине салу нәтижесінен тамырлары тесіледі, бауыры мен бүйректері ауырады, организмі дене және психологиялық жағынан әлсірейді, гепатит пен СПИД-ке шалдығады, ақырында өлімге әкеп соғады.

Көкнәрдан алынатын есірткі – адамзат тарихындағы ең ежелгі есірткі. «Сабақ», «шөп» деген атаулар көкнәр есірткісінің синоним сөздері. Бұл өсімдіктің сабағы мен қауашағында есірткі үлесі көп кездеседі. Ал, оның дәніндегі есірткі өте аз, тіпті жоқ деуге де болады. Сабағы ацетилирденген апиын алу үшін қолданылады.

Ацетилирденген апиын химиялық реакциялар нәтижесінде алынған, пайдалануға дайын сұйықтық. Оның түсі қара-қоңыр, иісі сірке суына қатты ұқсайтын болып келеді.

Шикі апиын пайдаланушылар арасында «ханка», «жмых», «опиуха» сияқты атаулармен айтылады. Көкнәрдан ацетилирленген апиын жасау үшін алынған қоймалжың, іркілдек сөл. Ол апиын жасайтын шикізат болып табылады. Сыртқы қалпы кәдімгі ермексазға (пластилин) келеді. Түсі ақтан қоңырқайға дейін болады. Ол түрлі мөлшердегі домалақ шар пішіндес болып жасалып, сатылымда жүреді.

Метадон – апиын тектес өте күшті синтетикалық есірткі. Ақ ұнтақ немесе дайын сұйықтық түрінде де болады. Кейбір елдер оны есірткіге тәуелділікті жою үшін дәрі медициналық препарат ретінде қолданады. Дегенмен, кейінгі кезде осы метадонға әбден үйреніп алып, одан бетер нашәқор болып жатқандар турасында көп мәселе көтеріліп жатыр. Жалпы, есірткінің бұл түрін медицинада қолдану әлі күнге даулы мәселе болып қалып отыр.

**Жанна ИМАНҚҰЛОВА,
Айнара АБИТИНОВА**

Ослабление фу

Методы лечения восточно-тибетской медицины почек, печени, легких, сердце и селезёнки не всегда совпадают с точкой зрения современной медицины по лечению этих органов. Так как в современной медицине, каждый из данных органов представляют из себя как отдельные: заболевание почек, заболевание сердца и т.д. А в восточно-тибетской медицине эти органы рассматриваются как единое целое, и называются они пятью органами человеческого организма. Так как эти органы несут в себе жизненно-важные функции в организме человека как кровообращение, пищеварение и иммунитет.

В восточной медицине внутренние органы делятся на 5 иньских и 5 янских, то есть на плотные и на полые. К инь-органам (плотным) относятся печень, сердце, селезенка, легкие, почки. К ян-органам (полым) – желчный пузырь, тонкая кишка, толстая кишка, желудок, мочевой пузырь. В организме человека природа продумала гармоничный процесс: плотные органы аккумулируют и сохраняют жизненную энергию, а полые органы «двигают» энергию, то есть осуществляют ее циркуляцию в теле. Плотные и полые органы тесно взаимосвязаны между собой и образуют единый организм, осуществляющий гомеостаз – постоянство внутренней среды. Естественно, при любых нарушениях функций органов, эти свойства ослабевают. Энергии и крови «производятся» меньше, происходит ее застой: как внутри организма (во внутренних органах, сосудах), так и снаружи (в мышцах, суставах, подкожном слое).

Взгляните на пентаграмму, отображающую взаимосвязь внутренних органов. Сплошной линией показано, какие органы активизируют энергию, наполняют ею другие органы. Пунктирная линия обозначает сдерживание, подавление деятельности одних органов другими. Например, как взаимосвязаны сердце и легкие? Согласно китайской медицине, легкие ведают поступлением жизненной энергии, а сердце контролирует нормальное перемещение крови. При недостатке энергии возникает слабость функции сердца, и из-за замедления кровотока появляются тромбозы. Если функции сердца ослаблена, то застаивается кровь в сосудах легких, вызывая удушье и кашель (сердечная астма).

Легкие и сердце, в свою очередь влияют на печень. Это вызывает усталость, сонливость, ослабление голоса, колебания настроения. Поскольку легкие вме-

сте с почками ведают обменом жидкости в организме, при нарушении их функций возникает накопление в организме слизи, воды, жира а, значит и избыточного веса, возникает одышка. Промежуточным звеном между сердцем и легкими становятся селезенка и поджелудочная железа. На нелады с сердцем они «отвечают» тем, что изменяется поступление питательных веществ в кровь, возникает сердцебиение, ослабление памяти, слабость пульса, нездоровый цвет лица, рабзбитость.

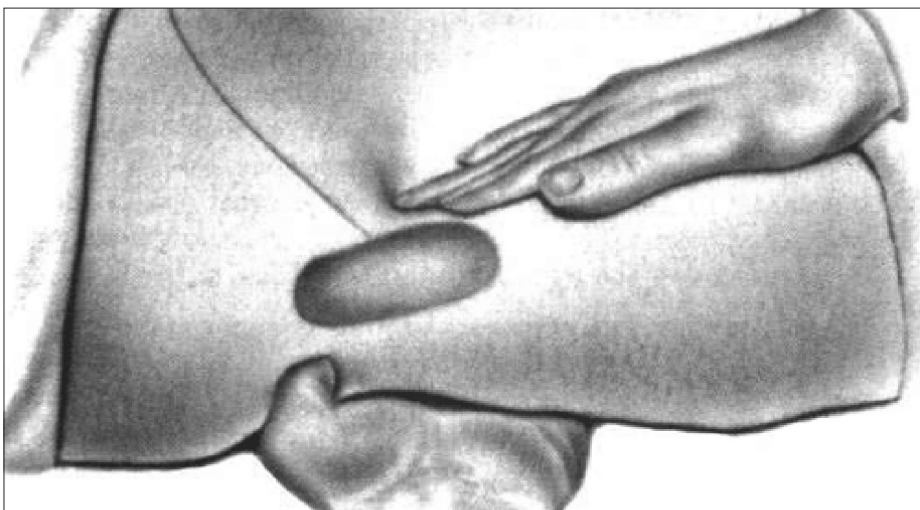
В восточно-тибетской медицине органы почек являются главным генератором организма человека. Почки не только принимают участие в нормализации кровообращения за счет поддержания нормальных значений давления крови, но и обеспечивают выведение токсинов, образующихся в процессе жизнедеятельности организма. Поэтому болезни почек могут привести как к нарушению нормального кровообращения, так и вызвать токсическое поражение организма. Кроме того, болезни почек из-за близости к надпочечникам могут вызывать различные гормональные нарушения, а также из-за своего анатомического расположения почки влияют

на состояние позвоночника, связок спины, нижних конечностей и т.п. В свою очередь, почки через сосуды и каналы непосредственно связаны с органами половой сферы, отвечающими за функцию продления рода.

Тибетская медицина отличается тем что, она не конкретизирует заболевание, а дает общую клиническую картину заболевания. В свою очередь современная медицина больше обращает внимание на причину, на признак, на очаг заболевания. И поэтому в современной медицине болезни описаны следующими дисциплинами: нефрология, урология и кардиология. В тибетской медицине подразделяются следующие типы заболевания почек: ослабление функции почек, выраженное ослабление функции почек и невыраженное ослабление функции почек.

Характерные клинические симптомы:

- 1) Ослабление функции почек:
 - ✓ боли в пояснице;
 - ✓ отеки ног;
 - ✓ боли в пятках;
 - ✓ выпадение волос;
 - ✓ ослабление десен зубов;
 - ✓ частое или скудное мочеиспу-



ФУНКЦИИ ПОЧЕК

скание по ночам;

- ✓ плохая память;
- ✓ половая слабость (снижение потенции);
- ✓ ослабление удара пульса на два раза.

2) Выраженное ослабление функции почек:

Кроме признаков ослабления функции почек появятся следующие симптомы:

- ✓ постоянное чувство холода;
- ✓ слабость;
- ✓ холод рук и ног;
- ✓ водянистые отеки;
- ✓ жидкий стул;
- ✓ частое, бесцветное мочеиспускание;
- ✓ бледный или затемнённый цвет лица;

✓ половая слабость (снижение потенции), преждевременное эякуляция;

✓ ослабление, торможение удара пульса.

3) Невыраженное ослабление функции почек:

- ✓ беспричинное беспокойство;
- ✓ жжение рук и ног;
- ✓ помутнение в глазах;
- ✓ шум в ушах;
- ✓ сухость в горле и во рту;
- ✓ бессонница;
- ✓ потливость;
- ✓ энурез (непроизвольное мочеиспускание во время сна);
- ✓ мутный оттенок мочи;
- ✓ половая слабость (снижение потенции), преждевременное эякуляция;
- ✓ красный язык;
- ✓ недостаточность слюны;
- ✓ снижение удара пульса.

Надо заметить, что половая слабость (снижение потенции) и ослабление функции почек, это не одно и то же. Так как, многие видят причину половой слабости в нарушении функции почек. По тибетской медицине рассматривается связь между функцией почек и потенцией, но нельзя говорить о том, что потенция напрямую зависит от «работы» почек. По тибетской медицине болезнь «холода» почек обуславливается полным ослаблением всего организма



человека. Поэтому ослабление организма приводит к ослаблению половой потенции. Но надо отметить, что не все больные с ослабленной почкой страдают слабой потенцией. По исследованиям профессора Пекинского лечебного Университета господина Уань-и, все страдающие ослабленной потенцией больше половины болеют нарушением функции печени, и только малочисленное количество составляют больные с ослабленной функцией почек. Поэтому многие мужчины молодого и зрелого возраста ошибочно принимают всевозможные препараты от почек, думая, что они дополнительно помогут для лечения и от потенции. И поэтому, если у новоиспечённого жениха в первые брачные ночи появляются проблемы с потенцией, то это надо рассмотреть как психологическое расстройство. Это последствия различных переживаний, нервных срывов.

Боли в пояснице – это не признаки ослабления почек.

Некоторые молодые мужчины производят частые половые акты. Иногда после таких многочисленных актов он может почувствовать острую боль, жжение в пояснице. Такие симптомы будут преследовать еще чаще после 30 лет, а иногда и без полового акта эта боль начинает беспокоить. В таких случаях некоторые больные ошибочно начинают

принимать лекарства от почек. Эти симптомы могут быть и не последствиями заболевания почек человека.

Различные болезни почек провоцируют боль на стыках ребер и позвоночника. А если боль в пояснице острая (жжение), то это уже другое клиническое заболевание. И поэтому представители сильного пола, не зная точного диагноза, начинают заниматься самолечением, а именно лечением почек. В свою очередь некоторые врачи тоже назначают им оленьи рога и панты. Впоследствии, вместо того чтобы выздороветь, у больного болезнь начинает прогрессировать. Препараты тибетской медицины без каких-либо химических примесей, но если их неправильно применять, то может дать обратный, нежелательный эффект.

В тибетской медицине симптомы ослабленных почек характеризуется острой болью и жжением в пояснице. И к тому же многие клинические заболевания несут в себе подобные симптомы.

У многих мужчин боли в пояснице могут быть последствиями ушиба, повреждения, воспаления мышц поясничной области. Поэтому рекомендуем не сидеть и не лежать на сыром месте.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ
Зульфия КАЛЕКЕЕВА

Ыстық және суық

Ыстық және суық – науқас белгілерін ажыратудағы, әрі емдеудегі екі жақты қағида. Ыстығы және суығы асқан сырқатты ауру белгілеріне қарай ажыратылады.

1. Суығы асқынған сырқаттың белгілері:

Суықтан пайда болған науқастың денесі әлсіз, өң әлпеті қуарып, қол-аяғы мұздап тұрады. Ыстық тағамдарды жеуді қалайды, іші суша ағады, тілі ақ өңезденеді, тамыр соғуы баяулайды, емделгенде ыстыққа сәйкестіріп емдеу қажет.

2. Ыстықтың сырқат белгілері:

Ыстық пайда болған науқаста дене температурасы көтеріліп, осыған байланысты ыстықтың дерттің белгілері пайда болады. Мұның белгілері: қызады, тоңбайды, жүзі, көзі қызарады, ерні кеберсиді, шөлдейді. Суық нәрселерді қалайды. іші күйіп, жанып, беймаза болады, аяқ-қолы қызады. Іші қатады, кіші дәреті қызғылттанады, тілі сарғаштап өңезденеді, тамыр соғуы тездейді әрі төмендейді.

Емдеу барысында зорықты шығару, ыстықты қайтару әдісі қолданылады.

Ішкі құрылысты суық алғанда: тоңады, аяқ-қолы мұздайды, шөлдемейді, ыстық тамақты қалайды, құрсағы ауырады, ыстықты өткізуді қалайды өңі қуқыл тартады. Тамыр соғуы баяулайды, емдегенде ыстыққа сәйкестендіріп емдеген жөн.

Ішкі мүшелерді ыстық алғанда:

Қызады, тонбайды, суықтық азық-тарға табеті болмайды. Көңіл-күй беймазалананады, сандырақтайды, кіші дәреті қызғылтым сары болады. Тіліне қызғылтым сары өңез байланады. Тамыр соғуы тездейді.

Ішкі мүше қызметінің әлсіреуі:

Тамағы азаяды, рухсызданады, іші өтеді, жүрек соғуы әлсіреп демі соғылады, тіліне ақ өңез байланады, емделген кезде қуаттандыратын тамақтар берген жөн.

Әлсіздіктен денесінің сыздауы:

Әлсіздіктен денесінің сыздауын пайықтай алмау, емдеуге қателік тудыруы ықтимал, әлсіздік табиғи қуаттың төмендеуі, көбінде созылмалы сырқаттардың бейнесі болуы, шаршау, әлсіреу және үнемі терлеу сияқты бейнелері болады. Жүрегі әлсіз соғылады, тынысы тарылады, дауысы өзгеріп шығады. Құрсағы ауырады, жата бергісі келеді, тілінде өңез болмайды, тамыры әлсіз әрі жіңішке келеді.

Әлсіздік мынадай түрге бөлінеді:



Дене қуатының әлсіздігі, ішкі құрылыс мүшелерінің әлсіздігі, кан әлсіздігі болып, терлейді, бұл көбінесе өткір сырқаттарда болады. Белгілері: дене қызып, беті албырайды, беталды сандырақтап сөйлейді, тынысы тараяды, іші ауырады, іші қатып, кіші дәреті азайып рухсызданады, тіліне сарғыш қалың өңез байланады, тамыр атқылап қтты соғады.

Суық кернегенде:

Қызады, шөлдейді, суықты, суықтық жемістерді қалайды, жабысқақ қара қақырық пайда болады, үлкен дәреті қатады, ішін басқанда рахаттанады.

Жүрек қызметінің және жүрек қуатының әлсіреуі.

Мұның негізгі белгілері:

Жүрек соғуы әлсіреп, қорқып тұрады, ұйқысы қашып, көзі шатынайды, тілдің түсі солғындайды. Тамыры жіңішкеріп соғуы әлсірейді, іштей беймазалананады, қызады, жіпсіп тер шығады, шөлдейді. Егер қосымша қызуы төмен болғанда тіл ұшы қызарады. Тамыр жіңішкеріп соғуы тездейді.

Жүрек қуатының әлсіреу белгілері:

Жүрегі соғып, демі соғылады, әрекеті ауырлайды, тер басады, тағатсызданады, өңі қуарады, тіліне ақ солғын өңез байланады, тамыры ретсіз соғады әрі қол-аяғы мұздайды, есінен адасады, аяқ – қолдары тоңып, тамыр соғуы әлсірейді, білінер – білінбес соғылса науқас жағдайының қатерлі екендігінен дерек береді.

Емдеу жолдары: жүректі қуаттандырып әрі оның әрекеттенуіне жәрдем береді, тыныштандырады.

Жүрек қаны қінәратына:

Белгілері: жүрек қабыржиды, жүрек соғылып, маңайы шаншып ауырады. Демігеді, тамыры ретсіз соғады. Емдеу

жолдары: жүрек қуатын күшейтіп, қанды әрекеттендіріп, қан алмасуын жақсарту керек.

Жүрек пен бүйрек сәйкеспегенде:

Жүрек тынышсызданады, ұмытшақтық пайда болып, көп түс көреді, басы айналады, құлағы шуылдайды, белі сырқырап ауырып, әлсірейді. Тамыры баяу соғады. Емдеу жолдары: жүрек пен бүйрекке қатысты емдеу жолдарды қолданып зат алмасу қабілетін жақсарту керек.

Бауыр, өт ауруларын емдеу:

Белгілері: көкірек пен сүбе шымырлайды, қабырға көлемі ауырады, көңілсізденеді, оңай ашуланады, кеңірдегінде бір нәрсе тұрғандай сезінеді. Әйелдерде етеккір келуден бұрын омырауы сыздайды, етеккір қалыпсыз келеді, тілінде жұқа өңез болады, тамыры әлсірейді, егер де жоғарыдағы белгілердің үстіне асқазаны ауырып, ащы запыран құсса, асқазан мен бауырдың сәйкеспегендігі. Егер іші кеуіп, азықтық қорытылмаса, бауыр мен көкбауырдың сәйкеспегендігі болып табылады. Бауырды жел қабыздану көбінде рухы соққыдан, әлсіздіктен болады.

Бауырды ыстық алғанда:

Қабырғалары шымырлайды, көзі қызарып ауырады, басы айналады, құлағы ауырлап гуілдейді, қан түкіреді, мұрын қанау белгілері байқалады, тілдің үстіне сары өңез байланады. Тамыр соғуы әлсіреп кетеді. Рухы бейнесі төмендейді, бұл бауырдағы желдің асқынғандығының белгісі болып есептеледі.

Бауыр қызметінің тепе – теңдігі бұзылғанда:

Басы ауырады, көзі қарауытады, құлағы ауырлайды әрі шынырлайды, аузы мен тамағы құрғап тұрады, көкірегі толады, оңай ашуланады, ұйқысырайды, көп түс көреді. Тілі қызарып тамыры жіңішкереді, ауыр болғанда тұйықсыз жығылады, аузы және көзі қисаяды, жарым денесі әлсірейді, сөзі анық естілмей, әуелі есінен танады.

Бауырды суық қармағанда:

Белгілері: төменгі жағы кеуіп ауырады, ен қалтасы шымырлайды, ауырады, жиырылады. Тіл өңезі ақ, майда болады. Тамыры болар – болмас соғады. Бұл сырқат көбінде суықтан, арақ ішуден де болады. Емдеу жолдары бауырды жылыту, суық желді айдап бауыр қанын әрекеттендіруді қажет етеді.

Немереме жаңа өмір, өзіме үлкен үміт сыйлады

Осыдан бірнеше жыл бұрын жолкөлік апаты болып келінім қайтыс болып, екі немерем ауыр жараланды. Сол қайғылы апаттан немеремнің бірі Алтай тіпті ауыр жарақаттарды басынан өткерді. Оның жүйке (нерв) жүйесіне зақым келіп, қабырғасы майысып өкпесіне кіріп, одан ішкі ағзалары да мыжылып, қысылып өте ауыр халде қалған еді. Орал қаласының және Ақсай қаласының ауруханаларында қараттым. Бас сүйектен алған соққының кесірінен көзінің көру қуаты өте төмен болды, оң жақ көзі +5, сол жақ көзі +4 болатын лупа көзілдірік тағуға тура келді. Денсаулығы нашарлаған сайын баламның сабақ үлгерімі мүлде нашарлап кетті.

Оның жүйке жүйесіне түскен зақымға байланысты өте сирек кездесетін «энкопрез» деген диагноз қойылды. Ол дерттің жазылу-жазылмауы неғайбыл, тек ота жасау арқылы үлкен тік ішекті баланың бүйірінен тесіп шығарып, үлкен дәретті тікелей қабылдап отыратын ауру екен. Мұндай ота жасауға баламды бермедім. Өйткені ота жасататын болсақ, немерем бірінші топтағы мүгедек болып, өмір бақи үлкен дәретке біреудің



көмегімен отыруға мәжбүр болады екен. Ота жасатпайын десек, күніне 15 рет үлкен дәреті шығып кете береді. Осындай жағдайда не істерімізді білмей қиналды. «Ертең азамат болғанда не болады» деп немеремді қатты уайымдадым.

Алла сәтін салды ма, телеарнадан «Жас-Ай» орталығын көріп, Жасан Зекейұлын іздеп таптым. 2011 жылдың қараша айынан бастап 14 жастағы немеремді әкеліп емдете бастадым. Алғаш келіп Жасан Зекейұлының қабылдауында болдым. Ол кісі «Ота жасатудың қажеті жоқ. Өзіміз емдеп жазамыз. Тек Алла шипасын беріп, уақытылы ем қабылдап тұрсаңыздар болды» деп бізге үлкен үміт силады. Сол күннен бастап осы арада емделе бастадым. Міне, 2 жыл ішінде 7 рет келіп емделдік.

Мен «Жас-Ай» орталығына алғаш келіп жүргенде Алматы қаласындағы «Сұңқар» клиникасына апарып баламды тексерттім. Мақсатым, баламның ауру деңгейін нақты анықтап алу болды. Ан Олга Алеивна деген невропатолог дәргерге баламды бастан-аяқ қараттым. Ал аппаратқа түсірілген нәтиже бойынша «жүйке жүйесі әлсіреген, бас сүйекте қан қысымы жоғары» деген диагноз қойды. Сонымен қатар, Қобданов атындағы көз аурулар орталығына апарып, баламның көру деңгейін анықтаттым. Тексеріп көрген дәрігерлер көру деңгейі небары 0,2% деп айтты.

«Жас-Ай» орталығында бір жыл емделгеннен кейін жаңағы

«Сұңқар» клиникасы мен Қобданов атындағы көз аурулар орталығына қайта барып тексерілдік. Нерв жүйесі әлсіреген деп диагноз қойған дәрігерім баламды қайта тексеріп көріп, бұл аурудан баламның үлкен дәрежеде айыққанын айтты. Көзінің көру деңгейі 50%-ға көтерілгенін айтты, дәрігерлердің өзі де таң қалды. Бір жыл үшін бұл үлкен нәтиже екенін түсіндірді.

Екі жыл толғанда жаңағы орталықтарға тағы барып тексеруден өттім. Баламның көру қабілеті түгелдей қалпына келген, әскерге баратын азаматтарға қойылатын денсаулық талабына сәйкес дәрежеде екенін түсіндірді. Менің қуанышымда шек жоқ. Енді жарты жылдан кейін көзілдіріктен мүлде құтылады екенбіз!

Міне, биыл балам 4 сыныпты 5 деген үздік бағамен бітірді. Тәртібі де өте жақсы, қоғамдық іс-шараларға да белсене араласады. Мектепте өлең айтып, оқушылардың жұлдызы болып жүр. Денсаулығы ешкімнен кем емес. Қазір баламның алғаш ауырған күнін көзіме елестете де алмаймын.

Балама жаңа өмір, өзіме үлкен үміт, қуаныш силап, азаптан құтқарған Жасан Зекейұлына және орталықтағы барша ақ халатты жандарға алғыстан басқа айтарым жоқ!

Алтын ҚҰРМАНБЕКОВА,
Орал облысы, Ақсай қаласы





рын бабаларымыз қолданғанын жалықпай жазып, шаршамай айттық. Бүгінде көптеген азаматтар мейлі қазақ, мейлі басқа ұлт өкілі болсын шығыс медицинасының артықшылықтарын ұғына бастады.

Әрине, кез келген шаруаны бастағанда кедергілер аз болмайды, ал шаруаңыз өркендеп жатса кездесетін бөгеттер де арта түседі. Біз де солардың бәрін бастан өткіздік. Ең бастысы, істеген шаруаң ел үшін болып, адал еңбек ету керек. Атқарған жұмысың адамдарға пайдасын тигізсе,

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ, медицина ғылымдарының докторы, профессор, Халықаралық «Сократ» орденінің иегері:

Көздеге қамы е

Алланың мейірі, халықтың сүйіспеншілігі, мемлекеттің қолдауына ие боласың.

— Жәке, сіз халқы 2 миллиардқа жуық алып мемлекет — Қытайдан елге оралған қазақтың бірісіз. Атамекенге ат басын тірегелі 20 жылға жуық уақыт өтіпті. Біздегі басты мәселенің бірі — демографиялық өсіміміз. Елбасының өзі халық санын көбейту жайлы үнемі айтып жүреді. Сізге халқымыздың табиғи өсімін күшейту үшін шығыстағы көрші елдің қандай да бір қасиетін үлгі тұтсақ деген ой келмей ме?

— Жақсылықтың бәрін жат жұрттан іздеп, өзімізді өзгеден төмен қоя беруге болмас. Тарихқа үңілсек, азамат, екінші дүниежүзілік соғыстары мен ауыр ашаршылық жылдарының салдарынан шетел асып көшу біздің санымызды азайтып отыр. Бірақ қазақ аналары ешқашан бала табудан бас тартқан емес. Қазірдің өзінде жағдайын жасайтын болсақ

— Біз бала күнімізде «Алтынине салдырып, ауруынан айығыпты» дегенді естіп қалатынбыз. Бірақ ол медициналық мекемелердің барлығында жүйелі түрде қолданылған әдіс емес еді. Алтын иненің қаншалықты емдік қасиеті мол екенін кейінгі жылдары сіздің есіміңізге байланысты жылы лебіздерден жиі еститін болдық. Алғаш осы әдісті атамекенімізге келіп қолдана бастағанда түсінбеушілікке душар болған жоқсыз ба?

— Мен Қазақстанға келгенде егемендік алған жас мемлекеттің есін енді жиған кезі еді. Атамекенге алып-ұшып жеткенімізбен мұнда бірден қарқын алып кеткен жоқпыз. Мен үшін сол кездегі ең басты кедергі — медицинадағы ғылыми тілдің түгелдей орысша болғаны. Сондықтан орыс тілін меңгерудің маңыздылығы бірінші

орында тұрды. Бұдан бөлек, шығыс медицинасын дәстүрлі медицинадан бөлек қарап, тіпті шаманизммен шатастырғандар да көп болды. Алғашқы кезде шығыс медицинасын шын мәнінде ғылымдық тұрғыдан мойындалған медицинаның бірегей саласы екенін халыққа жеткізуге тура келді. Сол үшін қытайда алған білімімді осында жалғастырып, орысша тіл үйреніп С.Ж.Аспандияров атындағы медициналық университеттің аспирантурасына түстім. Ғылыми жұмысымды да ине терапиясы тақырыбында қорғадым. Шығыс медицинасын Қазақстанда ғылым ретінде таныта бастадым. Шығыс медицинасының қазаққа жат емес екенін, біздің тарихи емшілік дәстүрімізбен сабақтасып жатқанын, шығыс медицинасында кездесетін көптеген емдеу жолда-

қазақтың барлық аналары бала сүюді бақыт санып, қазақ санын арттырады. Біз қытайға қарап таңғалғанымызбен, Ресейге қарап тәубе десек болады. Қазіргі орыс жанұясының көпшілігінде бір отбасында бір баладан ғана бар. Адам санының көптігіне байланысты қытай үкіметі «бір отбасыға бір бала» деген саясатты жүргізіп келеді. Демек, демографиялық өсім мәселесіне келгенде біз 100 пайыз үлгі алатындай елді көріп тұрған жоқпын. Мемлекетіміздің қазіргі ана мен бала турасында ұстанып отырған саясаты өте дұрыс. Тек Елбасы тарапынан болған тапсырманы атқарушы орындар нақты атқаруы керек. Басты мәселе осында. Одан кейінгі мәселе – ана мен

ауызға алмаймыз. Халықтық ем-домдарға мұрнымызды шүйіріп қараймыз. Қымбатқа сатып алып жейтініміз: түріктің донері, италиялықтардың пиццасы, көрістің салаты... Көргеніміз тағы солардың сериалдары. Демалатынымыз тағы солардың өзен-көлдері. Міне, біздің хал-жағдайымыз...

Күнделікті менің алдыма келіп жатқан науқастардың жүзінен осыны аңғарамын. Олардың басына түскен ауыртпашылыққа қарап отырып қиналамын. Ауруларын әбден асқындырып келгендердің көбі – өз ұлтымыздың өкілдері. Олардың өздерінде жазық жоқ. Мәселе, дұрыс диагноз қоймаған дәрігер мен сапасыз дәріде. Бір

– Шығыс медицинасының қазіргі қарқыны жаман емес. Бірақ шығыс медицинасы туралы көптеген елдерде арнайы зерттеу жұмыстары жүріп, ғылыми зерттеу орталықтары ашылып, институттар құрылып жатыр. Біздің елімізде де медицинаның осы саласын жүйелі түрде қолға алу керек. «Жас-Ай» медицина орталығының 10 жылдық тәжірибесіне сүйеніп айтар болсам, біздің ел үшін, әсіресе, шетелге барып емделуге жағдайы көтермейтін қарапайым халық үшін шығыс медицинасының өз елімізде дамуы аса маңызды. Қазір барлық жұмысымыз осы мақсатқа бағытталап жатыр. Орталығымыздың жанынан 5

ӘНІМ – ҚАЛТАНЫҢ МЕС, ҰЛТТЫҢ САУЛЫҒЫ

бала туралы заңдарымызды дамытып, оның атқарылуын қадағалау. Бұл – бір. Екіншіден, студенттік кезден бастап жастарымызды ата-ана болуға дайындай бастауымыз керек. Оларға салауатты өмір салтын ұстауды ерте бастан қолға алып, сау анадан сау бала өмірге келетінін түсіндіру жұмыстарын жүргізуге тиіспіз.

– **Ұлт саулығы жайында не айтасыз?**

– Біз кереметтің бәрін шетелден іздейміз. Америка боламыз деп алқынамыз, қытай боламыз деп қылқынамыз, орыс болғымыз келіп өле жаздаймыз. Қазақ болудан қашамыз. Солардың жыртықтесік киімін киіп, арам-ащы суынын ішіп, нәрсіз тағамын жеп, ең соңында улы дәрісі мен уытты екпесіне (укол) жүгінеміз. Бұл қай сасқанымыз? Расында, қазақтан асқан данышпан ұлт жоқ. Бірақ бұл бұрынғы бабаларымызға қаратылған сияқты болып барады. Ана тілімізде сөйлеуден қашамыз. Ұлттық ас-тағамдарымызды

аурудың бетін қайтарғанмен тағы он ауруды ала келетін химиялық дәрілерге тәуелділік – арылмас азапқа, ауыр шығынға алып келеді. Ұлттық құндылықтарымыз енді-енді жаңғыртыла бастады. Мен халқымыздың жейтін тамағы мен ішетін сусыны басқа халықтардікінен ерекше екенін айтудай-ақ айтып келемін. Сол баға жетпес құндылықтарымызды күнделікті өмірде қолдана білсек, ұсақталып кетуден де, ұсақ-түйек аурудан да ада боламыз.

– **Шығыс медицинасының негізін қалаушылар қатарында әл-Фараби, ибн Сина, Өтейбойдақ сынды бабаларымыздың да үлесі бары рас. Қазір көп елдерде шығыс медицинасының түп тамырын зерттеу үшін арнайы институттар жұмыс жасайды. Бізде ше? Бабаларымыздың медициналық ілімін негізге алып тиянақты жұмыс жасап жатқандар бар ма? Әлде әр-әр жерден там-тұмдап қолға түскен материалдарды қанағат тұтып отырмыз ба?**

қабатты аурухана салдыруым да осы ұлы мақсатқа бастайтын алғашқы жолдардың бірі.

– **Қазақ даласы дәрілік шөптерге бай. Ал біз көбіне дәрі-дәрмекті сырттан тасимыз. Бұл мәселе науқастарды негізінен шөп дәрімен емдейтін сізді ойландырмай ма?**

– Бұл мәселе жөнінде Елбасымыз Н.Назарбаев алдағы уақытта фармацевтика өндірісін дамыту мақсатында ішкі сұраныстың 50 пайызын отандық дәрі-дәрмек өндірушілер есебінен қамтамасыз ету жөнінде тапсырма берді. Сондай-ақ сырттан міндетті түрде сатып алатын дәрі-дәрмектер де бар. Бірақ оларды сатып алу кезінде сапасына қатаң бақылау болуы тиіс екенін ескертті. Қазіргі дүниежүзінде шығып жатқан дәрі-дәрмектің 90 пайызынан астамының биологиялық шикізаты біздің елімізде бар. Керісінше, еліміздің фармацевтика саласындағы отандық өндірісшілердің үлесі небәрі 10-ақ пайызды құрайды.

Демек, дәрі-дәрмектің басым бөлегі шетелдің еншісінде. Өз қолыңда болмағаннан кейін өзгенікі қымбат әрі сапасына да толықтай кепілдік бере алмайсың. Жалпы, біздің мемлекет дәрі-дәрмек жағынан ешкімге тәуелсіз болуы былай тұрсын тіпті, оны экспорттаушы елге айналуға толық мүмкіндік бар. Бұл мәселеге жауапты органдар Елбасының осы мәселе жөнінде айтқан тапсырмаларын толықтай орындау керек. Бірінші орында қаржылық мәселені шешіп, шөп дәріні жинаушылар мен оны сатып алушылардың және дәрігер ғалымдардың арасында тұрақты байланыс орнауы керек. Сонда ғана, біз арзан бағадағы сапалы дәрі-дәрмекке қол жеткіземіз.

– Қазір адамдарда бір әлсіздік байқалады, тез шаршап, жылдам сырқаттанады. Ауруға қарсылық қуаты азайған. Сауларының өзі де сергек жүрмейтіндей. Осы орайда біздің оқырмандарымызға қандай кеңес айтар едіңіз?

– Қазіргі қарбалас тіршілік адамдарды әр тұстан күйзеліске салып отыр. Сіз айтқан тез шаршап, ауруға оңай шалдығатындар көбінесе қалалықтар. Ауылдағы қара жұмыс істеп, қойдың етін жеп, сиырдың сүтін ішіп жүрген ағайындарымыз шаршаудың не екенін білмейді. Тұмау тие қалса, қойдың құйрық майын кесіп алып, қасыққа салып ерітеді де, жұтып алып жүре береді. Қазіргі кездегі аурудың ең ауыр әрі көп кездесетін түрі – жүйкелік аурулар. Адамға қойылатын талап ауырлап, қатқабат болып кеткен. Отбасын асырау үшін бірнеше жерде жұмыс істеуге тура келеді. Қаланың қарбалас тіршілігі кеңінен тыныс алуға, еркін бой жазып демалуға мүмкіндік бермейді. Жаяу жүріс жоқ. Үйден шығып көлікте отырады, көліктен түсіп жұмыс үстелінде отырады, компьютерге телміреді. Міне, бұл жаяу жүрістің азаюына алып келіп, адам денесінде қан айналуына кедергі жасайды. Енді бір жағынан, тұтынған тағамдарымыздың дәрумендік құнары аздығынан. Мұндай режиммен жұмыс істейтіндерге айтарым, басты байлық – денсаулық екенін ұмытпасын. Күніне бірнеше шақырым жаяу жүруге, аптасына бір мәрте табиғат аясында серу-

ендеуге, кем дегенде жылына бір рет медициналық тексеруден өтіп тұруға уақыт бөлу керек.

– Науқастардың көбі бұл медициналық орталыққа сізге тамыр ұстатып, диагнозын анықтап, емделсем деп келеді. Дегенмен осындай үлкен мекемені басқарып әрі әрбір сырқатты жеке қабылдауға қалай уақыт табасыз? Әлде сіздің айналаңызда сенімді көмекшілеріңіз бар ма?

Біз кереметтің бәрін шетелден іздейміз. Америка боламыз деп алқынамыз, қытай боламыз деп қылқынамыз, орыс болғымыз келіп өле жаздаймыз. Қазақ болудан қашамыз. Солардың жыртық-тесік киімін киіп, арам-ащы сусынын ішіп, нәрсіз тағамын жеп, ең соңында улы дәрісі мен уытты екпесіне (укол) жүгінеміз. Бұл қай сасқанымыз? Расында, қазақтан асқан данышпан ұлт жоқ.

– Біздің орталыққа келген аурулардың барлығын тікелей өзім қабылдаймын. Қабылдаудан кейінгі емделу процесін бақылайтын дәрігерлеріміз бар. Әрине, барлық науқасты қабылдау үшін арнаулы тәртіп енгізілген. Келіп емделетін адам алдын ала хабарласып, жеке қабылдауыма тіркеледі. Әркім өз уақытында ешкімге кедергі жасамай менің қабылдауыма кіреді. Күніне 30 адамнан 50 адамға дейін қабылдаймын. Орталығымызға келген барлық науқастар тікелей бақылауымда болады. Сонымен қатар шығыс медицинасын меңгерген шәкірттерім, дәрігерлер мен медбикелердің барлығы да өз ісінің білгір мамандары. Бізге жеңіл науқастардан гөрі, еш жерден ем таппай жүрген ауыр науқастар

көбірек келетіндіктен мойнымызда үлкен жауапкершілік бар. Бұл жауапкершілікті мен ғана емес, орталығымыздың әрбір ақ халаттысы жақсы сезінеді. Темірдей тәртіп болмаса, ешқандай нәтиже болмайтыны анық. Халық үмітін арқалап келіп жатса, біз оларды емдеуге барымызды саламыз. Олардың аурудан айыққанын көріп, шаршағанымызды ұмытып, жігерлене түсеміз.

– «Жас-Ай» медициналық журналы тұрақты жарық көріп келеді. Онсыз да қарбаласы көп дәрігерлік міндетіңізді атқара жүріп бұл басылымға бас-көз болу оңай емес. Бұл еліміздегі медициналық жағынан аз ақпараттың орнын толтыруды мақсат тұтқандықтан қолға алынған іс пе?

– Еліміз тәуелсіздігін алғалы 20 жылдан асты. Бұл уақытта жеткен жетістіктеріміз аз емес. Бірақ мемлекеттік тіл мәселесіне келгенде ауыз толтыратындай жетістіктер орын ала қойған жоқ. Әсіресе, қазақ тілінің ғылым саласында, оның ішінде медициналық ғылым саласында орны өгейсіп, құны төмендеп, еңсесі түсіп тұр. Терминдік атауларды айтып тұрған жоқпын. Жалпы денсаулыққа қатысты ғылыми кітаптар түгелдей орысша. Алғаш Қазақстанға келгенде дәл осы жағдай мен үшін аса ауыр тиді. Аспирантурада оқып жүрген кезімде қазақша материал таппай қиналған сәттерім көп болған. Менің медициналық тақырыптағы журналды ашуымның басты себебі – осы. Елімізде денсаулық тақырыбында шығатын қазақша, сауатты, жан-жақты, тұрақты басылым жоқтың қасы. Біз осы олқылықтың орнын толтыруды мақсат еттік. Әрине, шынын айту керек, қаржылық жағынан ешқандай пайдасы жоқ. Бірақ менің көздегенім – қалтаның қалыңдығы емес, ұлттың саулығы.

– Қазір жаңа ғимаратты іске қосып, адамдарды көбірек қабылдауға мүмкіндік туып отыр екен. Істеріңіз берекелі болсын!

– Рақмет!

Гүлнәр ЖҰМАБАЙҚЫЗЫ,
«Айқын» газеті



Біз өкшенің зияны

Италияның Кампрессо қаласының жергілікті билік өкілдері балалар саябағында жас аналардың біз өкшелі аяқ киіммен жүруіне тыйым салды. Әйелдердің биік өкшелі аяқ киімдері өздеріне керемет жарасқанымен, зияны тиетін жерлері де бар көрінеді. Ойын алаңқайларына төселген арнайы төсеніш-жабындыларды жас аналар киген аяқ киімнің өкшесі тесіп, бүлдіріп тастайды екен. Осыған байланысты, бір ғана алаңқайды қайта жөндеу жұмыстарының шығыны 50 мың еуро болатын көрінеді. Аз ғана уақытта жаңадан төселген алаңқай жабындылары бала жетектеген жас аналардың біз өкшесімен шұрық-тесік болады екен.

Адамның ойындағысын оқитын бағдарлама жасалды

Ғалымдар адамның ойындағысын оқитын бағдарлама жасап шығарды. Оған миды сканерлік көшірмеге түсіріп алу арқылы қол жеткізуге болатын көрінеді.

Нидерландыдағы Неймегена университетінің бір топ оқытушылары магнитті-резонансты томографияның (МРТ) көмегімен ми қызметіндегі мүмкіндіктерді анықтаған. Одан бөлек, голландиялық оқымыстылар мидың ұсақ бөлшектерін үлкейтіп көрсететін воксел деп аталатын технологияны қолданыпты. Бұл вокселдердің өлшемі 2*2*2 миллиметрге тең. Олар адам көзі қайда қарап ойланып тұр, сол нүктені анықтап береді.

Зерттеу нәтижесі МРТ-ға түсіру кезінде сол жанға B, R, A, I, N және S әріптері көрсетіліп, ол ми арқылы медициналық аппаратта көрініс тапқан. Әрі өзгерістер ми секілді жұмыс істейтін алгоритммен жасалыпты.

Ғылыми еңбек авторларының бірі Марсель ван Гервен болашақта адамның ойын оқу телепатиялық компьютер бағдарламаларының пайда болуына әкелуі мүмкін дейді.

nydailynews.com

Көне замандарда пияздың мистикалық қасиеттері бар деп есептелген. Римдіктер бойтұмар ретінде тағып жүретін пияздың басы, жауынгерді қасірет және қауіп-қатерден қорғайды деп есептелген. Орыстар да ұрыс даласында оның қасиеттерін қадірлеген, Сонымен қатар нанымдар бойынша бұл өсімдік жыландарды үркіткен. Сансыз көп сиқырлы қасиеттерінің ішінде қазіргі медицина растағандары – қырқұлақ және салқын тиюіне қарсы тұру қасиеті де бар.

Жуа жеті ауруға ем

Домалақ басты пияз. Өзінің негізгі қасиетінен (табиғи антибиотик) басқа кәдімгі домалақ басты пияз заттар алмасуын асықтыруға, ас қорытуды (асқазан шырынын өндіруді ынталандырып) жақсартуға, артериялық қысымды қалпына келтіру және потенцияны көтеруге де қабілетті. Ертедегі Русьте «Пияз жеті ауруға ем» дегені бекер емес. Пияз шырыны тұмау, сарып, ұйқысыздықпен күресуге табысты көмектеседі. Пияз тек қана дәрумендерге емес, ұлпалар мен органдарға белсенді әсер ететін эфир майларына, ал сонымен қатар микроэлементтер: жүректі ынталандыратын калийге, қан жасалуын ынталандыратын темірге, адамға қажетті сирек элементтер – марганец, мыс, кобальт және молибденге бай.

Жасыл пияз. Жиірек бұл домалақ басты пияздың қияқтары. Онда – бұл өсімдік дәрумендерінің негізгі қоры. Пияздың көгі – С және В1 дәруменінің ең бай көзі. Кез келген көк сөк сияқты пияздың құрамында да хлорофилл көп, ол тағамның қорытылуына жақсы әсер етеді. Бірақ жақсы сақталатын пияз бастарынан айырмасы, пияздың қияқтары аса тез солып қалады және өзінің пайдалы қасиеттерін жоғалтады.

Сопақ басты пияз – көбірек етті, онда сұйықтық көбірек болады. Жасыл пияздан айырмасы, жұмсақ, тіпті тәттірек дәмі бар. Калийге өте бай, бұл оны тамаша несеп айдағыш құрал етеді. Несеп тас ауруы, тұз байлану ауруы, тұз қыртыстануында пайдалы. А, С, В1 және В2, РР дәрумендеріне бай.

Пайда болған жерде зарар да бар. Дегенмен, егер сіз ас қорыту жолының қабынуы және жарасы ауруларынан азап шексеңіз, жүйке қозуына



бейімді болсаңыз және жүрегіңіздің «қиқандауын» анықтаған болсаңыз, пиязға берілуге асықпаңыз. Домалақ басты пияз асқазанның шырышты қабықтарына және ішектерге тітіркендіретін әсер етеді, калийдің молдығы жүйке жүйесінің тым аса қозуына және жүрек ритмінің бұзылуына себепші болады. Бір тараптан, 100 грамм жасыл пияздың құрамында С дәруменінің тәуліктік нормасы бар, бірақ басқа тараптан егер де сіз өзіңіздің дәрумен қорыңызды тек қана пиязбен толтыратын болсаңыз, гастритке шалынуыңыз мүмкін. Термиялық өңдеу кезінде бұл көкөністің құрамындағы пайдалы заттардың көбі ыдырап кетеді. Таза пияз өткір иіс және дәмге ие, бұл оны әрбір маңызды кездесу алдында да таңдауға жол бермейді. Ең жақсысы таза пиязды салаттарда жеу керек. Дәрумендердің нағыз қоймасы – «Бондюэль» консервіленген тәтті көкөністері оның ішінде домалақ басты пияз, аскөк, ақжелкек қосылған салат. Ақжелкек жағымсыз иісті тамаша жояды, өсімдік майынан тұздық шырышты қабықтарға тітіркендіретін әсерді жұмсатады, ал тәтті сәбіз және жүгері пияздың ащы дәмімен жақсы қосылады.

БАЛАЛАРДЫҢ асқазан аурулары

Соңғы кезде экологияның бұзылуы, вирусты, бактериалды, инфекциялы аурулардың таралуы сияқты түрлі факторлардан балалар асқазан аурулары көп тіркеліп жатыр. Өңеш пен 12 елі ішек аралығына орналасқан ас қорыту органының қалыпты қызметінің бұзылуы асқазан ауруларына жатады. Асқазан ауруы алғашында асқазанның қабынуы, одан асқазан жарасы ары қарай емделмесе асқазан рагы болып кетуі мүмкін.

Асқазан қабынуының жедел және созылмалы түрі белгілі. Жедел қабыну кейбір дәрілерден, шай, кофені қою ішуден, тамақты өте ыстық немесе суық жеуден және бұзылған тағамды жеп, уланудан пайда болады. Науқастың жоғарғы құрсақ тұсы жайсызданады, жүректің айнуы, құсу және іш өту байқалады. Созылмалы қабыну жедел қабынудың жазылмай қайталануынан туындайды. Ол 12 елі ішек сөлінің кері ағуынан, ұзақ уақыт ішімдікті, дәрілерді пайдаланудан, бактериялық қабынудан т.б. болады. Науқаста кекіру, ащы запыран келу, жүрек айну, құсу, арықтау және қан аздық белгілері байқалады. Ауруды асқазан айнасымен (гастродуоденофиброскоп) анықтайды. Ауру адам тағам, демалыс режимдерін сақтап, асқазан сөлін тежейтін дәрі-дәрмектер ішуі керек. Асқазанның ойық жарасы маусымға байланысты өршіп отырады. Аурудың ұшығуына көңіл күйзелісі, асқазан сөлінің жоғары қышқылдығы, тамақтану режимінің бұзылуы, темекі тарту, кейбір дәрінің кері әсері мен организмнің қорғаныс факторларының (иммунитеттің) әлсіреуі жатады.

АУРУДЫҢ ПАЙДА БОЛУ СЕБЕПТЕРІ

1) Уақытылы тамақтанбау, консерванттар мен бояулары көп тамақтарды, «тез тамақтану» деген атқа ие болған гамбургер, донер, чизбургерлерді, сондай-ақ балалар жақсы көретін газдалған тәтті сусындарды көп пайдалану;

2) жеген тамақтан аллергия пайда болса;

3) жүйке жүйесінің қызметі бұзылса, бала бойындағы қорқыныш, алаңдаушылық, тұрмыстық жайттарға байланысты күйзеліс;

4) тұқымқуалаушылық.

Медицинада балалар гастроэнтерологиясында асқазан-ішек жол ауруына шалдыққан балаларды 5-6 жас және 9-15 жас аралығына бөліп, емделеді.

Балалардың асқазан-ішек жолы ауруларына төмендегілер жатады.

Асқазанның жедел қабынуы. Ол ауру көп жағдайда жуылмаған, шикі, жартылай піскен тағамдарды тазалық сақтамай жеуден пайда болады. Ас қабылдағанға 1-1,5 сағат уақыт өткеннен-ақ адамның құсқысы келіп, асқазаны толып кеткендей мазасы қаша бастайды. Құсады, қайта-қайта іш өтумен болады. Асқазанның жедел қабынуы көп жағдайда іш өту ауруымен бірдей емделеді. Іш өту – балада су аралас сұйық нәжісінің болуы.

Сұйық нәжіспен бірге, ауырған бала организмге керекті су, тұз және көптеген пайдалы заттарды жоғалтады да, ауруы онан сайын асқына түседі. Баланың іш өтуімен бірге құсық пайда болады. Осының салдарынан науқастың денесі делсал болып, жағдайы, көңіл-күйі нашарлайды. Осы өзгеріс медицина тілінде «дегитратация», яғни, «сусыздану» деп аталады.

Балалар организмнің сусыздануының әр түрлілігі кездеседі. Олар сусызданудың ауыр, орташа және жеңіл түрлері болып бөлінеді. Баланың іші өтіп, ауруы асқынған жағдайда, оларда организмнің орташа және ауыр түрлері жиірек кездеседі.

Бала организмнің сусыздануын уақытында емдемесе, бала одан әрі әлсіреп, басқа да жұқпалы ауруларға қарсы тұрарлық күші кеми түседі. Организмнің сусыздануы кезінде зат алмасу процестері де бұзылады. Бала организмінде





зат алмасудың бұзылуынан азоттық қалдықтар мөлшері көбейе түседі де, олар өсіп келе жатқан жас организмді уландырады. Сусызданған бала мен сау баланы салыстырсақ, ауру баланы оның бет әлпетінен-ақ ажыратып алуға болады. Ауру баланың аузы кеберіп, көңіл-күйі түсіп, көздері шүңірейіп тұрады. Емшектегі нәрестенің сусызданғанын маңдай еңбегінің төмен түсіп кеткенінен білуге болады. Оның дем алысы тереңдеп, жиілей түседі. Ішуге арналған түрлі дәрілік ұнтақтар қолданылады. Олар мыналар: «Регидрон», «Гликолан», «Цитроглюкосолан», «Оралит». Ерітінді дайындайтын ұнтақ болмаған жағдайда, тұзды-глюкозалы ерітіндіні қолдан жасап алуға да болады. Бұл үшін таза жуылған 200 мл. стаканға қайнаған су құйып, бір шымшым, дәлірек айтсақ, сұқ саусақ пен басбармақтың шымшымындай (0,7 гр.) тұзды соған салады, әбден араластырады. Дәмінің дәлдігі көңілге ұнаса, енді сол тұзды суға бір шәй қасық (4 гр.) қант салып, тағы араластырады. Осылайша дайындалған ерітіндіні ауру балаға шай қасықпен ішкізіп отыруға болады.

СОЗЫЛМАЛЫ АСҚАЗАН ҚАБЫНУЫ

Соңғы кезде асқазан қақпақшасы бұранда тәрізді таяқша бактериясының инфекциялануы созылмалы асқазан қабынуын тудыратыны нақты анықталған. Созылмалы асқазан қабынуында

құрсақ бөлімі, іш, кіндіктің асты-үсті жасырын, не өтпелі сипатта қайта-қайта түйіліп ауырады. Баланың төбеті де жоғалып кетеді. Созылмалы асқазан қабынуының диагнозын арнайы маман асқазан айнасы арқылы өте дәл қояды. Асқазанды зондпен тексеру бұл ағзаның қышқыл, фермент және секреторлық қабілетінен мәлімет береді. Сондай-ақ шырышты қабықтан алынған бөлікке лабораториялық зерттеулер жасау арқылы да анықтайды.

Асқазан қабынуы ауруларының клиникалық көрінісі: ауру өте жылдам, кейде кенет басталуы мүмкін, алдында бала аз уақыт мазасызданады – енжарлық қалтырау, лоқсу, асқазан толу сезімі, сілекей ағу болады. Бұған қоса бас ауыру, бас айналу, төбеттің жоғалуы, іш бүріп, қайталап құсу болады. Ұзақтығы 2-5 күн. Инфекциялық гастритте улану белгілері, дене қызуының көтерілуі, сусыздану байқалады.

Диагностикалық критерийлері: диспепсиялық бұзылыстар, лоқсу, құсу, кекіру, қыжылдау, аш қарында ауырсынулар (түнде ұйықтамау).

Аурудың алдын алу үшін тамақтану гигиенасы тәртібін қатаң сақтау (жеке және қоғамдық); Қосалқы созылмалы инфекция ошақтарын дер кезінде тазартып-сауықтыру; гельминттерден арылту; асқазан-ішек жұмысын қалыпқа келтіру шаралары; дәрі-дәрмектер қабылдауға ұқыпты қарау; балалардың

соматикалық ауруларын дер кезінде анықтап әрі мұқият емдеу.

Емдеу тәсілдері:

1) Ең алдымен балаға беретін астың тазалығына, толық пісуіне жете назар аударған жөн;

2) Аурудың жеңіл-ауырлығына сай дәрігер бекіткен диетаны белгіленген уақытқа дейін ұстанып жүру керек. Кешенді әрекеттер арасында ең маңызды орын осы диетотерапияға беріледі;

3) Дәрі арқылы емделу. Емдік дәрілерді міндетті түрде дәрігер нұсқаулығынан кейін ғана қабылдау керек; Микробқа қарсы Де-нол, фуразолидон, ампициллин, т.б. гастросидин, қызылмай, итмұрын майы, алмагель, викалин;

4) Физио-м-инемен емдеу, электроұйқы;

5) Хирургиялық тәсіл асқазан қабынуы әбден асқынып кеткен науқастарға қолданылады;

6) Шипажайларда кешенді ем алып, тексерілу бала организмне өте пайдалы;

Қажеттілігі болған жағдайда:

1. Асқазанды тағам қалдықтарынан тазарту; Ас содасы, ас тұзының изотоникалық ертіндісі, минералды не жылы сумен тазарту;

2. Ішекті тазалау (тазалау клизмасы);

3. Төсек режимі (1-3 күнге);

4. Ішке жылу басу (қозғалыс және сөл шығару қызметінің бұзылысын қалпына келтіру үшін)

5. Сұйық (суық чай, лимон қосылған қайнаған су, 5-тік глюкоза, Рингер сұйығы, қоңыр итмұрын (шиповник) тұнығы. Қажетті сұйық мөлшерін жасы мен жоғалған дене салмағына қарай толтырады; Сұйық тамыр арқылы жіберіледі (инфузия);

6. Бактерияларға қарсы ем тағайындалады, т.б.

Диспансерлік бақылау: 1-ші жылы – ай сайын бақылау, жылына 3 рет 1 айдан рецидивке қарсы ем, денешынықтырудан босату; 2-3-ші жылы квартал сайын бақылау, жылына 2 рет рецидивке қарсы ем, дайындық тобында дене шынықтыру.

Дайындаған
Жанна ИМАНҚҰЛОВА

КОМПЬЮТЕР

жүрекке қалай әсер етеді?

XXI ғасырда ғылым мен білім жетістігі жемісін беріп, бар адамзат техниканың сан түріне тәуелді болып қалды. Бұл әрине жұмыс күші мен уақытты ұтымды пайдаланудың бірден бір көзі. Десек те оның адам ағзасына кері әсері болатыны да рас. Қазір жастар мен орта буын өкілдерінің үштен бір бөлігі кеңсе қызметкерлері болғандықтан, олар күні бойы уақыттарын компьютер құралдарымен жабдықталған бөлмелерде өткізеді. Ал кейбір қызметкерлер тіпті, жұмыстан келгеннен, кеткенге дейін монитор алдында тапжылмай отырады. Жұмыс былай тұрсын, кез келген үйде бір немесе екі компьютер жеке қажеттілікті өтеу үшін ток көзінен ажырамай жұмыс істеп тұрады. Өзінің негізгі жұмысынан келе салысымен көпшілік дербес компьютерін қосып, әлеуметтік желілердің бетін парақтап отырып кино көруді, музыка тыңдауды, өзгелермен қарым-қатынас жасап демалуды әдетке айналдырған.

Жалпы орташа есеп бойынша әр адам компьютер алдында күніне 10-12 сағат уақытын өткізеді екен. Ал дәрігерлік рұқсат еткен мөлшерлемеді компьютер алдында отыру уақыты 5-6 сағаттан аспау керек. Өкініштісі, дәл мұндай өмір салтынан ең алдымен адамның ішкі ағзалары қызметі бұзылып, түрлі ауруларға душар болады екен. Адамның ұзақ уақыт қозғалмай үздіксіз жұмыс істеуі, қан қысымын көтереді. Миопия яғни, көз жанарының алыстан немесе жақыннан көру қабілеті нашарлайды. Құлақтың есту қабілетін төмендетеді, ұйқы қабілеті төмендейді. Сонымен қатар, омыртқаға көп күш түсетіндіктен (сколиоз омыртқа буынының қисаюуы) омыртқа ауруына шалдығуы мүмкін. Электрленген сәулелер саусақ ұштарына әсер етіп, қолдың буындарына зақым келтіреді. Жүйке жүйесі сыртқы дүниені ұмытып, тек компьютерге бағынышты болады. Әдеби кітаптарға, өнерге қызығушылық төмендеп, компьютерге тәуелділікке орын алады. Енді сөзімізді ары қарай, компьютердің жүрекке әсері туралы жалғастырайық.

Компьютерлік техниканың жүрекке әсері бірнеше түрлі әдіспен жүзеге асады. Олардың біразы техниканың бірден әсері болса, ал енді біреулері бірінші бір ағзаға әсерін тидіріп, кейін ол ағзаның жұмысының әлсіреуі ішкі ағзалардың жұмысына кедергі келтіреді. Ең бірінші зияндылық туралы сөз бола қалғанда

монитордың алдында отыратын кез келген адамға әсер ететін электромагниттік сәулеленудің зияндылығын сөз етеміз. Көзге көрінбейтін, қолға білінбейтін ұсақ жиіліктегі толқындар жүрек қан тамыр жүйесінің қызметін бұзады. Кеңсе қызметкерлерінің бойын таратып, орнынан мүлде қозғалмауы, бір уақыт сергіп компьютерден дем алмауы сәулеленуді көбейткен үстіне көбейте береді. Ұзақ қозғалыссыз отырғанда, аяқ-қол қантамырлары, бұлшық еттері тартылып, қозғалысқа мүлде икемсіз болып қалады, күш қол білезігі мен көзге түседі. Сәулеленуді айтпағанның өзінде, қан айналымы бұзылуы сөзсіз жүрек қызметін бұзады.

Компьютерден шығатын электро-магниттік толқындар арқылы сәулелену, оның әсерін азайту төңірегіндегі мәселелер әлі толық шешіліп, бірізділікке түскен жоқ. Кейбір зерттеушілер сәулені азайтатын жабыннан өткен толқын адам ағзасына үлкен зиян тудырады деген шешімге келген.

Жүрекке түсетін салмақ. Көптеген зерттеулер мен тәжірибелер жүрек қан тамыр жүйесі мен жүйке жүйесі үздіксіз электро-магниттің зардабын алдымен қабылдайтынын дәлелдеген. Сондай-ақ бақыланушылардың қан құрамы, қан жасушаларының жаңалануының баяулығы, ақ қан ауруымен ауыру, көз жанарының түрлі аурулары байқалған. Кеңсе қызметкерінің иммундық жүйесі қорғаныш қызметін атқаратын арнайы ферменттерді қанға беруін

тоқтатып жасушалы иммунитет жүйесінің әлсіреуін тудырады. Эндокриндік жүйе болса, керісінше қанға өте үлкен мөлшерде адреналин бөледі де жүрекке көп салмақ түседі. Қан қоюлана бастайды, қою қаннан жасушаларға оттегі жетіспейді. Ұзақ уақыт электромагниттік сәулеленуге ұшыраған адамның ас қорытуында, гармональды жақтан, жыныстық қатынасқа салғырттық сияқты күйзелістер орын алады.

Электромагниттік сәуле гамма сәулесінің яғни, рентген сәулелерінің бір түрі екенін түсінуіміз қажет. Ол тек компьютердің мониториынан ғана шығып, тура сызық бойымен таралмайды. Ол тұрған кеңістіктің бәріне ауадай жайылып тұрады. Қазіргі компьютер жиынтықтарының барлық құрылғыларында қорғаныш жабыны мүмкіндігінше жан-жағынан жасалған. Әсіресе, ескілеу модельдердің тек экраны ғана магнитке қарсы қаорғанысқа ие. Ал, процессор блогының тоқ жалғайтын артқы жағы мен екі жақ бүйірінен шығатын толқындар аса зиянды. Өйткені, көпшілік адамдар тек экран мониториы ғана қауіпті деп санайды да процессорды экранның жанына қойып қояды. Бұл мүлде дұрыс емес.

Үнемі есте болатын жайт: дербес жиынтық компьютерде отырған адам екі жақты электромагниттік толқындардың ортасында отырады. Оның біріншісі – монитор,



екіншісі жүйелі блок, яғни процессор. Адамға ең зиянды 40-70 ГГц толқындарын тарататын осы жүйелі блок болып табылады.

Қазір компьютерсіз, ғаламторсыз қалса, өзін барлық дүниеден мақұрым қалғандай сезінетін адамзат буыны қалыптасты. Бұл керемет техника ақпарат алмасып, құжат берісуде түрлі есептік амалдарды, түрлі ақша аударымы, ішкі-сыртқы байланыс т.б. қызметтерді атқаруда теңдессіз екені рас. Сол сияқты жаңа бүлдіршін буынды өзіне байлап алып, олардың денсаулықтарын құртуда да теңдессіз болып отырғаны өкінішті. Бұл мәселеге жалпы әлемдік мамандар қатты алаңдап отыр. Себебі жасөспірімдер арасында жүрек аурулары, невроз бен психоздың түрлері күннен-күнге дендеп барады. Қалай олай болмасын. Егер... Мектеп жасындағы балалардың 70-80 пайызы жуығы интернет клубтар мен компьютер ойындары бар жерлерде кезек күтіп, сабақтан қашып келіп ойнап жатқанын естіп те, көріп те жүрміз. Оларды мұндай құмарлыққа түсірген қандай ойын деген ой келеді бәрімізге. Құлақтарына арнайы аспап киіп алып, лепіріп отырған кішкентай бүлдіршін атыс-шабыстан еліретін нағыз қорқынышты

дүлейге айналады. Экранға назар салған орта жас өкілінің қай-қайсысы болмасын оларды көрген жағаларын ұстары сөзсіз. Қырғын шайқас, қызыл ала қан, төбелес. Өзі сияқтылармен әбден ойын қызығына, ойын емес-ау, атыс-шабыс қызығына батып кеткен ешбір бала, ешкімнің сөзін тыңдай қоймас. Компьютерлік атыс ойындары балдырғандардың санасын улап, психикасына кері әсер етіп жатыр. Атыс ойындарын ойнайтын бала бұйығы болып қалады. Яғни оның өз замандастарымен қарым-қатынас жасауында қиындықтар туындайды. Себебі олар үшін жансыз кейіпкерлер мен мылтық ату ғана қызықты.

Ғалымдар балалардың көз бұлшық еттері тез талып, көз ішіндегі тамырлардың ересектерге қарағанда жылдам жарылып кететінін дәлелдеген. Сондай-ақ компьютерден бөлінетін толқындар бүлдіршіндердің орталық жүйке жүйесіне қатты әсер ететінін айтып, атыс ойындарын және жалпы компьютерді қолданбайтын балалар мен ойынқұмарларды салыстырып, зерттеу жүргізді. Нәтижесінде, бір аптада бес-алты сағат компьютерге тел-міретін балалардың жүрек, бас және ми ауруына шалдығуы, қолданбайтын балаларға қарағанда 15-25 пайызға артық болған. Ұзақ

уақыт бір орында тапжылмай отыратын балғындардың бұлшық еттері қатып, өспей қалатыны тағы бар. Ең басты қорқыныш – қан айналымының бұзылуы мен жүрек тамырларының соғуы сирей беруінде. Ал мойынның сирек қозғалуы миға қанның толық баруына кедергі жасайды. Соның салдарынан балалар «бас сақинасы» ауруына шалдығады. Айта берсек, компьютерден бөлінетін ультракүлгін сәулелерден келетін кеселдің аз еместігі анық және мұның барлығы тек жүйке мен жүрекке қатысты. Виртуалды өмірге еліткен адам өмірдегі басқа нәрселерді ұмытады, оқуға, жұмысқа деген сезімнен айырылады, тамақ пен ұйқыдан да қалады. Атыс-шабыс ойындарына дендеп кеткен жастар арасынан қатыгез жандар өсіп шығады. Компьютер ойындарының кесірінен санасын игере алмай жынданып кеткендер де бар. Экрандағы үздіксіз жыбырлап тұратын толқындардың көз жанарына әсер етіп, зардап әкелетіні бір мәселе, онсыз да экологияның зардабынан әлсіз қалған жүйке жүйесінің желідегі атыс ойындарынан тозбаса, пайда әкелмесі анық, бұл – тағы бір мәселе...

Тағы бір мәселе ата-аналары балаларының ойын залдарында отыратынын біле тұра, еш қарсылық көрсетпейді. Рас баланың қатарынан қалмағаны дұрыс. Бірақ, оның денсаулығын бірінші орынға қойған абзал. Оқушы сағаттап атысып-шабысып отырғанша, түрлі спорттық секцияларға қатысып, денсаулығын шыңдап, домбыра, көркем сөз т.б. үйірмелерге барып рухани байығаны дұрыс емес пе?

Ұзақ уақыт компьютермен жұмыс істеу адамның жүрек соғысының жиілігіне, дем алу және дем шығаруының қиындауына, қимыл қозғалысының баяулауына әсер етеді. Сондықтан компьютерді қолдануды ережелерге сәйкес, әрі кетсе 20 минут қана монитор алдында отырып, одан кейін тағы сондай мөлшерде үзіліс жасап барып қайтадан пайдалануға болады.

**Жанна ИМАНҚҰЛОВА,
Бибигүл Нұртазаева**



ҚЫМЫЗДЫҚ

Бұл – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Сиыр құймышақ, тайқұйрық деген атпен де белгілі. Биіктігі 1м. Тамыры жуан, ортасынан жарып қарағанда сары түсті болады. Сабағы тік әрі жіңішке келеді. Жапырақ алақаны тар, ұзын сопақша формалы, сабағы қысқа, қайың тектес болады. шашақты гүлі шоғырлы, жемісі үш қырлы сопақша келеді.

Көл, жар қабақтарында көп өседі.

Жинау және өңдеу

Қымыздықтың тамыры көп ауруға ем. Күз маусымында тамырын қазып алып, кептіріп тұрайды. Шөбінен де, жапырағынан да дәрі жасалады.

Ем болатын аурулары

1. Қуық тұтылғанда 9-12г. қымыздықтың тамырын қайнатып ішеді.

2. Қан құсқанда, үлкен дәрет қан аралас келгенде қымыздықтан, тікенқурай және жер бояудың өртеген күлінен 12г, қуырылған томаға шөптен 9г суға қайнатып ішеді.

3. Көз қызарғанда, 3г қымыздықты талқандап, ананың омырау сүтімен араластырып, буға пісіріп көзге таңады және 9г қымыздық тамырын суға қайнатып ішеді.

4. Қымыздықтың тамырынан белгілі мөлшерде алып, жаншып, сыздауыққа таңады.

Пайдалану мөлшері: 9-12г

ЕКПЕ ҚАЛАМПЫР

Бұл шөп қытай қалампыры, балықшөп деген аттармен де белгілі. Қалампыр – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 30-40 см. Тік сабақты, топтасып өседі, жіңішке және ұзын буындары айқын көрініп тұрады. Жапырақтары қарама-қарсы орналасқан, таспа және қандауыр тәріздес, бүтін жиекті, түп жағындағы қынапшасы сабақты болады. Кейбірінің гүлі дара, кейбірінің гүлі бірнешеу болып арасы алшақ өседі. Гүл тостағаншасы цилиндр тәрізді, бес жапырақшалы, ұшы бөлініп, таспа тәрізденіп көрінеді. Гүлі солғын қызыл түсті немесе күлгін түсті болады. Қауашақ жемісі ұзын, дөңгелектеу, ұшы ойықтау келеді. Қалампырды, көбінесе, қолдан өсіреді.

Ем болатын аурулары:

1. Несеп жолы және қуық қабынғанда екпе қалампыр шөп, таспа жоңышқа, жолжелкен ұрығы, қызыл



мия, ағаш шырмауық, рауғашты қосып талқандап 6 грамнан ішеді.

2. Қынап сыртының баздануына, сулы бөртпеге екпе қалампыр шөптен белгілі мөлшерде талқандап ауырған жерге себеді немесе қайнатып сумен ішеді.

3. Кіндік қызарып қабынғанда, екпе қалампырды талқандап, өсімдік майына араластырып, балшық дәрі жасап ауырған жерге таңады.

4. Қызыл өңеш және тік ішек рагына екпе қалампыр тамырының 30-60 граммын суға қайнатып ішеді.

5. Етеккір тоқтағанда, уытты жара шыққанда қалампыр емге қолданылады.

Пайдалану мөлшері:

4,5-9 грамға дейін. Екпе қалампырдың құрамында белок, фосфор қышқылы, А дәрумені бар.

СОЙҚЫ (САРЫ СОЙҚЫ)

Тік өсетін, жапырақ төгетін, бұта тектес өсімдік, биіктігі 50 сантиметрдің айналасында. Сабағы жылтыр, түксіз, тамыры қызғылт, сары түсті, бұтағы жасыл түсті, кезектесіп орналасқан. Жапырағы бұтақ басына топтасып өседі. Кері қандауыр тәріздес, ұзындығы 3-6 сантиметр. Жапырақ ұшы үшкіл, бүтін жиекті, сабақ жебесі қысқа, жапырағының беті жасыл түсті, асты ақшыл келеді. Сабақ ұшында шашагүл өседі. Жемісі жұмыртқа формалы, қызыл түсті, маусым айында ашылады, шілдеде жеміс береді. Таулы жерлердегі орман арасында өседі. Жылдың қай мезгілінде болса да алуға болады. Тамыр қабығы мен сабақ қабығынан дәрі жасалады. Кермектеу ащы дәмді, аздап уы бар.

Ем болатын аурулары

1. Жұмыршақты қара жел ұстап ауырғанда 4,5 грам сойқы мен 9 грамм қызыл мияны қайнатып ішеді.

2. Бел, аяқ қақсағанда сойқыдан, бірсалардан, қарандыздан, марал балдырғаннан, қой балдырғаннан, арпа бедияннан, қызыл миядан аздаған мөлшерде суға қайнатып ішеді.

3. Аяқ-қол жансызданғанда, 9 грамм сойқы мен 10 тал тауық жұмыртқасын суға қайнатып, күнде тәңертең және кешке 1 жұмыртқадан жеп, сорпасынан 1-2 қасық ішеді. Суықтан тұмау тигенде сойқыдан 6 грамм, жемжеміл, ұзын сарымсақтың ағынан қосып, суға қайнатып ішеді.

Пайдалану мөлшері: 3-6 грамм.

СЕҢ ЕМ КӨП

ҚЫРЫҚБУЫН

Бұл – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі – 30-80 см. Сабағы тік, шоқталып өседі, бұтақсыз, буынды, қуыс өзекті келеді. Буындарындағы дөңгелене орналасқан қабыршақ тәрізді жапырағы сабаққа жабысып тұрады. Сабақ ұшындағы қыруар бүршікті масақ басы үшкірленіп бітеді де, күреңітіп көрінеді. Қырықбуын тау бөктерлерінің шөпті жерлерінде, орман жиектерінде, өзен жағасында, сызды жерлерде өседі.

Жинау және өңдеу

Қырықбуынның жер үсті бөлігі дәрі болады. Жазда және күзде жинап алып, турап кептіреді. Дәмі тәтті, аздап кермектеу, усыз болады.

Ем болатын аурулары:

1. Көз перделеніп, жас аққанда 30 г. қырықбуынды майдалап, талқандап, оған белгілі мөлшерде қойдың бауырынан қосып балшық дәрі жасайды да, таңертең және кешке 6 г. ішеді.
2. Қан аралас іш өткенде 15 г. қырықбуынды суға қайнатып, күніне екі рет жылыдай ішеді.
3. Көтеншек айналғанда

қырықбуыннан тиісті мөлшерде алып, өртеп, күлін ұсақтап, айналшыққа себеді.

4. Ұрылып, соғылу салдарынан ас қорыту жүйелерінен, жатырдан қан шыққанда қырықбуын, гүлбуын және бейзіден белгілі мөлшерде алып, жеке-жеке талқандап, електен өткізіп, барлығын қосып араластырып, бұл дәріні денеге жағу үшін дәкеге ұнтақтап дәрілеп салып, қан шыққан орынды орап байлайды. 2 грамнан күніне 4-6 сағатта бір рет ішеді.

5. Бауырдың қабынуына (сары ауру) 30 г. кептірілген қырықбуынды суға қайнатып, күніне екі рет ішеді.

6. Көз мүйіз пердесі қабынғанда, жел тиіп көзден жас шыққанда 9 г. қырықбуынды, 9 г. шашагүлді, 6 г. қызыл шұғынықты суға қайнатып ішеді.

7. Қырықбуынның белгілі мөлшерін суға қайнатып, сүйелді жуады немесе таңып қояды.

Пайдалану мөлшері: 4.5-9 г. Қырықбуынның құрамында белок, минералды тұздар (кальций, темір) бар.



ЖИДЕ

Жиде – ағаш тектес, күзде жапырақ төгетін өсімдік.

Жинау және өңдеу. Бұл өсімдіктің жемісі, тамыр қабығы дәрі болады. Жемісін піскенде үзіп алып, кептіреді. Тамыр қабығын әр мезгілде жинауға болады. Сабағы бөліп шығаратын желім тектес сұйықтығы да дәріге пайдаланылады.

Ем болатын аурулары:

Дене қуатын арттырады, жүйкені тыныштандырады, шауһатты күшейтеді, асқазанды қуаттандырады, іш өткенді тоқтатады, етеккірді қалыпқа келтіреді, несеп айдауға көмектеседі.

1. Отқа немесе суға күйгенде жиденің ағаш қабығының 124 граммын қайнатып, суын сүзіп, жараға бүркеді немесе суына шүберекті шылап, жараның бетіне таңады.

2. Ақ кір келгенде 15 грамм жиденің ағаш қабығын суға қайнатып ішеді.

3. Аққан қанды тыю үшін жиденің ағаш қабығынан белгілі мөлшерде талқандап, ұнтағын қан шыққан жерге себеді.

4. Дене қуатын арттыру үшін күзде жиденің жемісі піскенде, тарыны сүтке бөрттіріп, қаймақ, сары май қосып жейді немесе жиденің өзін жейді. «Жиде же де су іш, семірмесең маған кел» деген қазақ мәтелі жиденің осы қасиетіне байланысты айтылған болса керек.

Пайдалану мөлшері: қабығынан 3-9 грамм, жемісінен 15-30 грамм.

ҚОЙЖУА

Қойжуа – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 50-70 см.

Жуасы домалақтау, ақ түсті шашақ тамырлы болады. сабағының төменгі жағындағы жапырағы таспа тәрізді келеді. Гүлі сабағының басында өседі. Шар тәрізді көптеген ұсақ қызғылт, көк немесе көгілдір түсті гүлдері болады. Тау беткейлерінің күнгей жағындағы қалың шөптің араласында өседі.

Жинау және өңдеу

Қойжуаны жаз, күз мезгілдерінде қазып алып, тазалап жуып, қалдық сабағын және шашақ тамырын алып тастап, қайнаған суға пісіріп, сонан соң кептіреді. Пайдаланар кезде талқандайды.

Ем болатын аурулары

1. Желөкпеге, көкірек сығылып



ауырғанда 9 г қойжуаны суға қайнатып ішеді.

2. Дизентерияға қойжуа мен сары ағаштан 9 грамнан суға қайнатып ішеді.

3. Кеңірдекшенің созылмалы қабынуына қойжуа ұнтағынан 3 грамнан күніне үш рет қантты сумен ішеді.

Пайдалану мөлшері: 4,5-9 г.

Әлемдік медицинадағы 10 жаңалық

Медицина ғылымы дамыған сайын адамның санасына симайтын емдік жетістіктерімен таң қалдыруда. Өлімге апаратын түрлі қатерлі ауруларды жазу үшін бұл саланың мамандары түрлі тәжірибе мен сынақтар жасап, адамзат игілігі үшін ізгі қызметтерін жалғастыруда. Солардың арқасында өмірден күдер үзе бастаған қаншама науқас өмірге қайта оралып, ақ халатты абзал жандарға тек алғыс жаудырумен келеді. Бүгінгі әлеуметтік мақаламызда соңғы уақытта әлемдік медицинаны дүр сілкіндірген ерекше жетістіктерді саралап өтпекпіз.

1. Адамның бетін ауыстыру

Бельгияда әлем бойынша 19-шы рет адамның бетін ауыстыру отасы жасалды. Беті әбден бүлініп, ұсқыны кеткен бельгиялықтың бетіне қайтыс болған адамның бетін салған. Гент университетінің профессоры Филипп Блондэлдің жетекшілігімен, отаға 3 жыл дайындалған 65 хирург қатысқан ота 20 сағат уақытқа созылған. Бұл отаның өзге бетке жасалған оталардан өзгешелігі беттің терісі мен етінен басқа бет сүйектері де донордан алынған. Марқұм болған донорға бет пішінінің орнына тура өзінен айнымайтын пластикалық маска кигізіліп жерленген.

2. Аяқ пен қолды жалғау отасы

Түрік хирургтары да әлемдік медицинада жаңалық жасады. Олар медицина тарихында тұңғыш рет адамның екі қолы мен екі аяғын донордан алып жалғап шықты. Анкара қаласындағы Хаджеттеп университетіне қарасты аурухананың 52 дәрігері қатысқан ота да 20 сағатқа созылған.

3. Паркинсон ауруына арналған ең алғашқы вакцина пайда болды

Паркинсон ауруы – ересек адамдарда болатын созылмалы ауру. Паркинсон ауруында діріл (тремор), гипокинезия, бұлшықет ригиді, сонымен қатар вегетативті және психикалық бұзулар орын алады. Орталық жүйке жүйесінің немесе орта мидың қара субстанция нейрондарының бүлініп немесе өліп қалуынан пайда болады. Бұзулардың барлығы бас миының алдыңғы жағында орналасқан өңсіз шар (палладиум) тежегіш ықпалынан болады. Палладиум нейрондарының бұзылуы перифериялық қозғалыстық нейрондарының қатты тежеуіне әкеледі. Осы уақытқа дейін аурудың нақты емі жоқ болып келген. Бірақ дәрігерлер науқастың жалпы ауруын жеңілдететін реабилитациялық курстар жүргізіп келген. Австриялық AFFIRIS AG компаниясы PD01A деп аталатын вакцинасын клиникалық түрде ауруларға сынауға кірісіп кетті. Тәжірибе Австрияның Вена қаласындағы Confraternität Privatklinik Josefstadt клиникасында жасалып жатыр. Мамандардың айтуынша жасы келген адамдар қозғалуы мен ойлауын баяулататын ауру бұл вакцинадан жеңіліс табады.

4. Ғалымдар тапқан гендегі ақпарат

Бостон университетінің медицина саласындағы ғалымдары адамның травма алған, стрессте болған сәтінен түрлі жүйкелік ауытқулардан (есінен адасу, жындану т.б.) шығып, бұрынғы жайдары, ақыл-есі дұрыс қалпына келе алуы генге байланысты екенін анықтаған. Бұл өз кезегінде жындыханалар мен психологиялық ауытқуларды тексеретін ауруханалардағы науқастар ауруын емдеуде жаңа жол болатыны сөзсіз.

5. Биологтар тұмаудың барлық түріне қарсы тұратын қарсыдене тапты

Калифорниядағы Скриппс зерттеу университетінің биологтары тұмаудың барлық түрлеріне қарсы тұра алатын CR9114 деп аталған антиденені ойлап тапқан. «Бұл антиденемен адамды бір рет вакциналағаннан кейін тұмаудың ешбір түрі адамға қауіп төндірмейді» дейді жаңалық авторлары.

6. АҚШ-та лейкоздың емі табылды

Лейкоз, лейкемия дегеніміз (грек. leukos – ақ) – қан түзетін органдар жүйесінің қатерлі ісіктері болып табылады. Халық арасында аққан ауруы деп те аталады. Ісік жілік майындағы клеткалардың тоқтаусыз өсуімен және сол жердегі қалыпты қан жасалу процесінің бұзылуымен сипатталады. Соның нәтижесінде қан түйіршіктерінің (эритроцит, тромбоцит) саны азайып, ал жетілмеген лейкоциттер

саны көбейіп кетеді. Дәрілік заттар мен тұтынатын тағамға рұқсат беретін АҚШ-тың орталық бірінші рет қан рагы мен лейкоздың аса қауіпті түріне арналған – Marqibo (винкристин сульфат) деген емдік препараттың қолданысқа енуіне рұқсат етті. Препарат клиникалық жақтан түрлі сынақтар мен тәжірибелерден өткен.

7. Ғалымдар адам бақытына жауапты генді анықтады

Адамға бақытты болу генмен беріледі екен. Американың Оңтүстік Флорида, Колумбия және Денсаулық ұлттық университеттерінің зерттеушілері моноаминоксидаз А (МАОА) генінің бір түрін «бақыт гені» деп атап отыр. Ғалымдар 193 әйел мен 152 ер адамның ДНК-сына талдау жасаған. Алынған мәліметтер еріктілердің қатысуымен жүргізілген сауалнама қорытындысымен салыстырылды. Бұл сауалнамада адамдардың жас, жыныс, нәсіл, табыс, денсаулық ерекшеліктері мен өзін-өзі бағалауы есепке алынған болатын. Зерттеудің нәтижесінде моноаминоксидаз А генінің белсенділігі төмен бір көшірмесінің адамның ерекше типімен сәйкес келетіні анықталды. Мұндай генге ие әйелдер ондай гені жоқ өзге қыз-келіншектерге және ерлерге қарағанда өзін әлдеқайда бақыттырақ сезінетін болып шықты. Зерттеудің жетекші авторы Хамьян Чэннің айтуынша, осы кезге дейін МАОА гені адамның маскүнемдігі, ашушаңдығы мен қоғамға жат қылықтарына жауапты делінетін. Енді бұл геннің бір нұсқасы адамның бақытты болуына әсер ететіні де анықталып отыр.

8. Жапондықтар тіс кариесінен сақтанудың жаңа әдісін тапты

Жапон ғалымдары тіске арналған өте жұқа, бірақ берік қорғаныштығы бар қабық жасап шығарды. Қаптап тұратын қабық тісті аппақ, таза күйінде сақтап тұратындығымен қоса, түрлі тіс ауруларының болуына жол бермейді деп күтілуде. Жабын қабық сүйек пен тістің қатты ұлпаларынан жасалған.

9. Израилдықтар рақтың дамуын суықпен тоқтатып, емдеуге болатынын анықтады

Сүт бездерін емдеудің хирургиялық әдісі жақын уақыттарда қолданыста мүлде болмайтын көрінеді. Оның орнына ісікті суықпен емдейтін жаңа технология келеді. Израилдағы IceCure Medical клиникасының мамандары инемен ісік орын алған жерге сұйық азотты ендіру арқылы ісікті тоқтататын технология теңдессіз екендігін айтуда. Ісік 15 минуттық процедура кезінде Цельсий бағаны бойынша 170 градустық суық температурада қатып қалады екен. Одан кейін ол науқастың өміріне ешқандай қауіп төндірмейтін көрінеді.

10. Алкогольге құмартуды басатын керемет препарат табылды

Еуропадағы емдік заттарға жауап беретін комитет алкогольге деген құмарлықты басатын препараттың жаппай қолданысқа енуіне рұқсат берді. 2013 жылдың басынан бастап бұл емдік зат еуропа елдерінің дәріханаларында сатыла бастады. Препаратты ойлап тапқан Lundbeck атты фармацевтикалық компания қызметкерлерінің айтуынша, Selincro емдік заты жасы мен жынысына қарамай барлық адамды араққа тәуелділіктен құтқарады. Сондай-ақ, ем қабылдау кезінде науқас психологиялық тренингтерге қатысып үйлескен кешенді ем қабылдаса, дәрінің әсері де жылдам болатын көрінеді. Дереккөздері препараттың әсері өте жақсы болатындықтан сауда айналымында да өзге заттарды артқа тастайды. 2016 жылы 95 млн. долларға дейін шарықтайтын жылдық табыс табады деп болжауда.

Жанна ИМАНҚҰЛОВА,
Гүлсім КӨПЕСБАСЕВА

Омыртқа ауруы

ҚИСАЮ СЕБЕПТЕРІ

Қалыпты омыртқа сырттай қарағанда түзу болады. Омыртқааралық табақшада өспенің өсуі дененің нерв түбірін тітіркендіреді. Ауруынан қорғанған адам табиғи түрде ауырмайтын жағына қарай икемделуден омыртқа қисаюу пайда болады.

Омыртқа қисайғанда сау жағына қарай томпаяды немесе бұл жағдай керісінше орын алады. Бұл, негізінен өскен жердің қысымға ұшыраған нерв түбірімен байланысты болады. Егер өскен омыртқааралық табақша нерв түбірінің сырт жағында болып, науқастың омыртқасы сау жағына қарай қисайса, өспенің нервті тітіркендіруі азайып, ауырғаны бәсеңдейді. Егер омыртқа зақымданған жағына қисайса, онда аяғы шымырлап ауырады. Кей жағдайда өскен омыртқааралық табақша нерв түбірінің ішкі жағында (қолтық асты) болып, науқастың омыртқасы сау жағына қисайса, нерв түбірінің тітіркенуін күшейтеді де, аяқ шымырлап ауыратын болады. Егер ауырған жағына қарай қисайса, онда ауру сезімі азаяды. Өскен омыртқааралық табақша нерв түбіне тірелсе немесе екеуінің арасы езіліп кетсе, қалай қисайса да ауырады. Бұл жағдай белдеменің 4-5 буын омыртқааралық табақшасы өскенде көп байқалады. Белдеменің 5-буынынан сегізкөздің 1-буынына дейінгі омыртқааралық табақшасы өскендер жанына қисайғанда ауырғаны онша білінбейді. Бұл белдеменің 4-буын омыртқасының 5-буын омыртқаға қарағанда біршама икемділігінен болады.

ҚАЛЫПТЫ ҚИМЫЛ КӨЛЕМІ

Бел омыртқа еңкею, шалқаю, екі жағына қисаю, алды-артына бұрылуды қамтиды. Бұл үшеуінің рөлі күрделі, айнымалы әрекет болып қалыптасады. Жоғарыдағы әрекеттердің ішінде ең көп қайталанатыны еңкею әрекеті. Омыртқа осінде бел омыртқа қимыл көлемі мойын омыртқаға қарағанда кішірек, арқа омыртқаның қимыл көлеміне қарағанда біршама үлкен болады. Бұл әрекеттердің сәтті орындалуы омыртқааралық табақшаның, омыртқа денешігінің, омыртқа буындарының, сіңір, тарамыстардың, бұлшық еттердің ақаусыздығына байла-



нысты. Тканьдардағы әртүрлі ауру бел омыртқаның қалыпты қимыл қабілетіне кері әсер етіп, белгілі бір бағыттағы қимыл көлемі қалыпсыз болады. Сол үшін бел омыртқаның қимыл көлемін бақылау арқылы бел омыртқа жағдайын байқауға, диагноз қоюға, емдеуге болады.

Еңкейген адам тізесін жазып тұрып, белін алдыға игенде қолы аяғының үстіне емін-еркін жетеді де, бел омыртқа алдыға 120 градусқа иіледі. Іс жүзінде еңкейгенде бел ғана емес, ұршықтың да рөлі зор болады. Белдеменің артқы жағындағы тік сіңір, көлденең сіңір, омыртқа қыры арасындағы сіңір, арқаның қырындағы сіңір сияқтылардың тежеуімен, әдетте, алдыға 45 градус айналасында ғана иіліп, мөлшермен бел иілу қимылының 1/3, 1/4-ін ғана ұстайды. Еңкейгенде арқа бөлімінің артқа қарай созылуының нәтижесінде белдеме алдыға иіледі. Шалқайғанда белдеме денешігінің астыңғы кенересі артқа қарай жылжиды. Бұл кезде негізінен алдыңғы тік сіңір мен омыртқаның сыртқы бетіндегі кішкене буын, арқа қыры, омыртқа сабағы сияқты сүйектік құрылымдардың тежеуімен шалқаю көлемі 30градус айналасында ғана болады. Екі жағына қисайғанда омыртқааралық жапсарының кеңдігінің тең болмауы сіңірдің тарту тежеміне қатысты. Екі жанға ғана қисаятын әрекет күнделікті тұрмыста көп қайталанбайды. Бұл әрекеттер, көбінде, спорт және би қимылдарында жиі қайталануы мүмкін. Екі жаққа бұрылудың қалыпты

көлемі 45 градус шамасында болады. Бұл әрекет күнделікті тұрмыста жиі қайталанғанымен, еңкею мен еңкейіп тұрып бұрылудың омыртқааралық табақшаға түсіретін ықпалы зор болады. Сондықтан еден сұрту сынды жұмыстарда белге көп күш түсірмеуге тырысу керек.

Бел омыртқа қалыпты жағдайда ең шегіне дейін қимылдаса да ауырмайды. Бел омыртқа табақшасы өсу ауруына шалдыққанда бел омыртқаның қимылы кедергіге ұшырайды. Мұнда еңкею қиын болады. Бел омыртқа өзегі тарылғанда, шалқаю қиынға түседі. Әрекет белгілі көлемге жеткенде бел ауырады немесе аяқ ұйиды.

Бел омыртқаның қимылы адам жасының ұлғаюына қарай біртіндеп шектеледі. Әдетте, балалардың бел омыртқасының қимыл көлемі, әсіресе, шалқаю дәрежесі жақсы болады. Кішкентайынан бастап үздік жаттыққан адам ересек кезінде де жақсы шалқая алады. Бұдан бел омыртқаның қимыл көлемі жайшылықтағы шынығумен де тығыз байланысты екенін көруге болады. Науқасты тексерген кезде қалыпты жағдаймен салыстырып көріп, науқастың ауруға шалдықудан бұрынғы қимыл көлемімен салыстырудың маңызы тіпті де зор.

БЕЛ ОМЫРТҚАНЫҢ КӨТЕРІЛІМДІГІ

Бел омыртқаның көтерілімдігі күшті болады. Тік тұрғанда бүкіл дененің салмағы бел омыртқа арқылы аяққа түседі. Отырғанда дене салмағының бел омыртқаға ықпалы сәл азаяды. Төсекте жатып бүкіл денені бос ұстағанда да омыртқаның жанындағы бұлшық еттер омыртқааралық табақшаны қысып ұстап тұрады. Ауыр нәрсе көтергенде бел омыртқаға түсетін қысым тіпті күшті болады. Көптеген зерттеу нәтижелерінің қорытындысы бойынша, жөтелгенде белдің 3-4-буын омыртқааралық табақшаның көтерілімдігі 80 кг ауырлықты көтеретіндей беріктікке жететінін, тізені бүгіп, белді тік ұстап 10 кг ауырлықтағы затты тік көтергенде белдің төзімділігі 80 кг ауырлықты көтеруге болатындай қуатқа ие болатындығы дәлелденген. Сол себепті де басқа буындарға қарағанда бел омыртқа, әсіресе омыртқааралық табақша өзегінде ауру өріс алады.

АЛЫС САПАРДАҒЫ

алғыстар

(сапарнама)

Бет алған сапарымыз – Шығыс Қазақстан облысы өңірінде жасаған болыс, қазақтың ұлтжанды зиялыларының бірі – Жакула Күшікұлының 150 жылдығына арналған еске алу, ат шаптырып, дабыралы ас беру тойы. Маусым айының 30-ы күні сағат тілі тоғызға таяғанда Алматыдан жолға шықтық. “Жас-Ай” медицина орталығының бас директоры, медицина ғылымдарының докторы, академик Жасан Зекейұлы мінген қарагер темір тұлпар жүйткіп барады. Кезінде бір адуын генаралдың көлігін жүргізген, шойындай шомбал шофер Нұрлан Мұқашов жүйріктің тізгінін еркін меңгеруде.

Қасым Аманжоловтың тойында ұсынылған қаз тұмсық ақ шәпкесін баса киген алаштың мүйізі қарағайдай ақиық ақыны Жәркен Бөдешұлы ылғи да айтулы тоғысуларға бірге ала жүретін Жасан інісінің қасына отырды. Жасыл желек жамылған дарқан дала төсіндегі қырдасындай тартылған қара майлы жолда сағымдай зырлады. Табиғаттың көз сүріндіре түрленген ғажап кестесіне еріксіз тамсанамыз. Ақ жарма толқындарын аспанға атқан көңілдің сері сезімдері көкжиекпен тілдескендей...

Мың бояулы, құт құшағына баршаны құмарландырған, Сақ дәуірінің алтын ханзадалары мен ханшалары жатқан, өрелі де өршіл халық жасаған шұрайлы шығыс өлкесіне қадам қойдық. Парасатты хан Абылай бастаған азулы батырларымыз жоңғарларды түре қуған қан майдандарды қайта еске алып, таңдандық. Абай мен Шәкәрімдердің мәңгілікке тамыры тереңге тараған тағылымды рухани әлеміне бас идік... Аңызға айналған атағымен мәшһүр Аягөз шаһарының шығыс іргесінен өткенімізде күн де еңкейе бастады. Айдай жамалына әлем сүйінерлік сұлудың құрметімен аталып кеткен керімсал мекеннің кереметтерін тамашалауға тығыз уақыт жар бермеді. Тарлан Тарбағатай жүзімізді еріксіз шығысқа түзеп әкетті. Кәрі әжеміздің әжімдерінен аумайтын қарт таулар мен пүлішін киген барқыт белдер тозыңқы жолдарымен жетелей жөнелді.

Ымырт үйірілген шақта Қызылкесік деп аталатын ауылға жеттік. 1960-шы жылдары Қытай асып келген, ұстаз болып зейнетке шыққан, Жасанның «жә, деген» қайын ағасы Құсыман Нұрахметұлының іргесіне ат байладық. “Жас-Ай” орталығында мейірбике бо-

лып, жұмысын тыңғылықты атқаратын, ісіне шебер, мінезді Ләйла деген қарындасымыздың қара шаңырағы – осы үй екен. Мың километрден астам жолды артқа тастағандығымыздан, жол соғып болдырғанымыз байқалады. Жасан бауырымыз өтейін деп жатқан айтулы асты ұйымдастырушылар алқасының бірі еді. Жұмысы бастан асатындықтан басы-қасында жүріп басқаруы мүмкін болмады. Сөйтсе де ауылдан бес шақырымдай Шүкір деген жерде жүріліп жатқан дайындықты көруге асықты. Құптай кеттік.

Жер апшысын қуырап көлікке не бұйым дейсің? Жылы киінбесең тоңазитын таулы өңірдің салқын түні қоюлана түсті. Тігілген ақ шаңқан үйлер мен шатырлардан кіріп-шығып дабырласқан құтушілерден емен-жарқындық байқалады. Шырақ орнатылған сахна жақта беріліп жатқан әншілердің асқақ әндері дарқан даланың түнгі салтанатын асырғандай. Қарбалас жүрген ас иесі, тектілігіне жомарттығы жарасқан Асқар Әнуарұлы бізді жылы қабылдады. Басқарудың бір тізгіні қолында жүрген ақын Алмас Ахметбекұлының да шаруасы шаш етекпен. Ертең атқарылатын жұмыстардың көп міндеттері Асқардың төңірегіндегі ауылдық және алматылық азаматтардың еншісінде екен. Ақын Жәркен Бөдешұлы және Тұрсынбек деген азаматтан көлденең тартылған екі қойға кезек бата сұралды. Жасан бастаған біздің топ сыбағадан ертең ауыз тимек болып, қолдарын қусыра күтіп отырған манағы үй иелеріне қайттық.

Ауылына шақырса да келтіре алмайтын Жасан есімі осы елге де әбден қанық екендігін сезіндік. Таңғы шайдан соң, оған бір әйел 8-9 жас

шамасындағы ер баласын ертіп келіп тамырын ұстатты. Бір жақ ұршықтың басына қан жетпей қалғандықтан, ауырсынып, аяғын сылти басу пайда болған екен. Емханаларға талай тексерілген баланың дұрыс диагнозы әлі қойылмапты. Өз мамандығына бұйынтақ академиктің алыс сапар шексе де шипалы шөп дәрілерін ала жүретін әдеті бар. Ол бала жағдайын анасына тәптіштеп ұғындырды да, дәрі-дәрмектерін ақысыз берді.

Дәрігердің: “Жағдайың келсе бізге келіп біреу курс ем алдырыңыз, жеңілдік жасалады әрі балаңыз сауығады” деген үмітке толы сөздеріне разы болған әйел, риясыз көңілмен алғыстарын жаудырды.

«Жакула қызыл тасының ашылуы» 50 шақырымдай кері қайтар жол бойында өткізілмек. Қытайдан, Алматыдан келетін қонақтар көп күтілді. Қабағат ысыған күн түске тақаған шақта, төрт көзіміз түгел күткен сәт те келді. Екі елдегі туыс-туған, ағайын-жегжаттар, өнер иелері, ақын, жазушылар шұрқыраса қауышып, сағыныш мауықтарын басқандай болды. Салтанатты шара Қазақстан республикасының халық жазушысы, Мемлекеттік сыйлықтың иегері Қабдеш Жұмаділовтың құнарлы сөздерімен басталды. Даңсалы ғасырдың дарынды ұлдарының бірі – Жакула жайлы тебіреністердің бірінен бірі асып түсіп, ұзара берді...

Қапырық аптапта тікеден тік тұрудан, қалжыраған қытайлық Шақан апа сияқты ішінара денсаулығының ақауы бар адамдардың қан қысымдары көтеріліп, тамақтары ауырды. Олардың кейбіреулері Жасанды іздеп туып, тегін дәрілерін алып, алғыстарын айтысып жатты. Жүзін ыстықтан қорғаштай,

жаулығын күлегейлей тартқан ақын Ләзат Игісін де жұтындырмай қабынып тұрған тамағына дәрі алып ішіп тыныстап қалды. Ол: “Бәсе, жан қысылғанда – жақынын табады деген. Құтқарушы періштедей көрінетін ақ халатты абзал жан деген дәл сен екенсің ғой” – деді қалжың-шыны аралас.

Түскі қонақасы біз барған Шүкірде берілді. Жасан қайын ағасы Құсыман мен оның күйеу баласы, Сәтбаев ауылындағы он бір жылдық мектептің директоры – Аманкелді Қыдырмоллинді бірге алып жүрген. Сөзі мен ісі орнықты директор: «Асқар бабаларына арнаған асқа 5-6 жылқы сойғызды. Барлық дастарқан тағамдарын және ыдыс-аяқтарына дейін өзі шығарды. Жакуланың тасы мен Қубас аттың ескерткішін былай қойғанда, аудан, ауыл мектебіне атаған жылуы да аз емес» – деді әңгіме арасында.

Түстен кейін сахнада ән шырқалды, күй күмбірледі, Жамали Дихан мен ұлының ғажап серік өнері таңырқатты. Арнау өлеңдер оқылып, ыстық лебіздер айтылды. Кешкі қонақасы құрметіне арналған көкқасқа тайға бата берілді. Жасан бастаған, Жәркен аға қостаған топты осы реткі айтулы асты басқарушы, Тарбағатай ауданының бірінші орынбасар әкімі – Асқат Смаилов пен Сәтбаев ауылының әкімі – Кенжебек екеуі жарыса қонаққа шақырды. Олар академик Жасанмен ежелден тығыз араласатындықтарын, ауру-сырқау адамдарын талай емдетіп сауықтырып алғандарын, оның біліктілігіне, білгірлігіне тәнті, етене жандар екендігін баса айтты. Басқасын былай қойғанда, бір аудан мен ауылды деңгелек айналдырып, түкіріктері жерге түспей тұрған ел ағасындық салауаттарын бұлдамастан, Жасанға кіші пейілдік танытып, ибалы қыздарша иіліп ілтипат көрсетті. Біз Алматыдан шыға-ақ: «Жәке, қай жерге жеттіңдер?» деп ынтызарлықпен күтіп отырғандарын айтсайшы! Арамыздағы белді қонақтардан Ақтайлақ би мен Жакула болысты зерттеген, белгілі әдебиеттанушы ғалым, профессор Серікқазы Қорабаев және оның жары, тарих ғылымдарының доценті Нұргүл Жанақова да бар еді.

Жасан мұндай ұлы дүбірлі жиналыстарың бел ортасында көп жүргендіктен, қимылға икемді, жоғарғы жіктегілер мен қарапайым халықтың жағдайын тез меңгеретін психологтік ерекшелікке де ие. Ол концерттік бағдарламаларына талай мәрте жылу атап, қолдап жүретін “Қыздар-ай” тобына да қолқа салып, ән шырқап беруді

ескерткен екен. Бұл тосын сыйды Асқат шаңырағында өзі мен ағасы сонау Қарағанды Университетінің директоры, физика-математика ғылымдарының докторы, профессор Есмұханбет Смаилов екеуінің кезек салған “алты ауызына” ұйып отырғанымызда бір-ақ аңғардық. Артта қалған Кенжебек топ мүшесі Айнұр Сағиқызы мен Бақыт Пешенқызын гүлдей құлпыртып үстімізге алып-ақ келгені! Отырыс думаны мейлінше шалқыды. Жәркен аға бастаған тобымызға қазақы өрнекті, сапалы да көрнекті шапандар құрметпен жабылды. Осыдан соң Кенжебек үйінде жайылған дастарқанға жайғастық. Аудан орталығы Ақсуат таңы осылайша әсем ән, күмбірлі күймен атты. Таң қалғанымыз екі шаңырақ мүшелері түгел майталман әнші екен.

Таңертең орнымыздан асықпай тұрдық. Кенжебектің біртоға мінезді жары: “Бірнеше жылдың алдында сізге емделіп, жазылып қайтқанмын” деді, Жасан ағасына. Жылына мыңдаған науқастарды алдынан өткізетін көпшіл дәрігердің бәрі есінде қала бермесі анық. Одан соң келін университетке қабылдау емтиханынан айтарлықтай бал алып қуантқан қызының тынысы тарылып, жайсызданғанына бір жұмадай болғаны туралы сөз қозғады. Бәсең соққан қыз тамырына тиген дәрігер саусағы, жас қыз баланың иммунитетінің төмендеуінен тұмау тиіп, қабыну пайда болғанын анықтады. Мұқият түсіндіріліп, ауруға дәл тиер дәрілер берілді. Толқыған қыз анасы: «Жақсылығың Алладан қайтсын, Жаке! Осы қызымызды жақында ұзатпақпыз, шақырамыз, қуанышымызға келіп ортақтасыңыз» – деп қалды шын риза көңілмен.

Үш автокөлік тігілген аламан бәйге, жорға салу да өз мәресіне жетті. Ас ақырлап, жиналған 3-4 мыңға жуық тамашашы тараса бастады. Түс ауа біз де Алматыға аттандық. Қызарған кешкі шапақта жол-жөнекей Қабанбай ауылында тұратын 76 жастағы Ырысжан Торғайқызы деген кейуананың үйіне бардық. Жасанның бара жатқанынан Ержан деген ұлы мен келіні де хабарланыпты. Жұпынылау үйінен шыға келіп, балаша қуанған ананың қоңырқай тартқан қараторы өңі ажарланып кетті. Өмір іздері салған әжімдерінен көп сыр аңғарылғандай. Ол: “Періштем келді, Қыдырым келді, мені құтқардың ғой, Алла риза болсын балам...” – деп балапанын бауырына басқан аққудай Жасанды емірене сүйіп жатыр. Жарынан ерте айырылған ана балаларын осы күнге жеткізу жолында талай қиын күндерді өткеріпті...

Өткен жылғы қараша айының бір күні, көлігін Нұрлан жүргізіп, өзі Ақсуатқа бара жатқан Жасан арсі-күрсі ауырып жатқан осы ананы жолай емдеп кеткен екен. Әсілі ана алғашында ауырғанын онша елемеген. Біртіндеп, тамақ ішуден қалыңқырап, оң аяғын да жөнді баса алмай ақыры төсек тартып қалған екен. Сонымен оның тамырынан асқазан жарақаты пайда бола бастағандығы, тамақ іше алмағандығынан әлсіреп кеткендігі анықталған. Сөйтіп, оған абзал дәрігер үш ай қабылдауға жететін, құны 50 мың теңгеге тең дәрілерін ақысыз тарту еткен.

Әлгінде, осы үйге таяп қалғанда, Нұрлан жол шетінде тұрған достарын көріп тоқтай қалған еді. Бәріміз оларға амандастық. Велосипедіне артылып тұрған азаматқа Жасан: “Белің ауыра ма?” дегені. Жігіт ағасы сипалақтаңқырап барып шынына көшті. Оң ұршығы ауырып бастырмағалы жылға таяғанын, емханалар толық шешім шығара алмағанын айтты. Ол да бізге ілесіп осы апаның үйіне келген.

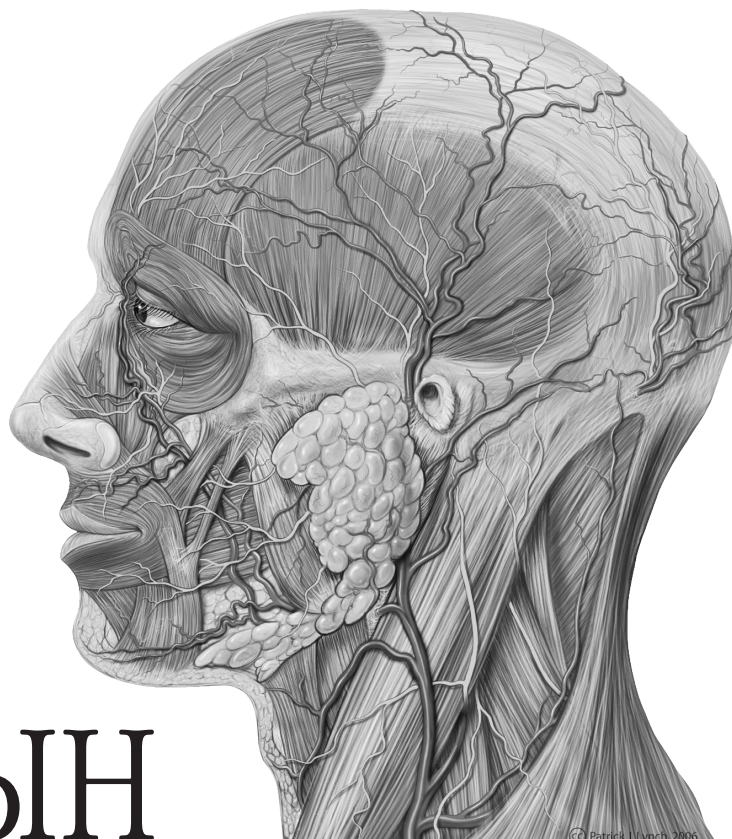
Жасан оның тамырын ұстап отырып: “Ұршықтағы ақ сіңірге суық тиген. Уақытын ұзартып алғандығың себепті, сіңірде өзгеріс пайда бола бастаған. Тез емдетпесең ұршықты бұзуы мүмкін. Жағдайың келсе бізден ем ал, жеңілдік жасаймыз әрі сауықтыруға ат салысамыз” деді. Жігіт ауыруын дәл басып тапқандығына ерекше қуанды. Жасанмен қоштасарда ол: “Сізді бүгін маған Құдай айдап келген екен, жағдайым жаман емес, сөзсіз барып емделем” – деді серт бергендей.

Жасаннан «жігіттің белі ауыратынын қалай білдің?» деп таңырқай сұрадым. Ол іркілместен: “Бұл елдегі халық қытай еліндегідей жабал велосипед міне бермейді. Сондықтан осы жігіттің бойында, әсіресе белінде бір қалыпсыздық бар-ау. Өйткені, белді қозғалтып қан айналысын жақсартып жүрген болуы мүмкін деп ойладым” – деп жауап берді. Оның осынша байқампаз екенін сезбеген екенмін.

Біз шығыстағы Тарбағатай еліне жасаған алыс сапарымызды аса көңілді өткердік. Елмен, жермен танысып, астың мәре-сәресін көкейге түйдік. Бәрінен де маңыздысы, ел той тойлап шарқ ұрғанда Жасандай абзал азаматымыз ауру-сырқаулары жалықпай емдеп, олардың алғыстарын алған Алла алдындағы сауапты ісіне куә болдық.

Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ,
публицист-жазушы

Адамның денесіндегі ауруды басының үлкен-кішілігінен, сыртқы формасынан және әрекетінен білуге болады. Бастың үлкен-кішілігін оның орамынан аңғарамыз. Жаңадан туылған бала басының орамы 38 сантиметр болып, біртіндеп үлкейіп 18 жасқа толғанда 53 сантиметрге дейін жетеді. Егер бас тым үлкен немесе тым кішкене болса, сопақ, төрт бұрыш сондай-ақ қалыпсыз біткен болса, ол аурудың белгісі.



БАС пен МОЙЫН

БАС ПІШІНІ МЕН ӘРЕКЕТІ

Кішкене (шақша) бас. Баланың еңбегі бір жастан бір жарым жасқа келгенге дейінгі аралықта бітеді. Ол тым ерте бітетін болса, басы кішкене болып қалуы мүмкін. Мұндай кішене бас кем ақылдылыққа душар болады.

Шошақ бас. “Мұнар бас” деп те аталады. Бас шоқы төріздес сопайып, тұрқына сай келмей тұру – тума сопақ бас немесе қалыпсыз бас ауруының белгісі.

Қазан (қауға) бас. Шекесі, төбесі, иегі, жотасы шодырайып, домалақтанып, мойын артерия қан тамыры шодырайып, беті қушыып тұру – бас сүйектің ішкі қысымының артқандығы немесе басқа су жиналғандығының белгісі.

Мұнан тыс, бас бөлімінің әрекетіне қарап, әрекеті тосылса немесе кедергіге ұшыраса, омыртқа ауруынан дерек береді.

БАС АУРУ

Бас ауру көп түрлі ауруды білдіреді. Шұғыл ауру. Тұтас бас бір нәрсе басып тұрғандай көтертпей ауырады.

Бір жақ шекесі ауру. Мұнда бір жақ шекесі ұстамалы түрде аурады. Алғашында мынадай белгі береді, бұлдырау, салғырттау, көру аясы тараю.

Бас ауру мұрын-көмей рагінің алғашқы белгісі болуы мүмкін. Онда бір жақ шеке ауру, тұтас бас ауру, рефлекстік бас ауру, ұстамалы ауру, қайта-қайта шағып ауру, өрі құлақ шыңылдау, мұрын бітелу, сіңбірік ағу белгілері болады. Мұрын-көмей рагіне шалдыққандардың 45 – 70 пайызының басы ауырады.

Бас ауруға қоса кейбір мүшелердің қызметі тосылса, мысалы, тіл күрмелу, тепе-теңдігі жойылу, заттар қабаттасып көріну белгілері байқалса, онда бастың ішіне қан ұйыған, іріңді өспе немесе жай өспе шыққан болуы мүмкін.

Бас ауырғанға қоса денесі қатты қызып, мойны сіресіп, бұрылтпаса, менингиттің белгісі болуы мүмкін.

Тәнертең тұрғанда басы, әсіресе қарақұсы ауырып тұру жоғары қан қысымының белгісі болуы мүмкін.

Су қараңғы ауруына шалдықарда негізінен көз қысымы артады. Басы ауырып, көзі ісіп кетеді. Әсіресе оның жедел түрі пайда

болар кезде бас солқылдап қатты ауырады.

Шатыраш кірпік денешігінің қабынуы, онда жарыққа қаратпай, көзден жас ағып, түйіліп ауырса, бас та ауырады. Ауруы шұғыл қозғалғандардікі тіпті қатты ауырады.

Көздің теңшеу қуаты тосылғандықтан бас ауырады. Мұнан тыс, қыли, көз нұры шашырау, ұзақтан көре алмау, су қараңғы қатарлы аурулардың бәрі бас ауруын тудырады.

Белгісіз себептен бас ауырғанда ерекше көңіл бөлу, қадағалап тұру, дәрігерге ырықтылықпен тексеріліп, емделу керек. Назар аударуға татитыны, “бас ауырғанда бастың өзін ғана” емдетіп ғана қалмастан, оны тудырған басқа факторларды толық ескеріп, бас қалыпсыз ауырғанда көз ауруын ұмытпай тексерту керек.

БАС АЙНАЛУ МЕН ЗЕҢУ

Бас айналу мен зеңудің басты белгісі – аяқ астынан әлсіреп, буыны құрып, аяғын баса алмай қалу. Бас айналу мен зеңуді мына аурулар тудыруы мүмкін:

Қандағы қант аздық (глиокопепия). Адам денесінде қант құрамы

аз болған жағдайда қызады немесе жайсызданады. Онан соң терлеу, басы айналу, буыны құрып әлсіреу, қалтырау, қарны ашу, көзі қарауыту, қолы және еріндері жансыздану жайты пайда болады. Ауырлаған кезде есінен танады. Мұндай ауруы барлар малтау, жүгіру әрекеттерімен айналыспауы керек.

Ыстық өту. Шыжыған ыстықта және жоғары температуралы ортада ұзақ уақыт тұрғаннан кейін басы айналса, ыстық өткен болуы мүмкін.

Асв жалпылық ауруы. Жүрек ауруы барлар басы айналатын кезде жүрекқағуы тездейді немесе баяулайды. Біліп тұрып жаңыла берсе асв жалпылық ауруына шалдыққан болуы мүмкін.

Қан аздық. Адам басы ауырғанда қарадай шаршап тұрса немесе еңтігетін болса қан аздық ауруына шалдыққан немесе жүрегі әлсіреген болуы мүмкін.

Бас айналғанда дереу жата қалу, аяқты жоғары көтеру, жата қалу мүмкін болмағанда басты екі тізенің арасына келтіріп еңкею ауруды уақыттық бәсеңдетеді. Деректері жүгінген дұрыс.

МОЙЫН

Мойын белгісіз себептен ауырып немесе сіресіп, басы солқылдап ауырып, жарыққа қаратпай, ұйқы басып, мең-зең болу менингит ауруына шалдыққалы немесе миға қан құйылғалы тұрғандығынан дерек береді.

Менингит. Бұл аурудың басты белгісі мойын сіресу және жарыққа қаратпау, қызу, бас ауыру, жүрегі айну, құсу.

Миға қан құйылу. Миға қан құйылғалы тұрған кезде бір жақ шеке солқылдап ауырып, бас айналып, жарым дене салданса, көбінде қатерлі болып келеді.

Мойын-омыртқа шодырау. Мойынды қозғағанда зілдей болып көтертпей ауыру. Иыққа дейін сіресу мойын-омыртқа шодырау ауруының белгісі болуы мүмкін.

Мойын-омыртқа сіресу. 50 жасан асқандардың мойын-омыртқасы бір неше айға дейін сіресіп ауырлап, білегі ұйып, шағып ауырады. Бұл мойын-омыртқасының қатаюы сияқты мойын сүйек ауруына

шалдыққалы тұрғандығынан дерек береді.

Мойынның қалыпсыз білеуленуі. Мойын сіресіп, қара құс ісу мойынның қалыпсыз білеуленуі.

МОЙЫН ҚАН ТАМЫРЛАРЫ

Мойын қан тамырларының соғуы айқын білініп, тамыры шығыңқы тұру мойын қан тамырларында қалыпсыздық болғанын түсіндіреді.

Мойын қан тамырларының соғуы. Адам әрекет жасамаған, дем алған, тыныш күйде тұрған кезде мойын қан тамырларының соғуы білініп тұрса, веа қан тамырларының қысымы артқандығын, жоғары қан қысым, қолқа артерия қан тамырларының жабылуы толық болмау сияқты ауруларға шалдыққалы тұрғандығынан белгі береді.

Мойын бөлегінде тамыр шығыңқы болу. Яғни мойын артерия қан тамырының кеңеюі, мойын қан тамырының қысымы артып, жүрек қызметі әлсіреу, жүрек ұяшығы қабыну, жүрек ұяшығына қан ұю қатарлы ауруларға шалдыққалы тұрғанынан хабар береді. Бауыр қатаю ауруы асқынған кезде мойын қан тамырлары жуандау жайты байқалады.

МОЙЫННЫҢ БІЛЕУЛЕНУІ

Мойынның білеуленуі кішігірім ауру емес. Оған барынша мән беру керек.

Йод жетіспеушілігінен пайда болатын қалқанша без ісігі. Мұнда ісік үлкен біреу немесе екеу болады. Үлкен ісік пайда болғанда көп түрлі жәйттер туылады. Мойынның орта бөлегі мен орта бөлегінің екі жағы ісіп, сіресіп, жылтырап, маңындағы ұлпалары іседі. Бұл йод жетіспегендіктен қалқанша бездің ісуі болып табылады.

Мұрын-көмей рагі. Мұрын-көмей рагіне шалдыққанда, кейде мойында қозғалтпайтын қатты ісік пайда болады. Бұл мұрын-көмей рагі лимфаларының жайылуы болып табылады.

Қалқанша без рагі. Мойынның орталық бөлігінде ісік пайда болып, ол қап-қатты болып, сіресіп, төңірегін іскен лимфалардың

қоршап алуы – қалқанша без рагінің алғашқы белгісі.

Мойын ұсақ қан тамырлары өспесі және кеуекті қан тамыр өспесі. Мойын бөлегінің терілерінде көгілдір ойдым ісік пайда болып, қалталанып, былқылдап, саусақпен басқанда өңі қайтып кету көбінде мойын ұсақ қан тамырлары өспесі мен кеуекті қан тамыр өспесі болып табылады.

Қатерлі өспенің мойынға жайылуы. Мойынның кез-келген жеріне ауырмайтын, қышымайтын ісік түсіп, тез өсуі – дененің белгілі жеріндегі өспенің мойынға жайылғандығының белгісі.

Мойын лимфа безі туберкулезі. Мойынның ісік орны тұрақсыз, саны мол болып, бірі-бірімен ұласып, кейбіреуі теріге жабысып жарылып, іріңдеп кету – мойын лимфа безі туберкулезінің белгісі.

Лимфа безінің туберкулез сипатты қабынуы. Лимфа безінің туберкулез сипатты қабынуы лимфа безінің созылмалы қабынуы деп те аталады. Жастар мен орта жастағыларда және балаларда, еркектерде көп кезігеді.

Жұқпалы кілең клетка молаю ауруы. Бұл – бір түрлі жұқпалы ауру. Бұл жедел және жеделдеу болып келеді. Көбінде мойынның лимфа бездері ісіп кетеді. Бүкіл денедегі лимфа бездерінің ісіп кетуі – осы аурудың басты белгісі.

Мойынның иек пен жақтың астыңғы жағына таяу жерінде және екі жағында жалғыз немесе көп ұсақ ісік пайда болса, бұл – лимфа бездері қабынудан болған ісік. Ол кішкене, домалақ, жылтыр болып, басқан кезде ауырады. Бұл бас, мойын, ауыз қуысы сияқты бес мүше бөлімдерінде қабыну аурулары пайда болғандығының белгісі.

Мойын бөлегінде ісік пайда болған кезде ісіктің орны, үлкен-кішілігі, қатты-жұмсақтығы, жылжуы, басқан кезде ауыратын-ауырмайтындығы, асқинуының тез-баяулығы, дененің басқа жерлерінің жайсызданған-жайсызданбағаны, бүкіл денеде ісік пайда болған-болмағандығы қатарлы жайттарды қадағалап, дер кезінде емделу керек.

**Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ,
Аққу АБАШЕВА**

КӨЗ АУРУЛАРЫНЫҢ алғашқы белгілері

Көздің шағып ауруы қарашықтың домбығып, қабақтың, көз шарасының шағып ауруынан тұрады. Көздің шағып ауруы мына аурулардың белгісі болып табылады: Қабақ безінің жедел қабынуы. Бұл “теріскен” деп те аталады. Қабақ ұлпаларының астындағы қабақтың май бездері мен жалпақ бездері инфекцияланған және іріңдеп қабынған кезде қабақ қызарып, шағып ауырады.

Ішкі қалтаның жедел қабынуы. Ішкі қалтаны өзек етіп, тері қызарып іседі, қызады. Ауырлаған кезде жоғары-төменгі қабаққа дейін, мұрынның түбіне дейін шарпиды.

Көздің ақ қабығының қабынуы. Көздің ақ қабығы қабынғанда, көз қарашығы ісіп ауырады. Көздің сыртқы бұлшық еті қабынса, көз қарашығын қозғалтқанда тіпті батып аурады.

Су қараңғы. Бұл – көздің ішкі қысымы жоғарылап, көз үрпі және көру аясы зақымдалудан пайда болатын көз ауруы. Ол жедел тұйық су қараңғы және созылмалы тұйық су қараңғы деп бөлінеді. Көз шағып ауырғанда, белгісінің ауыр-жеңіліне қарай емдеу керек.

Түрлі-түсті болып көріну (иридизатион) су қараңғы ауруының алғашқы белгісі

“Түрлі-түсті көріну” ауруы барлар шам жарығына қарағанда, оның төңірегі “түрлі-түсті шеңбер” сияқтанып көрінеді. Бұл тума су қараңғы ауруының алғашқы бейнесі. Ол ұстағанда бас қатты аурады және жүрегі айнып құсады. Көз қанталайды, көлкілдеп іседі, мүйіз қабығы қарауытады, бұлдырайды, қарашығы үлкейіп, тоқтайды, көру қуаты барынша әлсірейді. Жүре пайда болған (тума емес) су қараңғы ауруы көз түбіндегі басқа ауру өзгерісінен көздің сырты жаралану, қабықтың домбығып ісуі сияқтылардан пайда болады. Тума су қараңғы ауруында қарашығы, мүйіз қабығы үлкею, көз қарауыту, жарыққа қаратпау, жас ағу белгілері болады. Айталық, бір мезет көру қуаты барынша әлсіреп, көз түйіліп қатты ауырса, шамның жарығы қызылды-жасылды әрі шеңбер тәрізді болып көрінсе су қараңғы ауруына шалдыққан болуы мүмкін.

Су қараңғы ауруының алғашқы

белгілері байқалғанда, оған барынша мән беру, мұқият тексерілу, диагнозын дұрыс айырту керек.

НӘРЕСТЕЛЕР ҚАРАШЫҒЫНЫҢ САРҒЫШ ТАРТУЫ КӨЗ ТОР ҚАБЫҒЫ КЛЕТКА ӨСПЕСІНІҢ БЕЛГІСІ

Нәрестенің көзі қисайып, қарашығы сарғайып, көз алмасы үлкейсе, көз торқабығы клетка өспесі шыққандығының белгісі. Көз тор қабығы клетка өспесі – нәрестелердің көзінде пайда болатын қатерлі өспе ауруы. Көз тор қабығы клетка өспесі көздің ішін қатты ауыртады; Көздің ішінен қан шығудан және көз алмасының үлкеюінен пайда болады. Оның өңі ақ сары түстес келеді. Ол едәуір үлкейіп, қарашығының іші ағарып жарық сындырғанда ғана байқалады. Өспе көру нерв жүйесі арқылы бас сүйектің ішіне қарай жылжып миға, қан арқылы тұтас денеге жайылып, ең соңында өлімге душар етеді. Оны дер кезінде байқап емдетудің өнімі аса зор. Нәресте ауруын айта алмайтындықтан, ерте байқау оңайға соқпайды. Ата-аналар нәрестелерді қадағалауға ерекше назар аударып, қарадай жылай берсе, қарашығы ақ сары болса, селқос қарамаулары керек.

Көз талу мен түйсік әсіре сезімталдығы алыстан көрмеудің алғашқы белгісі

Газет-журналдарды көбірек оқыған кезде көз талып тұрады. Көз талған кезде түйсік әсіре сезімталдығы пайда болады, яғни көз қызып ауырады, қышиды, ісінеді, ауырлағанда көз шарасының астына қарай жиылып ауырады, әуелі шеке солқылдап ауырады, қарақұс, мойын, иық, арқа бөлімдері шағып ауырады. Бұл көз түбіндегі нерв жүйесінде шаршау сипатты түйсік сезімталдығы туылғандығынан пайда болады. Бұдан

тыс, көз талудан орта нерв жүйесі бұзылады да, содан тұтас нерв жүйесіне ықпал жасайды. Мәселен, қапалану, мінез-құлқының өзгеруі, көп түс көру, тер басу, қарадай шаршап тұру, басы айналу, тамаққа тәбеті тартпау сияқты белгілер байқалады. Бұлар алыстан көре алмау ауруының пайда болғалы тұрғандығынан дерек береді кездеседі.

Ішінара өрендер мен балаларда мидың қызылжасушалық қабығының қайталауы алыстан көре алмаудың пайда болғалы тұрғандығының белгісі.

Алыстан көре алмаудың жоғарыда айтылған белгілері білінгенде үйрену уақытын ыңғайластырып демалысқа көңіл бөліп, көз гимнастикасын жақсы істеп, үнемі алысқа көз тастап, көзді толық дем алдыру, қызмет, үйрену ортасын жақсарту керек. Көздің нұрын тексергенде алыстан көре алмайтыны рас болып шыққандар көзәйнек тағу керек.

КӨЗ АЛМАСЫНЫҢ ҚАЛЫПСЫЗДЫҒЫ КЕЙБІР АУРУЛАРДЫҢ БЕЛГІСІ

Көздің алмасы яғни көздің қарашығы қалыпты, сау кезінде түссіз, мөлдір мүйіз қабықты болады. Қарашықтың сұрғылттануы, бұлыңғырлануы әуелі бір келкі болмауы, қызаруы мүйіз қабықтың қабынуынан немесе мүйіз қабықтың жаралануынан пайда болады. Тек қарашық ғана сұрғылттанып, айналасы тегістеліп жалтырап тұрса, көзі қызармаса, батып ауырмаса көбінесе мүйіз қабығы бөртуінің белгісі. Көз алмасының солғындауы, сулы ісік, қалыңдау қатарлы өзгеріс пайда болу – көру қуаты әлсіреуінің әрі жарыққа қарай алмау, түйіліп ауру, жас ағу сынды аурулардың белгісі. Бұл мерез уытының көз торына шабуынан болады сондай-ақ туберкулез, ревматизм және вирустық жұғымдалудан пайда болуы да мүмкін.



Көз торының төңірегін көгілдір шеңбер тәрізді сақиналар торлап алу іште мыстың көп жиналғанын, яғни мыс шығарудың бұзылғанын, балаларда кезігетін ауыр науқас екенін білдіреді немесе бауырда бұршақ тәрізді туберкулездік өзгеріс туылғанының белгісі болып табылады.

ҚАРАШЫҚ ТҮСІНІҢ ҚАЛЫПСЫЗДЫҒЫ

Қалыпты сау қарашық қара болады. Онан басқа рең пайда болса, ол – қалыпсыздықтың белгісі.

Қарашықтың қызаруы. Көз алмасының сыртқы жарақатының ішінен қан шығады.

Қарашықтың ағаруы. Бұл көбінде көрмейтін адамдардың көзіне ақ шел түсуінің белгісі. Қантты несеп (диабет) ауруы және көз сыртқы жарақаты барлар қартайғанда қарашығы ағарып кету жайтіне душар болады. Су қараңғы, шатыраш қабық кірпікше денешігінің қабынуы, алыстан көре алмаудың асқынған түрі сияқты аурулар себебінен көз қарашығы ағарып кетуі де мүмкін. Көз қарашығы ағарғанда көз аурулары дәрігеріне дер кезінде тексерілу керек.

Қарашықтың сарғаюы. Бұл – көз ішіндегі өспенің белгісі. Кейде көз ішінің іріңдеуінен пайда болады.

ҚАРАШЫҚ ФОРМАСЫНЫҢ ҚАЛЫПСЫЗДЫҒЫ

Қалыпты жағдайда қарашық екі жағы тепе-тең, диаметрі 2.5 миллиметр шамасындағы домалақ формада болады. Қарашық сопақша болып кетсе, су қараңғы ауруына немесе көз ішкі өспесіне шалдыққан болуы мүмкін. Екі жақтағы көз қарашығының үлкеюі көз алмасының сыртқы жарақаты, мойын-соматикалық нерв тітіркенуі, көру түйсігінің солуды тектес аурулардың белгісі болуы мүмкін.

Екі қарашықтың солып-кішіреюі шатыраш қабығы қабынуынан, кейде уланудан пайда болады. Оң қарашық пен сол қарашықтың үлкен-кішілігінің ұқсамауы бас сүйектің ішінде ауру пайда болғандығының белгісі. Мәселен, ми сыртқы жарақаты, ми өспесі, орталық нерв жүйесі мерезі, ми жарығы аурулары пайда болғандығының белгісі.

КӨЗ АЛМАСЫНЫҢ ТҮСІ

Сау адамның көз алмасы аппақ болып, жарқырып тұрады. Ал, көз алмасында қалыпсыз секпіл пайда болу – кейбір аурулардың дерегі.

Ақ алмасының ақкөк болып кетуі. Бұл көбінде балалар мен жүкті әйелдерде болады. Мұндай адамдардың көзінің ағы көгілдір тартып, сырттай қарағанда әйбет көрінгенімен, іс жүзінде ол қан аздықтың белгісі.

Көз ағына секпіл түсу – көбінесе ішек түйілгендіктің белгісі.

Көз ағының қанталауы – артерия қан тамырлары қатайғандығының белгісі.

Көз ағының қызара бөртуі – жіңішке қан тамырлары кеңейгендігінің зардабы. Бұл қантты несеп (диабет) ауруы барларда көп кезігеді.

Көз ағының қанталап қызаруы – микроб, вирус инфекцияларынан пайда болады. Ауыр дәрежеде ұйқысы қашу, жүрек қызметі толық болмау ауруы барларда да көп кезігеді.

Қарашығы мен терілерінің сарғаюы сары ауруға тап болғандығын түсіндіреді.

КӨЗ АЛМАСЫНЫҢ СЫРТҚА ТЕБУІ ЖӘНЕ ІШІНЕ ТАРТЫП ҮҮІРЕЙУІ

Көз алмасының сыртқа тебуі мына аурулардың белгісін аңғартуы мүмкін:

Алыстан көре алмау. Алыстан көре алмау ауруы барлардың көзі кейде сыртына тебеді. Бірақ, жалпы алғанда, онша ауыр болмайды.

Қалқанша. Бұл – көздің сыртқа тебуінде үнемі кезігетін ауру. Көздің сыртқа тебуіне қоса аздап қызу, тер басу, жүрек қағу, арықтап жүдеу қатарлы ауру белгілері байқалады.

Көз шарасы өспесі. Бұл кейбір қалыпсыз ұлпалардың басқа немесе көз шарасына жиналып алуынан пайда болады. Көз шарасы өспесі алғашқы және кейінгі деп бөлінеді. Қан тамыр өспесі аурулары көп кездеседі.

Бас сүйек ішінің ісік өспесі. Көз алмасының сыртына тебуін тудырған бас сүйек ішіндегі ісік. Өспе көбінесе ми қосалқысының өспесі болып табыла-

ды. Онда көру қуаты әлсіреу, бас ауру, көру аясы кішірею қатарлы белгілер байқалады.

Ми іші ісік өспесі. Әсіресе ми ұяшығы іріңдеп іскен кезде, оған қараған жақтағы көз алмасы дөңестеніп, сыртына теуіп кетеді. Мұндай ауруды дер кезінде емдетпесе өмірге қауіп төнеді. Томографияға түсіп түрін ажырату өте дұрыс.

КӨЗ ТАРТУ

“Сол көз тартса байлық, оң көз тартса сор” деп есептейді екен қытай халқы. Мұның ғылыми көзқарас еместігі белгілі. Мейлі сол немесе оң жақ көз болсын, қайталап тарта беруі дененің жайсыздануынан болады. Көздің тартуы дәстүрлі сөзбен айтар болсақ, оның аз сандысы ғана бас сүйектің ішінен ісік өспе шығып, ол ісініп немесе қабынып бет нерв жүйесін басып қалуының салдары болмақ. Сыртқы аурулар бөлімінің дамуына байланысты, кей адамдардың жас кезінде бас сүйек ішкі нерв жүйесін қисайған қан тамыр басып тұратындығы, орта жастан асқанда, қартайғанда артерия қан тамыры қатайып, қан қысымы өрлеп, қан тамырдың күшті соғуы нерв жүйесін соққылап, сонан көз тартатындығы байқалды. Сондықтан, ұзақ уақыт көз тартатын кінәрат жабысса ол артерия қан тамырының қатаюының белгісі болуы мүмкін. Оған барынша мән беріп, дер кезінде тексертен абзал.

КІРПІК ҚАҒУДЫҢ ЖИІЛЕУІ

Кірпік қағу – қорғау сипатты нерв жүйесі рефлексі. Қалыпты жағдайда, бір минутта он рет қағылады, әр реті 0.3 секунд мөлшерінде болады. Кірпік қағудың рөлі көздің ішіндегі жасты көздің мүйіз қабығына тегіс жеткізіп, көздің тор қабығы мен бұлшық етін демалдырады. Бірақ, кірпік қағудың тым жиілеуі қалыпсыздық. Қабақ бұлшық етін басқаратын нерв жүйесі тітіркенгенде немесе шектен тыс шаршап, суық тиіп, ұйқысы шала болып, сәуле қызметі толықсыз болу ауруы, соитор құрт ауруы, трахома, созылмалы көз дәнекер қабығы қабыну, мүйіз қабығына зат түсу немесе нерв жүйесі ауруларына шалдыққанда, қабақтың бұлшық еті рефлекссті түрде ретсіз жиырылады. Бұл патологиялық лездік қозғалыс деп аталады. Кірпік қағудың жиілігі міне осы. Кірпік қағудың жиілеуі ұзақ уақыт басылмаса, дер кезінде тексертіп, жүйелі емдету керек.

Жиі кездесетін

БӨРТКЕНДЕР

Бөрткен – терінің қалыпты түрінен түсімен, құрамымен, сулы-құрғақтығымен өзгешеленеді. Бөрткен қалыпты теріде бірінші рет пайда болып, одан кейін сол жерде мүлде шықпауы, немесе керісінше қайталанып отыруы да мүмкін. Аяқ астынан пайда бола кеткен бөрткендер түсі жағынан ашық қызыл, не қою қызыл түсте көрініп, қышып, дуылдатып, жайсыздық тудырады.

Бөрткендер сыртқы жағдайлардың әсерінен орын алуы, болмаса адамның бұрыннан келе жатқан ауруының белгісі, не жұқпалы аурулардың белгісі болуы мүмкін. Бөрткендер ондаған, тіпті одан да көп тері ауруларының салдарынан, жүздеген инфекциялық аурулардың салдарынан пайда болады. Бөрткендерге себепші болатын ауруларды былайша топтастыруға болады:

- Инфекциялық аурулар;
- Аллергиялық аурулар;
- Қан және тамыр аурулары.

Ең жиі кездесетін инфекциялық бөрткендерге – қызылша, балалар қызамығы, желшешек, жәншау (көбінесе балаларда болатын өте жұқпалы тамақ ауруы), ұшық т.б. жатады. Бөрткен ашып, қышып дуылдатқан сайын дене қызуы да қатты көтеріледі. Ауру адам қалтырап-дірілдеп, бірде ысып, бірде тоңады, асқа тәбет болмайды, бас, тамақ, іш ауырады, мұрын, тамақ бітеліп, іш өтеді. Науқаспен қарым-қатынас жасағанда сақ болу қажет. Өте жылдам таралатын инфекциялық аурулар әсіресе, балалар мен иммунитеті төмендеген адамдарға бірден жұғады.

Күнделікті өмірде аллергиядан пай-

да болатын бөрткендер де жиі кездесіп жатады. Инфекциялық бөрткендерде болатын симптомдар кездеспеген жағдайда қандай тамақ ішіп, қандай заттарды тұтынғаны арқылы аллергияны тудырған факторды анықтауға болады. Цитрустық апельсин, лимон, мандарин, шоколад, жұмыртқа, бал, дәрілер т.б., химиялық өнімдер: шаш, көз т.б. бояулары, әтірлер, кір жуатын ұнтақтар, сабындар; жануарлар: ит, мысық, үй жануарлары, жәндіктер шағып алғанда (маса, ара, бүрге) т.б.; өсімдіктер: гүлдердің иісі, даладағы түрлі шөптерді иіскеп, ұстап көру т.б. Сол себепті аллергиялық бөрткендер пайда болу жағынан мынадай түрге бөлінген. 1-ші ас-тамақ арқылы; 2-ші дәрілер, дәрілік заттар; 3-ші иіскеу арқылы (респираторлық); 4-ші ұстап көру арқылы.

Бөрткен қан және тамыр аурулары салдарынан екі түрлі себеппен пайда болады:

1. Қанның ұюына бірден бір себепкер тромбоциттердің саны азайып, қызметі бұзылғанда;

2. Тамырдың өткізгіштігі бұзылғанда.

Дәрігерге тексерілу

Ауру орын ала қалған жағдайда температура көтеріліп, жүрек айнып, іш өтсе инфекционист дәрігерді шақыртқан жөн. Аллергия тудыратын заттарды пайдаланған болса, ауру адам аллерголог мамандарға жүгінген абзал. Ал, бөрткендер өте үлкен жайсыздық тудырып, адамның бүкіл денесіне ауру сезімі таралып бара жатса жедел жәрдем шақырып, ары қарай дәрігерлердің нұсқаулығымен толық кешенді ем алған дұрыс. Өйткені, «әй, бір бөрткен ғой, шығу ғой» деп салғырт қараған жағдайлар түрлі қайғылы оқиғалармен аяқталып жатады.

Үй жағдайында бөрткендердің көбеюі мен ауру сезімін басу

- Тітіркенуді басу үшін синтетикалық өнім емес, таза мақтадан алынған матадан тігілген киім киген жөн;
- гигиеналық әртүрлі заттардың орнына балалар сабынын пайдалану;
- қышынулар мен бөрткендер тудыруы мүмкін әшекей, иіссу сияқты заттарды мүлде пайдаланбау;
- дәріханалардан тері қышуын басатын сықпа-майлардың қарапайымын алып қолдануға болады.



ТЕМІРЕТКІ

Теміреткі – (грекше lichen – жұқпалы) – әр түрлі көптеген тері ауруларының жалпы атауы. Денедің ұсақ түйіндер пайда болып, адам қатты қышынады. Теміреткімен барлық жастағы адамдар ауырады, әсіресе 40-60 жас аралығындағы әйелдерде жиі кездеседі. Дерттің дамуына әр түрлі инфекцияның түсуі, организмде жүйке және иммунды жүйелердің бұзылуы, улану және аллергия жағдайлар әсер етеді. Теміреткі алғашқыда дененің кез келген жеріне қызарып, бөртпе болып шығады. Оның беті жылтыр, түйіннің (папуланың) ортасы ойыс, қызғылт күңгірт немесе алқызыл түсті, диаметрі 2-3 см болады. Түйіннің жылтыр бетіне жарық түсірсе, оның реңі балауыз тәрізді екені анық көрінеді. Бірте-бірте түйіндер бір-бірімен қосылып, бетін ұсақ қабыршақтар жапқан, кішкентай қатпарлы табақшалар құрайды. Осы қатпарлы табақшалардың бетін өсімдік майымен сұрткенде терінің мүйізді қабатында ұсақ, ақшыл түсті нүктелерді және шырматылып жатқан өрмек торын көруге болады (Уикхем симптомы). Дерт жазылып кеткеннен кейін де ауру ошағының орнында тұрақты гиперпигментация (пигменттің шамадан тыс бөлінуі) сақталып қалады. Ауру күшейгенде қышымаға айналып, науқас адам, әсіресе, түнде қатты қышынып, ұйықтай алмай мазасызданады. Теміреткі адамның қолтығы мен шабына, ауыздың кілегей қабатына, білегіне, білезік буындарына, санның ішкі жағына, балтырға жиі шығады. Жазылып кеткен теміреткі адам



тері аурулары

ашуланса, ренжісе, тағы осындай жүйкеге күш түсетін жағдайларда қайта шығуы мүмкін.

Емі: ең алдымен асқазан-ішек жолын, жүйке-психикалық жағдайын тексерістен өткізеді; диета сақтап, дәрумендерге бай тағамды жеу керек; транквилизаторлар, антидепрессанттар, антигистаминдер, вирусқа қарсы препараттар, иммунды модуляторлар қолданылады, тері қабынуын қайтаратын стероидты майларды (синофлан, лоринден, фторокорт, флюцинар) жағу қажет.

Теміреткі іштей: белдемшелік, құрғақ, қабыршақты болып бөлінеді. Алғашқы аталған екеуінің қоздырғышы вирустар және бұл түрімен иммунитеті нашар адамдар ауырады. Таратушылар да осы аурумен ауырып жүргендер. Ал соңғысының қоздырғышы микроскопиялық саңырауқұлақтар. Олар да түр түрге бөлінеді мысалы: трихофития, микроспория, эпидермофитоны; осылардың бәрін қосып – дерматомикоз аурулары деп бір топқа кіргізеді. Адамдарға көп жағдайда ит-мысықтардан, малдардан, жұғуы мүмкін. Көпшілікке арналған бассейндер мен моншаларда санитарлық нормалар бұзылған кезде де жұқтырып алу мүмкіндігі бар.

1. Теміреткіні бабаларымыз тобылғының майымен жазатын. Тобылғының майы оңайшылықпен алынбайды. Оның әр талын отқа жағып, бір жақ ұшынан кескенде –болар-болмас май шығады. Соны ыстықтай теміреткінің үстіне күн сайын жақса, қышығанын қойдырады.

2. Ащы өрік дәнін жаншып, сірке суына араластырып отқа қыздырады. Дәріні мақтамен теміреткінің үстіне күніне бір рет жағады.

3. Кептірілген қара қорғасынның (черный оконит) 10 грамын талқандап, сірке суына араластырып, теміреткінің үстінен орай тартады. Қарақорғасын өте улы болғандықтан үш күннен артық қолдануға болмайды.

4. Қымыздық (щавель) шөбін алып кептіріп, талқандап, күніне 3 рет ас алдында ыстық сумен ішеді.

Кейбіреулер газетті жағып, соның майын жағатын себебі типографияларда бояу етіп әлі де қорғасын қоспасын пайдаланады, ал қорғасын у болғандықтан кей жағдайда жазылып кетіп жататыны да содан. Бірақ, кейде жазылған сияқты болып,

біраз уақыт өткен соң, қайталап мазалауы мүмкін.

Қазір тері ауруларына жататын көптеген ауруларды емдеу үшін, ішуге және теріге жағуға арналған дәрі дәрімектер көп. Әрі халық емін жасауға күнделікті тірлікте мүмкіндік те бола бермейді. Сондықтан бұл азапты дерттен біржолата жазылу үшін дер кезінде дәрігерге қаралған абзал.

ТЕРІСКЕН



Теріскен негізінен адам ағзасының қалжырап әлсіреген кезінде, табиғат маусымында көктем және күз мезгілдерінде жиі мазалап тұрады. Ол көздің төменгі және жоғарғы жағында, кірпік арасында пайда болады. Алғашқыда қабақ ісініп, ауру сезімі білінеді. Теріскеннің пайда болу себептері де әр түрлі. Мысалы, кір қолмен көзді уқалаудан, өзге біреудің косметикалық заттарын, сүлгісін қолданудан, суықтан болуы әбден мүмкін.

Сыздауық секілді теріскен де бездердің қабынуы салдарынан пайда болатын жара болғандықтан, көп адамдар теріскенді сыздауықпен шатастырып жатады. Теріскен шыға бастағанда, адамның дене қызуы көтеріледі. Біресе қышып, біресе солқылдатып ауырып мазаны кетіреді. Көзге теріскен шыққанын байқаған сәттен дәрігердің көмегіне жүгінген дұрыс. Дәрігер мамандар теріскенді үй жағдайында емдеуге тыйым салғандықтарын естен шығармаңыз!

Теріскен себебін жасаған сараптамаға қарап анықтауға болады және қандай ем-дом жасау керектігін де сол сараптама шешеді. Емдеу жан-жақты әрі кешенді түрде жүргізілуі тиіс. Олардың қатарына түрлі дәрумендерді, антибиотиктерді, тамызатын дәрі-дәрмектерді, пайдалы

майлар мен іріңді жуатын сұйықтықтарды атауға болады.

Теріскен шыққан кезде косметикалық бояуларды қолданбаған жөн. Құрамы түрлі бояулар теріскеннің жазылуына кедергі жасайды. Теріскенді сығуға болмайтынын да есте ұстаған жөн. «Теріскеннен тезірек жазылайын» деген ниетпен ырымдап саусақтарына түрлі-түсті жіптерді байлап алатындар да кездеседі. Сыздауық сияқты теріскеннің ортасында да ірің болады. Бұл ырым сол ірің тезірек шығып, ағып кетсін дегенді білдіреді.

Емі: Дәрігерге қаралуға мүмкіндік болмай жатса мынадай қазақы емді қолдануға болады: теріскен шыққанда немесе енді шығып келе жатқанда әдетте құмды жерде өсетін теріскеннің (тікенді шөп) тамырынан әкеліп тазалап жуып, турап алып қайнатыңыз, суды сарқылмайтындай азырақ құйыңыз. Әбден қайнап су реңі қанықтанып қызарғанда суытып алып көзіңізді жуыңыз немесе таза шүберекті сол сумен дымқылдап алып жатарда көзіңізге басыңыз. Шығайын деп тұрған теріскен кері қайтады да шыққан теріскен дереу жазылады әрі қайтып шықпайды.

Сондай-ақ, ыстық суға салып сығып алынған орамалды сол жерге басу керек немесе түймедақтың (ромашка) тұнбасымен дәкені ылғалдап орап тастауға болады; Қалың дәкеге зығыр дәнінің қайнатпасын орап басуға болады;

Алоэ жапырағының сөлін басуға болады. Ол үшін өсіп тұрған алоэ өсімдігінің жапырағын кесіп алып, жуып, мұздатқышқа 2 сағатқа қою керек, сөлін сығып алып, қайнаған жылы суға (1:10 қатынаста) араластырылған тұнбамен сүртуге болады;

Теріскен шығайын деп келе жатқанда 2-3 күн бойы шикі сарымсақтың бір бөлігінің қабығын аршып, сөлімен қабақты сүртуге болады;

Піскен жұмыртқаны көлденең бөліп, суып қалмай тұрғанда сарысын алып, ағын ауырған көзге қою керек. Жұмыртқаның ағы суығанша ұстап тұрыңыз. Көзіңізді дұрыстап жұмып тұрыңыз;

Екі көзді де қою шәймен жууға болады.

Бар мүмкіндікті пайдаланып, үйде жасаған ем-домнан ауру белгісі жоғалмаса, дәрігерге қаралған жөн.

**Жанна ИМАНҚҰЛОВА,
Серік ЗЕКЕЙҰЛЫ**

«Құбылаға аяқ созбау керек» дегенге дәлел бар ма?

Пайғамбарымыздың (с.а.у) бірнеше хадистерінде әжетін өтегісі келген кісі «құбылаға» алдымен немесе артымен қарамай, оң жақ не сол жақ бүйірін беру керектігін баса айтады. Атап айтсақ, сахаба Әбу Һурайрадан келген бір хадисте Пайғамбарымыз (с.а.у) былай деген:

«Шынында, Мен сендер үшін үнемі үйретіп жүретін әкелерің іспеттімін. Қашан тұзге шықсаңдар, құбылаға алдарыңмен де, арттарыңмен де қарап отырмандар! Және оң қолмен астыңғы дәрет алмандар!»[1]

Сахаба Әбу Әйюб әл-Ансари-

ден жеткен тағы бір хадисте Пайғамбарымыздың (с.а.у) былай дегені айтылады:

«Тұзге шығатын болсаңдар, үлкен дәретте де, кіші дәретте де Құбылаға алдарыңмен де, арттарыңмен де қарамай, шығысқа не батысқа қарап отырыңдар. (Бұл құбыласы оңтүстікке не солтүстікке сай келетіндер үшін. Ал, құбыласы батыста не шығыста болса, онда оңтүстікке не солтүстікке қарап отырады[2]).».

Бұл хадистердің тұп мағынасына үңілген ғалымдарымыз, «хадистің астарында «құбылаға деген құрмет» жатыр, сондықтан тек тұзде

ғана емес, мүмкіншілік болса, ғимарат ішінде де әжет өтерде, құбылаға алды мен артын бермеген дұрыс» деген. Демек, әжет өтерде алды-артын құбылаға қарату, оған деген құрметсіздік болып есептелетін болса, аяқты созып отыруды да «құбылаға құрметсіздік» деп әдепсіздікке жатқызуымыз заңды.

Сондай-ақ, Алла тағала Құран аятында: «Кім Алла тағаланың рәміздерін ұлықтап, ардақтаса күдіксіз ол, жүректің тақуалығынан»[3], – дегендігін де назарға алсақ, Құбылаға құрмет Аллаға серік қосқандық деу бекершілік.

Өріктің де өзіндік сыры бар

Өздеріңіз жақсы білетін өрік (абрикос) жемісі өзіне тән тәттілігімен ерекшелене түседі. Пәкістанның таулы аймақтарының тұрғындары еуропалықтарға қарағанда он жыл артық өмір сүреді екен. Ал, ғалымдар мұның сырын өрікті көп жеуінен екендігін түсіндіреді.

Бұл ғажайып жеміс бұдан бес мың жылдан астам уақыт бұрын Орталық Азияда – ежелгі Согдиана мен Қытайда өсіріле бастаған көрінеді.

Азияда өрікті Алланың сыйы деп түсінеді. Себебі, өрік адамдардың өмірін ұзартып, ұзақ жылдар бойы жастығын сақтап тұруға септігін тигізеді екен. Сондықтан болар, өрікті «денсаулық жемісі», немесе «әдемілік жемісі» деп те атап кеткен. Ол теріні жасартып, шаштың түбін қатайтады. Шаштың түсуіне жол бермейді.



Басқа жеміс түрлеріне қарағанда, өрік дәрумендерге, минералдарды тұздар мен микроэлементтерге өте бай. Өрік жүректің бұлшық еттерін нығайтып, шаршауды тез басады, сондай-ақ қанды, бауырды тазартуға көмектеседі.

Түрік дәрігерлері көп жылғы зерттеулердің нәтижесінде мынадай қорытындыға келіпті. Ер адамдар өріктің немесе оның кепкен түрінің

күніне бірнешеуін жеп отырса, бойына күш береді екен.

Өріктің құрамында калий мен каротиннің көп болуы асқазан жарасы мен бүйректе тас байлануын болдырмайды.

Тіпті бұл жемістің дәні де пайдалы көрінеді. Одан алынған «өрік сүті» бронхит ауруына бірден-бір ем деседі.

Алайда өріктің құрамында қант мөлшері көп болғандықтан диабет ауруымен ауыратын адамдар өрікті шамадан тыс жемегені дұрыс. Ондай кісілерге күніне 100-150 грамм өрік жесе, жетіп жатыр.

Иә, өріктің осындай сырларына қарап, еріксіз таң қаласың. Оны жаратып, оған әсем ірең беріп, құлдарымның игілігіне деп құрамына тәттілігімен қатар пайдалы заттарды енгізген Алланың құдіреттілігіне қалай иланбассың?!

ummet.kz

Қарғыс ашша, алғыс аш

Жасан ініме!

Барыңды беріп халқыңа
Демалуды білмедің
Ауру меңдеп азғасын
Жасып келген жандардың
Үміт отын үрледің,
Шырақ жасағып көңілге
Қайта әкелдің өмірге.
Бір Алла қолдап ісіңді
«Бақытты бол» - өмірде
Көре алмаған көр соқыр
Кес-кестеп сенің жолыңнан,
Балта алып шықса Батыраш
Жасан інім «жасыма»!
Жақсылық көрген өзіңнен
Еңбектеп келіп жетсе де,
Ақихатын айтуға
Халқың келер қасыңа!
«Елім»-деп келіп өзге елден,
Қызмет еттің халыққа.
Қиын-қыстау кезеңде,
Бой бермедің нарыққа.
Айтыңдаршы ағайын
Жасан інім «алып» па?
Халықтың қамын ойлайтын,
Жасандай ұлды өсірген,
Шәрипа анам «алып»па?
Жазасын берсін бір Алла
Көре алмаған наданды.
«Жарқырай берсін маңдайың
Халқың берсін бағаңды»!

212 палатада жатып
емделуші
Әлиева Ұлдар Әбденқызы
Қызылорда облысы,
Шиелі ауданы

Ем өнімін беріп сауыға бастадым

Жасым сексенге таяғандағы ауру жаныма қатты ба-
тушы еді. Көп ем алдым, бірақ дерліктей сауыға алмағам.
Сосын осы “Жас-Ай” Шығыс-Тибет медицина орталығына
келіп көріндім. Омыртқа сегізкөз остеохондрозы, омыртқа
жарығы, оң жсақ жсамбас отырар нервтің таралып ауруы,
екі тізенің бастырмауы, омыртқаларға тұз жиналған
тектес диагноздар шығарылды. Тәуекелге бел байлап
емделе бастадым. Сүйектерім қақсап, екі бүктеліп бауы-
рым жаздырмайтын. 1-он күндік ем алғанымда, сүйектің
қақсауы баяулап, бауырым аздап жазылды. 2-он күндікті
алғанымда, сүйектің қақсағаны басылып, бауырым жазы-
лып, таяқсыз жүре бастаған едім. Бірақ, бұлшық еттерім
төсекке тиді болды ауыратынды шығарды. Арада 2 ай
өткізіп, 3-он күндікке тағы келдім. Осыдан соң бұлшық
еттерімнің ауруы басылды. Бір кемшілігі, екі аяғымның
ұшы ұйып, әлім құрып тұратын болды. Сондықтан, 4-он
күндікке де келіп емделдім.

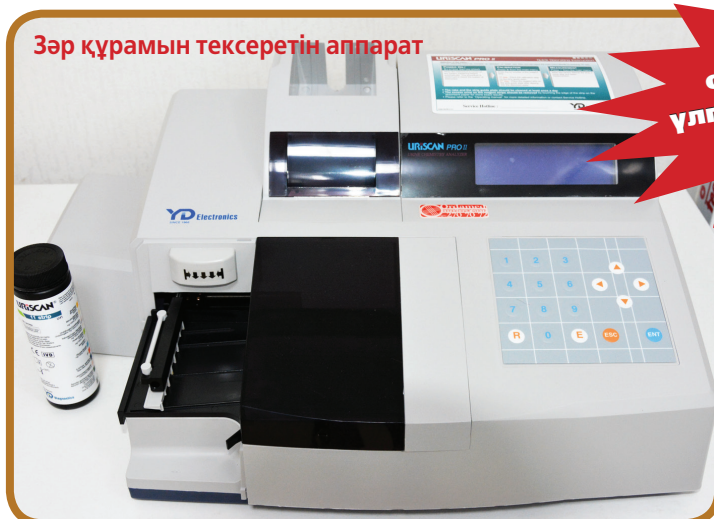
Ем өнімін беріп сауыға бастадым. Көңіл-күйім де
жақсарып, өмірге деген құштарлығым қайта оянгандай күй
кешітім. Шеттен елім, жерім, тарихи отаным деп келген
академик Жасан баламның ершімді емі бағын жандырып,
абыройын асқақтата берсін! Мен емделгенде өз апаларын-
дай күйіне қарасып, асты-үстіме түсе зыр жүгіріп емдеген
дәрігер Бибисараға, мейірбике Жазираға да айтар алғысым
шексіз!

Жұмабекова Орынкүл,
Еңбек ардагері, күміс алқа иегері,
Құлан ауылы,
Т. Рысқұлов ауданы,
Жамбыл облысы

Алла қолына дерт бермесін!

Мен 1981жылы қараша айында белім аурып, сол аяғымнан жартылай жүріп-тұра алмай 20 күн
ауруханада емделдім. Жамбас отырар нервтің таралып ауруы деген диягноз қойды. Содан бері
Жаңақорған, Пятигорск, Мерке санаторияларында емделіп жүрдім. 2011 жылы да сол қалпында белім
ұстап, быйыл қыркүйекте қайталады. Арал қаласынан келіп осы орталықта емделгендерден естіп,
қазаннан бастап 2 күрс ем алдым. Аяқ киімімді киіе алмай, краваттан да түсе алмай қалғам. Қазір соның
бәрінен құтылдым. Енді 3 айдан соң 3- күрсқа келіп емделем. Академик Жасанның жасауапкершілігі, та-
мырдан айыратын білікті мамандығы ауыз толтырып айтарлықтай екен. Алла қолына дерт бермесін!
Орталықтағы Тұрангүлге, Гүлнұрға, Гүлсімге алғысым шексіз. Еңбектерің жемісті болып, халықтың
ақ батасын алыңдар. Абыройының арта беруін шын жүрегімнен тілеймін! Орталықтарыңның өркендеп,
халық денсаулығына белсене үлес қосып, атақ-даңықтарың әлемге жайыла берсін!

Арапхан Сұлтанов,
Арал қаласы, Қызылорда облысы



«Жас-Ай»
орталығы соңғы
үлгідегі медициналық
жабдықтармен
толықты



ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ
Доктор медицинских наук, профессор,
Академик Международной Академии иглотерапии,
Академик Международной Академии Творчества
Диагностика и профессиональное лечение следую-
щих заболеваний:

- **Болезни нервной системы:**
сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, невроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, заикания, детский церебральный паралич.
- **Болезни сердечно-сосудистой системы:**
порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, вегето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбоз, варикозное расширение вен, постинфарктный кардиосклероз.
- **Болезни желудочно-кишечного тракта:**
гастрит, гастралгия, гастроптоз, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит, колит, геморрой, панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, запоры, гастродуоденит.
- **Болезни мочеполовой системы:**
энурез, опущение почек, пиелонефрит, цистит, простатит, импотенция, обрезание (новые методы), паховая грыжа.
- **Заболевания женской половой сферы:**
олигоменорея, дисменорея, киста яичников, миома матки, спайки, мастопатия, бесплодие, клинический синдром, аднексит.
- **Болезни суставов:**
артрит, полиартрит, артроз, деформирующий остеоартрит.
- **Болезни дыхательной системы:**
бронхиальная астма, бронхит, аллергический ринит, гайморит, пневмония, аллергический бронхит.
- **Кожные заболевания:**
витилиго, псориаз, угревая сыпь, дерматиты, нейродермиты, грибок, экзема, облысение.
- **Эндокринные заболевания:**
сахарный диабет, болезни щитовидной железы (зоб), ожирение.
Глазные болезни: глаукома, катаракта, блефарит, миопия
- **А также:**
от табакокурения, алкоголизм, снижение слуха.
- **Лечение проводится комплексным методом тибетской медицины:**
пульсодиагностика, контактный точечный массаж, иглотерапия, цигун новыми китайскими аппаратами «хассы», «зывишин» и «каудиян» аппарат ТМ400 для лечения грыжи и протрузии межпозвоночных дисков.

Время приема:

с 9.00 до 14.00 и с 15.00 до 18.30,
в субботу – до 14.00 часов.
Выходной день: воскресенье.

1. Проспект аль-Фараби уг.
ул.Розыбакиева, Витебская, №42

Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,
302-15-39, 302-15-40, , 87772321871

2. Адрес: г. Алматы, 5 мкр, дом 23а, оф.1, пр. Абая
уг. ул. Отеген батыра

Тел./факс: 8 (727) 249-26-26, факс 249-25-25



Жас-Ай

Медициналық ақпараттық журналы

МЕНШІК ИЕСІ : «МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ» ЖШС» (АЛМАТЫ ҚАЛАСЫ)

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі
Айқан АҚАНОВ, С. Асфендияров атындағы Қазақ
Ұлттық медицина университетінің ректоры, профессор
Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор
Төлебай РАҚЫПБЕКОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор, Семей мемлекеттік медицина
университетінің ректоры
Сәуле НУКІШЕВА,
Медицина ғылымдарының докторы,
Уәлихан ҚАЛИЖАН, жазушы, М.О.Әуезов атындағы
Әдебиет және өнер институтының директоры,
Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ, ҚР Емшілер
Қауымдастығының бас төрағасы
Қайрат ҚҰЛ-МҰХАММЕД, ақын,
ҚР мәдениет қайраткері,

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор – Бас редактор

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор,
академик

Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН

Жауапты редакторлар

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Болат Құрманғажыұлы
Жанна ИМАНҚҰЛОВА
Ләззат АЙТҚОЖИНА

Беттеуші

Нұржан МӘДЕЛХАН

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛОВА

Таралымы – 5000 дана

Журнал Қазақстан Республикасының Мәдениет және
ақпарат министрлігінде 12.12.2008 жылы тіркеліп, №
9751 - Ж куәлігі берілді.

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

Редакция келісімінсіз журналда жарияланған мате-
риалдарды көшіріп басуға болмайды. Автордың пікірі
редакция көзқарасын
білдірмейді.

Журнал «Dostar Media Group»

баспаханасында басылды.

Алматы қаласы, Яссауи көшесі №1 б

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекенжайы:

Алматы қ. Әл-Фараби даңғылы, Розыбакиев көшесінің
қиылысы,
Витебская №42 6-кеңсе
Телефон: 8(727) 390-19-19, 87772321871
e-mail: zhasai_67@mail.ru
<http://www.jasai.kz>

