

№ 4 (13)
2011 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ШЫҒЫС-ТИБЕТ МЕДИЦИНАЛЫҚ АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ

**Дәрі шөптен
шығады**

22-23-беттер

Желшешек

26-27-беттер

**Жүрек қызметі
неге бұзылады?**

30-31-32-беттер

Өмірзақ Озғанбаев,
академик, Қазақстан
Республикасы Парламентінің тұңғыш
сенаторы, қоғам қайраткері:

ҰЛТТЫҢ ЕРТЕҢІ – ҰЛАҒАТТЫ ҰРПАҚ!

16-17-беттер



Бас бармағыңызды бақыладыңыз ба?

Адамдардың денсаулығын бас бармаққа қарап білуге болады екен.

Басбармағы өте жуан адам ызақор, ашушаң болады. Ал бас бармағы тым жіңішке, әлжуаз адамның көкбауыр, асқазаны әлсіз болады.

Бас бармағы иірілу – нерв әлсіреуінің, бас ауруының, ұйқысы қашудың белгісі.

- **Бас бармақтағы бедерлердің қалыпсыз болуы:**

Екінші буынына көп бедер түсіп, осы буынның бүкпесіндегі жолағы білінбеу – қарадай ашулану, басы ауру, ұйқысы қашу қатарлы аурулардың белгісі.

- **Бас бармағының буыны қысқа болуы:**

Бас бармағының буыны тым қысқа болып, қап-қатты болып иілмейтін болса, жоғары қан қысымы, бас ауру, жүрек ауру, құрысу сияқты ауруларға оңай шалдығады.

Басбармағының ұшы барбиып тұру – тума жүрек ауруының белгісі.

Бас бармақтың сұқ саусаққа қараған жағының жолақты болуы – тыныс жолы қабынғандығының белгісі.

Жаңа туылған нәрестенің бас бармағының бірнеше



айға дейін қалған төрт саусағының ішінде бүгүлі тұруы дене қуатының әлсіздігінен дерек береді. Бұл жағдай бір жастан асқанға дейін өзгермесе, ақыл-естің кемдігін көрсетеді.

Ауру – астан

Астан соң денеде болатын кейбір белгілерге немқұрайлы қарауға болмайды.

Тамақтан соң іш кебу, жел шығару, кейде дәреті жиілеп, іші өту – асқазан төмендегендігінің белгісі. Ал орта жастағылар мен қарттардың іші кебуі, асқа тәбеті азаюы, арықтап жүдеуі – асқазан қатерлі ісігінің белгісі.

Тамақ ішкенде жұтына алмай қылқину, су және көже сияқты сұйық тамақтарды ғана іше алу, кейде су да өтпей қалу өңеш қатерлі ісігінің алғашқы белгісі.

Тамақ іше салып қарны ашу, кейде жоғары құрсағы ауық-ауық шағып ауру әрі запыран құсу, бұл жағдай тамақ ішкен соң басылып қалса, асқазан қабыну және асқазан жарасы ауруының алғашқы белгісі болуы мүмкін.



Түк қаптаса түк болмайды деменіз...

Бетіңізге ақ түк шықса абай болыңыз! Себебі бетке аяқ астынан ақ түк қаптау қатерлі ісіктің алғашқы белгісі болуы мүмкін. Кейбір елдердегі медициналық зерттеулерге қарағанда бетіне ақ түк көп шыққан адамдардың көбі өкпе, лимфа безі, жатыр, бауыр ісігі сияқты қатерлі дерттерге жиі шалдыққан. Сондықтан мамандар беттегі түктің көбейіп кетуі, әрі бетінен бастап тұтас денеге жайылудың соңы жақсылыққа әкелмеуі мүмкін деп дабыл қағып отыр.



Бұл санда:

Өмірзақ Озғанбаев:
Ұлттың ертеңі –
ұлағатты ұрпақ



16-17-беттер

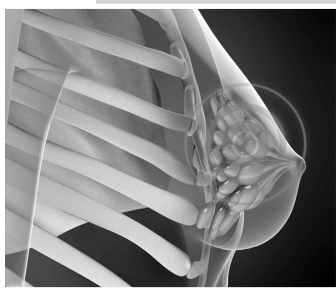
Бұл санда:

Еліне елеулі,
халқына
қалаулы азамат



20-21-беттер

Сүт безі ісігі
және омырау
аурулары



6-7 бет

Балалардың
церебральді
сал ауруы



10-беттер

Құтырма
дерті



18-19-беттер

Қуық түбі безі
аурулары



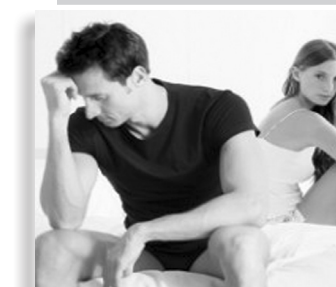
24-беттер

Пайдалы кеңес



28-29-беттер

Еркектікке
залал
әдеттер



33-бет

Сұрақ –
сізден, жауап
– бізден



36-37-беттер

Иман



38-бет

АЯҚ КИІМІНІҢ ТАР БОС

Еліміз аяқ киімнен кенде емес. Сауда сөрелерінің бәрі импорттық өнімге толы. Десек те, олардың көбі сапасыз иленген теріден немесе синтетикадан жасалған өнімдер. Ал мұндай киімдер аяққа ауа жібермей, терлетеді, терлеуді ұлғайтады, аяқ неғұрлым көп терлесе, соғұрлым тері ауруы жұққыш келеді. Демек, арзанқол, сапасыз тауарлар аяқты түрлі жұқпалы ауруларға шалдықтырады. Аяқтың баздама қотыры, табан микозы сияқты жұқпалы тері аурулары аяқты жүргізбей ауыртып, кейін тырнаққа көшіп, терінің қабынуына әсер етеді.



Табан микозы – табан терісін зақымдайтын аурулар тобы. Оған эпидермофития, табан руброфитиясы, сондай-ақ табан терісін зақымдайтын шаптық эпидермофития және баздама ауру түрлері жатады. Табан микозын көбіне, қоғамдық моншаларда, сауналарда, ылғалдылығы жоғары орындарда, жағажайларда жұқтырады. Науқас адамның аяқ қабыршақтары еденге, орындыққа, кілемге, т.б түсіп, ұзақ уақыт тұрады, сөйтіп көбейеді. Сондай-ақ тері ауруы науқас киген аяқ киімдерден, тұтынған орамалдан, жуыну

жөкесінен (мочалка), маникюр, педикюрлік жабдықтардан және өзге де бұйымдардан жұғады. Табан микозы ауруына әсіресе аяқты тұтастай жауып тұратын, аяқты терлететін немесе құрғататын аяқ киімдерді үнемі киетін адамдар, мәселен, спортшылар, әскери қызметкерлер, жауынгерлер, моншашылар, шахтерлер шалдығады. Табан микозының клиникалық сипаты аурудың түріне (қажалған, аса қатты қабыршақтанған, интертригинозды, көпіршікті бөртпелер, тырнақ эпидермофитиясы) байланысты болмақ. Табан саңырауқұлақшалары

әсіресе иммунитеті төмен адамдарға (көбіне 30 жастан асқан) тез жұғады.

Табан саңырауқұлақшалары (грибок) жұққаннан кейін аяқта, табанда өзгеріс пайда болады: аяқ тілімдері мөлдірлігін жоғалтады, онда майда сары, ақшыл немесе сұр түсті дақтар, үшінші және төртінші саусақтың арасында баздану, қызару, ісіну пайда болады. Табанның ішкі иірімдерінде көпіршіктер пайда болып, қабыршақтанады, аяқ жиі қышиды, ауырады, аяқтан жағымсыз иіс шығады. Кейде бактериялық індет жұқтырғанда, іріңдейді. Асқынған жағдайда аяқтың түсі сарғайып, үгіле бастайды. Микозды дұрыс, әрі түбегейлі емдемесе, адамның иммунитетін әлсіретіп, демікпе, асқазан қабынуы, терінің қабынуы ауруларына ұрындырады. Тіпті, саңырауқұлақша аллергиясын тудыра отырып, ағзаны іштен қажай бастайды. Сондықтан, табан терісі базданып, қышып, бөртпелер пайда болып, түсі өзгерсе, дереу дерматолог-дәрігерге көрініңіз.

Табан эпидермофитиясы – тек аяқ терісін ғана емес, бармақ тырнақтарын да зақымдайтын табан ауруларының ішінде ең жиі кездесетін түрі. Ауру қоздырғыш *Trichophyton mentagrophytes var. interdigitale* болып табылады. Оны тері қабыршақтары, тырнақ пластинкаларындағы жұмсарған эпидермис қиындылары бөледі. Аурудың айтарлықтай өршуі эндокриндік бұзылыстарға, им-мундық жетіспеушілікке ықпал етеді.

ДИАГНОСТИКА ЖӘНЕ ЕМДЕУ:

Саңырауқұлақ жұқпасының түрлерін зертханалық, микроскопиялық, бактериологиялық зерттеулер арқылы анықтауға болады. Күмәнданған жағдайда жарақаттанған теріден немесе тырнақтан қырынды (соскоб) алынады. Нақты диагноз анализ қорытындылары шыққаннан кейін ғана қойылады. Саңырауқұлақшалардың кейбір түрлері арнайы лактердың, ал енді біріне (табан микозы мен онихомикоз) дәрі-дәрмектің көмегімен емделеді. Өз бетінше емделмес бұрын, дерматологқа қаралған жөн. Нақты емді тек дәрігер тағайындайтынын ұмытпаңыз. Табан микозының алдын алу үшін кез келген 2 пайыздық йод немесе құрамында спирті бар сұйықтықты қолдануға болады. Егер тері қатты қабынбаса, зақымданбаса, саңырауқұлақтарға қарсы кремдер мен майлар (тек құрғақ теріге) жағуға болады. Таңертең арнайы ұнтақтар себуге болады. Қажет болған жағдайда дәрігер қатты әсер ететін арнайы дәрі-дәрмек, сондай-ақ аяққа арналған залалсыздандыратын ерітінділер, ұнтақ қосындылары бойынша рецепт тағайындайды. Асқынған жағдайда құрама терапия, яғни физиотерапевтік ем, ішке қолдануға арналған препараттар қолданылады. Жарақаттарға екіншілік бактериялық инфекция түссе, антибиотиктер тағайындалады. Асқынудың алдын алу үшін 1 ай бойына табан терісіне 2 пайыздық салицил немесе 1 пайыздық тимол спирті жағылып, ысқыланады. Сондай-ақ 10 пайыздық бор ұнтағымен опалау арқылы ем жүргізіледі.

ОЛСА...

АЛДЫН АЛУ:

• Кез келген адам жеке басының тазалығын мұқият сақтауы тиіс;

• Шомылу бассейндері, себізгілер, монша, яғни көпшілік жуынатын орындардың едендері мен киім ілгіштері залалсыздандырылуы қажет;

• Маникюр, педикюр жасайтын сұлулық салондарында әрбір тұтынушыдан кейін құрал-жабдықтар міндетті түрде залалсыздандырылуы керек;

• Егер отбасы мүшелерінің бірі табан микозымен ауырса, қалғандары ұқыпты болсын. Науқастың аяқ киімін (үй тәпішкесін, сүйретпесін), шұлығын киюге, орамалын, жөкесін, т.б. пайдалануға болмайды;

• Жуынатын бөлмедегі тоқыма төсенішті резеңке төсенішке ауыстырып, суға түскен сайын ыстық сумен залалсыздандырып отыру қажет;

• Спорттық аяқ киімдерді киерде міндетті түрде ішінен мақтадан тігілген шұлық киіңіз;

• Аяқ киім сатып аларда оның сапасына мән беріңіз. Былғарыдан, теріден, тоқымадан тігілген, аяқты демалдырып тұратын аяқ киімді таңдаңыз;

• Жабық аяқ киіммен ұзақ жүрмеңіз;

• Аяқты көп терлеуден сақтаңыз;

• Жазда ашық аяқ киім киіңіз;

• Табанның құрғақ болуын бақылау керек;

• Күнделікті аяққа, табан терісіне күтім жасау керек. Аяққа арналған дезодорант сеуіп, кремдер жағуға болады;

• Ұнтақ сіздің аяғыңызды сүйелдерден қорғайды

• Аяқты таза ұстаған абзал. Жұмыстан келгеннен кейін немесе жатар алдында аяқты міндетті түрде жылы сумен сабындап жуған дұрыс;

• Бассейн, душ, монша, спорт залда, қонақүйде, қоғамдық және демалыс орындарда жалаң аяқ жүрмеңіз;

• Жуынғаннан кейін аяқ арасын дұрыстап сүртіңіз, әсіресе, бақай арасын аяққа арналған жеке орамал қолданыңыз;

• Қоғамдық моншаға барар алдында табан терісіне микозға қарсы гель немесе крем жағуға болады;

• Солярийде міндетті түрде бір рет пайдаланылатын аяққаптарды пайдаланыңыз;

• Науқастың шұлықтарын, орамалын, қысқасы киетін киімдері мен тұтынатын заттарын хлор ерітіндісін құйып немесе қайнаған сумен (немесе 10 минуттай қайнатып) жуу керек. Киімдердегі саңырауқұлақтарды осылай өлтіруге болады;

• Науқастың аяқ киіміне саңырауқұлақтарға қарсы аэрозольдің көмегімен залалсыздандырып, одан кейін күнге кептіріп, аяқ киімнің ішін далаға қойып желдетіп алу керек.

Ескерту: Өз бетінше емделу еш нәтиже бермейді.

Жанна АБАЙҚЫЗЫ
Гүлия Әлиханқызы

Тұтығу (логоневроз) – бұл сөйлеу ырғағымен сөйлеу екпінінің бұзылуы. Әдетте, тұтығу сөйлеудің интенсивті даму кезеңінде пайда болады, көбінде бала 2-5 жасында фразалармен айта бастаған кезде көрінеді. Тұтығу балаларда үнемі жүйке жүйесінің әлсіреуінен болады. Сонымен қатар тәрбиеле, жанұядағы конфликттік жағдайлар, оқыста қатты қорқып, шошынып қалса да тұтығу пайда болуы мүмкін.

ТҰТЫҒУ

Тұтығуды органикалық және функционалды деп 2-ге бөледі.

1. Органикалық тұтығу тек орталық жүйке жүйесінің органикалық зақымдануынан туады, кез-келген жаста көрінеді және сирек кездеседі.

2. Функционалды тұтығу көбінде орталық жүйке жүйесінің және перифериялық сөйлеу механизмдерінің органикалық зақымдануынсыз болады. Бұл жеңіл қоздырғыш балаларда аяқ-астынан психикалық жарақаттың әсерінен туады.

Егер бала кішкене әрі, сирек тұтықса да дереу маманға бару керек. Кішкене стрестің болуы, қорқу және шаршау тұтығуды күшейтуі мүмкін. Комплексіт медициналық, логопедтік және психологиялық тексеруден өткізу қажет.

Баланың сөйлеуінің бұзылуына биологиялық, психологиялық факторлар, сондай-ақ қоршаған ортаның келеңсіз жағдайлары себепші болады:

1) Ана құрсағындағы ұрықтың 4 апталығынан 4 айлығына дейінгі кезеңдегі дамуының бұзылуы сөйлеу тілі бұзылуына алып келуі мүмкін. Яғни, ананың екіқабат кезінде вирусты жұқпалы аурулар, әртүрлі зақымдар, гигиеналық талаптарды сақтамауынан, резус фактор бойынша қанның сәйкес келмеуі және т.б. себептер әсер етеді.

2) Болашақ ананың екіқабат кезінде қорқып-шошынуы, жүйке жүйесінің мазасыздануы, уайымдауы, ашулануы баланың сөйлеу тілінің бұзылуына әкеледі.

3) Сөйлеу тілінің мүкістенуіне бас сүйегінің жарақаттануы мен мидың шайқалуы ықпал етеді.

4) Босану кезінде және толғақ қысымынан болатын зақымнан мидың оттегімен жеткілікті қамтамасыз етілмеуі салда-



рынан бас сүйегінің ішкі жағына қан құйылады.

5) Сөйлеу тілінің бұзылуы тұқым қуалайтын аурулар және нәресте кезінде жиі-жиі шалдыққан әртүрлі ауру-сырқаулардың зардаптарынан да зиян шегеді.

Баланың сөз қорының баюы, дұрыс сөйлеуі үшін қоршаған орта, үлкендердің сөзі анық, асықпайтындай және дұрыс болуы керек. Кейбір ата-аналар баланың сөзімен сөйлеймін деп сөзін бұзып айтады, олар балаға ұғынықты деп ойлайды, ол дұрыс емес. Сондықтан баланы кішкентай кезінен бастап әдемі дұрыс, таза сөйлеуге үйрету керек. Балаға көп ертегілер оқытып, жаңылтпаштармен тілін жаттықтырып, баланың сөздерін үнемі дамыту қажет.

Шығыс-тибет медицинасының емі: Асқазан меридиан нүктелері (Е-4,6,12,36), алдыңғы ортаңғы меридиан нүктелері (J-14, 22, 23,24) артқы ортаңғы (T-14,16,20), жүрек (С-7), қуық (V-15), өкпе (Р-7), бүйрек меридиан нүктесі (R-21). Рефлексотерапия-

да тұтығуды емдеу психотерапиямен қатар жүргізу керек. Науқас ем алу барысында 2-3 ай бойы сөйлесулерін белсенді түрде жаттықтыру қажет. Алдымен асықпай сөйлеуге машықтанады, кітапты асықпай, сөйлемдерді үзбей оқуға жаттығады. Сөйлеу алдында ішкі толқынысын басып, ойын тұжырымдап алып бастаса, тез сауығады.

ХАЛЫҚ ЕМІ:

0,2 г. мумияны 20 г. балға араластырып, қайнатылған жылы сумен ас алдында ішеді. Немесе осы қосындыны таңертең кешке тілдің астына жағып қояды. Бір емделу мерзімі – 15 күн. Демалып қайта жалғастыруға болады.

**Айгүл
РАХМЕТОВА**

Омырау аурулары

ОМЫРАУ БЕЗІНІҢ ҚҰРЫЛЫСЫ

Омырау кеуденің екі жақ жанына орналасқан, мөлшермен 2-6 қабырға аралық деңгейіне тура келеді. Формасы жарты шар тәрізді. Ортасы омырау үрпі деп аталады. Омырау үрпінің түсі қанық бөлігі омырау тәжісі деп аталады. Микроскоп арқылы омырау үрпіндегі көптеген жіңішке тесіктерді көруге болады. Бұл омырау түтікшелерінің ашылар аузы.

Омырау – омырау үрпін орталық ете белгілі қағида бойынша орналасқан 15-20 сүт безінен тұрады, әрбір сүт безі көптеген ұсақ без жапырақшасына бөлінеді, ұсақ без жапырақшалары без көпіршіктерінен құралады. Әрбір сүт безі омырау түтікшелері арқылы омырау үрпімен жалғасады. Омырау тканьдарының жіңішкеріп қолтықпен тұтасқан жерін омыраудың арт жағы дейміз. Омырау үрпінен тыс омырауды бір қабат шел май қаптап тұрады да омыраудың үлкен-кішілігін белгілейді. Шел майы қалталарында ұқсамаған бағытта орналасқан дәнекер ткань талшықтары бар. Оны купер (коопер) сіңірі дейміз. Ол бездің таған

жағындағы тері яғни, төс шандырларымен тұтасып жатады, омыраудың орнын тұрақтандыру рөліне ие. Омырау ісігіне шалдыққан науқастардың көперсіңірі солып қысқарады да, омырау үрпі ішіне тартылып шұңқыраяды, терісі бұдырланып кетеді.

Ұсақ без жапырақшасы аралық заты дәнекер тканьдар болып, аналық без қызметінің өзгеруіне ілесіп өзгеріп отырады. Төңірегіндегі дәнекер тканьдардан парықты, физиологиялық, патологиялық жақтан өте маңызды рөлге ие. Әрқандай талшықты өспе, омырау бездерінің үлкеюі – осы қабаттағы тканьдардың өзгеруінен келіп шығады.

ОМЫРАУ АРТЕРИЯЛАРЫ ҚАЙСЫЛАР?

1) Төс сырт жағы артериясы. Ол қолтық артериясының орта бөлігінен бөлініп шығып, төс бұлшық етін бойлап, омырауға кіреді де омырау сыртының қан айналысын қамдайды.

2) Омырау ішкі артериясы. Бұл 2-4 қабырға аралығынан шығып, төс бұлшық етін кесіп өтіп, омыраудың ішкі жағын қан айналысымен қамдайды. Төс сыртқы артериясы мен

омырау ішкі артериясының тармағы және қабырға аралық артерия омырау үрпінің айналасында өзара тұтасып жатады. Аз санды адамдарда төс сырты артериясы кемшіл болады. Тіпті кейбір адамдарда төс сыртқы артериясы бірден-бір омырау үрпінің қан айналысын қамдайтын артерия болып, мұндай адамдардың омырауының сыртқы 2/1 бөлігін кесіп немесе буып тастағанда омырау үрпіне қан жетіспей шіру қаупі болады.

3) 3-5 қабырға аралығында артериялардың алдыңғы тармағы жеке-жеке қабырға аралығынан өтіп, төс сыртқы артериясын және омырау ішкі артериясымен қосылып, омыраудың астыңғы жағының қан айналысын қамдайды.

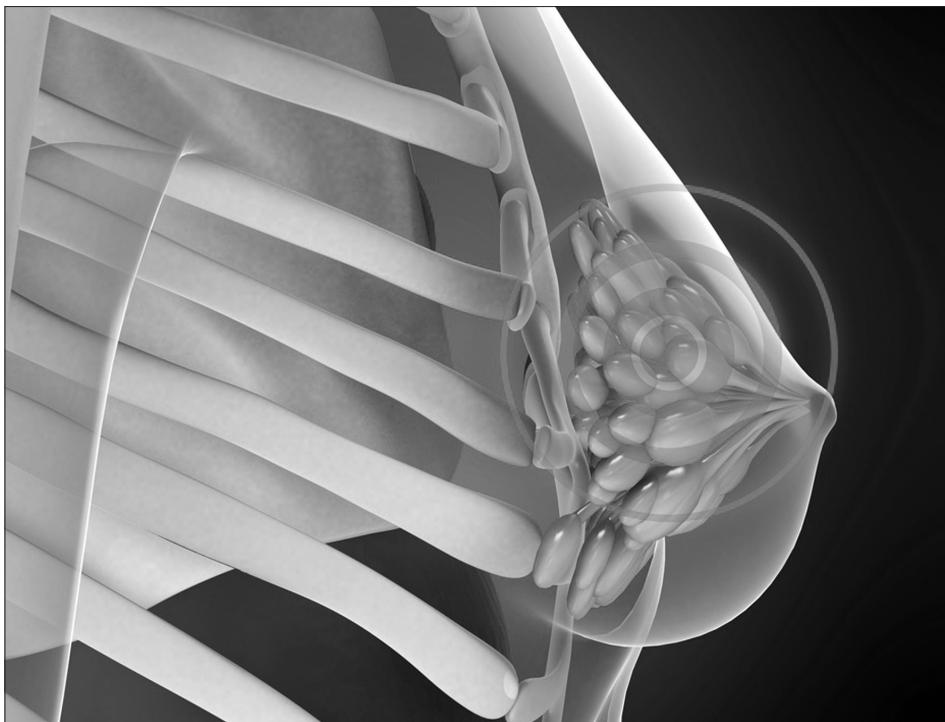
ОМЫРАУ ВЕНА ҚАН ТАМЫРЛАРЫ ҚАЙСЫЛАР?

Омыраудың таяз қабаттағы вена-лары таяз бет шандырларының астында тұрады, оны лимфа қызыл сәуле арқылы кескінге алып көруге болады. Омырау таяз қабаттағы тканьдарынан қайтқан таяз қабат веналары арқылы терең қабаттағы веналарға құйылады. Терең қабаттағы веналары сол орындағы артериялармен қатар орналасып, жеке-жеке төс сырты, омырау ішкі қабырға аралық веналарға тұтасып жатады. Қабырға аралық вена мен омыртқа венасы тұтасып тұрғандықтан омырау ісігі клеткасы осы жерден сүйекке және орталық нерв жүйесіне оңай өтеді.

ОМЫРАУДЫҢ ЛИМФА ТҮТІКШЕЛЕРІ

Омыраудың лимфа түтікшелері өте мол. Төс, мойын, қолтық, құрсақ қатарлы орындардың лимфа торларымен бір тұлға болып тұтасып жатады. Ол оң-сол екі жақ омырау ішкі лимфа түтікшелері өзара өтісіп, тіпті орта сызықтан асып, қарсы жақтағы лимфа түйіндеріне құйылып жатады.

О м ы р а у д ы ң л и м ф а сұйықтарының ағу жолдары: 1) омы-



ЖӘНЕ ОМЫРАУ ІСІГІ



рау лимфа сұйықтығының 75 пайызы қолтық лимфа түйініне құйылып, онан бұғана асты лимфа түйініне және бұғана үсті лимфа түйініне төс түтігі мен оң жақ лимфа түтігі арқылы венаға барады. 2) омырау лимфа сұйықтығының 25 пайызы төс сүйегі жанындағы лимфа түйіндеріне құйылып, тіке венаға кіреді. 3) омырау терең қабатындағы лимфа торлары құрсақ тік бұлшық еті мен бауырдың орақ тәрізді тарамысын бойлап, көк ет пен бауырға келіп, онан жоғары қарай бұғана үсті лимфа түйініне құйылады. 4) омыраудың таяз қабатындағы лимфа түтікшелері мен тері лимфа торлары байланысып екі омырау, қолтық және шат лимфа бездерімен өзара тұтасып жатады.

ОМЫРАУДЫҢ НЕРВТЕРІ

Омырауды көкірек нервтері басқарады. Сезу нервтері омырау ішкі тармағы, омырау сыртқы тармағы, бұғана үсті тармағы қатарлыларды қамтиды. Омырау ішкі, сыртқы тармақтары жеке-жеке 4-6 қабырға аралық нервтерінің алдыңғы және сыртқы тармақтарынан келген. Симфатикалық нерв талшықтары төс сырты артериясымен, қабырға аралық артериясымен қатарласып омырауға кіреді де, омырау қан тамырлары, омырау үрпі және омырау

тегіс салалы бұлшық еті мен без тканьдарына таралады.

Клиникада назар аударуға татитын қабырға аралық білек нервтері, бұғана орта сызығы қасындағы 2 қабырға аралығынан шығып, арқа бұлшық еті сіңірінен өтіп, білектің шынтақ жағы, сырт жақ терісіне таралған. Омырау ісігіне түбегейлі ота жасауда көкірек пен көкірек ішкі бұлшық етін ажыратқанда осы нервті тану және дұрыс ажырату керек. Тамырмен қосып буып тастаудан сақтанған жөн.

ОМЫРАУ БЕЗІНІҢ ӨСІП ЖЕТІЛУІ МЕН МИ ҚОСАЛҚЫСЫ, БҮЙРЕК ҮСТІ БЕЗІ ЖӘНЕ АНАЛЫҚ ГОРМОННЫҢ ҚАНДАЙ БАЙЛАНЫСЫ БАР?

Омыраудың жетілуі ми қосалқысының алдыңғы бөлігі, бүйрек үсті безі, аналық ішкі секрецияның әсерінде болады. Ми қосалқысы бөліп шығарған сүт иіту гормоны омырау безінің жетілуіне тікелей әсер жасайды. Бүйрек үсті безі аналық без арқылы омырауға жанамалай әсер жасайды. Аналық без шығарған эстроген без көпіршігін жетілдіреді. Ал аналық гормон сүт безі түтікшелерін жетілдіреді. Гонадотропинның (жыныс безін қоздыратын гормон) түрткі болуы-

мен бүйрек үсті безі қыртысында да реакция пайда болып, аналық гормон бөліп шығарады да, омырауды тітіркендіреді. Сонымен қатар аналық без бен бүйрек үсті безі қыртысы бөліп шығарған аналық гормон керісінше ми қосалқысының әрекетін тізгіндейді. Бұл физиологиялық қызмет омырау ісігі ішкі секрециясын дауалаудың назариялық негізі.

ОМЫРАУ БЕЗІНІҢ ӨСІП-ЖЕТІЛУІ ҚАЙСЫ ҮШ БАСҚЫШҚА БӨЛІНЕДІ?

1) Сәби кезде омырау безінің ішінде қысқа тармақша түтікше болады. Ол дененің өсуіне ілесіп өсіп жетіледі.

2) Жастық мезгілде аналық без көп мөлшерде гормон бөліп шығаратындықтан омырау безінің өсуі тездейді. Әсіресе, түтікшелері жуандап, шел майлары қалыңдап омырау безін қаптайды.

3) Жүктілік мезгілде түтікшелері тіпті ұлғайып, түтік бастарында без көпіршігі пайда болып, тіптен күрделі түтікше бездері қалыптасады. Туыт мезгілінде өсіп, пісіп-жетіліп сүт бөліп шығарады.

ОМЫРАУ АУРУЛАРЫНЫҢ ТҮРЛЕРІ

Омырау аурулары үнемі кезігеді, әсіресе, әйелдер қауымында көп ұшырайды. Ауру түрлері көп, бөлінуі күрделі клиникалық бейнелерге ұқсап кететіндіктен диагноз қойылуы қиын болады. Жалпы, омырау аурулары омыраудың қалыпсыздығы, қабынуы, жарақаттануы, өспе қатарлыларды қамтиды. Клиникада ең көп кездесетіні омырау ісігі, омыраудың қатерсіз өспелері және омырау қабынуы сияқты 3 үлкен түрі бар. Бұдан сырт омыраудың талшықты өспесі, омырау үрпінен сұйықтық ағу, омыраудың қалталанып зораяуы, омырау туберкулезі, омырау сулы теміреткісі, омырау үрпінің тілінуі сияқтылар бар.

«Ел болам десең, бесігіңді түзе» дейді дана халқымыз. Жастар – егеменді елдің ертеңі екені белгілі. Бүгінгі таңда инабатты қаракөз қыздарымыз бен мәрт бозбалаларымыздың арасында құлағы, мұрны, кіндігіне дейін сырға тағынып, сылаң қағып көшеге шығатындардың саны күн санап артып келеді. Келбеті келіспесе құшақ-құшақ ақшасының арқасында ота жасатып, әбсәтте қалаған түріне өзгеріп шыға келу қазір ешкімге де тақылдатып таңдай қағатын жаңалық болмай қалды. Желектілерді қойғанда атпал азаматтарымыз да сырға тағып, сырт басып жүруді озық үрдіске санайды.



ПИРСИНГТІҢ денсаулыққа зияны

Еркектіктен мезі болғандарды әйелге, әйелдерді еркекке өзгертуді мақсат еткен операциялардың кейбір елдерде сәтті жасалынып жатқанын ақпарат құралдары жиі көрсетіп жүр. «Еркек әйелге теңелер» деп болжаған бабаларымыздың ақырзаманы осы ғасыр болмасына кім кепіл? Аллаға шүкір, әзірге мұндай хайуандық жағдайдың елімізде болғаны туралы мәлімет жоқ болғанымен, кіндігіне, бөксесіне, кеудесіне бедер ойғызып, денесін тескізіп әшекей тағынып, жасанды жолмен сұлу көрінісі келетіндердің қатары артып бара жатқаны баршаға аян.

Солардың ішінде, жастар арасында ең көп тараған жасанды әрленудің бір түрі «Ta tu». Тайти тілінде «жара» немесе «денедегі белгі» деген мағына береді. Ал мақаламызға арқау етпек болған персинг болса, дене мүшелерін тесіп сырға тағу.

Ертеректе Ежелгі Египетте Фараонның нөкерлері мен абыздары дәрежелерін кіндіктерін әсемдеу арқылы көрсетіпті. Бұрындары пирсингтің ең танымал түрі құлақ тесу болса, бұл күнде бұл жағдай тіпті де жаңа бет-бейнеге өзгерді. Жаһандық мәдениеттің жарқын үлгісі санап, құлақ

түгілі мұрынды, тілдің ұшын тіпті жыныс мүшелеріне дейін тесіп әсемдік бұйым тағатындар қаптап кетті. Олар үшін мұның ешқандай ерсілігі, ұяттығы жоқ. Қайта олар өздерінің осындай оспадар қылықтарымен жұртшылықтың назарын өздеріне аударғанды мақтан санайды. Алайда бұл тәсілдердің қайсысы болмасын, адам саулығына тигізер залалы шаш-етектен екенін ескеріп жатпайды.

Денесіне үнемі татуаж салдыратындар тері рагына шалдығуы мүмкін. Денеге түрлі бедерлер салу барысында қолданылатын түрлі химиялық бояулар, тері арқылы қанға өтсе, адам қатерлі дертке шалдығады әуелі өміріне қауіп төнуі әбден мүмкін. Қасына сырға таққандардың да көрер азабы аз емес. Бұл жағдай бет бұлшық еттерін зақымдап, жүйке жасушаларына кері әсерін тигізеді. Ал құлақтың сырғалығынан өзге орындарға тағылған түрлі сәндік бұйымдар құлақтағы ұсақ нерв тамырларды өлтіріп, қалыпты есту қабілетіне залал әкеледі.

Бұл медициналық жағынан орны толмас өкінішке әкелер кейбір жағдайларды туғызумен қатар, қасиетті дінімізге де қайшы. Ислам дінінде денеге сурет салуға және мүшелерін орынсыз тесіп, сырға тағуға тиым салынған. Алла

тағала Құран Кәрімде: «Адам баласын ең көркем мүсінде жараттым» дейді. Алладан басқа тәңір жоқ болғандықтан, адамның сұлулықты қолдан жасап алуының өзі жаратушы иемізге қарсы жасалған әрекет болып табылады. Баяғы бабаларымыздан қалған тазалық пен тектілікті, сұлулық пен инабаттылық қайда?! Батысқа еліктеп, жабайы жолмен интеграцияға ұшырап жатқан өскелең ұрпақтың келешегі не болмақ? Қызын қырық үйден тыйып, ұлын ұлағатты етіп тәрбиелейтін ұлтымыздың бүгінгі отбасылық тәрбиесінің дұрыс жолға қойылмай жатқанына кім кінәлі? Мұндай бедерлер мен таңбаларды халқымыз ежелден тек қана малға ғана салып келмеппеді? «Ұлым дейтінел болмаса, елім дейтін ұл қайдан болсын!». Сондықтан ең әуелі жанұяда ата-ана перзентіне тек қана ұлттық тәрбие бере отырып, оларды осындай жаман әдеттерден аулақ болуын, жаһандық жалмауыз аждаға мәдениеттің құлқынына ерте жұтылып кетпеуін қадағалап отырғаны абзал. Ұлы Раббымыз Алланың берген денсаулығына, келбетіне шүкіршілік етіп, қолда бар байлықты қадірлеуді үйренейік ағайын! Себебі, бірінші байлық қашанда денсаулық.

Индира Асанова

Алпауыт елде ерекше бала туылды

АҚШ-тың Оңтүстік Каролина штатында терісі жоқ сәби дүниеге келді. Броди Кертис есімді нәрестенің денесі үшінші дәрежелі күйік шалған адамға ұқсайды. Оған «буллезді эпидермолиздің сирек кездесетін түрі» деген диагноз қойылып отыр. Нәзік ағза түрлі инфекцияларды жұқтырып алмас үшін нәрестені үнемі дәкеге орап, денесін маймен сылап отыру керек дейді жергілікті дәрігерлер. Аурудың себебі белгісіз. Бірақ сирек кездесетін дерт тұқым қуалауы мүмкін. Бір қызығы баланың анасы жүкті кезінде ешқандай аурумен ауырмапты, әрі дәрігерлердің күдігін де туғызбаған.



Диеталық сусындарға сенім артпаңыз

Диеталық сусындар арықтауға көмектеспейді. Керісінше, оны тұрақты тұтынатындар семіруге бейім келеді, яки күніне екі және одан да көп сусын ішкен адамдардың белі, бөксесі алты есе өседі дейді Техас университеті Медицина мектебінің ғалымдары. Диеталық, құнарлылығы аз қантсыз сусындардың құрамында қанттың орнын алмастыратын жасанды тәттілер болуы мүмкін. 10 жылдан астам уақыт жүргізілген зерттеуге 474 адам қатысқан. Нәтижесінде осындай сусындарды көп ішкен тұлғалар көп салмақ қосқан.



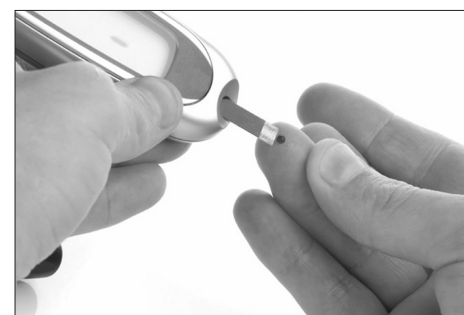
Британдық дәрігерлер асқазан-ішек обырына(рак) шалдығып, сол бойынша ота жасатқан науқастарға ас қорыту жүйесін тез қалпына келтіру үшін қанты жоқ сағыз шайнауға кеңес береді. Зерттеу көрсеткендей, отадан кейін күніне үш рет сағыз шайнаған науқастар үйіне аман-есен, әрі ертерек оралуға септігін тигізген. Хирургтардың айтуынша,

Сағыз асқазан-ішек жолдарында бөгет болдырмайды

науқастардың көбі отадан кейін ауруларынан айыққанымен, ішек жолдары дұрыс жүрмей, ауруханада біраз бөгеліп қалатын көрінеді. Ал сағыз асқазан безінің жұмысы мен сілекейлер бөлінісін жақсартып, асқазан-ішек қызметін қалпына келтіреді, әрі жабысқақтықты болдырмауға көмектеседі екен. Ғалымдар бұл тақырыпты бірнеше уақыт зерттегенімен, әлі күнге дейін нәтижесін жарияламаған. Бірақ зерттеуге қатысқан емделушілердің сағыз туралы көзқарастары жақсы.

Соңғы 30 жылда диабетпен ауыратындар саны екі есеге өсті

Гарвард университетінің және Лондон колледжінің мамандары қатар жүргізген зерттеу нәтижесі соңғы 30 жылда әлемде диабетпен ауыратын науқастар саны екі есеге артқанын көрсетіп отыр. Нақтырақ айтсақ, бүгінде емделмейтін бұл дертке шамамен 347 миллион адам шалдыққан екен. Мамандар аурудың басты себебін семіздікпен байланыстырады.



Жүктілікке қарсы дәрі-дәрмектер ми қызметіне кері әсер етеді



Жүктілікке қарсы әртүрлі препараттар әйелдің есте сақтау қабілетіне әсер етеді. Мұны Калифорния университетінің ғалымдары айтып отыр. Мамандар жүктілікке қарсы дәрі қолданатын 34 және оны қолданбайтын 35 әйелді арнайы сынақтан өткізген. Зерттеу кезінде келіншектер сезімге әсер ететін слайдшоуды тамашалап, біраз уақыт өткен соң көргендері мен алған әсерлерін қағазға түсіруі керек болды. Сынақ нәтижесінде жүктілікке қарсы дәрі-дәрмек қолданатын әйелдер негізгі сюжетті ғана есінде сақтаған болып шықты. Ал гормон қолданбайтын қыз-келіншектер оқиғаның ұсақ-түйегіне дейін егжей-тегжейлі баяндауға тырысқан.

БАЛАЛАРДЫҢ церебральді сал ауруы



Бүгінде дүниежүзі дәрігерлерін алаңдатып отырған мәселелердің бірі – йод жетіспеушілігі. Зерттеулерге сүйенсек, жер шарында бір миллиардтан астам адам табиғи йод тапшы аудандарда өмір сүреді. Оның ішінде Қазақстан халқы да бар. Елімізде судың, топырақтың және өндірілетін өнімдердің құрамында йодтың мөлшері тым аз болғандықтан, он бір облыста эндемиялық жемсау ауруы ушығып отыр. Сондықтан ел тұрғындары тағам құрамындағы йодқа ерекше мән бергені жөн.

Елімізде сал ауруына шалдыққан мүгедек балалар саны жыл өткен сайын көбейіп барады. Нақты айтсақ, Қазақстанда 44 574 мүгедек бала бар болса, соның ішінде 10000-нан астамына балалардың сал ауруы (ДЦП – детский церебральный паралич) диагнозы қойылған. Бұған экологияның ластануы, климаттың өзгеруі, дұрыс тамақтанбау, әлеуметтік жағдайдың нашарлығы секілді түрлі факторлар әсер етіп отыр.

Балалардың сал ауруы – мидың зақымдануынан, қимыл-қозғалыстың бұзылуынан (салдану, бұлшықеттің әлсіздігі, қозғалыстың қалыпсыздығы) бала кезде пайда болатын ауру. Аталмыш ауруда қояншық ұстамасы, психологиялық дамуында кемістіктер болады, қабылдауы мен үйренуі қиын. Кейбіреулерінің көзі көрмейді, естімейді, сөйлей алмайды.

СЕБЕПТЕРІ

Балалардың сал ауруы туғанға дейін немесе туыт кезінде, одан кейін миына зақым келгенде пайда болады. Жүктілік кезіндегі инфекция, презекламсия (кеш бастаған таксикоз), ана мен баланың қанының резус-факторы сәйкес келмеу, уақытына жетпей босану, нәрестенің тұншығуы, босану кезіндегі жарақат аурудың тууына себепші болуы мүмкін. Өте аз салмақпен туған сәбилердің осы ауруға ұшырау қаупі артады. Туыттан кейін миға зақым келсе, ми-бас сүйек жарақатына немесе менингит сияқты жұқпалы ауруға ұшыратуы ықтимал.

Нәрестенің немесе құрсақтағы сәбидің бас миының зақымдалуына 50 түрлі себеп әсер етеді, олардың барлығы жүктілік пен туыттың ауыр өтумен байланысты. Баланың жүйке жүйесі ана құрсағында жатқаннан бастап осы ауруға дайын болады. Балалардың церебральді сал ауруының нақты себепін анықтауда дәрігерлер бір емес, бірнеше себепін қарастырады. Солардың ең маңыздыларына тоқталайық.

- жүктілік кезіндегі әртүрлі жағдайлар, ұрыққа оттегінің жетіспеуі мидағы жасушалардың өлуіне алып келеді;

- туыт кезінде немесе туғаннан кейін ауа жетпеу, әсіресе мезгілінен бұрын босану, кесар тілігі арқылы босандыру;

- жатырдағы әртүрлі жұқпалы аурулар: оксиплазмоз, цитомегаловирус, қызылша және т.б.;

- жүктіліктің алғашқы мерзімінде жүйкеге әсер ететін тератогендік факторлар.

ЕМДЕУ

Бұл дерт тибеттік емдік тәсілдер бойынша өнімді емделетін аурулардың қатарына жатады. Науқасқа ине салу, нүктелі уқалау және емдік шөптер дерттің тез айығуына жақсы көмектеседі.

Логопедиялық көмек және есту қабілетін түзету науқастың тілін жаттықтырады (жетілдіреді). Бекіткіш және басқа ортопедиялық құрылғылар жүрісті жеңілдетеді, тепе-теңдікті сақтауға көмектеседі. Ақыл-ойы кем балалар өз мүмкіндігіне қарай оқу керек. Ұзақ уақыт емделуде арнайы бағдарламамен оқыту, психологиялық кеңес, қарым-қатынасты дамыту, кәсіптік оқытудың икемді жүйесі, демалу мен ойын-сауық ұйымдастыру. Сал ауруымен ауыратын науқас жан-жақты көмекті қажет етеді.

Босану кезінде физиологиялық процестер жүре бастайды. Толғақ жатырды босануға дайындайды, жатыр мойнын, яғни туыт жолын ашады. Баланың әдетте, басы төмен қарап тұрады. Ана мен нәресте бірлескен түрде дайындалады. Бала жолдасы арқылы немесе кіндігі арқылы оттегімен қоректенеді. Сондықтан мезгілінен бұрын босану ана мен бала арасындағы үйлесімділікті бұзады да, туу барысын қиындатады. Табиғи жолмен босануға акушерлік кедергі жасаса, балаға қауіп төнеді.

Бала қағанағының суын ерте жарып жіберсе, толғақ кезінде баланың басы анасының жамбас сүйегінен жарақат алуы мүмкін. (Қалташадағы су баланың басы шығуға дайын болғанша амортизатор сияқты жұмыс істейді).

Бала туыт жолына дайын болмай тұрып, (жасанды жолмен) дәрілермен немесе басқа да шаралар арқылы босануды тездету де баланың миына зақым келтіруі мүмкін.

ТҮРЛЕРІ

Балалардың сал ауруы қозғалыстың бұзылуына және таралуына байланысты бөлінеді. Қозғалыс бұзылысының 5 түрі бар: 1) спастикалық – бұлшық ет тонусының артуы, қайталанған қозғалыс кезіндегі қиындық; 2) қимыл тұрақсыздығы – дененің үнемі өздігінен қозғалуы; 3) ебедейсіздік – баяу қозғалыстағы бұлшық еттерге қозғалыс кезінде қысымның келуі; 4) қимыл үйлесімсіздігі – жиі құлаудан тепе-теңдіктің бұзылуы; 5) қол-аяқтың дірілдеуі (қалтырау). Аурудың 85 пайызы спастикалық және атетодиодтық түрде кездеседі. Белгісіне қарай былайша топталады: 1) қол-аяқтың салдануы (бір жақтың тартылуы), 2) дененің бір жағының толық салдануы, 3) екі жақты салдану (жоғарғы жақ немесе тұтастай төменгі жақ), 4) жартылай немесе толықтай қол-аяқтың салдануы.

ЖҮКТІЛІК КЕЗІНДЕГІ ТЕРІНІҢ СОЗЫЛУЫ



Терінің созылуы – болашақ ананың әрқайсысында кездесетін проблема. Созылған теріден құтылудың да арнайы жолдары бар.

Тері керілгенде ақ немесе қызғылт жолақтар пайда болады. Бұл жолақтардың пайда болуы кортикостероид және прогестерон гормондарының көбеюіне байланысты. Коллагеннің синтезделуінің төмендеуі терінің серпімділігін азайтады, терінің беткі қабаты жұқарады. Денеге түскен салмақ ішкі жыртылуға және жалғастырғыш тіндердің ауысуына алып келуі мүмкін. Қан тамырлары созылған теріні қызғылт түсті етеді. Сосын сызық қызғылт немесе ақшыл түсті болады. Тамырлар кейіннен азайып сызық ақ түске айнала бастайды. Жалғастырушы тін күнге күйген кезде де түсін өзгертпейді.

Жүкті әйелдердің іші, мықыны,

омырауы өзгертіндіктен, дәл осы жерлерде тері созылу болады. Қазіргі зерттеушілердің айтуынша, терінің созылуы гормондық өзгеріске ғана байланысты емес, тұқым қуалайды. Терінің қалыңдығын қамтамасыз ететін коллагенді талшық пен созылмалылығын қамтамасыз ететін эластикалық талшық ген арқылы беріледі. Осы талшықтар көп болса, терінің созылуы азаяды. Терінің қалыпқа келуі денсаулыққа байланысты, кейбір әйелдер жүктілікті жоспарлаған сәттен бастап, күтім жасайды. Терінің созылуын емдегеннен болдырмаған жақсы. Бұл терінің терең зақымдалуы, сондықтан оны емдеу қиынға, әрі қымбатқа түседі (ультрадыбыстық терапия, химиялық пилинг, лазерлік тегістеу, озонотерапия).

Жүктілік кезінде тері созылуының алдын алу шаралары:

- **Салмақты қалыпты ұстау, бірден салмақ қосуға жол бермеу;**
- **Тамақтың минералдарға, А, Е, Д дәрумендеріне бай болуын қадағалау. Сүт тағамдарын көп тұтыну қажет. Жүкті әйелге ең керек дәруменнің бірі Е дәрумені (токоферол). Осы Е дәрумені жүктілік кезіндегі созылулардан қорғайды.**

- **Босанғаннан кейін құрсақтың терісі мен бұлиық етіне түсетін салмақты азайту үшін арнайы бандаж кию;**

- **Жүктілік және емізу кезінде көтеріп тұратын кеудеше кию;**

- **Терінің тонусын сақтау үшін жиі-жиі ыстық, сосын суық сумен душ қабылдау керек;**

- **Терісі жыртылған жерлерді күнделікті бірнеше минут уқалау;**

- **Дененің серпімділігін сақтау үшін спортпен шұғылдану (аэробика, жүзгіріс);**

- **Терінің созылған жерлеріне шөп (тұймедақ, жөке ағашы, аскөк) қайнатпаларынан компресс жасау.**

Егер алдын алу шаралары жасалмаса, тері созыла бастаса, уқалау арқылы ғана тоқтатуға болады. Уқалауға зәйтүн немесе эфир майын қолданған дұрыс. Эфир майын жожоба, бадам, күнжұт, зәйтүн майларымен араластырған жөн. Неше түрлі майды (30 мл миндаль майы, 15 мл бидай өскінінің майы, 15 мл авокадо майы, бірнеше тамшы лаванда майы, сәбіздің ұрығы, қазтамақ, қырмызы, нерольді) араластырып, дұштан соң жағуға болады. Бұл шара теріні ылғалдандырып, серпімділік сыйлайды.

Есіңізде болсын, цитрустық, фототоксиндік майларды күнге шығар алдында жағуға болмайды.

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, бо-сайды, 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 жүргізгенде 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-сирак, 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 (жүп 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) В1, В12 және Е дәрумендері, галантамин (теріасты инъекция) және прозерин (ауыз арқылы немесе теріасты инъекция-

сы 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-өзін қамшылау арқылы жеңуге болады.

ҚЫЗЫҚТЫ МӘЛІМЕТ

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 көлемі «1» санының мөлшеріндей 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, кіп-кішкентай 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.

Жанна БАЙҚЫЗЫ
Сәуле ЕСІМОВА

Құттықтаймыз!!!

Академик Жасан Зекейұлының отбасы ұлағатты ұл мен инабатты қыз өсіріп отырған бақытты шаңырақ. Олар жақында қос құлындары Нұрсұлтанның сүндет тойы мен Баянның тілашар тойын жасаған болатын. Тойға шашу, әрі ақ батам ретінде жүрегімнен шыққан ыстық тілекті қос сәбиге арнаймын.



БАЯНҒА

Тілашар құтты болсын Ақ Баяным,
Көркіңе білімің сай болсын ләйім.
Қазақтың аяулы бір қызына лайық,
Тілің мен дініңді әбден сақтағайсың.
Қалам алып қолына,
Қармақ салдың «білім» деген бұлаққа
Қуаныш болды біздерге
«Сен де бір кірпіш дүниеге
Тетігін тап та бар қалан»
Оқысаң білім теңіздей,
Инемен құдық қазғандай.
Алдыңнан сәуле шашылар.
Мектебіңді аяқтап
Алтын белгі тағылар.
Сәнді болсын өмірің
Жаздың әсем таңындай,
Ұзақ болсын ғұмырың
Тал-шыбықтай аруым!

Күләш апаларың
Астана 08.09.2011ж.



НҰРСҰЛТАНҒА

Балапан, құтты болсын сүндет тойың,
Жасанға той жасатқан міндет тойың.
Орындап мұсылмандық міндетіңді
Қауымына кіргендік құрмет тойың.

Сүндет той болсын құтты бауырларым,
Жолын берсін «Елбасы» - Нұрағаның.
Астанадан шашалық әннен шашу,
Мұсылмандық парыздың көрімдігі.

Сұлтанжан, құтты болсын әр қадамың,
Орындалсын Алладан бар талабың.
Азамат бол, биікке қанат қағып,
Тірегі бол еліңнің, ата-ананың!

Бізде бала болғанбыз сен сияқты
Тәй-тәй басып жүгірдік ел сияқты.
Сәтті қадам тілейміз болашаққа,
Ардагер бол, сендағы біз сияқты!

Күләш апаларың
Астана 08.09.2011ж.

Ұлылардан Ұлағат

Ауыр науқастан айығып тұрған Акаки Церетелиді бір таныс жол инженері қағытып:

- О дүниеден лезде-ақ оралдыңыз ғой, - дейді.

Сонда ғұлама:

- Е, иә, құдайға шүкір, о дүние мен бұл дүние арасындағы жолды салу миғұла мен мақұлық инженерлердің үлесінде емес екен... - депті.

Бірде дәрігер Пикассоға: «Картинаңыздың бояуы жайлы үкім айтудан аулақпын, ал анатомия тұрғысынан қарасаң, картинадағылар науқас адамдар» - депті. Сонда суретші: «Сөйтсе де сіз емдеп жүрген адамдардан көбірек өмір сүреді» деген екен.

Төсек тартып ауырып жатқан Бисмарк өзіне атақты дәрігер алдырыпты. Ол канцлердің бетіне бір қарасымен-ақ, оның ауруы жайлы тәптіштеп айтып беріпті. Қатты таң қалған, әрі сыздана ашуланған Бисмарк: Диагноз қоюда мұндай шеберлікке жету жолында қанша адамды өлтіріп алдыңыз? - деп сұрапты. Мәртебелім, осындай күйге жеткен сізбен салыстырғанда, әлдеқайда аз, - деп жауап беріпті дәрігер.

1912 жылы Эдисон қатты ауырып қалыпты. Дәрігер келіп, оған көптеген дәрі жазып береді. Сол күні-ақ Эдисонның әйелі дәрілердің бәрін сатып әкеліпті. Бірақ Эдисон олардың бірін де ішпей, пешке атып ұрыпты. Дәрігер өмір сүргісі келеді. Дәріханадағы сатушы өмір сүргісі келеді. Мен де!

Аударып құрастырған
Мақсұтхан Жақып

Миға су жиналу

Гидроцефалия (мидың суы), яғни бас сүйегінде ми сұйықтығының мөлшерден тыс жиналуы деген мағынаны береді. Негізі бас пен жұлынның арасы үнемі ликвор деп аталатын сұйықтықпен шайылып тұрады. Бұл түссіз, мөлдір сұйықтықтың атқаратын қызметі орасан. Соның ең бастысы – қосымша миды қоректендіріп және қорғап тұру. Жаңа туған нәрестелерде жалпы цереброспинальды сұйықтық мөлшері 15–20 мл-ді, 1 жаста – 30–35 мл-ді, ересектерде – 120–150 мл-ді құрайды. Гидроцефалия кезінде цереброспинальды сұйықтық мөлшері 1–1,5 литрге дейін көбейеді.

Ересектерге қарағанда балаларда цереброспинальды сұйықтық жиналу қарқыны жоғары. Жас балаларда жұлын-ми сұйықтығы тәулігіне 6–8 рет толығымен жаңарып отырады. Демек, гидроцефалия – ми сұйықтығының ми қарыншаларына, ми қабығының астына көп жиналуы, ликвордың айналымы мен абсорбциясының бұзылуы себебінен олардың кеңеюімен сипатталатын ауру. Кейбір балалардың миында ауытқушылық болады, яғни судың жүретін жолдары тарылып қалады. Соның салдарынан мидың қысымы көтеріледі. Негізгі мидың көлемі азайып, қалташасы үлкейеді. Мидың іші суға толады немесе мида ісік пайда болады. Ісіктің көлемі әртүрлі болуы мүмкін. Басында суы көп нәрестенің еңбегі үлкейіп, көлемі жаңғақ сияқты ісіп кетеді. Бас сүйегінің өзі майдамайда сүйектерден жалғасқан. Сол жерлер ашық болып қалады. Бастың көлемі ұлғаяды. Су көбейген сайын, баланың миы өспей, дамуы тежеледі. Ми қызметінің бұзылуынан талма ауруы пайда болады. Бала мазасызданады, жылайды, қалтырап-дірілдейді, ұйқысы қашады. Дертке дер кезінде ем қабылдап тұрмаса, көздің көру қабілетіне нұқсан келтіреді, қимыл-қозғалысты шектейді. Нақтырақ айтсақ, ми сұйықтығы айналымының

бұзылуы гипертензиялы-гидроцефальды синдромға, яғни бас сүйек ішілік қысымның артуына әкеледі. Ми бөлігіндегі қысымның нәтижесінде көру қабілеті төмендейді, судорог ұстайды, бас ми бағанасының қысылуынан көздің қозғаушы қабілеті бұзылады (қылилық, жоғары қарау), жоғары және төменгі аяқ-қол бармақ-саусақтарының әлсіздігі басталады. Бұған неврологиялық бұзылыстар, интеллектуалдық қабілеттің төмендеуі қосылады. Сондықтан замануи медицина көмегімен бұл ауруды уақытылы анықтатып, тиісті емін алып отыру қажет.

Гидроцефалия туа бітті және жүре пайда болады. Гидроцефалия ашық (хабар беруші) және жабық (окклюзиялы); сыртқы және ішкі; клиникалық ағымына байланысты өткір, үдемелі, созылмалы, компенсацияланған және қалпына қайтып келе алмайтын болып бөлінеді. Гидроцефалияның ашық түрі барлық ми қарыншаларының жүйелерінің кеңеюімен сипатталады. Жабық түрінде ішкі қарыншалар жүйесіне ликвор ағысының бұзылуы оның даму кемістігіне, спайкалық процестерге т.б. байланысты. Гидроцефалия ауруы жаңа туған нәрестелерге көп жағдайда анасынан беріледі, яғни анасы жүкті кезінде инфекциялық аурулармен ауырса (мәселен цитомегаловирусты инфекция), құрсақтағы ұрықтың бас-ми жүйесі қызметінің бұзылуына, ликвор айналымының қиындауына немесе оның артық өніміне әкеліп соқтырады. Гидроцефалия менингиттің, менингоэнцефалиттің, бас жарақатынан, уыттанудан т.б. кейін де жүре пайда болады.

ГИДРОЦЕФАЛИЯ:

- даму кемістігінен,
- құрсақ ішілік инфекцияның,
- ликвор айналымының немесе сіңіру процесінің бұзылуынан,
- орталық жүйке жүйесі ауруларынан,
- ісіктер, бас ми жарақатынан немесе ауытқуынан,
- жүктілік кезінде немесе босану

барысындағы патологиядан,

- қан құйылу т.б. салдарынан болады.

Гидроцефалия құрсақ ішілік дамыса, оның себебін анықтау өте қиын.

Ауру белгілері:

Гидроцефалия ауруының белгілері науқастың жасы мен ауру этиологиясына байланысты. Құрсақтағы шараның, жаңа туған нәрестенің және кішкентай балалардың басының диаметрі үлкейеді, 60 сантиметрге дейін жетуі мүмкін. Маңдайы алға қарай шығып кетеді, еңбегі ісінеді, басын жиі шалқайта береді, көру қабілеті төмендейді, қылилық пайда болуы мүмкін. Сондай-ақ жүйке жүйесі бұзылуын білдіретін белгілер білінеді пайда болады: қолдың, иектің аяқтың дірілдеуі, қалтырауы, судорог ұстауы, көз алмалары қимылының бұзылуы т.б. Бұған қоса, тері қабаттарының бозаруы, солғын тартуы, жүрек ырғағының бұзылуы байқалуы мүмкін. Мұндай балалар дене бітімі өсу жағынан, ақыл-ойы дамуы жағынан кешеуілдейді және кәсіби күтімді, бақылауды қажет етеді.

Егер гидроцефалия кейінірек, кешірек пайда болса, бастың үлкею синдромы байқалмайды, бірақ бұдан басқа мынадай белгілер білінуі мүмкін:

- бас сүйек ішілік қысымның көтерілуі;
- бас ауруы;
- бас айналуы;
- жүрек айну, құсу;
- есту және көру қабілетінің бұзылуы;
- жүрістің өзгеруі
- зейіннің, көңіл-күйдің нашарлауы;
- тез шаршау;
- несеп бөлу, зәр шығарудың қиындауы, бұзылуы.

Ауру себебіне, сондай-ақ ағзаның жеке ерекшеліктеріне байланысты басқа да белгілер болуы мүмкін. Гидроцефалияның өткір түрінен созылмалы немесе асқынған түріне ауысып кетуі мүмкін. Сондықтан жоғарыда айтқан белгілердің бірі байқала салысымен дереу дәрігерге көрініп, кәсіби кеңес алыңыз. Әйтпесе, ми



қарыншасы көлемінің айтарлықтай ұлғаюы, патологиялық үдемелі процесс ми заттарының жойылуына, өзге де құрылымдық және қызметтік бұзылыстарға, науқастың денсаулығына, өмір сүру сапасына айтарлықтай кері ықпал етеді.

Адамның бас сүйегі бастапқыда шеміршек және жамылғы сүйек түрінде ана құрсағындағы ұрықтың екі айлығында пайда болады, дейді мамандар. Жаңа туған нәрестенің бас сүйегінің жіктері әлі сүйектенбеген, былқылдақ күйде болады. Төбе сүйектерінің аралығындағы осындай жікті «еңбек» деп атайды. Сәби еңбегі екі бөліктен тұрады: Алдыңғы және артқы. Артқы немесе кіші еңбек қарақұс пен төбе сүйектерінің арасында орналасқан. Бұл еңбек құрсақішілік кезеңнің соңында немесе туғаннан кейін бірінші аптасынан 3-айдың соңына дейін жабылады. Алдыңғы немесе артқы еңбек маңдай және қарақұс сүйектерінің арасында орналасқан, төрт қабырғалы қиықша (ромб) тәрізді. Ол 12-15 айда жабылуы тиіс. Гидроцефалия кезінде еңбек ұзақ уақыт бойы ашық болып тұрады. Сәби еңбегі мерзімінен бұрын қатып кетпеуі де тиіс. Онда мидың толық жетілуіне кедергі келтіреді. Баланың бас сүйегі үнемі өсу үстінде болғандықтан, ол дәрігерлердің бақылауында болғаны

жөн.

ЕМДЕУ ЖӘНЕ ДИГНОСТИКА:

Гидроцефалияны емдеу әрбір науқасқа жеке дара қарауды, кәсіби күтімді қажет етеді. Білікті дәрігер аурудың нақты этиологиясын біліп, соған байланысты тиімді терапия курсы таңдау үшін диагностикалық тексерулерден өтуін тағайындайды. Себебі ауызекі айтқан шағымдар мен сыртқы келбетке қарап көп жағдайда дұрыс диагноз қою мүмкін емес. Сондықтан зертханалық диагностикалық әдіске жүгінген жөн. Ол үшін рентгенге, компьютерлік томографияға, магниттік-резонанстық томографияға түсіп, белден пункция алады. Пункция (латын тілінен аударғанда . punctio-шаншу немесе дәрі егу) деген мағынаны білдіреді. ПУНКЦИЯ жасау - шприцтің көмегімен жұлыннан сұйықтық алу.

Диагностика нәтижесінде мамандар аурудың пайда болу себебін, түрін, сатысын (бастапқы, асқынған, туа бітті, жүре пайда болған т.б) анықтап, нақты емдеу курсы таңдайды. Гидроцефалияның өткір, жіті сатысында көбіне симптомдық терапия, яғни бас сүйек ішілік қысымды төмендететін, тыныштандыратын, жалпы нығайтатын дәрі-дәрмектерді қолдану. Сондай-ақ пункция (жиналған ликвордың біршама бөлігін

алып тастау үшін) және хирургиялық араласулар қажет болуы мүмкін. Кейде шунт қою операциясы жасалады, бұл асқыну қаупін төмендететін тиімді тәсіл болып табылады. Шунт имплантациясының арқасында ми сұйықтығы ағзаның табиғи қуысына бағытталады, бас ми қарыншасына жиналмайды. Кез келген гидроцефалияда кешенді ем жүргізіледі, науқас дәрігердің бақылауында болуы керек. Әсіресе жаңа туған нәрестелер мерзімінен бұрын көз жұмбас немесе өмір бойы мүгедек болып қалмас үшін дәрігер қадағалауында болуы тиіс.

XX ғасырдың 50-ші жылдарынан бастап гидроцефалияның кез келген түрінде ликвор сұйықтығы қозғалысын қалпына келтіру үшін шунт қою операция тұрақты емдеу тәсілі болды. 80-ші жылдардың ортасынан бастап гидроцефалияны емдеуде эндоскопиялық операциялар жасала бастады. Оклюзиялы гидроцефалияны шунттаудың көмегімен емдеу тиімді, бірақ зерттеулер көрсеткендей, мұндай жағдайда да асқынулар болып жатады. Сондықтан функцияның бұзылуын тудыратын себептерге байланысты шунтты немесе оның бір бөлігін алмастыру керек. Шунт қою операциясынан кейін науқас өмір бойы шунт қызметіне тәуелді болып қалады. Демек бұдан кейін де басына бірнеше операция жасалады.

ГИДРОЦЕФАЛИЯНЫ ЭНДОСКОПИЯЛЫҚ ЕМДЕУ

Бүгінде гидроцефалияны эндоскопиялық емдеу әдісі әлемдік нейрохирургиялық тәжірибеде кеңінен қолданыла бастады. Ал тибет емінде бұл дерт терең нервтерге ине қондыру әрі оларды емдік шөптер арқылы қыздыру, электр қуатына қосу арқылы ұсақ нервтерді тітіркендіру, дәрі шөптермен булау, нүктелі уқалау жасау сынды тәсілдер арқылы емделеді. Бұл науқастың жан каналдарының ашылып, нервтердің жандануына оң әсер етеді.

Алдын алу

Әйел жүкті кезінде инфекциялық аурулармен ауырмауы керек. Сондай-ақ жүктілік кезінде дәрігердің нұсқауынсыз ешқандай дәрі-дәрмек ішуге болмайды. Нәрестелерді, балаларды түрлі нейроинфекциялардан сақтау керек. Жүкті әйелдерді және нәрестелерді скринингтік ультрандыбыстық зерттеу.

Жанна АБАЙҚЫЗЫ



Қандай ауру болмасын жүрек ауруынан қатерлісі кем де кем. Күнделікті тұрмыста болып жататын рухани күйзелістер, көңіл-күйдегі тұрақсыздықтың барлығы да жүрек қызметіне кері әсер келтіретіні сөзсіз. Сондықтан көп жағдайда ұсақ уайымға берілмей, өзімізді сергек ұстап, күліп жүруді үйренгеніміз абзал. Халқымыз «Күлкі- өмір азығы» деп бекер айтпаған.

- Маңғыстау облысында ардагерлер кеңесін басқарып келесіз. Аға ұрпақ ретінде жас буынды тәрбиелеуде қандай іс-шараларды қолға алып жатырсыздар?

- Облыстық ардагерлер ұйымы өмірдің ұзақ белестерін басынан кешірген, ұлттық тәрбие беруде тағылымды тәжірибесі мол тұлғалардан құралған. Жастарға салиқалы ұрпақ болудың жолын нұсқап, тек ұлттық құндылықтарды ұлықтап, насихаттап, ұлттың ұлағатты ұл-қызы болуға баулып жүреміз. Бұдан сырт, «Ардагерлер кеңесі» жыл сайын облыстық ПД-мен мектептерде жиналыстар мен кездесулер өткізіп, халық төлімі, салт-дәстүр туралы, өмірлеріндегі өнегелі оқиғаларды жастарға айтып беріп жүр. Шын мәнінде, қазіргі кезеңде жастар, әсіресе, қала балалары

тәрбиемен сусындап өссе, қоғамда бүгінгі болып жатқан келеңсіз жағдайлардың әлдеқайда аз болары сөзсіз. Елбасымыз дамыған 50 елдің қатарына қосыламыз деп алдымызға үлкен мақсат қойып отыр. Мұндай ғасырлық ұлы міндеттерді жүзеге асыруда әрине, кейінгі буынның кемел жетілуі басты шарт. Өйткені ұлттың ертеңі - ұлағатты ұрпақ.

- Осы жылдың жаз айында Ақтау қаласында ауқымды республикалық конференция өтті. Конференцияның мәні мен маңызы туралы не айтасыз...

- Иә, маусым айында «XX ғасыр басындағы қазақ зиялыларының тәуелсіздік контексіндегі қызметі» атты республикалық ғылыми-теориялық конференциясын тәуелсіздігіміздің 20 жылдығына арнап ұйымдастырдық. Оған елімізбен жақын шет мемлекеттерден белгілі тарихшылар мен зерттеушілер қатысты. Ол шарада өткен ғасырдағы зиялы қауым өкілдерінің егемендік жолындағы күресі, халқымыздың тарихындағы орнын айқындау мен есімдерін ел есінде қайта жаңғырту мәселелері қозғалды. Осы орайда, Алаш идеясының қайраткерлерін еске

Өмірзақ ОЗҒАНБАЕВ,
академик, Қазақстан Республикасы Парламентінің тұңғыш сенаторы, қоғам қайраткері:

ҰЛТТЫҢ ЕРТЕҢІ – ҰЛАҒАТТЫ ҰРПАҚ!

- Өмірзақ аға, жақында 70-тің биік белесіне шықтыңыз. Алайда ердің жасы елуге енді иек артқандай сергек, әрі тың көрінесіз. Денсулығыңызды күту мен тұлғаңызды сақтауда қандайда бір құпия ұстанымыңыз бар ма?

- Білесіз бе, денсаулықты еш нәрсеге сатып алуға немесе айырбастауға болмайды. Сондықтан қай кезеңде болса да, қай жаста болсаң да, өз-өзіңді күтсең - дүниенің рақатын кешесің. Мен өзім жүзуді жақсы көремін. Көбінесе, сол жүзу бассейндерінде боламын. Уақытым шығып, қолым қалт ете қалса қаладағы фитнес клубтарына баруға тырсамын. Қолымнан келгенінше пайдалы дене әрекеттерін жасап, спортпен айналысамын. Мүмкін бұл да адамды ерте картаюдан сақтайтын шығар. Одан кейін айтарым, жүрегімізге салмақ түсірмейік. Мұны айтып отырған себебім, қытайлық Ли Синь Юн атты азамат 256 жасқа дейін ғұмыр кешіпті. Өмірінде 24 рет үйленген, оның артында қаншама немере, шөбере, шөпшектері қалған. Ли Юн әскери қолбасшылардың көмекшісі және шығыс жекпе-жегінің өнерпазы болған екен. Сол кісі: «Мүмкіндігінше жүректеріңізге жүк түсірмеңіздер» деп даналық қалдырыпты. Шынында да, жүрек - адам өмірінің тірегі.

осындай көпті көрген дана қарттардың, әжелердің ақылына, тәрбиесіне зәру. Жақында телеарнада төрт түлік малды танымайтын балалар туралы хабар беріп жатыр. Былай қарағанда бұл кішкентай олқылық болғанымен, бұл өз ұлтының тарихын білмеумен тең. Себебі, біз ежелден көшпелі халықтың ұрпағымыз. Сондықтан ұрпақ үшін ұлағатты тәрбие жүргізуде қарттарымыздың орны бөлек. Олар – ұлттық тәрбиенің көзі. Сол себепті ұрпақ тәрбиесі өркімді алаңдатуы, ойландыруы тиіс. Алайда...

- Тәрбие беру саласында әлі де түйіні шешілмеген түйткілді мәселелер бар ма? Сізді қынжылтып отырғаны да осы болар...

- Әлбетте, біз ардагерлер, мектептерге барып, әртүрлі қоғамдық-мәдени орталарда кейінгі буынға кеңес айтқанымызбен, барлық балаларға әсер ете алмаймыз. «Бала – жас шыбық, қалай отырғызсаң, солай болып өседі». Бүгінде, жастардың өзге дінге кіріп адасуы, ұлттық құндылықтарға немқұрайлы қарауы, өз ұлтын менсінбеуі, телевизия мен ғаламтордың кері әсеріне барынша иек артуы өзекті өртер басты мәселеге айналды. Бұл тұрғыдан келгенде әрбір ата-ана отбасылық тәрбиеге көп көңіл бөлу керек. Егер, жас буын ұлттық

алмаса болмайды. Өкінішке орай, қуғын-сүргінге ұшыраған тұлғалардың есімін халқымыз осы күнге дейін толық білмейді. Алаш қайраткерлерінің белгісіз есімдері әлі де анықталуы керек сияқты. 2017 жылы Алаш қозғалысына 100 жыл толады. Бұл мерейлі датаға дайындық жұмыстары бүгінгі кезден бастап жүргізіліп жатыр. Осы жолда тарихтың ақтаңдақ беттерін ақтарып, ұлттық тарихи сананы мықтап қалыптастырумыздың уақыты келді.

- Қазірге дейін осы мәселе төңірегінде нақты қандай іс-шаралар атқарылып жатыр?

- Бұл туралы көп айтуға болады, бірақ шағын сұхбатымыздың аясы бұл мазмұнды көтермесі анық. Елбасының тікелей бастамасымен «Мәдени мұра» бағдарламасының қабылдануы өткенімізді жаңғыртып, өлгенімізді тірілтендей кемел бастама болғаны даусыз. Бұдан басқа да қаншама игі іс-шаралар жүргізіліп жатыр. Мәселен, тарихи сананы қалыптастыру мақсатында арнайы доктринаны қабылдадық. Тарихты терең зерделеу бағытында Астана қаласында жаңадан Мемлекет тарихы институты ашылды. Оған жыл сайын Үкімет қаржысынан жарық көріп жатқан зерттеу кітаптары, энциклопедиялар, елімізбен ше-



тел ғалымдарының басын қосып, өткізіліп жүрген ғылыми-теориялық конференциялар, басқа да іс-шаралар соның дәлелі.

- Қарт Каспийдің ақ жал толқындарына қайратын жанып өскен, киелі өлкеңіз төл тумасысыз. Кіндік қаныңыз тамған атамекеніңіздегі айта қалсын жаңалықтармен ой бөлісе отырсаңыз...

- Қазіргі Маңғыстау бұрынғыдан өзгереді. Бөріне мәлім, мұнда «Ақтау сити» атты замануи қала салып жатыр. Ақтау енді мұнай мен газ орталығы болудан бөлек, инновация мен экономиканың ордасына айналуға. Түрікменстанға құбыр салынуына байланысты, ауданда қосымша 8 бекет салынатын болды. Бұл халықтың көбеюіне ықпал етеді. Жалпы, облыста 530 мыңнан астам адам тұрады. Бұрынғы көрсеткіштермен салыстырғанда, демографиялық ахуал жақсарып, ана мен бала өлімі азайды.

Сондай-ақ, Маңғыстау облысы – 2010 жылдың қорытындысына сәйкес, әлеуметтік, экономикалық даму көрсеткіштері бойынша Республикамызда 1 орынға шықты. Үкіметтік бағдарламаларға сай аймақта зауыт-фабрикалар, өндіріс орындары ашылуда. Бұл жаңа жұмыс орындарының пайда болуына септігін тигізіп отыр. Облысымыз соңғы 2 жылда Ұлттық бірыңғай тестілеуді еліміз арасында ең үздік нәтиже көрсетіп келеді.

Ал мал шаруашылығы саласында, өлкемізде адай жылқысын сұрыптау, асылдандыру жұмыстары аса үлкен қарқынмен жүргізіліп жатыр. Қуантарлық тағы бір жайт, биылғы жыл «Адай жылқысының жылы» болып отыр. Бүгінгі таңда, адай жылқыларын 90 шақырымға сынау жұмысы басталды. Алматы қаласында бүкіл Орталық Азия елдерінің сәйгүліктеріне сынақ байқау өтіп, сайыста адай жылқылары басты орындарды иеленіп, басқа елдерден келген тұлпарларды шаң қаптырды. 30 шілде

күні Адай жылқылары Ресейде өткен ең жүйрік тұлпарлар қатысқан байқауда тағы да 1 орынды еншіледі. Бұл жыл қазақ жылқысының атын аспандатқан жыл болды. Жақында Кендірлі деген жерде 120 шақырымдық қашықтыққа ат сынағы басталмақ. Жалпы, Елбасымыз Н.Ә.Назарбаевтың жүргізіп отырған кемел саясатының арқасында елдің қай түпкірінде болмасын, әр салада көңіл марқаяр жақсы жаңалықтар, жетістіктер жетерлік. Қазақ елін бұл күнде әлем таниды. Тез дамып келе жатқан бай, қуатты елдердің қатарындамыз. Ендігі тілек елімізге тыныштық, берекелі, бейбіт қоғам.

- Еліміздің денсаулық сақтау саласының бүгінгі ахуалына қандай баға берер едіңіз?

- Қазір дүниежүзілік қауымдастықта 200-ден астам мемлекет бар. БҰҰ жыл сайын сол елдердің арасында арнайы индекстері арқылы даму көрсеткіштерін анықтап отырады. Индекстік көрсеткіштердің арасында ең алдымен, сол елдің денсаулық жағдайын, халықтың білім дәрежесін т.б. ескереді. Ал еліміз соңғы жылдары денсаулық саласына баса назар аударып келе жатқаны белгілі. Соның жарқын дәлелі - Елбасының бастамасымен қабылданған «Саламатты Қазақстан» атты ұзақ жылдарға жоспарланған мемлекеттік бағдарлама. Бұл еліміздегі денсаулық сақтау жүйесінің алдағы жылдардағы бағыттарын айқындап берген үлкен бағдарлама болып отыр.

Осы бағдарлама аясында денсаулық сақтау мекемелерінің, оның ішінде халыққа пайдасы тиіп, денсаулығын қалпына келтіруге талпынып жатқан тәуелсіз денсаулық сақтау мекемелерінің жұмысын жақсарту мәселелері көтерілген болатын. Қазір елімізде медицина саласында мемлекеттік және жеке меншік медициналық мекемелер халыққа жарыса қызмет көрсетіп келеді. Астана қаласындағы денсаулық кластеріне жа-

татын тұтас мекемелердің жиынтығы, соның ішінде «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығы сынды мекемелер де алдағы күнде өзінің лайықты орнын табады деп ойлаймын. Қашанда адам баласы басы ауырып, балтыры сыздаса, жанына арашасы болатын ем және емші іздейді. Сөйткен халықтың осында келіп жандарына медет тауып, дерттерінен сауығып қайтып жатқаны кімді болса да қуантпай қоймасы анық. Осындай медициналық орталықтардың көптеп құрылуы, елдегі медицинаның сан-салалы болуы алдағы күнде халықтың денсаулығының сауболуына қомақты үлес қосары сөзсіз. Денсаулық сақтау саласындағы көрсеткіштердің оң нәтиже беруі үшін де бұл қажет қадам.

- Шығыс халықтарының емдері бүгінде халық арасында кең қолданылып жүргендігі мәлім. Тибет емі туралы не айтасыз?

- Біздің қоғамда екі түрлі медицина кең қолданыста. Бірі - ресми медицина, екіншісі - дәстүрлі, халықтық медицина. Сіздердің орталықтарыңыз шығыс халықтарының сан ғасырлық емдеу жүйесін жүйелеп, оның асыл інжу-маржандарын жинақтай білген емдеу орталығы екендігіне және бұл ұжымды басқарып отырған Жасан Зекейұлы өз ісінің нағыз шебері екендігіне көзім жетті. Аз ғана жылдың ішінде бірнеше бөлімшелерден тұратын осындай үлкен орталық құрып, сол арқылы Қазақстан халқының, өзге елдерден келген адамдардың денсаулығын нығайтуға, қалпына келтіруге үлкен үлес қосып жатқаны игі бағалауға тұрарлық.

Мекемеде жұмыс істейтін қызметкерлер де өте тәжірибелі, тәрбиелі, кішіпейіл екен. Науқастардың барлығына кіршіксіз ақ көңілмен жылы лебіздерін білдіріп, көмек қолдарын созып жатқандығы ұнады. Шығыстық, тибеттік емдеу тәсілдерімен қоса, жылы қабақпен, жылы сөзбен де емдеп, науқастардың көңіл-күйін орнына келтіріп жатқандықтары - орталықтың бір артықшылығы деп есептеймін. Сонымен бірге, барлық медициналық жабдықтар да санитарлық нормаларға сай, заман талабына сәйкес екен. Мен Жасан Зекейұлы туралы шыққан кітапты және «Жас-Ай» журналының соңғы сандарын парақтай отырып, емделіп жазылған науқастардың осы орталық туралы жазған алғыстарын оқып, мұның жай жазылған сөз еместігіне көзім жетті. Үміті жанып, аяғынан тік тұрған халықтың шынайы, жүрегінің түбінен шымырлап шыққан жылы лебізі...

Жасан Зекейұлы туралы көп айтуға болады. Жалпы, Жәкең - ірі тұлға, халықтың маңдайына біткен асыл перзент. Жәкеңнің бойына Алла тағала берген қасиетін халық игілігі үшін, халыққа пайдасын тигізу үшін орталық іргесінің әлі де кең қанат жаюы ерекше маңызды. Сондай-ақ, Жасанның қолындағы осы асыл өнерді оның ізбасарлары жетік меңгеруі тиіс. Сөйтіп, медицинаның бұл саласы облыс орталықтарына да қанат жайса, нұр үстіне нұр болғалы тұр. Бұл - халықтың қалауы, елдің тілегі.

Әңгімелескен
Диас БЕЙСЕНБЕК

Құтырма – орталық жүйке жүйесін зақымдайтын, қоздырғышы қатынас арқылы берілетін, ұзақ инкубациялық кезеңмен жүретін, емделуі қиын, аса қауіпті, вирусты жұқпалы ауру. Онымен жан-жануарлар және адамдар ауырады. Үй жануарлары (ит, мысық, жылқы, шошқа, ұсақ және ірі қара малдар) және жабайы аңдар (түлкілер, қасқырлар, тышқандар, кеміргіштер, т.б.) вирус көзі болып табылады. Алайда көктем-күз кездерінде адамдар үшін түлкілер мен қаңғыбас иттер көп қауіп төндіреді. Жалпы ауру вирусы жануардың сілекейі арқылы бөлінеді.



ҚҰТЫРМА – ӨТЕ ҚАУІПТІ АУРУ

Мәселен құтырмамен ауыратын ит адамды қауып алғанда, тырнағанда, жарақаттанған ағзаға сілекей түсіп, вирус ішке енеді. Сөйтіп жұлын мен миды және барлық ағзаны зақымдайды. Ісіну, қан құйылу, бас және жұлын жүйке жасушаларында өзгерістер пайда болады. Вирус сондай-ақ, ашық жарақаттармен қоса, ауыз және көздің сілемейлі қабықтары арқылы да кіреді. Әсіресе, басты, бетті, мойын, алақан мен саусақтарды тістеу жағдайлары қауіпті. Өйткені мұндай жағдайда клиникалық белгілер тез пайда болып, ауру жылдам асқынады. Бас және бетті тістеп алған кезде құтырмамен ауру қаупі 90%-ды, қолды тістеп алу – 63%-ды, қол, аяқ буындары 23%-ды құрайды. Аурудың инкубациялық кезеңі 10 күннен 3-4 айға (кейде бір жылға) созылуы мүмкін, көбіне 30-90 күн. Науқас адамның сілекейінде, түкірігінде вирус болады. Сондықтан науқаспен қарым-қатынас барысында сақтық шараларын сақтаған жөн. Вирус сыртқы ортаға төзімсіз, 56С-қа дейін қыздырса, 15 минутта, қайнатқанда 2 минутта өліп қалады. Ультракүлгін және тікелей күн сәулелеріне, этанолға және көптеген залалсыздандыру-

шы дәрілерге сезімтал. Бірақ төменгі температураға, фенолға, антибиотиктерге төзімді.

АУРУ КЕЗЕҢІ

Қауіпті дерт үш кезеңнен тұрады:

- Бастапқы кезеңі 1-3 күн. Дене қызуы 37,2-37,3°C дейін көтеріледі, көңіл-күйі болмайды, ұйқысы нашарлайды, ұйқысыздық пайда болады, мазасызданады. Тістеп алған, жарақаттанған жердің орны бітелсе де қатты ауырады.

- Қозу кезеңі 1-4 күнге созылады. Ашық түске, жарыққа, түрлі дыбыстарға сезімталдық артып, қоза түседі, шулы дауыс аяқ-қол бұлшық еттерінің қалтырап, дірілдеуін туғызады. Қорқыныш, үрей сезімі пайда болады.

- Салдану кезеңі. Жалпы 5-8 күнге, кейде 10-12 күнге созылады.

АУРУ БЕЛГІЛЕРІ:

Құтырма ауруының алғашқы белгілері: әлсіздік, бас ауруы, жалпы сырқаттану, тәбеттің болмауы, дене қызуының көтерілуі, жөтел, тұмаурату, тамақ ауруы, іш ауруы, жүрек айну, құсу, іштің өтуі. Қауып алған, тістеген

жер қызады, қызарады, ауырады, қышиды, сезімталдығы артады. Диагноз қою барысында іш ауруы және суық тию, тұмаумен шатастырып, ауруды асқындырып алып жататын кездер де кезігеді.

Одан кейін аурудың асқыну кезеңі басталады, яғни өткір неврологиялық бұзылыстар, жүйке жүйесінің зақымдануы: көңіл-күйдің болмауы, селқостық, күйзеліс, мазасыздану, тез ашулану, эмоциялық өзгерістер, т.б. белгілері пайда болады. Науқас бағыттан адасады, қашып кеткісі, біреуді бас салып тістегісі келіп тұрады, судорогы ұстайды, психикасы өзгереді, миға зақым келгендіктен көзге әр нәрсенің елестеуі, құлақтың жаңылыс естуі, мұрынның иісті айыра алмауы сынды белгілер білінеді. Сондай-ақ, қорқыныш пайда болады, жұтқыншақ пен көмей бұлшық еттерінің жиырылуы қиындайды, ауырады, дірілдейді, ықылықтайды, құсады, үрейленіп тұрады. Судан, жарықтан, ауа лебінен, қатты дауыстан қорқу. Ойлау және сөйлеу жүйесінің бұзылуы. Тіпте бір стакан су іше алмайтын күйге жетеді.

1-2 күннен кейін жеткілікті мөлшерде сұйық сілекей, суық

жабысқақ тер ағады. Қозу кезеңі 2-4 күн. (Кейде науқастың кенеттен жүрегі немесе демалуы тоқтап қалуы немесе соңы салданумен аяқталуы мүмкін). Науқас тыныштала бастайды, қорқыныш пен үрей сейіледі, ұстамалар тоқтайды, науқас тамақ ішіп жейтін халге жетеді. Қатерлі тынышталу 1-3 күнге созылады. Бір мезетте жүректің жиі соғуы (тахикардия), әлсіздік, селқостық үдей түседі, артериялық қан қысымы төмендейді, сілекейдің бөлінуі жалғасады. Шала салдану, аяқ-қолдың және бас сүйек-ми жүйесінің салдануы көрініс береді. Жамбас мүшелерінің қызметі бұзылады, дене қызуы 42°C дейін көтерілуі мүмкін. Асқынған ауру соңы тыныс алу жолдары мен жүрек-қан тамырлары орталығының кенеттен салдануына ұласып, өліммен аяқталуы мүмкін.

ЕМДЕУ ЖӘНЕ АЛДЫН АЛУ:

Құтырма ауруын белгілі бір емдеу әдісі жоқ. Бірақ аурудың бетін қайтаратын, вирусты өлтіретін тәсілдер. Арнайы алдын алу шаралары – құтырмаға қарсы арнайы вакцина енгізу. Жалпы құтырмамен көбіне, дәрігерге дер кезінде бармаған немесе мамандар көмегін қажетсінбеген, екпе уақыт тәртібін бұзған және иммундау курсы аяқтамаған адамдар ауырады. Екпе барлық травматологиялық мекемелерде салынады. Демек ит қауып немесе мысық тырнап алған, жабайы хайуандардан зардап шеккендердің барлығы сонда баруы тиіс. Уақыт өткізіп алмау керек. Тәжірибеде негізінен КОКАВ пайдаланылады. Вакцина бұлшықетішілік 0-ші, 3-ші, 7-ші, 14-ші, 30-шы және 90-шы күндері салынады. Адамға шабуыл жасаған итті немесе мысықты білетін болса, оған 10 күн бойы бақылау жасалады. Осы уақыт аралығында жануар тірі қалса, екпе тоқтатылады. Демек, құтырмаға қарсы иммундау курсы белгілеу үшін зақым келтірген жануардың иесін анықтау қажет, яғни жануардың жағдайы туралы ветеринарлық анықтама түскенде егілу курсы қысқартылады. Ал қаңғыбас иттер, иесіз мысықтар, жабайы жануарлар тістесе немесе тістеген хайуан 10 күн бойы бақылауға алынбаған жағдайда (өліп қалса, жоғалып кетсе, т.б.) егілу курсы толық жүргізіледі. Иттер, мысықтар және басқа жануарлар-

дан зардап шеккен тұлғалар құтырмаға қарсы белгіленген егілу курсы толық қабылдаулары қажет. Екпе кезінде және екпеден кейін 6 айға дейін спирттік ішімдіктер ішуге болмайды. Сондай-ақ екпе курсы алып жүрген кезде қатты зорығуға, қажуға, салқын тигізіп алуға және қатты қыздырынуға болмайды. Егер құтырмамен ауырған жануардан зардап шеккен адамға уақытында медициналық көмек көрсетілмесе немесе зақым алған тұлға белгіленген курсты өз еркімен бұзса, бұл «гидрофобия» ауруына әкелуі мүмкін, ондайда оған көмек көрсете алмайды. Зардап шеккен адамға кейде вакцинамен бірге антирабиялық иммуноглобулин тағайындайды. Сондай-ақ мамандар сіреспеге қарсы сарысуды бірге салуы да мүмкін. Кейбір жағдайларда мұндай науқастарды ветеринарлық мекеме рұқсатымен оқшаулауға тура келеді. Шектеу 10 күнге дейін жалғасуы ықтимал. Құтырмаға шалдыққан жануарлардың сілекейінде жұқпа аурудың алғашқы белгілері пайда болудан 10 күн бұрын байқалады. Осы уақытта вирус сыртқы ортаға бейімделе қоймайды, ультракүлгін сәулелерге сезімтал, 1000C температурада жойылып кетеді. Осы кезде 20% сабын немесе йод ерітіндісін қолданса, жұқпа бір минуттың ішінде өледі. Сондықтан, мамандар жануарлар тістеп алған жағдайда жараны дереу зарарсыздандыру қажеттігін айтады. Жараның бетін сабынды сумен жақсылап шайып, оның жиегін 70% спиртпен немесе 5% йод тұндырмасымен сүрту керек. Содан соң дереу мамандарға қаралған барған жөн. Травматологиялық орталықтағы дәрігерге хайуан туралы мәлімет беріңіз. Адамдарды немесе жануарларды тістеген ит, мысық және басқа жануарлар оқшауланып, ветеринариялық қадағалау үшін жақын маңдағы ветеринариялық емдеу клиникасына жеткізілуі тиіс. Ветеринариялық-санитариялық талаптарға сай құтырмамен ауырған жануарды міндетті түрде жою керек. Бүгінде құтырманың шығу қаупі бар елді мекендердегі барлық жануарларға вакцина егіледі. Әсіресе аймақтағы барлық ит пен мысық құтырыққа қарсы вакцинамен иммундалуға тиіс. Вакцинамен иммундалған жануардың денесінде иммунитет бір жылға дейін сақталады. Халықтың құтырма ауруына шалдығу оқиғалары тіркелген

аумақтарда эпидемияға қарсы, яғни алдын алуға бағытталған кешенді шараларды күшейту, қаңғыбас иттер мен мысықтарды аулау және жою жұмыстарын жандандыру, етқоректі жануарларды жою, иттер мен мысықтарды уақытылы вакцинациялау және есепке алуды реттеу, жануарлардың тістеуінен зардап шеккен адамдарға антирабикалық көмек көрсету, сонымен бірге аурудың алдын алу мәселесі бойынша халық арасында санитарлық-ағарту жұмыстарын күшейту керек.

Ескерту: Антирабиялық вакцина мен иммуноглобулин құтырма ауруына қарсы жалғыз ем, екпе курсы ақысыз жүргізіледі. Мал дәрігерлері, кинологтар, аңшылар алдын ала егілгені дұрыс.

Біле жүріңіз: Құтырған аңдар, жануарлар адамдардан қорқуын қойып, малға, адамға шабады. Аурудың елірме түрінде ит құтырады, тіл алмайды немесе өте еркелегіш болып көрінеді. Мазасызданып, ашушаң болады, қабаған келеді, кез келген жануарға, адамға шабуыл жасайды, судан қорқады, жеуге жарамайтын заттарды жей бастайды, жұтынуы қиындайды, сілекейі шұбырады, тамақтың, төменгі жақтың, аяқ-қолдың, бүкіл дененің салдануы болады. Көбіне 3-4 тәулікте немесе 8-10 күнде ит өліп қалады. Аурудың «А» типтік түрінде жануар арықтайды, асқазан-ішек ауруларының белгілері білінеді. Мұндай түрінде ашушаңдық, еліру, шабуылдау белгілері білінбейді. Мысықтарда да құтырма көбіне еліру түрінде өтеді. Онда да ит құтырмасы секілді белгі береді. Мысықтар көбіне ит және адамдарға шабуыл жасайды. Мүйізді ірі қараларда ауру тыныш басталады. Қарлығып мөңірейді, сілекейі ағады, қалтылдап әрең жүреді, жем жегісі келмейді, сіресу ұстамасы, аяқ салдану тез пайда болады. Құтырма кезінде ірі қара малдар ноқтадан босауға әрекет етеді, қатты мөңірейді, жер тарпиды, басқа сиырларға, иттерге, адамдарға шабуылдайды. Қой мен ешкіде құтырма мүйізді ірі қарадағыдай өтеді. Жылқы мен шошқада құтырма көбіне елірме түрінде өтеді. Десек те жануарларда құтырма қандай түрде өтсе де, қалай ауырса да, соңы өліммен аяқталады.

Жанна АБАЙҚЫЗЫ
Бибігүл Нұртазаева

Алматы облысына қарасты Шежін ауылы табиғаты көркем, жанға жайлы жұмақ мекен. Сонымен қатар бұл өңір еліміздің мәдениеті мен ғылымына өлшеусіз үлес қосып келе жатқан талай саңлақ тұлғалардың да кіндік қаны тамған құтты қонысы. Солардың бірі – Медицина ғылымдарының докторы, профессор, Ресей медициналық-техникалық Ғылым академиясының академигі, Мемлекеттік сыйлықтың лауреаты, Қазақстанның еңбек сіңірген қайраткері бүгінде ҚР Президентінің Іс басқармасы «Оқжетпес шипажайы» Акционерлік қоғамының президенті Ертай Сәрсебеков ағамыз.



ЕЛІНЕ ЕЛЕУЛІ, ХАЛҚЫНА ҚАЛАУЛЫ АЗАМАТ

«Алдыңғы толқын ағалар, кейінгі толқын інілер» дейді халқымыз. Ертай Қожахметұлы ауылдастары, қазақтың маңдайының бағына біткен халық суретшісі Әбілхан Қастеев, Социалистік Еңбек Ері Күләш Айтжанова, Қазақстан өнеріне еңбек сіңірген қайраткер Әбілтай Қастеев, атақты мүсінші Самат Нұрсапаев сияқты ағалары мен апаларының өнегесін көріп, оларды үлгі тұтып өсті. Ол білімсүйгіштігі мен тапқырлығының арқасында Алматы облысы, Панфилов ауданындағы орта мектепті үздік бітіреді. Болашағынан үміт күттірген сол кездегі балғын жас Алматы мемлекеттік медицина институтына түсіп, оны 1974 жылы жақсы аяқтайды. Ал еңбек жолын Гурьев (Атырау) облыстық онкология диспансерінде ұйымдастыру-әдістемелік бөлімінің меңгерушісі болып бастады.

Облыстық диспансерде қылтамақ ауруын жан-жақты зерттеу жұмыстарына жетекшілік жасап, оның нәтижесінде, әлем елдерінде шайларды даярлаудың 120-дан аса тәсілін, қара шайдың құрамынан өңеш рагын тудыратын әртүрлі қоспалар мен элементтер бар екенін анықтайды. Ғылыми-тәжірибелік жұмыстар нәтижесінде мекеме 1978 жылы Бүкілодақтық деңгейде бағаланып, жүлдеге ие болады. Сөйтіп, жас ғалым Ертай да лауреат атанады.

Кеңес Одағындағы медицина саласындағы ең беделді «Вопросы питания» журналында өңеш рагы туралы бұл жаңалық әлденеше рет басылды. Бұдан соң зерттеу жұмысын КСРО Денсаулық сақтау министрлігінің Н.Н.Петров атындағы Ленинград онкология ғылыми-зерттеу институтында жалғастырып, 1983 жылы «Өңеш рагы ауруының пайда болуындағы әртүрлі тұрмыстық және кәсіптік факторлардың әсері» деген тақырыпта кандидаттық диссер-

тацияны үздік қорғап шықты.

Ертай Қожахметұлы 1980-1990 жылдары Қазақ онкология және радиология ғылыми-зерттеу институтында қызмет істеді. Аталмыш институтта ол КСРО-да алғашқы болып Қазақстанда өндірілетін ауыр мұнай мен мұнайбитумдық тектестіктер және олардың әртүрлі өнімдерінің бластомогендік және нефротоксикалық қасиеттерін ғылыми-зерттеу жұмыстарымен айналысты. Сараптамалық жұмыс қорытындысында, аталған заттардан ғалым 30-дан аса әртүрлі токсикалық және канцерогендік қосылымдар тауып, әсер етуі жоғары деңгейдегі бластомогендік және нефротоксикалық қасиеттері бар екендігін алғашқы рет дәлелдеді. Бұл еңбек КСРО-ның жетекші эксперимент-патолог ғалымдарының жоғары бағасына ие болды. Сөйтіп ол «Ауыр мұнай мен мұнайбитумдық тектестіктер және олардың өнімдерінің бластомогендік және нефротоксикалық қасиеттерін жан-жақты бағалау» атты докторлық диссертациясын 1992 жылы Н.Н.Петров атындағы Санкт-Петербургтің онкология ғылыми-зерттеу институтында сәтті қорғады.

Ертай ағамыз 1991 жылдан Урология ғылыми-зерттеу институтында жетекші ғылыми қызметкер, ғылыми-ұйымдастыру бөлімінің меңгерушісі, директордың орынбасары қызметтерін абыроймен атқарды. 1991-2006 жылдары оның жетекшілігімен республикада алғаш рет зәр-жыныс мүшелері ауруларын зерттеу жұмысы басталды. Осы және басқа да зерттеулер Е. Сәрсебековтің ғылыми жетекшілігімен қорғалған 2 докторлық және 15 кандидаттық диссертацияларға негіз болды. Сәрсебековтың осындай ерен еңбегі атаусыз қалған жоқ. 1999-2003 жылдар аралығында ол Қазақстан Республикасы Жоғары аттестациялық комиссия-

сы (БАК) эксперттік комитетінің мүшесі болды және жүздеген кандидаттық, докторлық диссертацияларға сараптама жасап, ғылыми тұрғыдан баға берді.

Е.Қожахметұлы 300-ге жуық ғылыми еңбектің, 12 монографияның, 8 методикалық әдістемелердің, 5 ғылыми өнертабыстық және 3 интеллектуалдық меншіктік нысандарының авторы. Оның редакторлығымен қазақ тілінде «Урология» оқулығы, орыс-қазақ тілінде «Урология терминдерінің сөздігі», қазақ-орыс, ағылшын тілінде «Қазақстандық урология» ғылыми-көпшілік кітабы жарық көрді және ол Урология ғылыми орталығы шығарған 8 ғылыми еңбектер жинақтарына редактор болды. «Өнерлінің өрісі кең» дейді халқымыз. Ертай ағамызды елімізге танымал тұлғалар мен қайраткерлердің көбі жанына жақын тартып інісі санаса, енді бір тобы серті бір жан жолдасқа балайды. Солардың бірі Қазақстан Республикасы денсаулық сақтау ісінің үздігі, бірнеше халықаралық академиялардың академигі, Халықаралық «Сократ» орденінің иегері Жасан Зекейұлы. Атақты Әбу әли Ибн-Сина: «Дәрігерде қыранның көзі, қыздың саусағы, жыланның даналығы, арыстанның жүрегі болуы тиіс» депті. Сол айтқандай бүгінгі медицинаның қос тарлауы бір-бірінің біліктілігін жақсы біліп, өзара жақсы бағалайды екен. «Еліміздегі медицинаның сан-салалы дамуы ұлтымыздың денінің сау болуы үшін аса қажет. Тибет емінің емдеу тәсілі бөлек, әрі бұл сала ем жүргізудегі залалсыздығымен ерекше. «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығында мен остеохондроз және буын сары суымен емделдім. Ем жақсы әсер берді. Ал әйелімнің ақ сіңіріне суық тиіп, тізе буындарының остеоартрозымен жүре алмай балдақпен келіп ем алды. Ол 4 күннен соң балдағын тастады. Жасан Зекейұлының төл мамандығы хирургия болса да, тибет емін жеттік меңгеруі, әрі осы салада жемісті еңбек етіп келе жатуы бағалауға татиды» дейді ағамыз ағынан жарылып.

«Туған жерге туынды тік» демекші, Ертай Сәрсебеков бір сұхбатында: «Туған ауылымда бұрыннан бері дүкен, клуб, мешіт сияқты ғимараттар болмаған. Сол мені алаңдатып жүруші еді. Кейіннен, жергілікті кәсіпкерлермен ақылдаса келе, мешіт салу керектігін алға тартып, қаржы жинастырып, мешітті Ораза айы алдында 2008 жылы аштық. Бүгінгі таңда имандылық жолында елге қызмет етіп жатыр» деген еді. Ертай Сәрсебековтің қайырымдылық істері мұнымен ғана шектелген емес, ол жас ұрпаққа да қолынан келгенше, қолдау көрсетіп, олардың алаңсыз білім алуына жағдай жасап жүрген қайраткер. Ол кісі 2007 жылдан бері Шежін мектебінің ең үздік оқушыларына арнайы шәкіртақы тағайындаған болатын. Сол жас буын мектепті үздік бітіріп, бұл күнде жоғары оқу орындарының студенттері атанды. Осындай көптеген қайырымдылық істері еленіп 2010 жылы республикалық «Алтын жүрек» қоғамдық қорының алғыс хатымен марапатталды.

Жақында ғана асқарлы алпыс жасқа толған Ертай ағамызды мерейлі сәтімен құттықтай отырып, ғұмырыңыз ұзақ болып, еңбегіңіз жана берсін демекпіз.

Диас БЕЙСЕНБЕК

Бүйрек әлсіздігі

Бүйрек ауруы бүйрекке суық тиюден немесе бүйректің қалыпты қызметінің бұзылуынан пайда болады. Бүйрек ауруына шалдыққан науқастың бет-аузы, аяғы іседі, қуығы ашиды, кіші дәретке жиі отырады, кейде қуығы тұтылады. Ауыр болған жағдайда белі талып ауырып, дәретке қан араласып келеді.

Көп адамдар жыныстық мүшенің қатаймауы бүйрек ауруынан деген қате түсінікте болады. Тибет емі бойынша бүйрек қызметінің әлсіреуі жыныстық қабілетке әсер етеді деп айтқанымен, жыныстық қабілеттің түгелдей тек бүйрекке ғана тәуелді деуге болмайды. Шығыс-тибет емі бойынша бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуі тұтас дене әл-қуатының төмендеуімен түсіндіреді. Көрнеу арқау жыныс мүшесінің емес, бүкіл дененің әл-қуатын көрсетеді. Сондықтан бүйрек көрнеу арқауы әлсірегенде адамның бел күші кемуі мүмкін. Алайда, бұл бүйректің көрнеу арқауы әлсіреуі адамдардың барлығында бірдей бел қуаты кем болады дегенді білдірмейді. Қытайдың Пекин емдеу университетінің профессоры Уаң-и мырза, өзінің медициналық зерттеулеріне сүйене отырып, қытай емшілігінің диалектикасы бойынша, белсіздікке ұшырағандардың жартысынан көбі бауыр арқауының бәсеңдеуімен немесе бұзылуымен, ал аздаған бөлігі ғана бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуімен байланысты болады деп айтады. Демек, жас жігіттер мен жігіт ағасы жасына келгендердің жыныстық қатынаста әлсіздік танытуына бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуі емес, көбінесе бауыр арқауының босауына қатысты болатындықтан, бүйректі қуаттандыратын дәрілерді белсіздікке ем деп көп пайдаланудың нәтижесі шамалы болуы мүмкін. Егер кеше отау құрып, шаңырақ көтерген жас жігіттің алғашы түндері мүшесі тұрмай немесе жыныстық қатынасы бұзылса, бұл психикалық күйзелістен болуы мүмкін. Мұндай жағдайға көбінше, көңіл-күйде болатын алаңдау, ашулану себеп болады.

Бел ауруы бүйрек әлсіздігінің белгісі емес

Кейбір жас азаматтар төсек қатынасына жиі барса, белдері ашып ауырып, ол сырқат 1-2 күнсіз басылмайды. Бұл 30 жастан кейін тіпті жиілеп, төсек қатынасына бармай-ақ белі сыздайтын болады. Өкінішке қарай, мұндай жағдайды көп адамдар бүйрек қуатының әлсіреуімен байланыстырып, бірден бүйрек қуатын арттыратын дәрі-дәрмектер сатып алып іше бастайды. Шын мәнінде, бұл бүйрек қызметінің нашарлауынан болмауы мүмкін.

Бел ауруы деп бел омыртқаның оң жағы немесе сол жағының бірдей ауруын айтады. Ал белдің сыздауы белдің талып, ашып ауруы. Бұл екеуі де сырқат белгісі. Мұны бүйрек әлсіздігінен деп қате тұжырым жасаған еркектердің көпшілігі, бұғы мүйізі, бұғы шыбығы сияқты дәрілерді пайдаланады. Кейбір дәрігерлер науқастың осы ауруға қарсы бүйрек қуаттандыратын дәрі жасап беруде. Науқас бұл дәрілерді ішкеннен кейін сауығып кетудің орнына, жағдайы тіптен қиындай түседі. Ешқандай улы дәрі жоқ, тек дұрыс қолданылмаса тибеттік дәрілердің өзінен де кері әсері болады.

Тибеттік емде бүйрек әлсіресе бел ашып ауырады деп түсіндіріледі. Бірақ бұл бүйрек әлсіреуінің бірден-бір клиникалық белгісі емес. Оның үстіне көптеген дерттердің клиникалық белгісі осы тектес болатыны белгілі.

Ер адамдардың белі көбінесе, бел бұлшық еттерінің зақымдалуы себепті ауырады. Сондықтан сыз жерге отыру мен жатудан аулақ болу қажет.

БҮЙРЕК АУРУЛАРЫНЫҢ ЖАЛПЫ КЛИНИКАЛЫҚ БЕЛГІЛЕРІ:

Бел ауырып, жон ашиды, балтыры сыздап, тізе талады немесе өкше ауырады. Шаш түсіп, тіс босайды. Түнде кіші дәрет көбейеді немесе кіші дәрет сыздықтап келеді. Ұмытшақтық пайда болады, жыныстық қуат тежеледі, тамырдың соғуы әлсірейді.

Бүйрек арқауының азаюына байланысты тұрақты белгілерінен басқа, науқас тоңғақ келіп, шаршап тұрады. Қол-аяғы мұздайды, сулы ісік пайда болады. Үлкен дәрет сұйылады, кіші дәрет көбейеді және түссіз болып келеді. Науқастың өңі бозарады немесе қарақошқыл тартады. Бел күші кемиді, жыныстық қатынаста шауһат ерте төгіледі. Тамыр соғуы іркіледі.

Науқастың көңілі алақызып, алақаны мен табаны күйіп жанады. Көзі қарауытып, құлағы шыңылдайды. Тамағы құрғап, таңдайы кебеді. Ұйқысы қашып, денесін тер басады, ұйықтап жатып ұрық бөлінеді, кіші дәрет сарғаяды. Бұған қоса, бел күші кемиді немесе шауһат ерте төгіледі. Тілі қызарып, өңезі азаяды, тамыр соғуы төмендейді.

Бүйрек ауруларын халықтық емдеу жолдары:

1) Тышқанқұйрық шөп 1 г, алаботаның ұрығы, биткәрі қыз 1г, жүгері сақалы 1г, ақжүрек 1г, қызыл мия тамырынан 1 грамды 3 кг суға қайнатып, 1кг қалғанда екі бөтелкеге құйып, күніне 12 грамнан 3 рет ішкізеді.

2) Қалампыр 5 мысқал, тышқанқұйрық 1 сәрі, мұз бәйшегегі 1 сәрі, зере 1 сәрі, жусай ұрығы 1 сәрі, сәбіз ұрығы 1 сәрі, иір 1 сәрі, ақжүрек 1 сәрі, бұғы қуығынан 1 дананы талқандап, ара балына араластырып, 1 мысқалдан оқ дәрі жасап, күніне екі рет ішкізеді. Мұндай жағдайда қайнаған суды көп тұтыну керек.

Бүйрек ауруына шалдыққан науқастар тамақты тұзсыз ішуі керек. Егер тамақтағы тұздың құрамы артып кетсе, ол дәрінің әсерін жойып, ауруды асқындырып жіберуі мүмкін.

Бүйрек қызметінің қалыпсыздығынан болатын дерттердің бірі - шыжың. Бұл дерт бүйрек ауруларының ішіндегі әурешілігі ең көп лас ауру. Дертті дер кезінде дауаламаса, соңы ойламаған зардаптар туғызуы мүмкін.

Шыжың ауруын емдеу үшін жазғы жусайдың ұрығы 1 сәрі, қалампыр 5 мысқал, қызыл мия тамыры 1 сәрі, иір 1 сәрі, қараандыз 1 сәрі, тышқанқұйрық 1 сәрі, ақжүрек 1 сәрі, бұғы қуығы 1 дана, сыр 1 сәрі, сынаптан бір сәріні қосып, талқандап, ара балына араластырып, 1 мысқалдан оқ дәрі жасап, 1 күнде екі реттен жегізеді.

Шыжың дертіне шалдыққан науқасқа көп жағдайда жусайды көбірек қуырып берген абзал.

Қуық тұтылу да бүйрек ауруларының бір түрі. Несеп жолы бітеліп, зәр қуыққа жиналып қалса қуық тұтылады. Мұндай жағдайда науқастың зәрі денесіне жайылып, дене сарғаяды. Несеп жүрмей қалатындықтан, болмаса тамшылап қана шығатындықтан науқас қатты қиналады. Қуық тұтылудың халықтық емі төмендегідей:

Жүгері сақалы 1 сәрі, шидің үлпілдек басы 1 сәрі, шіріген қарағайдың түбіндегі саңырауқұлақтан 1 сәріні қосып, қайнатып, сиыр сүтін қосып шай орнына 3 мезгіл ішеді. Мұндай дауалаудың өнімі тез, үзбей дауаланса науқас жазылып кетеді.

Елқалай көшеді қоңызын ұстап, қайнаған суға езіп ішкізетін болса, тұтылған қуық тез ашылып кетеді. Бірақ мұны көп ішпеу керек. Көп ішкен жағдайда кіші дәрет тоқтамайтын болып қалуы мүмкін.

Түйе құндыздың ен безін қайнатып ішетін болса, өнімі көрнекті болады.



ЖЕРҚОНАҚ

Бұл – көпжылдық шөптесін өсімдік. Түйе саумалдық шаян мойын деп те аталады. Биіктігі – 60-90 см. Тамыр сабағы дөңгелек қыртысты келеді. Жапырақтары қандауыр тәрізді ұзын болады. Гүлі ақ немесе ақшыл, қызыл түсті келеді. Үш қырлы, жылтыр қара түсті жаңғақ жемісі болады. Таулы өңірлерде, әсіресе, Алтай таулары мен Тянь-шань тауларында өседі.

Жинау және өңдеу

Жерқонақтың тамыры мен сабағы дәрі болады. Көктем және күзде қазып алып, топырағын тазалап, тамыр шашақтарын алып тастап кептіреді. Кермек дәмді, усыз болады.

Ем болатын аурулары

1. Бауырдың жедел қабынуына, сарытиптегі бауыр қабынуына ем болады. 60 г. жерқонақты суға екі рет қайнатып, қайнатпасына 30 г. қара шекер қосып, қайтадан қайнатады да, 200 миллиграмм қалғанда дәріге пайдаланады, 100 миллилитрден күніне бір рет ішеді.

2. Дизентарияға, ішектің, бауырдың, маңдай қуысының, жоғары тыныс жолының қабынуына 80 г. жерқонақ пен 240 г. бақбақты қосып, талқандап, бал араластырып, 9 грамдық оқ дәрі жасап, күніне 3 рет ішеді.

3. Қызба аурулардың сандырағына, қол-аяқтың құрысуына, шиқан, сыздауық, сондай-ақ асқынған жараларына қолданылады.

Пайдалану мөлшері: 3-9 г. жерқонақтың құрамында мошы қышқылы, ағаш майы, ағаш желімі қатарлы элементтер бар.

КҮНБАҒЫС

Күнбағысты күнбағар, шекілдеуік деп те атайды. Күнбағыстың тұқымы, тұқым қағып алынғаннан кейінгі табақшасы, гүлі, тамыры, сабағының ішіндегі жұмсақ ақ еті дәріге пайдаланылады.

Жинау және өңдеу

Толық ашылғанда гүлін, жемісі піскеннен кейін табақшасын, ақ етін жинап алып кептіреді. Тәтті дәмді, усыз болады.

Ем болатын аурулары

1. Күнбағыстың тамырын суға қайнатып, суымен ауыз шайқаса, тіс қақсағанды, тіс еті қабынғанды басады.

2. Жемістің тамырын талқандап, балшық дәрі жасап, оны шүберекке орап, жатырдың мойнына қойса, іштегі баланы түсіреді.

3. Күнбағыс жапырағынан 12 г. жаншып, ыстық сумен ішсе, жүректі айнытып, құстырады.

4. Ыстықтан күн өтіп бас ауырғанда 20-30 г. күнбағыс табақшасы мен бір жұмыртқаны жарып, бір шыны суға қайнатып, жарты шыны қалғанда тамақ артынан күніне екі рет ішеді.

5. Тісі ауырғанда күнбағыстың бір табақшасы мен алақат тамырын суға қайнатып, нәлі шыққанда оған тауықтың бір жұмыртқасын жарып салып, пісіріп жейді.

6. Етеккір кірнесіне 30-50 г. күнбағыс табақшасын суға қайнатып, қара шекер қосып ішеді.

Дәрі шөпте

КҮНТУДЫ (Құтан шөп)

Бұл – көпжылдық шөптесін өсімдік. Биіктігі – 15-50 см. Жалғыз, әрі көп бұтақты тік өседі, төрт қырлы келеді. Қандауыр формалы жапырақтары қарама-қарсы орналасқан. Гүлі қызғылт көк түсті, гүл күлтесі ұзын түтікше формалы болады.

Күнтуды тоған бойларында, сайлардың дымқыл жерлерінде, өзен жағаларында өседі. Іле, Алтай тауларында көп өседі.

Жинау және өңдеу

Күнтуді шөбі түгелдей дәрі болады. Шөпті жазда жинап алып, тазалап кептіреді.

Ем болатын аурулары

1. Жұтқыншақ қабынғанда күнтуды шөбін жаншып, шырынын шығарып, үстіне дәнекер ұнтағын қосып, ауызды шайқайды.

2. Бөбектердің қышыма бөртпесіне күнтуды шөбін жаншып нәлін жағады.

3. Күнтуды шөбін жаншып, суланған қотырға таңады.

4. Қатерлі ісік (асқазан, өңеш) ауруына 60 г. күнтуды шөбі мен 60 г. итжүзімді суға қайнатып ішеді.

5. Бауыр мен соқырішек қабынғанда 15 г. күнтуды шөбін, 90 г. итул дәнін, 15 г. түйнекқотанды суға қайнатып ішеді.

Пайдалану мөлшері: 15-30 г.



ЖЕМЖЕМІЛ

Бұл – көпжылдық өсімдік. Түйнек сабағы етті, хош иісті, бұрыш дәмдес келеді.

Жемжеміл шикі, кептірілген және қурылған түрінде емге қолданылады. Бұлардың ем кезіндегі әсері бір-біріне ұқсмайды, кермек дәмді келеді.

Ем болатын аурулары

1. Суықтан тұмау тигенде 9 г. шикі жемжемілді 9 г. суға қайнатып, тиісті мөлшерде қара шекер қосып ішеді немесе 9 г. перила топырағына 2 бас ұзын сарымсақтың ағын қосып қайнатып ішеді.

2. Жұмыршақтағы қара желді айдауға шикі

жемжемілдің 12 грамын етке қосып қайнатып, сорпасын ішеді.

Пайдалану мөлшері: 3-9 г. жемжемілдің тамыр тәрізді сабағында ұшпа май болады, майдың құрамында жемжеміл спирті болады.

Жемжеміл қабығы

Жемжемілдің қабығы да кермек дәмді, денедегі суды айдайды. Денеде сулы ісік пайда болған жағдайда жемжеміл, мандарин, томар дәрі, ащы қарбыз қабықтарынан 9 г. алып суға қайнатып ішеді.

7. Несеп жолына, бүйрекке тас байланғанда 90 г. құнбағыс сабағының өзегін (сабақ ішіндегі ақ еттен) суға қосып қайнатып, күніне бір реттен бір апта бойы ішеді.

8. Несептің лайланып келуіне 60 г. құнбағыс сабағының өзегі мен 30 г. балдыркөк тамырын суға қайнатып, күніне бір реттен бірнеше күн ішеді.

9. Қуық тұтылғанда 15 г. құнбағыс сабағының ақ өзегін суға қайнатып ішеді.

10. Көк жетелге құнбағыс сабағының өзегін жаншып, оған қайнаған су құйып, бұқтырып, тиісті мөлшерде шекер салып ішеді.

11. Асқазанға ас батып сіңбегенде құнбағыс тамырынан, аскөктен, арпа бедияннан қажетті мөлшерде алып суға қайнатып ішеді.

12. Үлкен және кіші дәрет тоқтап қалғанда құнбағыстың жас тамырын жаншып, суға шығарып, бал қосып, 15-30 г. ішеді.

13. Жіңішке ауруға 30 г. құнбағыс тамырын суға қосып, қайнатып ішеді.

14. Жарық ауруына 30 г. құнбағыс тамырын қайнатып, қызыл шекер қосып ішеді.

15. Жоғары қан қысымы ауруына 30 г. кепкен құнбағыс жапырағы мен 30 г. сайсағызды суға қайнатып ішеді.

16. Қан аралас іш өткенде 30 г. құнбағыс тұқымын суға бір сағат қайнатып, шекер қосып ішеді.

Пайдалану мөлшері: Тұқымынан 15-30 г. қайнатып ішуге (жапырағын) 6-24 г., ал тамырынан 15-30 г., құнбағыс сабағының өзегінен 9-15 г. Құрамында май, белок, кофеин қышқылы және күрделі органикалық заттар бар.



Н ШЫҒАДЫ...



Қымыздықтың адам ағзасына пайдасы ұшан-теңіз. Оны дәстүрлі және халық медицинасында көптеген дертке дауа ретінде қолданған. Емдік қасиеті өте жоғары.

Қымыздықтың құрамында С, В1, К дәрумендері, каротин, эфир май бар; онда көбінесе, органикалық қышқыл, сондай-ақ минералды заттар (кальций, магний, темір, фосфор) шоғырланған. Емдеу және аурудың алдын алу үшін өсімдіктің жапырағын да, тамырын да, тұқымын да пайдаланады. Қымыздық авитаминоз, құрқұлақ, анемияны емдеу үшін қолданылады. Құрамындағы С дәрумені темірдің сіңірілуін тездетіп, гемоглобинді көтереді. Көп мөлшерде қолданғанда ішті айдайды, аз болса керісінше, дәретті тоқтатады. Қышқылдығы төмен гастритте асқазан сөлін ынталандырып, ас қорытуды жақсартады. Халық медицинасында өтті айдау үшін қымыздық шырынынан біраз беретін болған. Тамыры мен жапырағынан жасалған тұнба қан тоқтату және қабынуға қарсы дәрі ретінде қолданылады.

ҚЫМЫЗДЫҚ

Жапырағы мен тұқымының ауруды басатын қасиеті бар. Жапырағы жараны жазады, қабынуға, токсиндерге, құрқұлаққа қарсы күшке ие. Жапырағының қайнатпасы өттің жасалуын қамтамасыз етеді. Қан кетуде түрлі аллергиялық бөртпелер мен қышымада тағайындайды.

Қымыздық бауырдың, өттің, ішектің жұмысын жақсартады. Жапырағының қайнатпасын уланғанда уды қайтару үшін ішеді, ал тамырының қайнатпасын іш өткенде, ревматизмде, бел ауырғанда қолданады. Тоқ ішектің қабынуы, энтероколит, асқазан-ішек ауруларында геморрой, артқы тесіктің жарығында тұтынғанда жақсы нәтиже береді. Климат кезінде қымыздық таптырмайтын ем болып табылады.

Қымыздықтың құрамында С, К дәрумендері мен кальций бар болғандықтан, қызылиектің қанауында жақсы ем болады.

Бел ауырғанда, ревматизмде 1 ас қасық жас тамырына 1 жарым стақан су құйып, 15 минут қайнатып, 2 сағат тұндырған соң 2 ас қасықтан күніне 3 рет қабылдау керек.

Қуық қабынғанда 500 г қымыздықты 1 литр суға 10 минут қайнатып, ваннаға (36 градус) құйып, 8-10 минут қымыздық ваннасын қабылдау қажет.

Баспаға және ыстық түсіруге, жас жапырағы мен жұмсақ сабағын ыстық сумен жуып, ұсақтап езу керек. Қатты мата арқылы сүзіп, 3-5 минут қайнату керек. Тоңазытқышта сақтап тәулігіне 3 рет тамақ уақытында 1-2 ас қасықтан тұтыну қажет.

Іш өткенде: 2 ас қасық ұсақталған тамырына 300 мл ыстық су құйып, 30 минут су буында ұстап, 10 минут салқындатып, дәкені 2-3 қабаттап сүземіз. Дайын болған тұнбаны күніне 3 рет 2 ас қасықтан тамақтанудан 30 минут бұрын қолдану керек.

Есіңізде болсын, қымыздықтың пайдасымен қоса, зиянды жағы да бар. Оны жиі қолданса, бүйректе тастың пайда болуы ықтимал. Тұз алмасу дұрыс болмағанда, бүйректің, ішектің қабынуында, қышқылдығы жоғары гастритте, асқазан және ащы ішектің ойық жарасында, жүктілік кезінде қолдануға болмайды. Қымыздық кальцийдің сіңуін тежейді де, остеопорозға алып келуі мүмкін.

Қуық түбі безі аурулары

Қуық түбі безі несеп жолымен, тік ішекпен өте жақын орналасқан. Оның негізгі қызметі без сұйығын бөліп шығарып, шауһатты қуаттандыру. Алайда, қуық түбі безінің аурулары жыныс мүшесінің қатаюы мен шауһаттың бөліну уақытына тіке әсер етпейді.

Қуық түбі безі аурулары – еркектерді жиі мазалайтын дерт. Бұл аурудың түрі мол, тез қозады, көп жылдарға жалғасады.

Қуық түбі безінің пайда болу себептері:

Қуық түбі безінің қабынуына жуан ішек таяқшасының қуық түбі безіне қонуы себеп болады. Басқа ағзалардағы инфекция қан арқылы немесе лимфа арқылы қуық түбі безіне көшеді. Мысалы, шиқан, шын жара, бадамша бездің қабынуы, тыныс жолының қабынуы, ішек ауруы несеп жолының қабынуы, қуық қабыну. Бұл пайда болып, қан мен лимфа арқылы тұтас денеге тарайды.

Қуық түбі безі несеп жолы, тік ішек, анос сияқты ағзалармен қатар орналасқан. Әдетте, бұл жерлерде бактерия көп болады. Егер осы ағзалар инфекцияланып, дер кезінде ем-дом жасалмаса, әсіресе, егер іріңді ісік пайда болса, бірден қуық түбі безіне жайылып, оны шұғыл қабындандырады.

Шұғыл қабынған қуық түбі безін емдемесе іріңдейді, бактерия қуық түбі безіне көбейген соң, алдыменен, қуық түбі безінің түтігін қабындандырады. Соның әсерінен түтік пен оның маңайы қанталайды да, қабыну түтікке ұқсас без денешігінің тканьдарына жайылып, қуық түбі безі ісінеді. Нәтижесінде, ұсақ

іріңді ісіктер пайда болады. Науқас осы кезеңге дейін дұрыс емделмесе немесе жасалған ем өнім бермесе, ұсақ іріңді ісіктер бірте-бірте ұлғаяды немесе бір-бірімен тұтасып, қуық түбі безі бүкілдей іріңдеп, науқас жағдайы асқына түседі. Қуық түбі безінің іріңдеуі 40-60 жас аралығындағы еркектерде көп кездеседі.

Қуық түбі безі ауруларының клиникалық белгілері:

Қуық түбі безінің жедел қабынуы аяқ астынан болады, ұстағанда жанға қатты батады. Сырқаттың белгілері көп, ауыру сезімдері қатты байқалады.

Денедегі белгілері: Көп жағдайда, науқастың қызуы жоғарылап, дене температурасы 39-40°C-қа жетеді, қалтырап, қалшылдайды. Буын-буыны сырқырап, лоқсиды. Тәбеті қашып, дәрменсіз болып қалады.

Несеп жолындағы белгілер: Несеп жиілейді, қысады, несеп жолы шаншиды, ашиды. Кейде несепке қан араласқанын жай көзбен немесе микроскоп арқылы байқауға болады. Қуық түбі безінің тканьдары қанталап, ісініп, несеп жолының қуық түбі безінен өтетін бөлігін басып қалатындықтан, қуық мойны кептеліп, несеп жолы бір сәтке тосылады да, несеп жанға батып, сыздықтап келеді. Кейде қуық тұтылады.

Шат қуысындағы белгілері: ұма мен анос аралығы шат деп аталады.

Қуық түбі безі шұғыл қабынғанда шат солқылдап ауырады. Жыныс мүшесі мен бел сыздайды. Әсіресе, тік ішек пен анос маңы солқылдап ауырып жанға батады. Тіпті, науқас үлкен дәретке отырудан жүрексінеді. Жыныстық қатынас кезінде мүше қатайған және шауһат бөлінген сәттерде науқас қатты ауырсынады.

Қуық түбі безі ауруларының түрлері:

Қуық түбі безінің шұғыл қабынуы;
Қуық түбі безінің созылмалы қабынуы;
Қуық түбі безінің қалыңдауы;
Қуық түбі безі саркомасы;
Қуық түбі безі рагы;
Қуық түбі безіне тас байлану;
Қуық түбі безі туберкулезі;
Қуық түбі безі ауруларының синдромы.

Қуық түбі безі ауруларына диагноз қоюда дәрігерлер арасында талас көп. Сондықтан науқас адам тәжірибесі мол дәрігерге, болмаса техникалық жағынан жақсы жабдықталған емханаларда тексерілуден өткені жөн. Көбінде, дәрігерлер науқастың сырқат тарихы, ауру белгісі және басқа да мәліметтерге сүйене отырып диагноз қоюға тырысады. Алайда, кейбір клиникалық белгілерге қарап, қуық түбі безі дерті деп анық диагноз қоюға болмайды. Себебі, науқастың көңіл-күйінің тұрақсыздығы, төсек қатынасындағы мазасыздыққа байланысты болатын кейбір жағдайлар осы дерттің клиникалық көрінісіне ұқсап кетуі мүмкін. Мұның қуық түбі безі дертімен көп қатысы жоқ.

Қуық түбі безі ауруының тибеттік тәсілдер арқылы емдеу:

Қуық түбі безі дертін тибеттік емдеу жолдарымен емдеу жақсы нәтиже береді. Науқас қозғалмай жатып дем алып, көп су ішуі керек. Бұл ағзаның ауруға қарсылық қуатын арттырып қана қоймай, көп су ішіп, жиі дәрет сындыру арқылы вирус, бактериялардың мөлшерін азайтып антибиотиктік дәрілерді жедел ерітіп, емдеу нәтижесін жоғарылатуға болады.

Қуық түбі безі ауруының зардаптары:

Қуық түбі безі ауруының зардабы ауыр болады. Мейлі жас жігіт болсын, орта жастағы болсын, тіпті, жасы егде тартқан қарттар болсын қуық түбі безі жиі сыр беріп тұрады. Бұл ауруды уақытылы емдемесе, бактерия немесе бактериядан пайда болған токсин қанға өтіп, қан бұзылады. Соңы қазаға әкелуі мүмкін. Жедел қабынған, дер кезінде ем жасалмаған қуық түбі безі іріңдейді.



Ен бауының бұралып түйінделуі еннің бұралуы деп аталады. Енге қоректік заттар жеткізіп, еннен бөлінген керексіз заттарды тасып әкететін қан тамырлар енбаудан өтеді. Сондықтан енбау бұрала қалса, енге қан жетпейді. Әдетте, енбаудың бұралғаны 12 сағаттан асса, онда ен қызметін тоқтатады.

Белгілері: ұма аяқ астынан шаншып ауырады, кіндіктен төмен шеңбектеп, бел жазылмайды, ауыру сезімі қатты сезіледі. Науқастың белі ауырып, өңі бозарады, денесін суық тер басады. Клиникалық тексеру кезінде еннің ісіп, жоғары жылжып, көлденеңдеп қалуы, сипаса қатты ауыратындығы, ұманы ұстағанда қатты



Еннің бұралуы

жанға бататыны анықталады. Сәбилер қай жері ауырып тұрғанын айта алмайтындықтан, аталған ауру белгілері байқалса, ата-аналар әуелі ұма мен енді қадағалағаны жөн.

Клиникада еннің бұралуы сирек кезігетін жағдай емес. Еңбектеген сәбиден, еңкейген кәріге дейін осы дертке шалдығуы мүмкін. Дегенмен, бұл жағдай боз балалар мен жас жігіттерде көбірек кездеседі. АҚШ-тың медицина мамандарының санағы бойынша жасы 25-тен төмен 4000 бозбала мен жігіттердің біреуі осы дертпен ауыратындығы, әсіресе, 12-18 жас аралығындағы бозбалаларда бұл ауру көп кездесетіндігі, 25-тен асқан еркектердің бұл дертке сирек шалдығатындығы белгілі. Бұл дерт адамға өмір бойы әсер етеді, егер диагнозы дұрыс анықталмаса немесе дерт кезінде ем-дом жасалмаса, ен қызметін тоқтататындықтан, сылып тастауға тура келеді. Тіпті, сәті түсіп енді аман сақтап қалды дегеннің өзінде, шауһат жасауына және ішкі секреция қабілетіне ақау түскен ен суала бастайды.

Ен бұралуының зардабы оның қанша уақыт және қаншалықты бұралғанына байланысты болады. Еннің бұралғанына 4-12 сағат уақыт өтсе, зардаптың бетін қайтару қиындап, бұралғаны 5 сағаттан аспаса, ота арқылы сауықтырудың мүмкіндігі 83 пайыз, 10 сағаттан аспаса 70 пайыз, ал 10 сағаттан кейін небәрі 20 пайыз ғана болады. Уақыт созылған сайын ен қуырыла береді де, бездің өз қабілетін жоғалту қаупі күшейе түседі. Медициналық тексерудің нәтижесінде соңғы жылдары ен сыңарларының осы

ауруға шалдығу мөлшері негізінен тең болады және бір сыңары ауырса, ерте ме, кеш пе, екінші сыңары да ауырды. Сондықтан бұралған енге ем-дом жасаумен қатар, екінші сыңарын да қадағалап отыру қажет.

Ен бұралудан сақтану жолдары

Ен бұралудың этиологиялық себептері көбінесе, тума кемістікпен қатысты болады. Алайда кейбір сыртқы себептер де еннің бұралуына алып келеді. Айталық, түнде бір қырынан жататын адамның ені екі санның аралығына үнемі қысылады, сол күштің әсерінен бұралып қалуы мүмкін. Кейбір оғаш дене әрекеттері мен мастурбация сияқты (еркектердің қолмен ләззәттануы) және сыртқы жарақат сияқты себептер, салбыратпай көтеріп тұратын бұлшық еттерді тітіркендіреді, соның әсерінен көтергіш бұлшық ет үнемі жиырылып, бұлшық ет талшықтарының иірілу нәтижесінде ен бұралуы мүмкін.

Ен бұралу жас талғамайды, кез келген жастағы ер адамдар осы дертке шалдығуы мүмкін. Дегенмен, бұл жағдайға бозбалалар мен сәбилердің шалдығып жататындығын кейбір елдердергі медициналық сараптама нәтижелері дәлелдеп отыр. Сондықтан ата-аналар мен мұғалімдер балалардың денсаулығына жиі назар аударуы керек. Себебі, жасөспірімдер өте ұялшақ болатындықтан, қай жері ауырып тұрғанын жасырып қалады немесе дөп басып айта алмауы мүмкін. Мұндай жағдай уақытты өткізіп жібереді де, тез арада емделудің орайы өтіп кетеді.

Шұғыл дене әрекеттерінен кейін немесе ұйқыдағы бозбалалар мен

сәбилердің ұмасы кенеттен шаншып ауырып, ісінсе, ата-анасы қырағы болуы шарт. Баланы 3 сағаттан асырмай емханаларға жеткізу қажет. Сонда ғана бұралған енді операция арқылы түзетіп, ұрпақ жалғастыру қабілетін сақтап қалуға болады.

Тума аурулардың кейбір түрлері де ен бұралуға алып келеді. Мәселен, еннің толық жетілмеуі, ұмаға толық түспеуі, әсіресе, шапқа жасырыну немесе енбаудың өте ұзын болуы т.б. кемістіктер де еннің бұралуына себеп болады.

Бұралған ен 4 сағат асқаннан кейін-ақ өлеттене бастауы мүмкін. Сондықтан мұндай жағдайға тап болған науқасты жақындары бірден емханаға жеткізуі керек. Еннің бұралғаны анықталысымен, дәрігер оны мүмкіндігінше қолмен сипап орнына салуға тырысады. Әдетте, еннің оң сыңары сағат тілімен бағытпаса, сол сыңары сағат тіліне кері бағытта аударылады. Алайда, бұл жасалған іс әрекеттердің өзі, толығымен оңды нәтиже беруі екіталай. Аударған кезде еннің ауру сезімі тоқтаса, онда бағыттың дұрыс екенін, егер ауру сезімі басылмаса бағыттың қате екендігін көрсетеді. Екі бағытқа бірдей аударып көргенде ауырған сезім басылмаса, ота арқылы енді орнына салу қажет.

Қызметі тоқтаған енді алып тастағанмен, қан жетіспеу салдарынан еннің екінші сыңарында өзгеріс болып, науқастың ұрпақ сүю қабілетіне кері әсерін тигізуі мүмкін. Сондықтан енді жоғарылату, көтеру, уқалау, физикалық жолмен емдеу шараларын жасап, сыңар еннің қалыпты қызметіне кепілдік етудің маңызы өте зор.

Желшешек (ветряная оспа, ветрянка) – аздап уыттануымен, дене қызуының көтерілуімен, денеге және сілемейлі қабыққа ішінде сұйықтығы бар кішкентай көпіршікті сулы бөртпелер шығуымен сипатталатын жұқпалы вирустық ауру.

Қоздырғышы ұшықтар тобындағы вирустар болып табылады. Вирус тез таралады, бірақ сыртқы ортаға аса төзімді емес. Желшешекпен балабақшаға баратын және бастауыш сыныптарда оқитын балалар жиі, ал екі жасқа дейінгі және ересек балалар сирек ауырады. Күздің соңғы айлары мен қыстың бастапқы айларында ауру үдей түседі. Желшешек ауа-тамшы жолы арқылы таралады, яғни науқастан сау адамға сөйлегенде, жөтелгенде, түшкіргенде беріледі. Вирустық аурудың бұл түрі дені сау баланың сырқат баламен ойнап бірге жүрген кезінен 2-3 апта өткесін барып басталады. Вирус жоғары тыныс жолдары арқылы еніп, қанға, қан арқылы тері мен сілемейлі қабықтарға таралады. Желшешек вирусы эпителий жасушаларын зақымдайды. Ішкі мүшелерге (мәселен, көкбауыр, өкпе, ұйқы безі, бауыр, т.б.) жұғуы да мүмкін. Желшешекпен ауырып, сауыққаннан кейін әрбір ересек адамда өмір бойы тұрақты иммунитет қалыптасып, желшешекпен қайта ауырмайды. 30 жастан асқан адамдар үшін аурудың инкубациялық кезеңі – 11-21 күн, ал 30 жасқа дейінгілер үшін 13-17 күн (орта есеппен 14 күн). Ауырған адамдар бөртпелер пайда болғанға дейін 2 күн бұрын және бөртпелер қабықпен қапталғанша қауіпті болады. Желшешекпен ауырған балаларда, әдетте, ауруға қарсы өмірлік иммунитет қалыптасады.



ЖЕЛШЕШЕК

Жел шешек түрлері:

Желшешек әдеттегі (жеңіл, орташа және ауыр) және қалыптан тыс болып бөлінеді. Жеңіл түрінде науқастың жағдайы қанағаттанарлықтай болдады. Дене қызуы қалыпты, кейде сәл көтеріледі, 38 градустан асатын жағдайлар сирек кездеседі. Науқастың денесіне және сілемейлі қабықтарға аздап бөртпелер шығады. Желшешек бөртпесі ұзаққа созылмайды, 2-4 күнде қайтады. Орташа ауыр түрінде ағзада жеңіл уыттану жүреді, науқастың дене қызуы көтеріледі, айтарлықтай бөртпелер шығады, қышиды. Бөртпелер 5 күнге дейін тұрады. Сулы бөртпелер кепкен кезде баланың дене қызуы түсіп, көңіл-күйі, жағдайы жақсарады. Ауыр түрінде теріде, ауыздың, көздің, жыныс мүшелерінің шырышты қабықтарында өте көп бөртпелер шығады. Науқастың дене қызуы қатты көтеріледі, лоқсиды, асқа тәбеті жоғалады, ұйқысы қашады, бала қатты қышынғандықтан, мазасызданады. Бөртпелер ұзақтығы 7-9 күн.

Желшешектің қалыптан тыс түрінде таралмалы, геморрагиялық, гангренозды белгілер болуы мүмкін. Мұндай түрі өте сирек кездеседі, тіпті арты қайғылы оқиғамен аяқталуы мүмкін.

Ересектерде желшешек ағымы көбіне өте ауыр жүреді. Әсіресе, жүкті әйелдер үшін қауіпті. Өйткені жүктіліктің алғашқы айларында вирус жұқтырса, құрсақтағы нәрестеге зиян келуі мүмкін, ал соңғы айларында шалдықса, мерзімінен бұрын босану немесе нәрестеде туа бітті желшешек дамуы мүмкін. Мұндай жағдайда ауру қалыптан тыс жүреді де балалар желшешектің тарап кетуінен көз жұмуы да мүмкін. Екі айлық нәрестелер мен бір жасқа дейінгі балаларда ауру ағымы өте ауыр жүреді, түрлі асқынулар (құлақтың қабынуы, өкпенің қабынуы, пиодермия, т.б.) болады.

Желшешектің асқынуы әдетте, екіншілік инфекциялардың (тілме, іріңді тері аурулары, іріңдік, жайылмалы іріңдік, сепсис және т.б.) қосылуына байланысты туындайды. Кейде аурудың басталғаннан кейінгі бесінші немесе жетінші күндері вирустық-аллергиялық түріндегі менингоэнцефалит дамиды. Сондай-ақ жекелей бүйрек қабынуы, ошақтық жүрек етінің қабынуы (миокардит) жағдайлары да кездеседі.

ЕМДЕУ:

Науқастарды әдетте үйде емдейді, тек аурудың ауыр түрінде немесе асқынған жағдайда балаларды ауруханаға

жатқызады. Тазалық пен жақсы күтім қажет. Басқа инфекциялық аурулардың жұғуынан сақтану керек. Көпіршіктер тез кебу үшін бөртпелерге калий перманганатының (1-2 пайыздық) ерітіндісін немесе калий марганец қышқылының (10 пайыздық) ерітіндісін, жасыл дәрі (зеленка) жағу керек. Бөртпелер кепкеннен кейін жылы суға жуынып, алса болады. Тамақ ішіп болғаннан кейін ауызды міндетті түрде шаю керек. Іріңді асқынуар болған жағдайда антибиотиктер тағайындалады. Қайнатылып сүзілген сұлы суына шүберекті батырып алып, қышыған жерге басса болады. Егер қатпарлар іріңдей бастаса, олардың таза болуын қадағалау қажет. Бала жараның бетін қасып тастамауын қадағалаңыз. Баланың көңілін аулап, тырнағын алып тастау керек. Төсек орнын ауыстырып тұрған абзал. Ыстықтан алшақ ұстаған дұрыс. Өйткені науқас ыстықтаған сайын терлей түседі, ал тер қышуды өршіте түседі.

Жалпы желшешекті емдеу науқастың жасы, денсаулық жағдайы мен аурудың ағымына байланысты жүргізіледі. Егер бала желшешектен басқа ешқандай аурумен ауырмаса, онда оны тек үйде емдеуге болады, яғни оған дене қызуын төмендететін ацетаминофен (Tylenol) немесе ибупрофен (Advil) беруге болады. Ол үшін дәрігерден дәрінің беру мөлшерін біліп алыңыз. Сондай-ақ ауруды жеңілдететін, асқынуларды азайтатын интерферон беріледі. Өсімдік шикізаттарынан дайындалған дәрілер, мәселен, Флакозид (flacosidum), Алпизарин (Alpizarinum), Хелепин (Helerpinum), Госсипол (Gossipolum), т.б. тағайындалады.

АУРУДЫҢ ЖАЛПЫ БЕЛГІЛЕРІ:

- Дене қызуының көтерілуі (37,7°–38,8°С);
- Тері суланып күлдіреп, теріде бөртпелер пайда болады;
- Бастапқыда кішкентай қызыл қышымалы дақтар көрінеді;
- Ол кейіннен сулы бөртпелер мен күлдіреуге, содан кейін бірте-бірте жарылып қатпарларға айналады;
- Олар алғашқы кезде кеудеде, іште, қол мен аяқта, арқа және бетте пайда болып, кейіннен бүкіл денеге, оның ішінде бас терісі, ауыз, мұрын, құлақ және жыныс мүшелеріне таралады;
- Дақ, күлдіреу және қатпарлар бір мезгілде байқалуы мүмкін. Мұндай кезде дене қызуы көтерілмейді;
- Дене қышиды;
- Әсіресе ауыз қуысы, жыныс мүшелері, көздің шырышты қабығы, саусақ арасы мен бармақ аралығына шыққан бөртпелердің қышуы қиындық туғызады, науқастың мазасын кетіреді;
- Тамақтың, бастың, арқаның ауруы;
- Тамаққа тәбеттің төмендеуі;
- Жалпы әлсіздік;
- Тоңып, дірілдеуі мүмкін.

Қандай ем болмасын екіншілік инфекцияның түспеуіне, ауруды асқындырмауға бағытталады. Науқас сүтті тағамдар мен көкөністерді көбірек жеп, сұйықтықты көбірек ішкені дұрыс. Қышуды азайту үшін антигистаминді дәрілер алуға болады. Бірақ балалар дәрігермен ақылдасып алыңыз.

Балаларға қарағанда жасөспірімдер мен ересектерде ауру белгілері айтарлықтай ауыр болады. Түрлі асқынулар өршуі мүмкін. Әсіресе, жүкті әйелдер мен иммундық жүйесінде бұзылыстар бар адамдар дәрігерлер қадағалауында болуы керек. Ауру белгісі байқалған жағдайда олар өз бетінше емделуге болмайды.

Кейбір науқастарға аурудың ағымын қысқарту үшін вирусқа қарсы препараттар тағайындайды.

Аурудың алдын алу:

Белгілі бір алдын алу шарасы жоқ. Ауруға қарсы вакцина салынады. Желшешекпен ауырған науқасты бөлек ұстайды. Ауру асқынбаған жағдайда, бөртпелердің соңғы элементі шыққаннан соң 5 күннен кейін бала жақындарымен араласа берсе болады. Балаңызда аурудың белгілері болса, отбасы дәрігеріне хабарласыңыз, мектепке хабар беріп, баланы толық жазылғанша үйде қалдырыңыз. Баланың иммунитетін көтеру қажет. Желшешекпен ауырмасаңыз, иммунитетіңіз төмен болса, оған қарсы екпе салдырып алуға болады. Ол үшін дәрігермен ақылдасып алған жөн.

Ескерту: желшешек ауруы кезінде баланың дене қызуы көтерілсе, оған ешқашан аспирин дәрісін беруге болмайды.

Жанна АБАЙҚЫЗЫ
Бибісара ҚАЛИЕВА

Мейірім



СЫМБАТҚА КӨМЕК КЕРЕК

Менің қызым, Сымбат Махамбетова, жасы 16-да. Қызым алты жасынан бастап бүйрек ауруына шалдықты. Басында ол білінбеген, тек анализдері нашар болып шығып жатты. Біз 2003 жылы Тараз қаласындағы үй-жайымызды сатып осында көшіп келдік. Келгеннен соң Сымбатты Ақсай балалар ауруханасына жатқызды. Міне, содан бері 8 жыл өтті. Дәрігерлер Сымбаттың өмірі үшін күресіп келе жатыр. Бірақ еш нәтиже жоқ, себебі ол аурудың, әлем бойынша ешқандай емі жоқ екен. Енді 07.09.2011ж. қолына фистула салды. Бұл деген гемодиализге дайындап жатыр деген сөз. Дәрігердің айтуынша, егер бізде мүмкіндік болса, диализге дейін басқа бүйрек салып үлгерсек, ағзаға да жеңіл болады. Яғни Пәкістанға баруға қаржы табуымыз керек. Барып келген ата-аналардан сұрап білген едік, 50 000 АҚШ долларынан аса қаржы керек деді.

Мен үш баланың анасымын. Сымбат балаларымның үлкені, онымен қатарлас құрбылары колледжде оқып жүр, оның да арманы модельер - дизайнер болу, бірақ денсаулығына байланысты оқи алмай отыр. Дәрігерлердің айтуынша, трансплантация жасатсақ, Алла бұйыртып сәйкестігі көп болса, ол да оқуға барып мамандық алуға мүмкіндік алар еді. Сымбаттан кейінгі ұлым - Самат колледжде оқиды, бірінші курс, ал кіші ұлымыз Асылжан бірінші сыныпқа биыл барды. Әрине, жолдасым жұмыс жасайды, дегенмен, осынша қаржыны тауып беруге шамамыз жетпей жатыр. Банктен кредит алуды да ойластырдым, ол да жетпейді екен, жетіден бір бөлігі ғана.

Менің айтайын дегенім, қол ұшын беріп көмектесулеріңізді сұраймын. Теледидардан қайырымдылық көмегі туралы көргенде көңілім қуанып отырушы еді. Енді өзім де сол халге түсіп отырмайын. Шынымды айтсам, не жазарымды білмеймін. Қол ұшын береді деген үмітпен,

Сымбаттың анасы
Назира Жарылқасынова

382-48-31,
ұялы телефон 8-701-317-92-30

АО «Народный Банк Казахстана»
Жарылқасынова Назира Пернебаевна
KZ 2360100020002364219
РПН 210911056662



ТІСТІ ТАЗАЛАУ

Ауыз қуысы барлық індет пен уланудың негізгі көзі болып табылады. Ағзадағы індет шоғыры көбінесе тіс түбірінде немесе ауру тістің өзінде кездеседі.

Ауыздағы инфекция көптеген ішкі аурулардың тууына себепкер болуы мүмкін. Мәселен, буын қабынуы – артрит, жүректің ішкі қабының қабынуы – эндокардита, гипертония, көз, мұрын, құлақ қызметінің бұзылуына алып келеді. Бүйрек, жүрек, асқазан, ішек ауруларына соқтыруы мүмкін. Ағзаның бұзылуы мен жұқпалы ауруларға ұшырауын бәсеңдету үшін халық медицинасы тіс тазалаудың қарапайым әдістерін ұсынады.

Көптеген елдерде тіс щеткасының орнына ауызды қуыратын дәмі бар өсімдіктердің жұмсақ жерін пайдаланады. Алмұрт, жеке, апельсин ағаштарының өркені, балдыркөк, сәбіздің сабағы, қарақат, жидек, шетен ағашы, балқарағайдың жұмсақ бұтақтарынан арнайы таяқша жасайды. Таяқшаның ұзындығы 15-18 см, диаметрі 5-6 мм болуы керек. Дайын болған таяқшаны суға салып, бір ұшын шайнап, шашақ жасау керек. 2-3 рет пайдаланғаннан кейін лақтырып тастаған абзал. Жақсы нәтиже беру үшін тіс ұнағын қолданады. Оған 10 пайыз ұнақталған ашудас қосуға болады. Егер таңертең және ұйықтар алдында бір бас сарымсақ жесеңіз, ағзаңыздағы микроб атаулы күшін жояды.

ТІЛДІ ТАЗАЛАУ

Ауыз бен тіс сияқты тілді де жақсылап тазалап тұру керек. Эпителийдің жартылай бұзылған үлдірінің қалдықтары тілдің ұшына емес, түбіне жиналады. Йогтардың медицинасында оны тазалаудың бірнеше жолдары бар. Ең қиыны – көмекейдің түбіне саусақты тығу. Сұқ саусақ, ортаңғы және аты жоқ саусақты бірге көмекейге апарып, тілдің түбін жақсылап қырыңыз (шай қасықтың көмегімен де тазалауға болады). Бұдан кейін ауызды бірнеше рет таза сумен шаю керек. 1-2 минуттық тазалаудан кейін тілге өсімдік майын жағыңыз. Бұл шараны күніне екі рет таңертең, кешке жасау керек. Тамақтанып болған соң міндетті түрде ауызды шайған жөн. Диагноз қою барысында тіл денсаулықтан хабар беріп тұрады.

КӨЗ КҮТІМІ

Ғалымдардың айтуынша, адам мәліметтің 70 пайызын көру арқылы алады

екен. Ағзадағы қуаттың жартысы ойлауға, физиологиялық функция – ас қорыту, тыныс алу, бөліну, қозғалу сияқтыларға кетеді, ал қалған 50 пайыз көру қуатына кетеді.

Көз орталық жүйке жүйесінде орналасқан. Сондықтан көздің жай-күйі ең алдымен, тамақтануға, бұлшық ет тонусы мен жүйке тұрақтылығына байланысты. Көз – адамның айнасы. Көз жақсы көру үшін көз гигиенасын ғана сақтау жеткіліксіз, ой және дене тазалығын сақтау керек.

Көздің қырағылығын арттыру үшін көз тазалығына, жаттығуларға көңіл бөлген жөн. Ежелгі медицинада көз ауруларын емдеу, қырағылығын арттыруда Күн мен Айға айрықша мән берген. Күн сәулесі қан айналымды тездетіп, микробтарды өлтіріп, инфекцияны бейтараптандырады.

Күнге таң атқанда немесе батқанда қарау керек. Көзді үлкен етіп ашып, күнге көзден жас аққанша қарау керек. Көзі ауыратын адамдар күннің өзіне емес, бағытына, сәулесіне қарағаны жөн. Бірінші сеанстың ұзақтығы 1-2 минут, кейіннен 10 минутқа дейін жеткізуге болады.

Көру барысында бұлшық еттің бір бөлігіне үнемі салмақ түседі, ал кейбіреуі босаңсиды. Көзді дұрыс бағыттамау көздің көруін бұзады әрі түрлі көз ауруларына алып келеді. Ол үшін күнделікті мына жаттығуларды жасаған жөн.

1. Орталық тіреу. Көзді өзіңізден 48 см-дан алыс жердегі кішкентай затқа (майшамның жалыны, кішкене қара нүкте) бағыттаңыз. Көз әдеттегідей ашық. Кірпік қақпаңыз. Көзден жас аққанша сол затқа қараңыз. Өзіңізді өзіңіз қинамаңыз, жайлы болуы керек.

2. Мұрынға бағыттау. Денеңізді бос ұстаңыз. Мойынды тік ұстаңыз. Көзді мұрынға бағыттаңыз. Сеанстың ұзақтығы 1-2 минут, содан кейін көзді жұмып демалыңыз. 2-3 рет қайталаңыз.

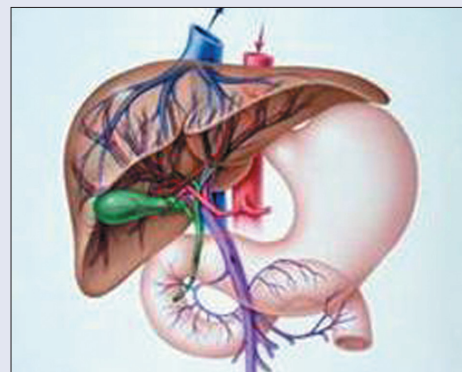
3. Қасқа бағыттау. 1-2 минут аралығында көзді екі қастың ортасына бағыттау. Көзді жұмып, демалу. Бірнеше рет қайталау.

4. Оң иыққа бағыттау. Денені тік ұстап, көзді иық ұшына қарату. 1-2 минуттан соң демалыңыз.

5. Сол иыққа бағыттау. Бұл жаттығу алдыңғыға ұқсайды.

Әр жаттығуды жеке-жеке жасап үйренген соң, кешенді жаттығу ретінде айналысуға болады.

Жаттығудан соң бетті 3-4 секунд суық суға малып, көзді ашыңыз. Суық су көру мүшелерін жақсы әсер етеді. Бұлақтың, бастаудың, тұманың, сарқыраманың суымен жуған өте пайдалы.

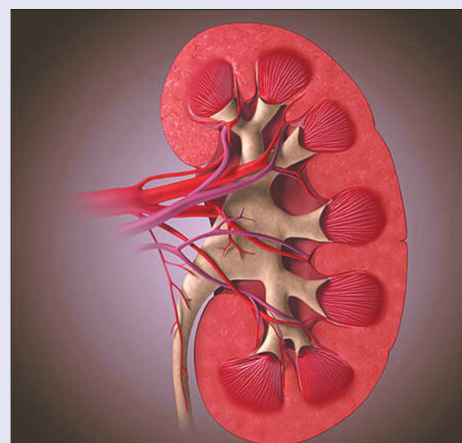


БАУЫРДЫ ТАЗАЛАУ

Аурудың алдын алу үшін жылына 1 рет, ал емделу үшін 2 рет жасаған жөн.

Бірінші күн. Бауырды тазалауға дайындау. Таңертең клизма жасау. Күні бойы алма шырынын ғана ішу.

Екінші күн. Таңертең клизма жасап, сағат 19-ға дейін жаңа піскен алманың шырынын ішу керек. Сағат 19-дан бастап төсекке жатып, оң жаққа жылытқы қою қажет. Әр 15 минут сайын 3 ас қасық лимон шырыны мен 3 ас қасық зәйтүн майын ішеді. Екеуін ауыстыруға болмайды. 2-14 сағаттан кейін (5 сағаттан кейін де) лоқсу басталады. Холестерині бар қара-сұр ұйыған зат шығады. Дефекациядан кейін асқазанды 1,5 литр сумен шайған абзал.



БҮЙРЕКТІ ТАЗАЛАУ

Бұл шараны қарбыз піскен уақытта бақшада жасаған дұрыс. Бір апта бойы қарбызбен, қара нанмен қоректену керек. Түнгі сағат 2 мен 3-тің арасы бүйректің биологиялық сағаты болып есептеледі. Сондықтан тас түсер алдында жылы сумен ванна қабылдау керек. Тоқтаусыз қарбыз жеу қажет. Осы кезде бүйрек астауы кеңіп, несеп жолы арқылы тас түседі. Егер тас ауырлықпен түссе, 2 таблетка но-шпа қабылдаңыз.

ЛИМФА МЕН ҚАНДЫ ТАЗАЛАУ

Емшара 3 күнге созылады. 2 литр еріген қар суына 900 г. апельсин және 200 г. лимон шырынын қосып, коктейль әзірлейміз. 1 ас қасық глаубер тұзын 100 г суға ерітіп, таңертең аш қарынға ішу керек. Сосын жарты сағат сайын коктейльден 100 грамнан ішкен жөн.

Қолыңызға зер салыңыз

Қолыңыз қысы-жазы бір жылымайтын болса, онда аяқ – қолдағы қан айналымының бұзылғаны.

Қос алақаныңыз шоққа қақтағандай үнемі лапылдап, қызып жүрсе, бауырдың уытқа қарсы «қайратының» кеми бастағаны.

Алақаныңыз қарадан-қарап тершіп, дымданып, әйтпесе құрғап, бозарып жүрсе, қалқанша без жұмысындағы ақаудың салдары.

Қолыңыздың терісі ақ жарғақтанып, сыдырылып түсе бастаса, ағзаңызда А,Д дәрумендері тапшы.

Шынашағыңыз ауық-ауық жансызданып қалғандай сезілетін болса, жүрек-қан тамыры жүйеңізде ақау бар.

Ауық-ауық жансыздану үлкен саусақтардан байқалса, тыныс жолындағы кеселдің хабаршысы.

Саусақтың ең төменгі, яғни алақанға ұштасқан тұсындағы буынға терең, көлбеу әжімдер түссе, сусамырға шалдығуыңыз ғажап емес.



Саусақтарыңыздың ұшы қан қызыл түске енсе, ас қорыту жүйеңіздегі ақауды, қоңыр-қызыл түске енсе, бауыр мен бүйректегі кеселді аңғартады.

Оң қолдағы сұқ саусақ ұшының екі қапталы дуылдап, қыши берсе, тоқ ішегіңізді бір тексертіп алыңыз.

Сұқ саусақтың ішкі жағы ақжарғақтанып, терісі түлей берсе, өт қалтасы жұмысының бұзылғаны.

Алақан мен саусақтағы бұл өзгерістер, әрине, ауруыңызды өзіңіз анықтап, өзіңіз ем тағайындауыңыз үшін емес, дәрігерге көрініп, тексерілуіңізге нақты себеп.

**«Мұсылман күнтізбесі»
кітапшасынан алынды**

Тәтті және ащы бұрыштың емдік қасиеттері

Тәтті бұрыш жемістерінің құрамында дәрумендер, микроэлементтер, органикалық қышқылдар, ақуыздар мен майлар көп болғандықтан, гипо және авитаминозға, жалпы әлсіздікке, қан аздыққа, склерозға, жүрек, бауыр ауруларына, ағзадағы холестеринді шығаруға, табетті ашуға, ішілген тағамның сіңімділігіне әжептәуір септігін тигізеді.

Тәтті бұрыштың жемісіндегі шырын шашты және тырнақты нығайтады, көздің жас тармағының және майланған бездерінің жұмыстарын жақсартады. 1/2-1 стакан шырынға 1 ас қасық бал қосып, араластырып тамақтанардан 30 минут бұрын ішу керек.

Ащы бұрыш ең алдымен буын ауруларына, радикулитке, миозитке (суық тигеннен

бұлшық еттердің қабынуы) жақсы көмектеседі. Ол үшін 1 стакан ащы бұрыш тұнбасына 2 стакан өсімдік майын қосамыз да, сырқырап, қақсаған буындарға таңып қоямыз.

Стаканның 4/1 бөлігіне ащы бұрыштың ұнтақтап салып, қалған 4/3 бөлігіне спирт немесе таза арақ құйып, тұнбаның әзірлеуге болады. Бұл тұнбаның 10-20 тамшысын тамақтанардың алдында ішсе, асқазан-ішектің ауруын емдейді, табетті ашады, асқазан сөлінің бөлінуін жақсартады.

Кейбір ғалымдардың айтуынша артық салмақтан арылу үшін ащы бұрыштан әзірленген тағамдарды көп тұтыну керек. Ол майлы жасушалардың бейтараптануына мүмкіндік жасайды.

Американың дәрігері Д.Джарвис есте сақтау қабілеті нашарлағанда, шаршағанда, әлсіздікте, тамаққа табет болмағанда сіңір тартылғанда, қол-аяқ жансызданғанда, буындар сырқырап ауырғанда, ұйқысыздықта ащы бұрыш пайдалы деген тұжырым жасаған.

Кейбір ғалымдардың мәліметтерінде еуропа халықтарына ас тұзының маңызы қандай болса, ыстық тропикалық аймақтағы халықтар үшін ащы бұрыштың маңызы сондай дейді.

Асқазан, ішек, бауыр, бүйрек ауруларында, асқазанның ойық жарасында, он екі сақиналы ішек, гастрит, холецистит ауруларында ащы бұрышты қолдануға болмайды.



Көз ісе беретін болса, туралған аскөк шөбінің 1 ас қасығына қайнаған су құйып, жылығанша күту керек. Жылы болған кезде дәкені суға малып, көзге басқан пайдалы.

* * *

Қан қысымы жиі көтерілетін адамдардың қайнатқан картопты көбірек қолданғаны жөн.

* * *

Асқазанында жара бар адамдар күнде таңертең бір қасық сары май мен бал және екі шикі жұмыртқа жұтып тұрғаны өте пайдалы. Бұл тәсіл асқазан жарасының тез жабылуына көмектеседі.

* * *

Несеп шығару жолдары суықтап, ауыратын болса, бақбақ гүлінің жапырақтарына 1 стакан қайнаған су құйып, 5-10 минут тұндырып қойыңыз. Сәл салқындағанда ұрттап-ұрттап ішкен пайдалы.

* * *

Өті ауыратын адам бүлдіргеннің жемісін жеу керек.

* * *

Мұрыннан қан аққанда, қан түкіргенде, қан құсқанда, сорғалап аққан қанды тыю үшін, агромания (түймешік кәрі қыз) дәрі шөбін қайнатып, он-он бес грамнан ішеді.

* * *

Көкбұта (вереск обыкновенный) өсімдігінің жас бұтағын кептіріп, шай сияқты дайындап ішсе, басы ауырған, басы айналған адамдарға аса пайдалы.

* * *

Өкпе туберкулезімен ауырған адамдар қызыл түсті шылаушынның (черви дождевые) бір стақанын 500 грамм араққа салып, бір апта тұндырғаннан кейін бір ас қасықтан күніне үш мезгіл тамақ ішуден жарты сағат бұрын қабылдаса, пайдасы зор.

* * *

Адамның тамағы ісіп, дауысы қырылдап қалғанда кәдімгі құмды аллюмин табға қыздырып, қалыңдау матаға орап, кеңірдекке басу керек. Бұл тәсілді күніне жеті-сегіз рет қайталап отыратын болса, тамақ ауырғаны тез басылады.

Адамның жүйкесі қатты күйзеліске ұшырағанда тырнағынан алақанына дейін мұздай суға салып отырса, жүйкені басады.

* * *

Тырнақ сынып, бетінде қыртыс қалатын болса, оған бал мен пиязды араластырып жағады.

* * *

Денеге жара шығып, ол іріңдеп кетсе, сәбізді үккіштен өткізіп таңған пайдалы. Ол ауруды тез басып, іріңді сорады.

* * *

Көз іріңдеп, қызарып, көз тамырлары шаршағанда шикі картопты немесе алманы таңып қою керек.

* * *

Асқабақты бұқтырып жеу ағзаны қалдықтардан (шлактардан) тазартады.

* * *

Операциядан жаңа шыққан адамның тігісі ажырап кетсе, сирень гүлінің жапырағын үш минут қайнаған суға салып, тігілген жерге таңып, үстін жұмсақ қағазбен орап қойса, жақсы болады.

Жүрек қызметі неге

Елімізде өлім-жітім көрсеткіші жағынан жүрек-қан тамырлары ауруы бірінші орында тұр. Мәселен, бүгінгі күні республикада 1,5 миллионға жуық адам жүрек ауруына шалдыққан. Кардиологтар күн өткен сайын жүрек аурулары тым жасарып бара жатқанына алаңдайды. Оған бірнеше фактор әсер етуде. Біріншісі – туа біткен, яғни генетикалық тұқым қуалаушылық, ер кісілердің психологиялық күйзеліске тез түсуі, қан құрамында қанттың көбейіп кетуі болса, екіншісі – қан қысымының көтерілуі. Сыртқы фактор жүйке жүйесіне байланысты, күйзеліс, урбанизация, жауапкершілік, бір қоғамнан екінші қоғамға тез өтіп кетуіміз жүйке жүйесінің қобалжуына әкеліп соғады. Сондай-ақ экологиялық зардаптар мен әлеуметтік мәселелер, қозғалыстың аздығы, адам денесінің салмағының көбеюі (семіздік), салауатты өмір салтынан тым алшақтап кеткендігіміз себеп.

Жүрек – адам ағзасының «моторы». Көлік мотормен жүрсе, адам жүрекпен өмір сүреді. Моторсыз көлік тоқтайды, жүрексіз адам өмірі үзіледі. Бұл бұрыннан белгілі. Жүрек үш қабаттан тұрады: 1) Эпикард – сыртқы қабат; 2) Миокард – бұлшық етті қабат; 3) Эндокард – ішкі қабат. Жүрек төрт бөлімнен тұрады. Екі жүрекше (оң жақ, сол жақ). Екі қарынша (оң жақ, сол жақ). Араларын қақпашалар жауып тұрады. Негізгі қызметі – қан тамырлары арқылы адам ағзасындағы мүшелер мен тіндерге оттегі мен қоректік заттарды жеткізу және олардан керексіз заттарды (көмірқышқылын, ақуыз қалдықтарын, т.б.) шығару. Қалыпты жағдайда адамның жүрегі минутына 5-8, тәулігіне 7500 литр қан айдайды. Өмір бойы тынымсыз жұмыс атқаратын жүрек қызметі бұзылса, ағза ауруға шалдығады. Енді жүрек-қан тамырлары аурулары мен оны тудыратын себептерге тоқталсақ. Жүрек аурулары жүректің ишемиялық аурулары немесе тамырдың гипертониялық аурулары болып бөлінеді.

Нақтырақ айтсақ, жүрек ақауы (порок сердца), жүрек қыспасы (стенокардия), атеросклероз, гипертония, миокард инфарктісі болып бөлінеді.

Жүрек ақауының бірнеше түрі бар. Ол көбіне туа бітті пайда болады. Елімізде жылына 3000-нан аса сәби жүрек ақауымен дүниеге келсе, соның 10-15 пайызы ғана 1 жасқа дейін өмір сүреді екен. **Туа біткен жүрек ақауы** (врожденный порок сердца) – жүрек клапандарының, тесіктері мен қатпарларының туа біткен ауытқуы. Мұндай ауытқулар жүрек механизмінің түбегейлі бұзылуына әкеліп соқтырады. Туа біткен жүрек ақауы нәрестенің ана құрсағында, даму кезеңінің бірінші жартысында пайда болады. Яғни, жүкті әйел аяғы ауыр кезде қан аздық, тұмау, түрлі жұқпалы аурулармен ауырса, соның салдарынан құрсақтағы баланың жүрек қалқаншалары мен қақпақшалары толық дамымайды. Бұл жүректің және одан тарайтын қан тамырларының қалыптасуының бұзылуы салдарынан шығады, яғни жүрекше мен қарынша арасындағы қақпашалардың дұрыс жұмыс істемеуінен қан іркіліп, жүректе шу пайда болады. Сондықтан жүкті әйел дәрігердің қадағалауында болып, өз денсаулығына мұқият қарауы тиіс.

Қарынша аралық қалқаның ақауы. Туа біткен жүрек ақауының мұндай түрі кезінде қарынша аралық қалқада тесіктің болуы салдарынан оң жақ және сол жақ қарыншалардың арасы қосылып кетеді. Қарынша аралық қалқаның ақауы – туа біткен жүрек ақауының кең тараған түрі. Жүрек ақауы ауыр болса, сәби бір жасқа толмай анықталады. Ондай сәбилердің дамуы тежеледі. Олар жай қозғалады, түрі бозғылт тартады. Өкпеде су жиналғандықтан, демікпе пайда болады, ауыртпалық түскен жағдайда көгеру байқалады, бүкірлік қалыптаса бастайды. Баланың

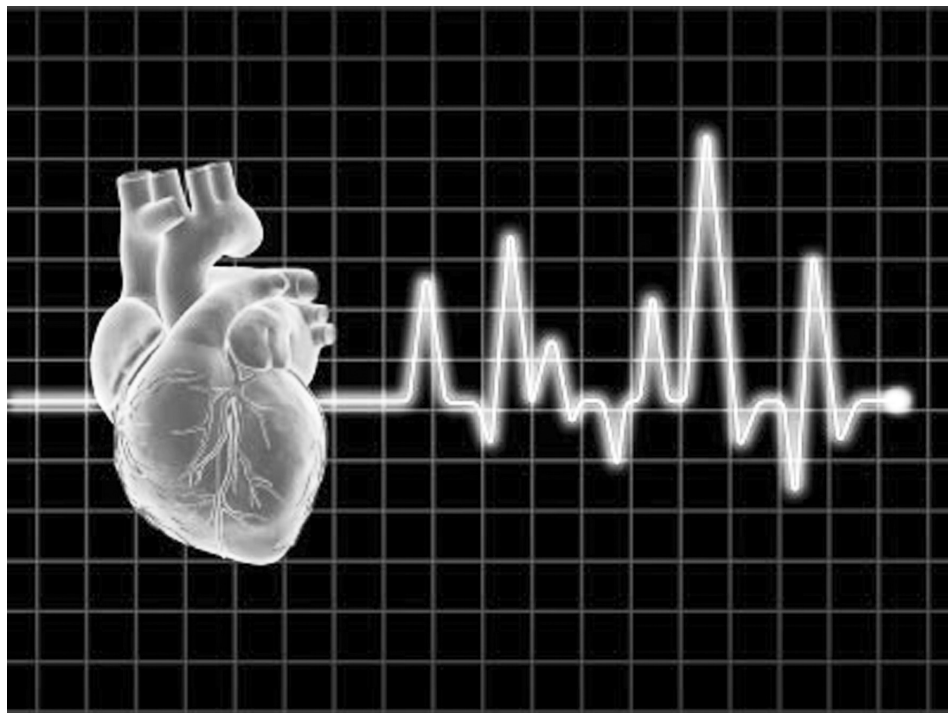
сол жақ төсінде 3-ші 4-ші қабырғалар арасынан шу мен діріл сезіліп тұрады. Өкпенің үстіңгі жағынан жүрек соғуының күшеюі байқалады. Жүрек ақауы сондай-ақ, жүре пайда болады.

Жүрек-қан тамырлары ауруларының ішінде қоғамымызда ең жиі кездесетін түрі – **жүрек қыспасы (стенокардия)**. Басты себеп – жүректі қоректендіретін күре тамырдағы қан айналымының бұзылуы. Жүрек қыспасының салдарынан қан тамырлары тарылады. Тамыр тарылған соң жүрек өзіне қажетті қоректік заттар мен оттегі ала алмай зардап шегеді. Мұндайда адамның кеуде сырты немесе жүрек тұсы күйдірген тәрізді ауырады, қысады немесе кеудені басып тұрғандай сезінеді. Оның әсері сол қолға, мойынға, арқа тұсына беріледі. Кейде ауру белгісі басқаша болып келеді. Іштің жоғарғы жағы ауырады, адамның жүрегі айнып, құсқысы келеді. Кейбіреулер мұны асқазан ауруы деп түсініп, басқа ем алуы мүмкін.

АТЕРОСКЛЕРОЗ – артерия қабырғасына май массасының жиналуы, холестериннің көбеюі, қанның қоюлануы. Яғни, артерияның ішкі қабырғасына холестерин жиналады, сосын бірте-бірте ол жерде қатпарлы табақша пайда болады. Холестериннің жиналуына әртүрлі себептер әсер етеді. Біріншіден – бұл ағзадағы май алмасуының бұзылуы. Ол қандағы холестеринді көбейтеді. Екіншіден – артерия қабырғасының зақымданып, өзгеріске ұшырауы. Үшіншіден – тромбоциттер. Олар тамырдың жұқа етіне әсер ететін биологиялық заттар бөледі. Сосын тамырдың жарақаттанған ішкі қабырғасына тез жабысады да, бірте-бірте өсе береді. Табақша ақырындап өсіп, тамырдың ішкі жолын бітей береді. Ол адамда бала жасынан дамып, ұзақ уақытқа дейін белгі бермейді. Содан барып әртүрлі



е бұзылады?



органдарда (жүрек, ми, бүйрек, т.б.) ишемиялық өзгерістер пайда болады. Әсіресе, гипертониясы, қант диабеті бар науқастарда атеросклероз тез өршиді және ауыр өтеді. Демек, аурудың алдын-алу маңызды.

Гипертония, яғни қан қысымының көтерілуі – жиі кездесетін ауру. Гипертония көп жылға дейін сыр бермеуі мүмкін, сөйтіп жүрек пен қан тамырларын жарақаттай береді. Гипертония көбіне, жүйке жүйесі шаршаған, күйгелек, ашушаң адамдарда кездеседі. Кейде әртүрлі дәрі-дәрмектен кейін де қан қысымы артуы ықтимал. Адам ағзасындағы қан қысымының жоғарылауы қан тамырларының тарылуынан басталады. Яғни тамыр ішіндегі май қалыңдап, қан айналымы жүйесін бұзады. Бұл жүрек қызметіне зардабын тигізеді. Ол қозғалыс кезінде тарылып қалады да, денеге салмақ түсірмегенде қалыпты жағдайға көшеді. Ал адам күйзеліске ұшырағанда немесе жүгіргенде тамыр тарылып, қан келмей қалады. Кардиологтардың айтуынша, бұл сырқатқа ер адамдар жиі шалдығады. Өйткені, оларда андрагена гормоны болады. Мәселен, адамның көңіл-күйі бұзылғанда ағза адреналин гормонын бөліп шығарады. Осы кезде ер адамдардағы андрагена гормоны да

көбейеді. Бұл қалыпты жағдай болып саналғанмен, қан тамыры тарылған адамдардың қан қысымын көтеріп жібереді. Осы жағдай жиі қайталанса, күндердің күнінде адам жоғарғы қан қысымы ауруына шалдығады. Ал нәзік жандылардың эстрогендік гормондары жүректі қорғайды. Сондықтан әйелдерде бұл дерт көбіне 50 жастан кейін ғана көрініс береді. Жалпы, жүрек ишемия ауруы тікелей қан қысымына байланысты. Қан қысымының көтерілуін дер кезінде емдемесе, арты стенокардия, инфаркт, инсульт, жүрек әлсіздігі, көздің көрмей қалуы, бүйрек қызметінің жетіспеушілігі сынды ауруларға ұласады. Қан қысымының жоғарылауымен бірге төмендеуі де денсаулыққа зиян. Мұндайда науқастың жиі-жиі басы ауырып, әлсіздік пайда болады. Қан қысымының төмендеуіне негізінен адамның жасы, салмағының төмендігі, қаназдық, асқорыту мүшелері қызметінің нашарлауы, құнарсыз тамақтану секілді себептер әсер етеді.

МИОКАРД ИНФАРКТІСІ – жүрек бұлшық етінің жансыздануы. Кенеттен болған физикалық, психикалық жүктеме әсер етеді. **Миокард инфарктісі** – кенеттен пайда болған, ұзақ уақытқа созылған миокард ишемиясының салдарынан оның өлеттенуі. Әдетте,

миокард инфаркты кезінде тамырдың қысылған жерінде жедел қан ұйып қалады. Миокардтың кенеттен өлеттенуі адамның кеуде тұсын қатты ауыртады. Науқас мазасызданады, суық тер шығады, өңі бозарып, еріндері көгереді. Миокард инфарктісі жүрек етінің жыртылып кетуіне соқтыруы мүмкін. Сондықтан инфаркт алған адам өзін-өзі міндетті түрде күтуі керек. Біріншіден, арнайы тәртіпті қатаң сақтауы – денеге ауыртпалық түсіруден абай болу, сол сияқты жүйке жүйесін де бірқалыпты сақтауға тырысу керек. Екіншіден, диетаға отыруы, қауіпті факторлардан арылуы, үнемі кардиолог дәрігердің бақылауында болып, кеңесін бұлжытпай орындауы тиіс.

Жүрек-қан тамыр ауруына тұқымқуалаушылық әсер етеді дедік. Бірақ бұл ата-анасы ауырса, баласына беріледі деген сөз емес. Бала ағзасы жүрек ауруына бейім болуы мүмкін. Бірақ денсаулығын күтіп, ішімдік пен есірткіге әуестенуден, шылым шегуден сақтанса, сырқатқа көп шалдықпайды. Өйткені ішімдік құрамындағы сивуш майы тамырдың кеңейуін тудырып, жүрекке салмақ түсіреді. Темекі құрамындағы никотин, керісінше тамырды тарылтып, қанның жүруіне кедергі жасайды.

Мамандардың айтуынша, бүгінде жүрек ауруына душар етіп отырған бірден-бір себеп – тамақ. Қазақ «ауру – астан» деп тегін айтпайды. Қазір барлық тамақ түрі түрлі жасанды қоспалар арқылы дайындалады. Әсіресе, құрамында концентраты көп өнімдердің қатары көбейді. Мәселен, кәуап, фасфуд, халдогтар, қытырлақ нандар (кириешки), қуырылған картоптар, газды сусындар, шұжықтар, түрлі жасанды дәмдеуіштер арқылы әзірленеді. Бұндай тамақтар дәмді болып көрінгенімен, ағзаға зиян. Сондықтан ет тағамдары мен қуырылған тағамдарды азайтқан жөн. Сүт өнімдерін көп тұтыныңыз. Көкөністер мен жеміс-жидектерді көп жеу пайдалы. Тұзды, ащы тағамға әуес болмаңыз. Тәулігіне ең көп дегенде ас тұзының 5 грамын немесе 1 шай қасығын пайдалануға болады. Қазір адамдар тоя тамақ жеуді біледі де, көп қимылдамайды, спортпен шұғылданбайды, соның салдарынан қан айналымы жүйесі бұзылып, семіздікке душар болады. Ал семіздік қант диабетіне шалдықтырады. Бұндай дертке душар болған адам міндетті түрде жоғары қан қысымы

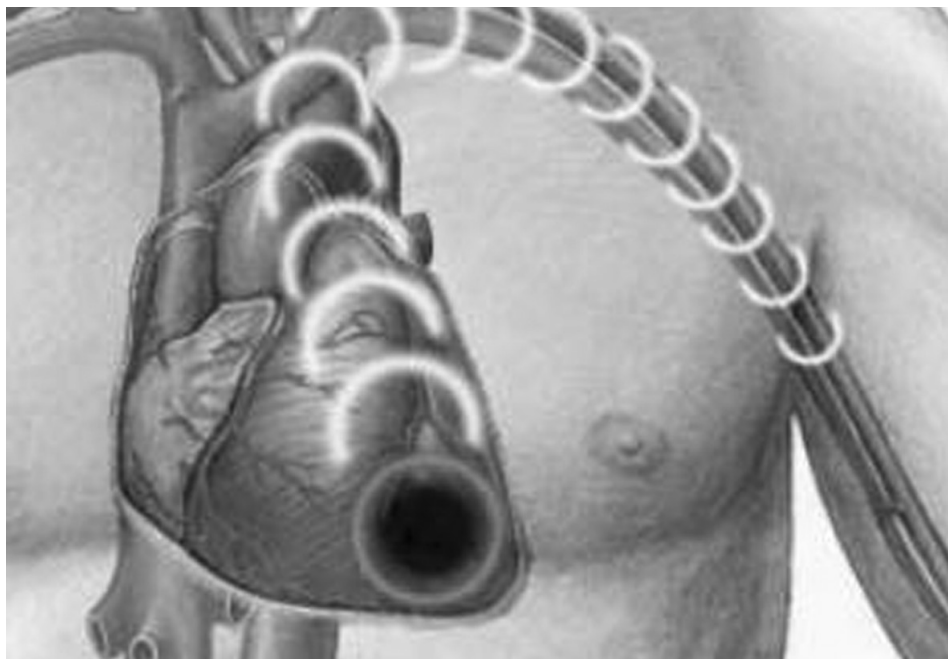
ауруымен ауырады. Жүрек-қан тамырлары ауруы, қан қысымының көтерілуі ағзада эндокриндік жүйенің бұзылуынан, бүйрек ауруынан, сүйек, буын, жүйке ауруларының асқынуынан да пайда болуы мүмкін. Мәселен, түрлі жарақаттар мен эндокриндік өзгерістер (климактериялық кезең), ас тұзын көп қолдану қан қысымын көтереді. Әсіресе, адамның жасы ұлғайған сайын қан қысымы да көтеріле түсуі байқалады. Өйткені ағзадағы кез келген ауру тамырға өз әсерін тигізеді. Қан қысымы көтерілгенде, тарылған тамырдан қанның өтуі қиындайды.

ДИАГНОСТИКА ЖӘНЕ ЕМДЕУ:

Қазіргі таңда Қазақстанда жүрек-қан тамырлары ауруын емдейтін кардиологиялық орталықтар, осы салада түбегейлі ғылыми-зерттеу жүргізетін институттар саусақпен санарлық. Денсаулық сақтау сапасын нығайту үшін еліміздегі дәрілік көмектің қауіпсіздігі, тиімділігі мен сапасына аса мән беру керек.

Бір айта кетерлігі, жүрек ауруларына шалдыққан азаматтардың барлығына бірдей операция жасалмайды. Ол көбіне туа біткен жүрек ақаулары барларына жасалады. Жүректің ишемиялық ауруының да дәрі-дәрмектің көмегімен емдей алмайтын түрлері бар. Дәрі-дәрмектің қауқары жетпегенде, операция арқылы жүректің бітеліп қалған күре тамырларын тікелей ашып, оларға қосымша тамырларды жалғап тігу арқылы науқастың жағдайын жақсартуға болады. Демек, елімізде соңғы жылдары қолданып жүрген ең тиімді әдістердің бірі – тәж артерияларына стент қою. Жүректің жіңішкерген тамырына қойылатын түтікшені «стент» дейді. Ақылы стент қою қымбат. Мысалы, жүректің бір тамырына стент қою 3 мың АҚШ доллары. Үш тамырына стент қойғызса – 9 мың доллар. Басқа да дәрі-дәрмегі, жататын орнын қосқанда науқастың қалтасына салмақ түседі. Бірақ, бұл қаржы шет мемлекеттерде емделумен салыстырғанда, әлдеқайда аз. Кейбір науқастардың жүрек ырғағы бұзылады. Мұндай кезде сырқаттың басы айналып, құлайды. Дәрігерлер оған жасанды кардиореттегіш, яғни жүректің ішіне электрод орнатып, көкірек тұстағы терінің астына батарея тігіп қояды.

Науқастың жүрегіне операция жасамас бұрын нақты диагноз қою керек. Ол үшін қан талдамасы, электрокардиограмма, компьютерлік



томография және коронарография жасалады. Электрокардиография жасау жүректің жағдайы туралы құнды ақпарат алуға, яғни жүрек жұмысы кезінде туындайтын электрлік потенциалдарды тіркеу және оларды графикалық түрде дисплейде немесе қағазда көрсетуге мүмкіндік береді. ЭКГ – құнды диагностикалық аспап. Ол арқылы жүрек соғуы ырғағының көзін, тұрақтылығын және олардың жиілігін бағалауға болады. Компьютерлік томография – қуатты компьютермен біріктірілген рентген аппараты. Оған түсу үшін науқас рентген құралының шеңберіне жатады. Арнайы ине арқылы күре тамырға қарама-қарсы түсті зат егіледі. Одан кейін кеуде қозғалмауы керек және фото суреттер анық болу үшін науқас демін шығармай ұстауы тиіс. Осы сәтте оның айналасында аса жоғары жылдамдықпен рентген құралы айналып, оның денесінің әр деңгейін суретке түсіреді. Тағы бір заманауи диагностикалық әдіс – коронарографияға (жүрек тамырларына контраст қолданып, рентгенмен зерттеу) түсіру. Коронарография жүрек қан тамырларының қандай деңгейде тарылғанын, яғни ота жасау керек немесе қажет еместігін анықтауға мүмкіндік береді. Оның денсаулыққа зияны жоқ. Бірақ йодқа аллергиясы бар және созылмалы бүйрек жетіспеушілігімен ауыратын адамдардың аппаратқа түсуіне болмайды. Өйткені коронароангиография кезінде тамырға ағзадағы қалдықтарды көбейтетін сұйықтық жіберіледі. Дәлірек айтсақ, бұл әдіс арқылы жүректің тәж тамырларына (артериялары) контрастық сұйық зат

жіберіле отырып, рентгенологиялық тексеру жүргізіледі. Жүректі тексеру кезінде қолданылатын барлық тексеру әдістерінің нәтижесі міндетті түрде коронарографияның қорытындысымен салыстырмалы түрде анықталады. Коронарография жасау үшін науқастың жүрегіне, денесіне пышақ тимейді. Тек аяқтың немесе қолдың ірі тамырларының үстіндегі тері жансыздандырылады да арнайы ине арқылы саңылау жасалады. Бұдан кейін сол тесік арқылы жұмсақ пластмассадан жасалған жіңішке әрі ұзын түтікше қан тамырларына енгізіліп, тәж тамырларына арнайы контрастық сұйықтық жіберіледі. Осы сәтте мамандар арнайы бейнеқұралдың көмегімен жүрек тамырларының барлық бөлімдерін бақылап, қан ағысын, тамырдың тарылу аймағын анық көріп отырады. Коронарография жасалған науқасқа наркоз берілмейді. Ол шара барысында экраннан өзінің жүрек соғысын және тамырларының жағдайын көре алады. Коронарография жасалған жерде ешқандай тыртық қалмайды.

Ескерту: Жаздың аптап ыстығы адам денсаулығына кері әсерін тигізеді. Әсіресе, қан қысымы жоғары, жүрегі ауыратын адамдар үшін аса қауіпті. Өйткені ыстық кезде адам суды көп ішіп, ағзадағы қажетті тұздарды жоғалтуы мүмкін. Сондай-ақ сұйықтықты көп ішу қанды қоюлатып, ишемиялық жүрек ауруларын қоздырады. Сондықтан аптапта науқастың сыртқа шықпағаны жөн.

**Жасан Зекейұлы
Жанна АБАЙҚЫЗЫ**

ЕРКЕКТІККЕ ЗАЛАЛ

әдеттер

АРАҚ ІШУ ОҢАЙ, ДЕРТІНЕН САУЫҒУ ҚИЫН

Арақтың құрамында негізінен, су мен этанол (спирт) болады, ешқандай дәрумендер, кальций, фосфор, темір сияқты минералды заттар болмайды. Арақты ұзақ уақыт бойы ішкенде ол бауырды зақымдап, бауырдың майлануы, бауырдың қатуы секілді дерттерге шалдықтырады. Сонымен қоса, асқазан, ішек, жүрек сияқты ағзаларды да зақымдайды. Өкінішке орай, мұндай жағдайлар арақ іше салғанда бірден білінбейді, тек ұзақ уақыт ішкенде біртіндеп ағзаларды зақымдап, улай бастайды.

Кей адамдар күніне 500 миллилитрден артық үзбей арақ ішкенде, 15 жылда бауырының қатқанын, егер күніне 1000 миллилитрден ішсе, шамамен 10 жылда бауырының қатқанын сезеді. Бұл арақ ішуды ұнататындар үшін орташа есеп қана. Ал, бауыр қызметі тұмысынан нашар адамдар үшін бұл мерзім тым қысқа болуы әбден ықпал.

Арақ ішу арқылы бауыр зақымдалса, бауырдың ұятты ыдыратып, белокті біріктіру қабілеті төмендеп, науқас қалжырап, қуатсызданып жұмыс істеуге зауқы болмайды. Бауырда патологиялық өзгеріс туындайды. Әсіресе, бауыр қатқан кезде еркектің денесіндегі аталық гормон жансызданады, жанындағы аталық гормон аналық гормонға өзгеріп молая түседі. Нәтижесінде «еркектікке» ықпал жасап, жыныстық қуат әлсірейді. Тез шаршайды, ауыр болған жағдайда ені солып, түгі түседі. Арақты шамадан көп ішу ауыз қуысы қатерлі ісігіне, жұтқыншақ-көмейдің қатерлі ісігіне, омыраудың қатерлі ісігіне, бір жақ ұршық буынының ауруына, ортан жілік басының жансыздануына, асқазанның қабынуына, сүйектің босауына және ми қантамырларының ауруына әкеп соқтырады.

Арақ ішуде қалыптасқан төмендегі үш түрлі әдет ағзаны тез зақымдайды:

- Қысқа уақыт ішінде өте көп арақ ішу;
- Аш қарынға арақ ішу;
- Көңілсіз күйде арақ ішу.

Клиникалық тұрғыдан арақ ішу салдарынан болған ауруларды емдеу біршама қиын. Спирттен бауыр қатаюы, бауыр сипатты ми ауруы оңай туылады. Емдеу арқылы аурудың жағдайы дұрысталса да, бірақ ол дерт қайталанатын.

ТЕМЕКІ СПЕРМАТОЗОННЫҢ ҒАНА ЖАУЫ ЕМЕС

Темекі көп жағдайда еркектің сперма сапасын бұзады. Темекі тартқан адамның қан плазмасында қоздырғыш клетканы өзгерту және лимфа клеткасының синтездік деоксирибонуклеин қышқылының (DNA) бірігуіне кедергі жасайтын зат болады да, шеткі лимфа клеткасындағы хромосома орнының ауысуын тудырады. Сондықтан темекі тарту сперманың пайда болуына, жетілуіне және қалыптылығына



теріс ықпал жасайды. Науқастың темекі тартқан уақыты қаншалықты ұзақ болса, қалыпсыз сперматозон соншалықты көп болады, қалыпты сперматозондардың саны тоқтаусыз азая береді. Темекінің құрамында «аталық гормон» сияқты бір түрлі зат болады, ол қан құрамындағы аталық гормон шамасын тежейді. Сөйтіп науқастың сперма сапасы өзгере бастайды. Қытайдың медицина мамандарының зерттеуіне қарағанда әкесі темекі тартатындардан туған баланың қалыпсыздығы не бәрі 0,5 пайыз ғана, ал күніне 10 тал темекі тартатындардан туған баланың қалыпсыздығы 1,4, он талдан артық тартатындардікі 2,1 пайыз болған. Әкесі темекі тартып, шешесі темекі тартпайтындардың балаларымен салыстырғанда, алдыңғыларында қан рагы, лимфа өспесіне шалдығу қаупі, соңғылардікінен 20 пайыз жоғары болады.

Ерлердің көпшілігі темекі тарту өздерінің беделін көтеретін, еркектік әлеуеттің белгісі деп қарайды. Тіпті, кейбір азаматтар жыныстық қатынасқа түсерден бұрын 2-3 тал темекі тартса, адам денесіндегі нервтік қимылдың қабілетін арттырып, үлкен миды оятып, осы арқылы жыныстық қатынастың ләззәті артады деп түсінеді. Өкініштісі, іс жүзіндегі жағдай мұның керісінше екенін көрсетеді. Темекі үлкен миды тітіркендіріп, оны оятады. Бірақ үлкен мидың оянуы мен оның тежелуінің теңсіздігін, сәйкеспеуін келтіріп шығарады да, нәтижеде қысқа уақыттық ояну мен ұзақ уақыттық тежелу пайда болады. Ұзақ уақыт бойы темекі тарту симпатикалық нервті тітіркендіріп, жыныс мүшесі кеуекті денесіндегі тегіс салалы бұлшық етті жиырады. Сөйтіп мүшеге қан толмай, оның қызметі кедергіге ұшырап, қалыпты төсек қатынасын бұзады.

Белсіздік дертін тудыратын факторлар көп. Бірақ соның бастысы мүше артериясына қан жетіспеу. Жыныс мүшесі, негізінен үш дана кеуекті денеден құралады. Кеуекті денеге қан толғаннан кейін артерия сабақтарымен ұштасып, мүше қатайған кезде нервтің басқаруымен артерия кеңейеді де, көп мөлшердегі қан кеуекке

толып, сол арқылы мүшенің көлемін ұлғайтып, қатайтады. Темекі құрамындағы никотин, көміртегі тотығы және қарамай құрамындағы рутин белогі сияқты залалды заттар мүшенің артериясын ботқа сияқты күйге түсіріп, қанның жабысқақтығын арттырып, микро айналым кедергіге ұшырап, қантамыр қуысының кішіреюіне, тарылуына алып келеді. Сонымен жыныстық орган оңай қатаймайды. Қазіргі кезде көптеген медициналық зерттеулер темекі арқылы белсіздіктің пайда болу деңгейі жоғары екендігін көрсетіп отыр.

СЕМІЗДІК ДЕНСАУЛЫҚҚА ЗИЯН

Семіздік қазіргі кезде жұмыр жер бетінің көптеген тұрғындарын мазалап отырған басты дертке айналды. Әсіресе, дамыған батыс елдерінде бұл дерт асқынып тұр. Семірген адамның терісі мен ішкі мүшелерінің арасындағы бос қуысқа көп мөлшерде май жиналады. Денесіндегі май мөлшерінің артуы аталық гормонды көп мөлшерде аналық гормонға өзгертеді, гипопиздің жыныс безін қоздыратын гормонды бөліп шығаруын тежейді. Сөйтіп тестостеронның бөлінуін азайтады. Бұл жігіттің жігерін жасытып, жыныстық қабілетін төмендетеді. Семірген адам оңай шаршайды, дене еңбегімен шұғылдануды жақтырмайды, ерлі-зайыптылардың жыныстық қатынасы да ұзаққа бармайды. Семірген адамның денесіне біткен артық май тұлғаны өзгертіп, сыртқы жыныс мүшесін қысқартады және кішірейтеді.

Семіздік тудыратын қасірет еркектің жыныстық қабілетімен ғана шектеліп қоймайды, өзге де ауруларды тудырушы болып отыр. Ер адамдардың көбі «генерал қарын» болуды мақтан санайды. Шын мәнінде, бұл қауіпті ауру. Адамдардың семіздігі екі түрлі болады: бір түрі майдың құрсак қуысына жиналуын белгі етеді, мұны ішкі ағза типті семіздік немесе домалақ семіздік дейді. Ендігі бір түрі майдың санға, бөксеге жиналуы. Мұны тері асты майы типті семіздік немесе сопақша семіздік дейді. Салыстыра келгенде ішкі ағза типті семіздіктің орта және егде жастағыларға болатын қаупі күштірек болады. Өйткені ішкі ағза типті семіздік зат алмасудың күрделі белгілерімен тығыз байланысты болады. Зат алмасудың күрделі белгілері – семіздік, диабет, қандағы майдың қалыпсыздығы, жоғары қан қысымы сияқты бірнеше зат алмасу ауруларының адам денесіне жиналған бір түрлі күйі. Зат алмасуда болатын мұндай күрделі белгілер ұзақ уақытқа созыла берсе, миға қан құйылу, жүрек ауруы сияқты дерттерге алып келеді. Зат алмасудың күрделі белгілерінің асқынуын тежеуде, арықтау бәрінен де маңызды. Арықтау үшін қалыпсыз тұрмыс әдеттерін өзгертіп «азырақ жеп, көбірек әрекеттенуге» табанды болу қажет.



Ескермес ЖАҚСЫМБЕТҰЛЫ

(Жалғасы. Басы өткен санда)

Күні, түні еңбектеніп алмай тыным,
Біледі жұрт жігіттің талмайтынын.
Сан сырына үңіліп сырқаттардың,
Бос уақыты Жасанның болмайтуғын.

Жұмсады күш-жігерін сарқа бүгін,
Елі үшін ауырлатып арқа жүгін.
Кешікпей Жасан ашты «Жас-Ай» атты,
Шығыс-тибет медицина орталығын.

Ойласын емнен басқа өзге нені,
Қырық мың науқас жазған аз дегені.
Қаншама адамдарды тегін емдеп,
Бұдан да кеңейтуді көздеп еді.

Қиындықтар кездесті, жеңілмепті,
Ерінбепті, сол оны сенімді етті.
Еліне қызмет ету – басты парыз,
Мақсатқа жету үшін терін төкті.

Қыдырға іздеген жан кез болады,
Қолдан – қолға тимейтін жазбалары.
Алғашқы «Алтын ине» орталығы,
Ғаламтормен шет елге тез тарады.

Кеудені тәтті қиял алған бөлеп,
Сөйледі тек шындықты, жалғанға жоқ.
Ағылды шипа іздеп Алматыға,
Жасанға жете алмаған арманда боп.

Күллі әлем кеудесіне сияды бар,
Арманмен асқақтаған қиялы бар.
Қаламгер, ғалым, қоғам қайраткері –
Жасанның емін алды зиялылар.

Ағылды шипа іздеп қара халық,
Еңбегі әр жүректе қалады анық.
«Ажалға арашашы емші» деген,
Атағы елге кетті дараланып.

Сырқаттан қалған кезде әлің құрып,
Тамыр ұстап, тіл көріп, бәрін біліп.
Жеті жүз нүкте сырын тап басады,
Он екі мүшең тұрған бағындырып.

Халқы үшін күш-жігерін арнады бар,
Жететін алда талай арманы бар.
Түрлі ауру, түрлі емнің сырын жазар,
«Жас-Ай» атты қазақша журналы бар.

Ер Жасан өз бақытын тапқан адам,
Кісінің ала жібін аттамаған.

Алтын ине

(поэма)

Табиғат талмайтуғын талап беріп,
Алла – жар, қыдыр дарып, бақ қараған.

Құтайтып әр ісіне өріс берер,
Өріс берсе, молайып жеңіс келер.
Ғайып – ерен, қырық шілтен желеп-жебеп,
Пәледен қорғап жүрсін періштелер.

Тағдырдың кез боларсың қандайына,
Тигесін ащы дәмі таңдайыңа.
Қасқиып қара дертке қарсы шығар,
Жасанды берген қазақ маңдайына.

ВЕНА САПАРЫ

Шырақтай жанып алдан сөнген үміт,
Аурудың батпан болып енгені ұмыт.
Халқының сеніміне ие болды,
Алтайдың ар жағынан келген жігіт.

Өткізді жағасында неше түнін,
Өзені таудан аққан Өшетінің.
Қимастан мұңая ағып жатты сол күн,
Білгендей Жасанның көшетінін.

Басылмай дүниенің бір құмары,
Өтеді күндер талай сырғып әлі.
Тай-құлындай тебісіп бірге өскен,
Аман ба екен сол құрдас – құрбылары.

Керуендеп жылжиды алға өмір көші,
Балалық, жастық өтті өңірде осы.
Студенттік шақтар-ай Шыңжаңдағы,
Күйтүннің қыдыратын қоңыр кеші.

Кедергі болар екен ісіне не?
Жасан сырын өзгелер түсіне ме?
Балалық шағы қалған туған жері,
Жиі-жиі кіреді түсіне де.

Ғашық боп сол қалада табысты үміт,
Кей кезде сағынады алыс жүріп.
Жайнаған жастық шағы қалған қала,
Күй-түнді Алматыға ауыстырып.

Бәрі дұрыс, тұрмысы шат Алматыда,
Жететін туған жерге бар ма, сірә!
Жетісу – жер жәннаты, ата мекен,
Жеті өзен сыймай аққан арнасына.

Жасан да болып алды тым бұйығы,
Бар ма екен ғылымның бір биігі.
Еліктіріп әкетіп бара жатыр,
Иненің таңғажайып тұңғиығы.

Ізденді оқу оқып, ерінбеді,
Жасан да өзіне өзі сенімді еді.
Екі мың сегізінші жылы халықаралық,
«Алтын жүрек» сыйлығы беріледі.

Аңыз боп жұрт аузында аты жүрді,
Енді бүгін Венаға шақырылды.

Еуропа шығыс емін танып білді,
Жаратқан талапты етіп асыл ұлды.

Бір сәтте асау көңіл тасып тұнық,
Армандар алыстарға асықтырып.
Еске алды туған жерін, ата жұртын,
Австрияның топырағын басып тұрып.

Ойлайды Жасан қазір өзге нені,
Болатын үлкен мінбе көздегені.
Ең алғаш дүйім жұрттың шықты алдына,
Өзіне келген кезде сөз кезегі.

– Инені мойындамау – бүгінгі айып,
Қалайша зерттеп терең ұғынбайық...
Сөйледі сонда Жасан қазақшалап,
Ғажайып алтын ине сырын жайып.

Болған жоқ баяндама ағымдағы,
Жасан да айтар сөзден жаңылмады.
Есітіп Шығыс – тибет емін алғаш,
Таң қалды барлық елдің ғалымдары.

Паллавичини сарайы даңқың қалар,
Ұлтжанды қып өсірген халқың болар.
Жасанды Еуропа құрметтеді,
«Құрметті профессор», «Алтын медаль».

Қол соғып жиылған жұрт қызып алған,
Жасанның нартай болып жүзі жанған.
Гүледі сарай ұзақ қазақшалап,
Моцарт пен Бетховеннің ізі қалған.

Құрметтеп күткен талай ұлыларды,
Қазақты құшағына бүгін алды.
Паллавичини сарайы ұзақ уақыт,
Қошеметтеп, қол соғып тұрып алды.

Қызған сарай шапалақ ұра берді,
Аттай тулап жүрегі тұра берді.
Басы айналып бақыттан тұрғандай-ақ,
Көкке жетпей төбесі бір-ақ елі.

Мұндай шақтар келер ме, қайта айналып,
Жүрегі жарылардай байқалды анық.
«Мен қазақпын, қазақпын» дегісі кеп,
Бар даусымен әлемге айқай салып.

Жүрегі бар қазақтың елжіреді,
Шексіз-шетсіз мөлдір көк телміреді.
Атақты Австрия аспанында,
Қазақтың көк байрағы желбіреді.

КҮНШЫҒЫС ЕЛІНЕ САПАР

Азамат болсаң елмен бір тыныста,
Мұраттар-ізденіспен құлшыныста.
Алтын ине салатын Жасан атын,
Танып білген Жапондар күншығыста.

Жапондар білген мұны бұрыннан-ақ,
Қытай бірақ үйретпей қырын қарап.
Барған ауру алдына жазылатын,
Жасан да жайып салмақ сырын ғажап.

Ұлттық мүддені жоғары қойған қайраткер

Жалының ұшқын-отсыз жана ала ма?
Қыранға қанат берген дала дана.
Токио. Әуежайдан келіп түсті,
Қазақы домаланған қара бала.

Абатқа қала қашан бөленгелі,
Таппаған теңеу ақын өлеңдері.
Аспалы көпір, ғажап ғимараттар,
Теңдессіз сұлулықтар әлемдегі.

Тірліктің көрген ауыр жеңіл де,
Ел болу деген халық сенімінде.
Токио – Хонсю атты аралының,
Оңтүстік – шығыстағы бөлігінде.

Жапондар көшіп жүрген арқаланып,
Токио бұзылып та сан қаланып.
Көгілдір тынық мұхит көмкеретін,
Әлемге әйгіленген Канто жазық.

Теңізден жел еседі ақырын-жай,
Жағаны толқын сүйіп ғашығындай.
Төрт ірі, төрт мың ұсақ аралы бар,
Ұзындығы отыз мың шақырымдай.

Жайқалып жайнап тұрған жасыл бағы,
Жұпар иіс – ақ гүлдің ашылғаны.
Қарасаң тік шаншылған үйлеріне,
Тақияң жерге түсер басыңдағы.

Осылай зырлап уақыт бара жатты,
Өшіріп шамын қайта қала жақты.
Емдеу орталығының президенті,
Нишизава қаланы аралатты.

Жапондар техникамен тыныстады,
Бұрысынан көп қазір дұрыс жағы.
Атқарылған электр жүйесімен,
Ота столдар, медбике жұмыстары.

Білімнің бағалаған қасиетін,
Көп тыңдап өркениет өсіетін.
Дүниеде ең көп көрген ел болатын,
Атомдық жарылыстар қасіретін.

Таба алмай ғасырлардан ғасырға емін,
Адамнан осы ауру жасырды өңін.
Рактың сұрайды әлем құпиясын,
Инемен емдеу сырын, тәсілдерін.

Береді іске әркім өз бағасын,
Арнайы мәселе етіп қозғағасын.
Сұрады Жасан барлық жапондардан,
Тибеттік емге деген көзқарасын.

Арманы алтын ине жайындағы,
Жасанның орындалды ойындағы.
Тамыр ұстап, көз көріп, тіл қарауды,
Жапондық дәрігерлер мойындады.

Көбіне сыр айтпайды біліп тұрып,
Өздерін озықтарға іліктіріп.
Техникаға сүйеніп алған әбден,
Шектелген дәрігерлік біліктілік.

(Жалғасы бар)

«Жақсыдан – шарапат» дейді дана халқымыз. Халықаралық академиялардың толық мүшесі, жаны жайсаң, жүзінен нұр төгіліп тұрған, Шығыстық-тибеттік инемен емдеудің шеберлігін білгірлікпен меңгерген, мүгедек, кемтарлықтың алдын алу, оны емдеу барысында науқастардың зор алғысына бөленіп жүрген Жасан азаматымыздың тектілігіне, шипагерлігіне, азаматтық кісілігіне тәнті болған көптің бірімін. Жасан басқаратын ұжым – шынайы сауықтыру, ауыр сырқаттарды емдеп жазуда республикамызда алдына жан салмайтын ұжым екеніне көзім жетіп, қуандым. Ұлттық мүддені бәрінен жоғары қою – сирек қасиет. Бұл тұрғыда Жасанның азаматтық парасаты басқаларға үлгі-өнеге болатынына сенімдімін.

Мен сол көзім жұмылып, жағым қисайып қалған сәтте жедел жәрдем шақырып, Қалқамандағы ауруханаға барып, он күн емделдім. Дәрігерлері біліксіз, аппараттары тозған. Емі қонбады. Содан үш ай бойы біраз жерді шарлап, ине салғызып, дәрі-дәрмек алып емделген болдым. Өзгеріс

байқалмады. Құдай қолдап, бір атақты азаматқа ұшырасып қалдым да, соның ақыл-кеңесімен Жасан басқаратын емдеу орталығына келдім. Бас директор, академик Жәкең мені кішіпейілділікпен жылы қабылдады. Емі қонды. Көзім, бетім, жағым түзеле бастады. Екі курстан жақсы өттім. Енді толық сауығатыныма көзім жетіп, рухым көтерілді, сенімім артты.

Бәрі де басшының іскерлігіне, қас-қабағына байланысты. Ұжым соған қарап бой түзейді. Адал еңбек етеді. Мұндағылар шетінен инабатты, өз істерінің маманы. Денсаулық саласындағы ірі қайраткер, ұлы бастама көтеруші оқымысты, талант иесі, үлкен жүректі азамат Жасан Зекейұлына зор денсаулық, ол басқаратын ұжымға мол табыс тілеймін. Үкімет тарапынан қолдау, жеке азаматтардан демеушілік болуын қалаймын. Алла жар, айналайындар!

**Ізгі ниетпен, Назарбек
Қанафияұлы,
Шоқантанушы, ғалым,
публицист, қайраткер,
қаламгер.**



Менің ұлым былтыр жол-көлік апатына түсіп, жұлыннан жарақат алды. Қазір жағдайы тым қиын. Емдеуге келер емес. Не істесем, кімге көрсетсем болады?

Әбиболла,
Маңғыстау облысы

Жауабы: Сіздің ұлыңыздың көлік апатынан кейін болған жағдайларын жергілікті дәрігерлердің тексеру қағаздарын, МРТ немесе УЗИ қағаздарымен бірге журналда көрсетілген сайтқа немесе электронды поштаға (e-mail: zhasai_67@mail.ru, www.jasai.kz) жіберіңіз. Соған қарап ақыл-кеңес бере аламыз. Қысылып қалған жан каналдарын ашу үшін ине терапиясын қолдануға болады.



Мен бірер жыл бұрын аяғымнан жарақаттанған болатынмын. Сол кезде тақымнан кірген темір тізеден бір-ақ шықты. Бірнеше рет операция жасаттық. Сол кезде жазылғандай болды. 7-8 ай өткеннен кейін тізем қайта ісіп, тізе буыны ауырып, аяғымды бастырмай қалды. Сөйтсем іріңді артритке айналыпты. Бірер жерге қаралғандай болдым. Бірақ тізем қақсағанын қоймады.

Санжар Сейіт,
Арқалық қаласы

Жауабы: Созылмалы іріңді артритке операция жасап, іріңді тазалау керек. Ауру ошағын нақты анықтау маңызды. Аурудың аяққа беріліп, жанды қоярға жер тапқызбай қақсатқанына қарағанда әбден асқындырып алғансыз. Бұрын емделген, қаралған мекемелеріңіздің берген медициналық анықтама қағаздарын, операцияның қорытындыларын бізге жіберіңіз. Сол диагнозға қарап, нақты қандай ем жүргізу керектігін айтамыз. Негізінен буын ауруларына, тізенің қақсауына, жиналған тұзды тарқатуға, нервтерді қалпына келтіруге Шығыс-тибет емінің көмегі зор.

Жазылмайт емшісіне

Құрметті Жасан аға!

Менің жасым биыл небәрі 22-ге толды. Сәби күнімде жұмсақ сүйек (мешел) дертімен ауырып, жазылған. Осы уақытқа дейін денсаулығым еш сыр берген емес. Бірақ соңғы кездері өт ауруы деген жабысты. Уақытылы тамақ ішпесем, өт жолдарым ма-залайды. Бұдан басқа аяқ астынан басым ауыратынды және дене қызуым кенеттен себепсіз көтеріле беретін болды. Бұл көп жағдайда түнгі мезгілдерде қайталанып жүр. Тіпті 39-ға көтеріліп, есімнен танып қалған кездерім де болған. Бұл жағдайларға не себеп екенін білгім келеді.

Оразбек,
XXX жылдық ауылы

Жауабы: Жас кездегі жұмсақ сүйек (мешел) ауруы көбінесе қабырға, омыртқа сүйектерінің өзгерістеріне байланысты болады, яғни қабырға, омыртқа сүйектерінің өзгерісі өттің тұрған орындарының қисаюуына әкеліп соғуы мүмкін. Сіздің өт қалтаңыз тұрған жерінен қисайған немесе өзгеріске ұшыраған болуы мүмкін. Өт қалтасының қисаюуы, тұрған орнынан жылжуы, зақымдануы ауру туғызады. Өт ауруы кезінде диета ұстап, ішетін астың құрамына мән берген жөн. Қуырылған майлы тамақтарды көп ішпегеніңіз абзал. Оның орнына жақсы қайнаған сұйық тамақтарды ішкеніңіз дұрыс. Күнделікті ішетін асқа мән бермеу өт ауруы, өттің қабынуы, өтке тас байлану, тас жиналу, өттің ісінуі, қайырылып жүрмей қалуы сынды бірнеше ауруларға апарып соқтырады. Дер кезінде емдемесе, арты асқынып, өт қалтасын түгел алып тастауға дейін апарады. Өт ауруы асқазанға, он екі елі тоқ ішекке жетсе, адамның дене қызуын көтеріп, жайсыздандырады. Сізге берер кеңесім – жергілікті дәрігерлерге барып, өт жолдарыңызды тексертіңіз (УЗИ, түрлі анализдер, т.б.). Дәстүрлі медицина өкілдері еш нәрсе таппаған жағдайда Шығыс-тибет еміне жүгінсеңіз болады. Шығыс-Тибет медицинасында тамыр ұстау арқылы, тіл өңезінің өзгерісіне байланысты диагноз қоямыз. Орталыққа келер ойыңыз болса, тіркеу бөліміне хабарласып, алдын ала жазылыңыз.



ың ауру жоқ, е кез болса...

Айналайын Жасан балам!

Менің жасым биыл алпысты алқымдап қалды. Жас күнімнен бастап қазірге дейін мені қуық ауруы мазалап келеді. Қуығым қатты ашиды. Дәрігерлер алғашқы туытта суық тигізгенсіз деп отыр. Бірақ қанша емделсем де осы дерттен құтыла алмай қойдым. Қуықтың осы жасыма дейін ашып ауруы тоқтаған емес, қатты қиналамын. Бұл дертке не себеп, қалай жазылуға болады?



Есен,

Төңкеріс елді мекенінен

Жауабы: Суық тигізуден немесе туыттан кейін қалыпсыздық формада болуының әсері зәр жолдарының қысылуына әкеліп соқтырады. Дәрет сындырған кезде ашу, ауыру себептері сондықтан. Дәрет дұрыс жүрмесе адам қиналатыны белгілі. Сіз бүйрек, қуық жолдарына байланысты барлық анализдерді (несептік анализдер, компьютерлік тексеру, УЗИ, қуықта қабыну процесі бар-жоқтығын білу үшін қан талдауларын жасау) тапсырып, медициналық көрсеткішін бізге алып келсеңіз болады. Себебі анықталса, соған қарай сапалы ем жүргізуге болады. Негізі туыт барысында қуықтағы нервтердің қысылып қалуына ине терапиясы, тибеттік шөптер жақсы көмек көрсетеді.



Құрметті «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының бас дәрігері Жасан мырза!

Менің екі тобығым бірдей ісіп, аяғымды бастырмай жүр. Дәрігерлер «подагра» деген диагноз қойды. Шығыс-тибет медицинасы бұл кеселді емдейді ме?



Қадиша,

Рудный қаласы



Жауабы: Подагра – зат алмасу ауруы, ағзада зәр қышқылдарының көбеюіне байланысты туындайтын буындардың ісінуі. Шығыс-тибет медицинасы бұл кеселді емдейді. Яғни, нерв каналдарын ашу арқылы жиналған сұйықтықтардың жүруін және подаграға әсер беретін несеп қышқылының негізін төмендететін түрлі тибеттік шөптер беріледі, ине терапиясы тағайындалады. Арнаулы нүктелерге ине қойылады. Нәтижесінде буын ісіктері таралып, науқастың көңіл-күйі жақсарады. Ескерерлік жәйт, подаграны физиосәулелермен көп қыздыруға болмайды.

Ассалаумағалейкум, Жасан інім. Менің үшем немерем бар. Үшеуі де ер бала. Биыл төрт жасқа толады. Үшеуін де бір мезетте сүндетке отырғызсам деймін. Қай уақыт қолайлы екен? Сіз білікті хирург, жаңа тәсілмен сүндеттеудің хас шебері деп естідім. Сізге апарсам бола ма?

Арсен,

Алматы қаласы

Жауабы: Сүндет – мұсылмандық парыздың бірі әрі бастысы. Ислам діні бойынша, өзін мұсылман санайтын әр адам Алла Тағаланың елшісі Мұхаммед пайғамбарымыздың (с.а.у.) ісін қайталауға, яғни сүннет амалын жасауға міндетті. Сүндеттеу – ер балалардың зәр шығару мүшесінің ұшындағы терісін хирургиялық жолмен алып тастау. Сүндетке аптап ыстықта емес, қоңырқай салқын кезде (көктем, күз, тіпті қыста) отырғызған жөн. Үшем немереңізді бір сәтте сүндетке отырғызғандарыңыз өздеріңізге жақсы. Ол үшін орталыққа алдын ала хабарласып, тіркеліңіз. Үш баланы бірдей отырғызсаңыз, жеңілдік те жасалады. Сүндеттеудің жаңа әдісі дегеніміз – толық ұйықтатын дәрі (наркоз) бермей, жүйелік наркоз беріп, ұшын уқалап, бала ауырсынуды сезбейтіндей етіп жасау. Тибет шөбінің үгіндісін сеуіп, орнын тез жазуға болады.



Армысыздар.

Қазақта «Ауруын жасырған өледі» деген сөз бар. Ұят та болса айтайын, менің дертім «геморрой». Үлкен дәретке отыруым қиын. Ішім жиі қатады. Тоқ ішектің қызметі бұзылған дейді. Іш жүргізетін дәрілер, шәй ішемін. Бәрібір көмектеспейді. Кейбіреулер операция жасау керек дейді? Сіздер қандай кеңес бересіз?

Сейсен,

Шығыс Қазақстан облысы

Жауабы: Геморройды үш түрлі сатыға бөлеміз. Сіздікі қай сатысында екенін анықтау үшін «Жас-Ай» Шығыс-Тибет орталығына келіп, диагноз қойдырыңыз. Ортаңғы немесе үшінші сатысында болса, оны күйдіріп, жіппен қиып алып тастаған дұрыс болады. Ал бастапқы сатысында болса немесе екінші дәрежелі болса, тибеттік шөптер мен мазьдар арқылы, аурудың бетін қайтаруға болады.

Иман

Сынып ішіндегі оқушылардың айқай-шуы мұғалімнің келуімен сап тыйылды. Ол уақытты босқа өткізбей тақтаға бір (1) деген санды жазды да:

– Балалар, мынау иман. Бұл адам баласына берілген ең үлкен бақыт, – деді.

Сосын 1-дің артына бір нөл қойды да:

– Мынау жетістік. Иман арқылы бір 10-ға айналды.

Тағы да бір нөл тіркеп:

– Мынау, тәжірибе! Он 100-ге айналады, – деді.

Нөлдерді осылай қосып кете береді: Қабілет...сүйіспеншілік... тәртіп...

Тіркелген әрбір нөл иманды одан сайын күшейте түсті. Біраздан кейін қолына сұланған матаны алып, 1 санын өшіріп тастады. «Бұл имандарың болмаса, басқа әрекеттерің түкке тұрғысыз» деп айтпақшы болған ұстазының сөзін шәкірттері іштей ұғынған болатын.

Мейірім

Хазреті Омар (р.а.) халифа болып тұрғанында қай аймаққа әкім тағайындамасын, оларды сыннан өткізетін-ді. Бірде енді ғана тағайындалған жаңа әкім хазреті Омардан (р.а.) құжаттарын алмақ болып халифаның алдына барады. Әкім шаруасын бітіріп, халифамен қоштасып тұрғанда, олардың жанына бір бала кіріп келеді. Хазреті Омар (р.а.) оны бауырына басып, бетінен сүйеді. Әкім халифаның баланы осыншама емірене құшып, мейірім көрсеткеніне таңырқап:

– Уа, мүміндердің әміршісі! Менің тоғыз ұлым бар. Мен олардың ешқайсысын осы күнге дейін бауырыма басып сүйіп көрмеппін, – дейді. Мұны естіген халифа әкімнің қолындағы қағазын алып:

– Сені қызметтен босаттым. Өйткені өз перзентіне мейірім көрсетпеген жан халыққа қалай жаны ашуы мүмкін, – депті.

Нағыз сүйіспеншілік

Бір күні көпті көрген кісіден:

– Жақсы көремін деген құрғақ сөз бен шын мәнісінде жақсы көрудің арасында қандай айырмашылық бар? – деп сұрағанда, ол екеуінің арасын былай ажыратып берген екен:

– Алдымен жақсы көремін деген сөзді тек құрғақ сөзбен шұбатып жүрген адамдарға дастархан жайып, орындарына жайғастырады. Содан соң әрқайсысының алдына бір кеседен сорпа қойып, қолдарына ұзындығы бір метр қасық ұстатып:

– «Осымен тамақты жейсіңдер», – дейді. Олар келісім беріп, тамақтануға кіріседі. Бірақ, қасық өте ұзын болғандықтан, сорпаны төгіп шашып, қатты әбігерге түседі. Соңында аш қалады.

– Ал, енді бірін-бірі шын жақсы көретіндерді дастархан басына шақырайық. Олардың жүздерінен нұр төгіліп, қарасаң көз тоймайды. Оларға кәдімгі ас қасықтың біреуін ғана ұстатайық. Әлгілер кезектесіп, қарындарын тойғызады. Міне, нағыз сүйіспеншілік осы болар, сірә!



ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙУЛЫ
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.
- **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, обрезаение (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,
302-15-40, 302-15-39

2. Адрес: г.Алматы, 5 мкр, дом 23а, оф.1, пр.Абая
уг. ул. Отеген батыра
Тел./факс: 8 (727) 226-07-26, факс 226-06-99



Республикалық Шығыс-Тибет медициналық ақпараттық журналы

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі
Айқан АҚАНОВ, С. Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық
медицина университетінің ректоры, профессор
Сұлтан ЖАНБОЛАТ, жазушы, ҚХР Халық
құрылтайының өкілі, профессор
Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының докторы,
профессор
Төлебай РАҚЫПБЕКОВ, медицина ғылымдарының док-
торы, профессор, Семей мемлекеттік медицина
университетінің ректоры
Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ, ҚР Емшілер
Қауымдастығының бас төрағасы
Қайрат ҚҰЛ-МҰХАММЕД, ақын,
халықаралық жыр мүшәйраларының жүлдегері

Редакция ұжымы:

Директор - Бас редактор
Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор, академик

Бас редактордың орынбасары

Білал ҚУАНЫШ,
Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ,
педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

Жауапты редактор

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Жанна АБАЙҚЫЗЫ
Диас БЕЙСЕНБЕК
Маржан МЕДЕТХАНҚЫЗЫ
Ирина СОВЕТЖАНҚЫЗЫ
Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ
Құралай ОМАР

Беттеуші

Нұржан МӘДЕЛХАН

Корректор

Құралай БОЛАТХАНҚЫЗЫ

Таралымы – 5000 дана

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

Редакция келісімінсіз журналда жарияланған материалдарды көшіріп басуға бол-
майды. Автордың пікірі редакция көзқарасын
білдірмейді.

Журнал «Dostar Media Group» баспаханасында басылды.
Алматы қаласы, Яссауи көшесі №1 б

(Журналда пайдаланылған суреттер галамтордан алынды)

Редакцияның мекенжайы:

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

Құрметті оқырман!

«Жас-Ай» Шығыс-тибет медициналық ақпараттық журналына жазылу жүріп жатыр.

Жазылу бағасы:

Индекс	Мерзімі	Алматы	Аймақ/Қала	Аудан/ауыл
74192	6 ай	657,09	681,78	691,23
	12 ай	1314,18	1363,56	1382,46

«Қазпошта» АҚ-ның барлық бөлімшесінде жазылуға болады.