جۇڭگو تىببىي قامۇسى تارماق تومى

ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى

تۆتىنچى جىلد

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

جۇڭگو تىببىي قامۇسى تارماق تومى

ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى

«جۇڭگو تىببىي قامۇسى» تارماق تومى ئۇيغۇر
تىبابەت قامۇسى ئىشخانىسى باشچىلىقىدا تۈزۈلدى
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك
تەتقىقات ئورنى تەرىپىدىن نەشرگە تەييارلاندى

4

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

ئۈرۈمچى 1994

«جۇڭگو تىببىي قامۇسى» تارماق تومى ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى تەھرىر ھەيئىتى

باش مۇھەررىر

ئىسھاقجان مەھمۇد (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى)

مۇئاۋىن باش مۇھەررىرلەر

سۇن جيەندى (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك تەتقىقات ئورنى)

ئابدۇلھەق رەھمىتۇللا (شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى)

باۋۇدۇن جامالىدىن (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىسى)

تەھرىر ھەيئەتلەر

ئەھمەد ھاجى (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىسى)

زۇنۇن قارى (قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىسى)

ئابدۇلھېمىد يۈسۈپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئالىي تېخنىكومى)

ھەسەن داموللا (كۇچار ناھىيىلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىسى)

ئىلمىي كاتىپ

ئابدۇرەھىم قادىر ئاسىپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك تەتقىقات ئورنى)

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

پىكىر ئېلىش نۇسخىسىنى رەتلىگۈچى: ئابدۇلھەق رەھمىتۇللا

نەشرگە تەييارلىغۇچى: ئابدۇرېھىم قادىر ئاسىپ

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىسھاقجان مەھمۇد

《中国医学百科全书》编辑委员会

主任委员 钱信忠

副主任委员 黄家驷 季钟朴 郭子恒 吴阶平 涂通今 石美鑫 赵锡武

秘书长 陈海峰

副秘书长 施奠邦 冯 光 朱克文 戴自英

委员 （以姓氏笔划为序）

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

«جۇڭگو تىببىي قامۇسى» تەھرىر ھەيئىتى

مۇدىر ھەيئەت: چيەن شىنجۇڭ

مۇئاۋىن مۇدىر ھەيئەتلەر: خۇاڭ جياسى، لى جۇڭپۇ، گوزىخىڭ، ۋۇجيېڭ، تۇتۇگجىن، شى مېيشىن، جاۋشۇۋ

باش كاتىپ: چېن خەيفىڭ

مۇئاۋىن باش كاتىپلار: سى دىيەنباڭ، فىڭ گۇاڭ، بەي زىيىڭ

ھەيئەتلەر: (فامىلە خەت سىزىقىنىڭ ئاز كۆپلۈكى بويىچە ئىپلەندى) دىڭ جىفىڭ، تۇدېگسىرىن، مافىيىخەي، ۋاڭ يى (ئايال)، ۋاڭ يۇچۇەن، ۋاڭ شىجىن، ۋاڭ يۇڭكى، ۋاڭ يۇڭگوي، ۋاڭ گۇاڭچىڭ، ۋاڭ شۇشيەن، ۋاڭ جۇۋ، ۋاڭ گوەنلياڭ، ۋاڭ شۇتەي، ۋاڭ شۇجېن (ئايال)، ۋاڭ پېڭچېڭ، ۋاڭ دېجيەن، ۋاڭ خەنجاڭ، ماۋۋېنشۇ (ئايال)، ماۋشۇبەي، دىڭ جيادۇڭ، شى ماۋنيەن، شى مېيشىن، لۇخۇيلىن، لۇجىڭشۇەن، يې گۇڭشاۋ (ئايال)، يۈكۈڭ، شى يۇچۇەن، بەي چىڭيۈن، كۇاڭ خىلىڭ، فىڭ گۇاڭ (ئايال)، لەن شىجۈن، سى تۇلياڭ، يى شې، لۇي بىڭكوي، چۇمىيە نيۇ، جۇچاۋ، جۇرېنباۋ، جۇكېۋېن، جۇيۇخۇي، جۇخۇڭيىڭ، جۇجىمىڭ، جۇلىڭچىڭ، رېن يىڭچيۇ، ليۇشىجې، ليۇيۇجىڭ، ليۇشۇگو، مى بەيراڭ، سۇن جۇڭلياڭ، سۇن رۇيزۇڭ، سۇ دېلۇڭ، دۇنيە نزۇ، ياڭ يىيا، ياڭ گولياڭ، ياڭ شۇچىڭ، ياڭ مىڭدىڭ، ياڭ ساۋچېن، لى كۇڭ، لى يۇڭجۈن، لى باۋشى، لى جىڭۋېي، لى جىنجۇ، لى جاۋتې، لى سۇڭپۇ، ۋۇجۇلى، ۋۇجۇجۇڭ، ۋۇجيېڭ، ۋۇيىڭكەي، ۋۇجىڭجيەن، ۋۇشاۋچىڭ، ۋۇشيەنجۇڭ، ۋۇيىگو، ۋۇخېڭسىڭ، ۋۇۋېيرەن، يۇخې، سۇڭ جىڭدەن، جۇفۇيۇەن، جاڭ شياڭ، جاڭ شېشيەن، جاڭ لىفەن، جاڭ شياۋچيەن، جاڭ جاڭيىڭ، جاڭزېسىڭ، جاڭشىيۇڭ، جاڭ دېسىڭ، جاڭ يۈنجاڭ، لۇرۇشەن، چېن شىن، چېن جۇڭۋېي، چېن مىڭجىن، چېن گوجىن، چېن خەيفىڭ، چېن خاۋجۇ، لىن چاۋجۇ (ئايال)، لىن كېجۈن، لىن ياگو، يۇجۇفېي، شياڭ تيەنيۇ، لوبۇەنكەي، لوجۇچىڭ، جى جۇڭپۇ، ئىسھاقجان مەھمۇد، جۇجىڭخۇاڭ، جۇمىڭجۈن (ئايال)، جىڭ لىنفەن، مىڭ جىماۋ، جاۋبىڭنەن، جاۋشۇۋ، رۇڭ دۇشەن، خۇچۇەنكوي، خۇشىمىڭ، جۇڭ شۇلى، جۇڭ خۇيلەن، خۇزۇۋگلىيەن، يۇكېجۇڭ، سى دىيەنباڭ، جياڭ چۇنخۇا، خۇڭ زىيۈن، شياجىڭكى، گۇشۇجى، گۇسۇيىۇ، چيەن دې، چيەن شىنجۇڭ، شۇفېڭيەن، لىڭ خۇيياڭ، گودى، گونە يچۈن، گوزىخىڭ، گوبىڭكۇەن، گوچۇەنچىڭ، گوجىنچيۇ، گوجىڭيۇەن، تاڭ يۇجۇ، تۇتۇگجىن، جۇفۇتاڭ، تاۋخۇەنلو، خۇاڭ لياڭ (ئايال)، خۇاڭ ۋېندۇڭ، خۇاڭ ياۋ، خۇاڭ جياسى، خۇاڭ جىڭشياڭ، خۇاڭ شېنۇۋ، ساۋجۇڭلياڭ، گەي باۋخۇاڭ، لياڭ جۇچۇەن، دۇڭ جۈن، دۇڭ چېڭلاڭ، جاڭ يۇتۇ، خەن گۇاڭ، چېڭ جۇفەن، فۇفېڭيۇڭ، تۇڭ ئېرچاڭ، زېڭ شيەنجيۇ، سې رۇڭ، شى شاۋۋېن، چيۇفازۇ، سەي رۇڭ، سەي چياۋ، سەي خۇڭداۋ، دەي زىيىڭ.

《中国医学百科全书》

维吾尔医学分卷编委会

主　　编：易沙克江·马合穆德　（新疆维吾尔自治区卫生厅）

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

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

学术秘书：阿不都热衣木·哈德尔　（新疆维吾尔自治区维吾尔医研究所）

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

初稿整理：阿不拉克·热木杜拉

编　　辑：阿不都热衣木·哈德尔

责任编辑：易沙克江·马合穆德

كىرىش سۆز

«جۇڭگو تىببىي قامۇسى» تارماق تومى «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» نىڭ 4-جىلدى ئۇيغۇر تىبابىتى خادىملىرى ۋە كەڭ خەلق ئاممىسى «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» 3-جىلدىدىن كېيىن نەشرىدىن چىقىشىنى تەقەززالىق بىلەن كۈتۈپ كېلىۋاتقان يەنە بىر ئەسەر. ئۇنىڭ نەشرىدىن چىقىشى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى تەرەققىياتىدىكى چوڭ بىر ئىش. شۇنداقلا مەملىكىتىمىز تىببىي ئىشلىرىغا قوشۇلغان چوڭ بىر تۆھپە.

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

مەزكۇر جىلدنى تۈزۈشتە « قامۇس » يېزىشتىكى تولۇق ، يىغىق ، مۇكەممەل بولۇش تەلىپىنى ئورۇنداش ئۈچۈن ، ئەينى يىللاردا ، قەشقەر تىببىي مەكتىپىنىڭ ئۇيغۇر تىبابەت ئوقۇتقۇچىسى ، پېشقەدەم تېۋىپ ئابدۇرېشىت ئىبراھىم قارى ، يەكەن ناھىيىلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىسىنىڭ پېشقەدەم تېۋىپلىرىدىن زىياۋۇدۇن قارى ، ۋاھاپ قارى قاتارلىقلار بەزى مەزمۇنلار ئۈستىدە مەخسۇس تولۇقلاشلار ئېلىپ بارغان ئىدى . نەشرگە تەييارلاشتىن بۇرۇن ئاققا كۆچۈرۈش ئىشلىرىنى شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك تەتقىقات ئورنىدىكى ياش تەتقىقاتچى خادىملار تىرىشىپ ئىشلىدى ، نەشرىدىن چىقىرىش جەريانىدا كوررېكتورلۇق

خىزمەتلىرىنى تەتقىقات ئورنىمىزنىڭ يازما يادىكارلىقلار ۋە نەزەرىيە ئاساسلىرىنى تەتقىق قىلىش ئىشخانىسىدىكى ياش ئۇيغۇر تىبابىتى خادىمى ئەخمەتجان ئىسمايىل ئەستايىدىللىق بىلەن تاماملىدى .

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى « ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى » نىڭ نەشردىن چىقىشىنى نەشر ھوقۇقى بىلەن تەمىنلەپ زور كۈچتە قوللاپ كەلدى ، بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلارغا كۆپ رەھمەت ئېيتىمىز .

« ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى » نىڭ 4 - جىلدىغا مۇناسىۋەتلىك تەرەپلەر كۆپ، خىزمەت مىقدارى چوڭ، ئادەم كۈچىمىز ئاز بولغاچقا نەشردىن چىقىشى مەلۇم ۋاقىت كېچىكتى؛ مەزمۇن ۋە سۈپەت جەھەتتىكى تەلەپ يۇقىرى، سەۋىيىمىز چەكلىك، «قامۇس» تۈزۈش تەجرىبىلىرىمىز كەم بولغاچقا يېتەرسىزلىك ھەتتا بەزى خاتالىقلار بولۇشى مۇمكىن . كەڭ كىتابخانلارنىڭ ئەپۇ قىلىشى ۋە قىممەتلىك تەنقىدىي پىكىرلىرىنى بېرىشىنى ئۈمىد قىلىمىز .

«ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» ئىشخانىسى
1994 - يىل 10 - ئاي

مۇندەرىجە

باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى 1
باش ئاغرىش 1
خىلتسىز باش ئاغرىقلىرى 3
ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى 4
سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى 5
قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى 5
ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقى 6
خىلتلىق باش ئاغرىقلىرى 7
سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى 7
قاندىن بولغان باش ئاغرىقى 8
بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى 9
سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى 10
شېرىك باش ئاغرىقلىرى 11
ئاشقازان ئىسسىقلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى 11
ئاشقازان سوغۇقلۇقىدىن بولغان باش ئاغرىقى 12
سەپرا ماددىسى سەۋەبلىك ئاشقازان بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقى 12
بەلغەم سەۋەبلىك ئاشقازان بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقى 13
سەۋدا ماددىسى سەۋەبلىك ئاشقازان بۇزۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقى 14
ئاشقازاندا يەل تۇرۇۋالغانلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى 15
ئاشقازان يۇقىرى قىسمى ئاجىزلىشىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى 15
مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان باش ئاغرىقى 16
مېڭە ئاجىزلاشقاندىن بولغان باش ئاغرىقى 17
مېڭە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى 18
يۇقىرى قان بېسىمدىن بولغان باش ئاغرىقى 18
مېڭىدىكى توسالغۇلاردىن بولغان باش ئاغرىقى 19
مېڭە ئىششىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى 20

بۆھراندىن بولغان باش ئاغرىقى باش ئاغرىقى 21
زۇكام ۋە نەزلىدىن بولغان باش ئاغرىقى 22
ئىسسىتمىدىن بولغان باش ئاغرىقى 23
ئۇيقۇسىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى 25
سىرتقى سەۋەبلەردىن بولغان باش ئاغرىقى 25
ئۇرۇلۇش ، سوقۇلۇشتىن ۋە يىقىلىشتىن بولغان باش ئاغرىقى 25
مېڭە سىلكىنىشتىن بولغان باش ئاغرىقى 27
ھاراقتىن بولغان باش ئاغرىقى 28
جىنسى ئالاقىدىن بولغان باش ئاغرىقى 29
خۇش ياكى سېسىق پۇراقتىن بولغان باش ئاغرىقى 31
ئۇيقۇدىن بولغان باش ئاغرىقى 31
يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى 32
باشقا باش ئاغرىقلىرى 33
باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش 35
زۇكام ۋە نەزلە 37
ئىسسىق زۇكام ۋە نەزلە 37
سوغۇق زۇكام ۋە نەزلە 38
ئۇنتۇقاقلىق 40
ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى بۇزۇلۇش 41
ئويلاش كۈچى بۇزۇلۇش 42
خىيال سۈرۈش كۈچى بۇزۇلۇش 43
كۆز قاراڭغۇلىشىش ۋە باش قېيىش 44
قاندىن بولغان باش قېيىش 45
سەپرادىن بولغان باش قېيىش 45
بەلغەمدىن بولغان باش قېيىش 46
سەۋدادىن بولغان باش قېيىش 47
ئىسسىق يەل ۋە بۇسلاردىن بولغان باش قېيىش 47
سوغۇق يەل ۋە بۇسلاردىن بولغان باش قېيىش 47
ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن سەپرا خاراكتېرلىك باش قېيىش 48
ئاشقازاندىكى بەلغەمدىن بولغان باش قېيىش 48
ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇخارات خاراكتېرلىك باش قېيىش 49
ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن سوغۇق يەل خاراكتېرلىك باش قېيىش 49
تومۇرلاردىكى يەلدىن بولغان باش قېيىش 50

ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن بولغان باش قېيىش 50
سىرتقى زەخمىدىن بولغان باش قېيىش 51
ئاپتاپ ئۆتۈشتىن بولغان باش قېيىش 51
ئاشقازان بوزۇلغاندىن بولغان باش قېيىش 51
ئاچلىقتىن بولغان باش قېيىش 52
بۆھراندىن بولغان باش قېيىش 52
بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان باش قېيىش 53
قارا بېسىش 53
بۇس-بۇخارات ئۆرلىگەندىن بولغان قارا بېسىش 53
باشقا سوغۇق تەگكەندىن بولغان قارا بېسىش 55
سەكتە كېسەللىكى 56
قويۇق بەلغەمدىن بولغان سەكتە 57
قاندىن بولغان سەكتە ....
مېڭە پەردىسى ئىششىغاندىن بولغان سەكتە 58
ئۆتقاقلىق — ھۇشىدىن كېتىش 58
مېڭە مەنبەلىك سەرئى 59
بەلغەمدىن بولغان سەرئى 59
سەۋدادىن بولغان سەرئى 60
قاندىن بولغان سەرئى 61
سەپرادىن بولغان سەرئى 61
ئىككىلەمچى مەنبەلىك سەرئى 62
ئاشقازان مەنبەلىك سەرئى 62
تال مەنبەلىك سەرئى 64
سېرىق ئەت مەنبەلىك سەرئى 64
ئۇرۇق بېزى ۋە بالىياتقۇ مەنبەلىك سەرئى 64
جىگەر مەنبەلىك سەرئى 65
ئۈچەي مەنبەلىك سەرئى 65
سەرئى ئەترابى 66
زەھەرلىك ھايۋانات ۋە ھاشاراتلار چاققاندىن بولغان سەرئى 66
مېڭە سەزگۈرلۈكى ئاشقاندىن بولغان سەرئى 67
بالىلار سەرئىسى 67
ئاياللار ئۆتقاقلىق كېسىلى 71
ئەزا سەزمەس بولۇپ قېلىش كېسىلى 74

ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقى ....
قېتىپ قېلىش كېسىلى 77
پاراسە تېسىزلىك ۋە ئەخمەقلىق كېسىلى 79
قاش ئۈستى نېرۋىلىرىنىڭ ئاغرىشى 80
يۈز نېرۋىسىنىڭ پالەچى 81
لەقۋا ئەشەننۇجى 82
لەقۋا ئىسترخائى 83
ساراڭلىق كېسەللىكلىرى 85
بۆرە كېسىلى 85
يىرتقۇچسىمان ساراڭلىق كېسىلى 87
ئىتسىمان ساراڭلىق 89
پەۋقۇلئاددە ساراڭلىق 90
ئەقلى ئېلىشىش كېسىلى 91
ئاچچىق سەۋدادىن بولغان ئەقلى ئېلىشىش 91
سەۋداغا سەپرا ئارىلاشقاندىن بولغان ئەقلى ئېلىشىش 92
سەۋداغا قان ئارىلاشقاندىن بولغان ئەقلى ئېلىشىش 92
ئاچچىق سەپرادىن بولغان ئەقلى ئېلىشىش 93
سېسىق ۋە ئۆتكۈرلەشكەن بەلغەمدىن بولغان ئەقلى ئېلىشىش 94
قۇرۇقلۇقتىن بولغان ئەقلى ئېلىشىش 94
باشقا ئەزالار تۈپەيلىدىن بولغان ئەقلى ئېلىشىش 95
پۈتۈن بەدەن سەۋەبلىك ئەقلى ئېلىشىش 95
پىكرى بۇزۇلۇش كېسىلى 96
باشقا ئەزالاردىن بولغان مالىخۇلىيا 96
قايغان سەۋدادىن بولغان مالىخۇلىيا 101
قورساق پەردىسىدىن بولغان مالىخۇلىيا 103
پالەج ۋە ئىسترخا كېسىلى 104
ئەزا تىترەش كېسىلى 110
ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان رەئشە 110
ھەرىكەت ئەزالىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان رەئشە 111
ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ ۋە ئەزانىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان رەئشە 113
ئەزا تارتىپ لىككىلداش كېسىلى 114
بويۇن قېتىشىش ۋە تارتىشىش كېسىلى 114
يىغلىپ قېلىش 117

پەيلەر توشۇپ قالغاندىن بولغان تەشەننۇج 117
پەيلەرگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان تەشەننۇج 118
يەلدىن بولغان تەشەننۇج 119
مېڭە ياكى نېرۋىدىن بولغان تەشەننۇج 119
بالىلار پالىچى 122
سەرسام 123
قاندىن بولغان سەرسام 124
سەپرادىن بولغان سەرسام 125
سەۋدا ماددىسىدىن بولغان سەرسام 126
بەلغەمدىن بولغان سەرسام 126
قىزىق ئىششىقتىن بولغان سەرسام 127
جىمرە 127
قوۋۇرغا ئارىلىق ئەسەب ئاغرىشى 128
نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى 129
نەپەسلىنىش ئەزالىرى ۋە نەپەسلىنىش ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە 129
تەبىئىي نەپەسلىنىش 130
غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىشى 131
خەتەرسىز غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىش 131
خەتەرلىك غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىش 134
دەم سىقىش كېسىلى 136
نەزلە خاراكتېرلىك دەم سىقىش 136
خەپرۇك خاراكتېرلىك دەم سىقىش 138
يەل خاراكتېرلىك دەم سىقىش 138
نەپەس يولى بوشاپ كېتىش خاراكتېرلىك دەم سىقىش 139
قۇرۇق خاراكتېرلىك دەم سىقىش 140
سوغۇق خاراكتېرلىك دەم سىقىش 141
ئىسسىق خاراكتېرلىك دەم سىقىش 141
ئاشقازان خاراكتېرلىك دەم سىقىش 142
باشقا كېسەللىكلەر مەنبەلىك دەم سىقىش 142
يۆتەل 143
ئىسسىق نەزلىدىن بولغان يەتەل 144
ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل 147
قان بۇزۇلغان ياكى قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولغان يۆتەل 148

سەپرادىن بولغان يۆتەل 149
يۇقۇملۇق (ۋابا خاراكتېرلىك) يۆتەل 150
يۆتىلىش ۋە يۇقىرى ئاۋازدا توۋلاشتىن بولغان يۆتەل 150
ئۆپكىگە ياكى پەردىگە مودۇر قاپارتچۇق چىققاندىن بولغان يۆتەل 151
كۆكيۆتەل 157
زىققا 159
ئۆپكە گىژىلداش 164
ئۆپكە ياللۇغى 165
ئىسسىق (قان ۋە تەر) تىن بولغان زاتىررىيە 165
بەلغەمى ساددەدىن بولغان (ئۇفۇنەتتىن) زاتىررىيە 168
ئۆپكە قېتىش خاراكتېرلىك زاتىررىيە 168
كۆكرەك پەردە ياللۇغى 170
يىرىڭ تۈكۈرۈش 175
قان تۈكۈرۈش 176
ئۆپكە ئاجىزلىقى 183
ئۆپكىگە سۇ چۈشۈش 184
ئۆپكە سىلى 185
تۈنكۈر ياكى زاتىل خاراكتېرلىك سىل 185
سوزۇلما خاراكتېرلىك سىل 186
ئۆپكە راكى 196
يۈرەك كېسەللىكلىرى 198
يۈرەكنى ئاسراش ۋە يۈرەك كېسەللىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش 198
يۈرەككە ماددىي ۋە روھىي جەھەتتىن تەسىر يەتكۈزىدىغان ئامىللار 199
تۇرمۇش ۋە ھەرىكەتتىكى يۈرەككە زىيانلىق بەزى تەرەپلەر 200
يۈرەككە زىيانلىق روھىي ئامىللار 200
مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى 201
سوئى مىزاج سازەجدىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى 202
ئىسسىقتىن بولغان سوئى مىزاج سازەج يۈرەك كېسىلى 202
سوغۇقتىن بولغان سوئى مىزاج سازەج يۈرەك كېسىلى 203
قۇرۇقلۇقتىن بولغان سوئى مىزاج سازەج يۈرەك كېسىلى 204
ھۆللۈكتىن بولغان سوئى مىزاج سازەج يۈرەك كېسىلى 205
سوئى مىزاج ماددىدىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى 206
يۈرەك سانجىقى 207

يۈرەك ئېغىش 209
ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان خەفقان 209
ماددىلىق ئىسسىقتىن بولغان خەفقان 211
قاندىن بولغان خەفقان 211
سەپرادىن بولغان خەفقان 212
سوغۇقتىن بولغان خەفقان 213
ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان خەفقان 213
ماددىلىق سوغۇقتىن بولغان خەفقان 214
بەلغەمدىن بولغان خەفقان 214
سەۋدادىن بولغان خەفقان 216
بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان خەفقان 217
ھەزىم بۇزۇلۇشتىن بولغان خەفقان 218
سەزگۈرلۈكنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولغان خەفقان 218
يۈرەك سىقىلىش 219
يۈرەكنىڭ سويۇلغاندەك ئاغرىشى 220
يۈرەك چۈكۈش 221
يۈرەكتىن تۈتۈن ئۆرلىگەندەك بولۇش 222
يۈرەك ھاۋالىنىشىنىڭ بۇزۇلۇشى 222
يۈرەك قېپىنىڭ ئىششىقى 223
يۈرەك قاپقاقلىرى ئىششىقى 226
يۈرەك ئىچكى پەردە ئىششىقى 227
يۈرەك غىلاپىغا سۇيۇقلۇق توشۇپ قېلىش 228
يۈرەك ئوزۇقلىنىشىنىڭ كېسىلىشى 229
ئايلىنىپ كېتىش 232
يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى 232
قان ئازلىق 236
پاچاقتىكى كۆك تومۇرنىڭ ئەگرى-بۈگرى بولۇشى 239
ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرى 240
كۆڭۈل ئاينىش ۋە قۇسۇش 240
ئىشتىھاسىزلىق ۋە ئىشتىھا يوقىلىش 243
مەيدە ئاغزىنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىرىدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 244
خام خىلىتلارنىڭ بەدەندە كۆپىيىشىدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 245
تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ ئېتىلىپ قېلىشىدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 245

جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 246
تال خىزمىتى دەخلىگە ئۇچراشتىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 246
مېڭە، ئەسەب خىزمىتىدىكى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 246
ھەرخىل تەپلەردىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 247
سەرتان، سەرسام ۋە باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق 247
ئىشتىھانىڭ زىيادىلىكى 248
ھەزىم ئاجىزلىقى 250
ھەزىم ناچارلىشىش 252
ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشى 253
ئاشقازان ئاغرىش 255
ئاشقازان ئۆۋەنلەپ كېتىش 256
ئاشقازان تارتىشىش 258
ھىق تۇتۇش 259
ھەزىم قىلىشنىڭ ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇشى 260
سوزۇلما ئاشقازان ئىششىقى 262
ئاشقازان يېرىڭلىق يارىسى 264
قان قۇسۇش 265
ئاشقازان يارىسى 268
ئاشقازان راكى 271
ئاشقازاننىڭ زەھەرلىك ئىششىقى 276
ئۈچەي كېسەللىكلىرى 278
قورساق كۆپۈش 278
ئىچ سۈرۈش 279
غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش 281
ئېچىشىش خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش 283
سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈش 283
ئەسەبىي خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش 285
سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش 287
ئىچ قېتىش — قەۋزىيەت 289
چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش 292
ئۈچەي ياللۇغى 293
تەتۈر يەل 295
ئۈچەي سىلى 296

ئۈچەي يارىسى 297
بەلغەمدىن بولغان قۇلۇن ئۈچەي ئىششىقى 299
جىگەر كېسەللىكلىرى 301
جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى 301
جىگەر ئىششىقى 302
جىگەر سانجىقى 307
جىگەر قۇرت كېسىلى 309
سېرىق كېسەل 309
قارا يەرقان كېسىلى 312
جىگەر سەرتانى 314
جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى 314
جىگەر كىچىكلەش 316
تالدا قان جۇغلىنىش 317
تال چوڭىيىش 317
قۇلۇنجى 319
ئۈچەي قۇلۇنجىسى 319
يەل قۇلۇنجىسى 320
سەپرادىن بولغان قۇلۇنجى 322
ئەسەبىي قۇلۇنجى 323
مىس قۇلۇنجى 324
قوغۇشۇن قۇلۇنجىسى 325
قارىنغۇ ئۈچەي ياللۇقى 326
سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇقى 327
ئۈچەي مەددە قۇرتلىرى 329
يىلانسىمان مەددە 329
قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە 330
ئوتۇ مەددە 331
ئىستىسقا كېسەللىكلىرى 332
سۇلۇق ئىششىق 332
قورساقتا سۇ يىغىلىش 336
قورساقتا يەل ۋە سۇ يىغىلىش 339
تەپلەر 341
بەزگەك 341

قارا تەب كېسلى 350
تەپى ۋابائى 352
تاتۇن ۋابائى 352
ھىزە ۋابائى 356
كېزىك 361
ئۇچەي كېزىكى 364
ئورۇقلاپ كېتىش 370
سەمرىپ كېتىش 373
سۈيدۈكلۈك ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرى 377
سۈيدۈكلۈكنىڭ ئىششىقلىرى 377
سۈيدۈكلۈكتىكى ئېغىر ئىششىق 379
سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭلىق يارىلار 380
سۈيدۈكلۈكتىكى غىدىقلىنىش 381
سۈيدۈكلۈكتە قان تۇيۇش كېسلى 382
سۈيدۈكلۈك ئاغرىش ۋە سىيگەندە ئېچىشىش كېسلى 383
سۈيدۈكلۈكنىڭ كۆيۈشىشى 385
سۈيدۈكلۈكتىكى ئۇششاق تاشلار 386
سۈيدۈكنىڭ كۆيۈشۈپ ئېچىشىپ كېلىشى 388
سۈيدۈك تۇتۇلۇش 390
سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش 396
قان سىيىش 398
سىيىپ يېتىش 400
سۈيدۈكلۈكنىڭ جايىدىن قوزغىلىشى 401
سۈيدۈكلۈك تۇتالماسلىق 402
بۆرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى 405
بۆرەك ئاجىزلىقى 406
بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش 408
بۆرەك ئاغرىش 409
بۆرەك ئىششىقى 411
بۆرەكنىڭ ئىسسىقتىن ئىششىشى 411
بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن ئىششىشى 413
بۆرەكنىڭ قاتتىق ئىششىقى 415
بۆرەكنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى 416

شهکەر سيیش کهسلی 418
ئسسقتن بولغان زيابت 419
سوغۇقتن بولغان زيابت 420
بۆرەكتكی قوم ۋە تاش کهسلی 421
ئەرلەرگە خاس تاناسل ئەزا کهسەللىکلری 424
جنسي قابلیەتنڭ ئاجزلقی 424
مەنی تېز کېتش 426
ئۆچ خل سۈيۈقلۇقنڭ ئېقش کېسلی 428
كۆپ ئېهتلام بولۇش 429
تاشاق ئششقی 430
تاشاق خالتسنی قېتۆېلش کېسلی 432
جنسي ئەزا تارتشپ قېلش 433
زەكەر ۋە تاشاق ئاغرش 434
تاشاق چوڭيېپ قېلش 435
تاشاق كېچكلەپ كېتش 435
تاشاق بېزى يۇقرىغا چقپ قېلش 436
تاشاق خالتسی تومۇرلرنڭ كۆپۈشۈپ قېلشی 437
زەكەر ۋە ئۇرۇقدانڭ يېرنگلق يارسی 438
جنسي ئەزا ۋە تاشاق خالتسنڭ قچششی 438
ئەرلەرنڭ جنسي ئەزا ۋە سۈيدۈك يولغا ئۇششاق مۇدۇرلار چقش 439
زەكەر ئەگری بولۇپ قېلشی 440
پەتەق كېسلی 441
ئۆچەي چۈشۈش 442
تاشاق خالتسغا چاۋا پەردنڭ چۈشۈپ قېلشی 443
تاشاق خالتسی يەلدن چڭقلش 444
تاشاق خالتسغا سۇ چۈشۈپ قېلش 445
تاشاق خالتسی ئچگە ئۆسمە پەيدا بولۇش 445
كندكنڭ تۆپگە ئۆرلەپ قېلشی 446
ئۆگە كېسەللىكلری 448
دوك كېسەللىكی 448
ئۆچا ئاغرقی 451
بەل ئاغرقی 455
قوۋورغا ئارلق ئەسەبلرنڭ ئاغرشی 456

باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى

باش ئاغرىش

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

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

ئومۇمىي سەۋەبى

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

1. ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقتىن ئىبارەت 4 خىل كەيپىياتنىڭ ئۆزگىرىشىدىن مىزاج خىلىتسىز بۇزۇلۇپ باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كەيپىياتلارنىڭ بۇ خىل ئۆزگىرىشى ئاساسەن تاشقى سەۋەبلەرنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىق ئۇرۇش، ئاپتاپ ئۆتۈش، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلىك ۋە دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش؛ سوغۇق ئۆتۈش، سۇغا كۆپ چۆشۈش؛ ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، زەي، ھۆل جايلاردا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش؛ چۆل-باياۋان، قۇرغاق يەرلەردە كۆپ يۈرۈش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش قاتارلىقلار.

2. سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدادىن ئىبارەت 4 خىلتنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرىدىن مىزاج ماددا (خىلت) لىق بۇزۇلۇپ باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

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

4. ھەر خىل سىرتقى سەۋەبلەر تەسىرىدىن باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

5. باشقا بەزى مۇستەقىل كېسەللىكلەردە باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئومۇمىي ئالامىتى

باش ئاغرىش مەيلى ئىچكى-تاشقى، خىلتلىق ۋە خىلتسىز سەۋەبلەردىن بولسۇن ياكى باشقا كېسەللىك ۋە ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن بولسۇن، بىردەك باش ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئاغرىش ھەر خىل بولىدۇ. يەنى، بەزىسى سانجىلىپ، بەزىسى قادىلىپ، بەزىسى تېلىپ ئاغرىيدۇ. بەزىسى لوقۇلداپ ئاغرىسا بەزىسى باش يېرىلىپ كېتىدىغاندەك چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. بەزى باش ئاغرىشلاردا ئىسسىتما كۆرۈلىدۇ، بەزىلىرىدە كۆرۈلمەيدۇ. بەزىسى داۋاملىق ئاغرىيدۇ، بەزىسى ئۆتقاقلىق ئاغرىيدۇ. بەزىسى كۆپ يۆتەلگەندە ئاغرىيدۇ.

ئومۇمىي تەشخىسى

تۆۋەندىكى 5 تۈرلۈك نۇقتا ئاساس قىلىنىدۇ:

1. ئاغرىشنىڭ خاراكتېرى ۋە ئالاھىدىلىكى ھەمدە ئۇنىڭ 4 كەيپىيات ۋە خىلىت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى؛

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

3. تومۇر ئەھۋالى (تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئاستا ياكى تېزلىكى، ئۈزە ياكى چوڭقۇرلۇقى، ئىنچىكە ياكى توملۇقى، تەكشى ياكى تەكشى ئەمەسلىكى، ئاجىز ياكى كۈچلۈكلىكى قاتارلىقلار) نىڭ باش ئاغرىش بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى؛

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

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

داۋالاش پرىنسىپى

باش ئاغرىش مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج) دىن كېلىپ چىققان بولسا، مىزاجنى تەڭشەش لازىم. يەنى، مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنى تۈگىتىش، يېمەك-ئىچمەكنى تەڭشەش، مىزاجنى ئوڭلاش كېرەك. مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، زىيادە ماددىنى تازىلاش (تەنقىيە ۋە ئىستىفراغ قىلىش)، خىلتنى تەڭشەش لازىم. مەسىلەن، باش ئاغرىش قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولغان بولسا، قاننى پەسەيتىش لازىم. قان ئېلىش (توسالغۇ بولمىسا)، يېمەك-ئىچمەكنى تىزگىنلەش ياكى چىلان شەربىتى قاتارلىق قاننى سۇيۇقلاشتۇرغۇچى شەربەتلەر ۋە چارىلەرنى قوللىنىپ قاننى

پەسەيتىپ، نورماللاشتۇرۇش لازىم. سەپرا، سەۋدا، بەلغەم خىلتلىرىنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشلىرىدىن بولسا، كېسەللىك پەيدا قىلغان ماددىنى تازىلاپ، خىلتلارنى تەڭشەش لازىم. كېسەللىك ماددىسى ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك بولسا ئومۇمىي تازىلاش، مەلۇم ئەزالاردا بولسا قىسمەن تازىلاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

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

داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. قايسى خىلدىكى باش ئاغرىش بولمىسۇن، كېسەلنى بىردەك ئارام ئالدۇرۇش بىلەن بىرگە ھەرىكەت ۋە تولا گەپ قىلىش، ھاراق ئىچىش، قەۋزىيەت بولۇشتىن ساقلىنىش ھەمدە سوغۇق سۇنى ئاز ئىچىش ياكى ئىچمەسلىك لازىم.
2. باشنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇش ھەر قانداق باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
3. باش ئاغرىغاندا گەرچە ھۆ بولۇش، قوسۇش زىيانلىق بولمىسىمۇ لېكىن ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقىدا قوسۇش پايدىلىق.
4. باش ئاغرىغاندا ئاچچىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشى زىيانلىق. بولۇپمۇ ئۇ يۆتەللىك باش ئاغرىقىغا تېخىمۇ زىيان قىلىدۇ. لېكىن، ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقلىرىغا پايدىلىق.
5. ئاشقازاننىڭ كۆپۈشىدىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىشتا مەلۇم ۋاقىت ھېچ نەرسە ئىستېمال قىلماسلىق، كۆپۈش پەسەيگىچە ئاشقازاننى ئارام ئالدۇرۇش كېرەك.
6. باش قاتتىق ئاغرىۋاتقاندا روھىي جەھەتتە قوزغىلىدىغان ئىشلاردىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم. مەسىلەن: قاتتىق غەزەپلىنىش، تولا ئويلىنىش، جىنسىي ئالاقە قىلىش قاتارلىقلار.
7. باش ئاغرىش زۇكام (نەزلە) سەۋەبىدىن بولسا باشنى سىرتتىن مايلىماي، بەلكى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، مىزاجنى تەڭشەش، مېڭىنى كۈچەيتىش، نەزلىنىڭ چۈشۈشىنى توختىتىش، نەزلىنى پىشۇرۇشنى ئويلىشىش كېرەك.

خىلتسىز باش ئاغرىقلىرى

خىلتسىز باش ئاغرىقلىرى — ساددا ھالدىكى ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل ۋە قۇرۇقلۇقلارنىڭ تەسىرىدىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان باش ئاغرىقلىرىغا قارىتىلغان بولۇپ، ئۇ بەدەندىكى سەپرا،

قان، بەلغەم ۋە سەۋدادىن ئىبارەت خىلت (يەنى ماددا) لارنىڭ تەسىرىدىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان باش ئاغرىقلىرىغا قارىتىلمايدۇ. ئۇ ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك 4 خىل بولىدۇ:

1. ماددا (خىلت) سىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، 2. ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، 3. ماددىسىز ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقى، 4. ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى. ئادەتتە، بۇ كېسەللىكلەرنىڭ نامى قىسقارتىپ «××× دىن بولغان باش ئاغرىقى» دەپلا ئېلىنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ئاپتاپ ئۆتۈش، ئۇزۇن مۇددەت يۇقىرى ھارارەتلىك جايلاردا پائالىيەت قىلىش، ئىسسىقلىق تاماقلارنى كۆپ يېيىش، ئىپار، ئەنبەر قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ پۇراش، ئىسسىقلىقى ئارتۇق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھەددىدىن ئارتۇق ئاچچىقلاش، يىغلاش، خۇشال بولۇش، ئۆزمەي يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلەش، تاماق يېيىش ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈۋېتىش، ئاچ قېلىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

باش ئاغرىيدۇ، ئاغرىش سېزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزگەندە قۇلاق غۇڭۇلدايدۇ. بەزىلەردە باشنىڭ يېرىمى ئاغرىيدۇ. بۇ شەقىقە دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇيقۇ قاچىدۇ، ھاسىرايدۇ. تومۇرى توم ۋە ئىتتىك سوقىدۇ. بېشى ئىسسىق بىلىنىدۇ، لېكىن باش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. كۆز، بۇرۇن ۋە تىلىنى قۇرۇق ھېس قىلىدۇ. گېلى قۇرۇيدۇ. سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتلەردە ئانچە چوڭ ئۆزگىرىش بولمايدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. سوغۇق ۋە سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ.

داۋاسى

غەيرىي تەبىئىي ھارارەتنى پەسەيتىش ئاساس قىلىنىدۇ. بەككە ئۇسخا دورىلاردىن لىمون سۈيى، لىمون شەربىتى، ئەيتۇلا شىرنىسى، تەمرى ھىندى سۈيى، زىرىخ سۈيى، غورا سۈيى، ئانار شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىچىش، ئىترىيفىلى كەشنىزى يېيىش لازىم. نىلۇپەر ئەرىقى ياكى نىلۇپەر شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ باشنىڭ ھارارىتى نورماللاشتۇرۇلىدۇ. ئاق سەندەلنى سىركىدە سۈرۈپ تېتىقىنى چىقىرىپ باشقا سۈرسىمۇ بولىدۇ. كېسەلنى دەرھال ھاۋاسى سالقىن، سوغۇق جايغا يۆتكەش، باشنى سوغۇق سۇدا يۇيۇش، ئۈچ ھەسسە سىركىگە بىر ھەسسە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ باشنىڭ چوققىسىغا سۈركەش كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئوزۇقلىنىشتا سوغۇقلۇق ھەم ھۆللۈك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ئاساس قىلىنىدۇ. مەسىلەن،

ئارپىدا قىلىنغان ئاشقا ماش، خام قاپاق، سەي كاۋىسى، پالەك، كۆك يۇمغاقسۈت قاتارلىقلار سېلىپ بېرىلىدۇ. گۆشسىز كۆكتات شورپىسى ئىستېمال قىلىش كۆپ مەنپەئەتلىك. قېتىق ياكى مۇز سۈيى ئىستېمال قىلسا تېخىمۇ تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

سوغۇق تېگىش، شامالداش، قار، بوران، يامغۇردا قېلىش، ئۇزۇن مۇددەت سوغۇق سۇغا چۆمۈلۈش، مۇنچىدىن چىقىپلا تۇتكۇر سوغۇق نەرسىلەرنى ئىچىش ياكى بەك سوغۇق تاماقلارنى يېيىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

باش ئاغرىيدۇ، لېكىن باشتا ئېغىرلىق بولمايدۇ. ئاڭلاش، سېزىش، پۇراش، تېتىش قاتارلىق سېزىش قۇۋۋەتلىرى تۆۋەنلەيدۇ. تۈيغۇ قاچىدۇ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەيدۇ. ھاماقەتلىك، تۈزە مىجەزلىككە ئوخشاش سەۋدايى ئىشلارنى ۋە ھەر خىل بۇزۇق خىياللارنى كۆپ قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە مەۋجۇت بولمىغان نەرسىلەرنى كۆپ ئويلايدۇ. تومۇرى سۇس سوقىدۇ. گەجگىسى ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

باش ساھەسىگە ئىسسىق تۇتكۈزۈش لازىم. باشنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، مۇنچىغا چۈشۈپ تەرلەش؛ بىنەپشە، بابۇنە، مەرزەنجۇش قاتارلىق خۇش پۇراق، خۇش قىلغۇچى دورىلارنى قاينىتىپ سۈيىدە باشنى يۇيۇش؛ كېسەلنى ئىسسىق جايغا يۆتكەپ ئارام ئالدۇرۇش؛ ئىپار، ئەنبەر، دارچىنى، قەلەمپۇر قاتارلىق دورىلارنى پۇرىتىش؛ سەلىخە، سۇنبۇل قاتارلىق دورىلار قوشۇلغان ماتۇل تۇسۇل شەربىتىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ ئىچكۈزۈش لازىم.

ئوزۇقلىنىشى

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

قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش،

ئىسسىق ھاۋادا سەپەر قىلىش بولۇپمۇ ئىسسىقتا پىيادە كۆپ مېڭىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

باش ئاغرىيدۇ، ئەمما باش يېنىك بولىدۇ. بۇرۇن، ئېغىز قۇرۇيدۇ. ئۇيقۇسىزلىنىدۇ. چىرايى ياداڭغۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشقان بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلسا بىمار ياداپ كېتىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە، چۈكمە، سۇس سوقىدۇ.

داۋاسى

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

ئوزۇقلىنىشى

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

ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

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

ئالامىتى

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

داۋاسى

پىشۇرۇلغان قوي گۆشى، توخۇ كاۋاپى يېيىش، بولۇپمۇ دارچىنى، قەرەنفىل قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار سېلىنغان گۆشلۈك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، سۇنى ئاز ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە پار مۇنچىغا چۈشۈپ كۆپ تەرلەش، خۇش پۇراق، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قايناتىپ ئىسلىمان پېتى باشنى يۇيۇش لازىم. قىزىلگۈل ئەرىقى، گاۋزەبان ئەرىقى، رەيھان ئۇرۇقى سېلىپ تەييارلىغان شەربەتكە ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئىپار، ئەنبەر، دارچىنى، قەلەمپۇر قاتارلىق دورىلارنى پۇراش پايدىلىق.

خىلتلىق باش ئاغرىقلىرى

خىلتلىق باش ئاغرىقلىرى — سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدادىن ئىبارەت خىلت (يەنى ماددا) لارنىڭ تەسىرىدىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان باش ئاغرىقلىرىغا قارىتىلغان بولۇپ، ساددا ھالدىكى ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل ۋە قۇرۇقلۇقلارنىڭ تەسىرىدىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان باش ئاغرىقلىرىغا قارىتىلمايدۇ. ئۇ تۆۋەندىكىدەك 4 خىل بولىدۇ:

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

سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

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

ئالامىتى

باش ئېچىشىپ، سانجىلىپ ۋە زىڭىلداپ ئاغرىيدۇ. ئاغرىش كۆپىنچە باشنىڭ ئالدى تەرىپىدە بولىدۇ. چىرايى سارغۇچ، بەدىنى ئورۇق، ئاغزى ئاچچىق، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، ئۇيقۇسى ئاز، ئېغىز، بۇرنى

قۇرۇق بولىدۇ. نەرسىلەر كۆزىگە سېرىق كۆرۈنىدۇ. ئولتۇرۇپ-قوپۇشى تېز، ھەرىكىتى قالايمىقان، روھىي ھالىتى تۇراقسىز، ئاچچىقى تېز بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىلغا مايىل سارغۇچ كېلىدۇ. تىلنى سېرىق گەز باغلايدۇ. تومۇرى ئىتتىك، ئىنچىكە، كۈچلۈك سوقىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن زىيادە سەپرا خىلتىنى پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: نىلۇپەر، بىنەپشە، چىلان، ئەيتۇلا، سەرپىستان، قىزىلگۈل، قارا ئۆرۈك قاتارلىقلار. ئىككىنچى قېتىمدا تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھەلىلە بېرىلىدۇ. ئۈچىنچى قېتىمدا ناخوش ئانار سۈيى، لىمون شەربىتى، ئەيتۇلا شەربىتى، زىرىخ سۈيى، غورا سۈيى، تاۋۇز سۈيى، ئىسكەنجىبىن قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلارمۇ ئۈبدان پايدا قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش

سەپرا خىلتى زىيادىلىكى خاراكتېرلىك باش ئاغرىقنى داۋالاشتا قان خىلتى زىيادىلىكى خاراكتېرلىك باش ئاغرىقنى داۋالاشقا قارىغاندا كۆپرەك سوۋۇتۇش، ھۆللەشتۈرۈش تەلەپ قىلىنىدۇ. شۇڭا ھارارەتنى تۆۋەنلىتىش ئۈچۈن يۇقىرىقى شەربەتلەرگە ئىسپىغۇل قوشۇپ بېرىش؛ گۈلاپ، سەندەل، يۇمغاقسۈت سۈيى، ئالما سۈيى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق توردە پۈركۈش، بۇرۇنغا قاپاق يېغى قاتارلىقلارنى تېمىتىش لازىم. باشنىڭ ئاغرىشى ئېغىر بولسا، مۇناسىۋەتلىك دورىلارغا ئاغرىق پەسەيتكۈچى، بىھوش قىلغۇچى دورا (مۇخەددىرات) لارنى قوشۇپ چېكىسىگە تېڭىش لازىم.

قاندىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

گۆش، كاۋاپ، ھالۋا قاتارلىق تاماقلارنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ يېيىش، ھەر خىل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

باش قاتتىق لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ ھەمدە باش ۋە بەدەن ئېغىر بولىدۇ. كۆز ئېقى قىزىرىدۇ. تومۇرى ناھايىتى توم، قاتتىق ئۇرىدۇ. يۈزى قىزىرىپ كۆپ ئەسنەيدۇ. بەزىلەرنىڭ كالپۇك، گال، ئېغىز ۋە چىش مىلىكلىرىگە قاپارتچۇق (قوقاق) لار چىقىدۇ. كانىيى يىرىك بىلىنىپ گېلى ئاغرىيدۇ، ئاۋازى

بۇزۇلىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل ھەم قويۇق كېلىدۇ.

داۋاسى

قاننىڭ قىزىتمىسىنى پەسەيتىش ئۈچۈن، شارائىت يار بەرسە قان ئېلىش كېرەك.
چىلان شەربىتى، تەمرى ھىندى شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى، نىيلۇپەر شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى قاتارلىقلاردىن بىرى تاللاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. تەمرى ھىندى، ئەيتۇلا، چىلان، سەرپىستان، نىيلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈل قاتارلىقلار سېلىنغان دەملىمە (كەشكاب) ئىچكۈزۈلۈپ، بەدەن تازىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا سۆزلەنگەن چارىلەردىن پايدىلانسا بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

سوغۇق ھەم ھۆللۈكى ئارتۇق تاماقلارنى كۆپ ۋە تۈزۈن مۇددەت يېيىش، جىسمانىي ھەرىكەت قىلماسلىق، يېگەن تاماق سىڭمەيلا سۇغا چۈشۈش، مۇنچىغا كىرىش، داۋاملىق كۆپ خىلدىكى ئالىي سورتلۇق تاماقلارنى يەپ كىرىمنى جىق، چىقىمنى ئاز قىلىش قاتارلىقلار. شۇڭا مەزكۇر باش ئاغرىقى، يېمەك-ئىچمەك سۈپىتى يۇقىرى، جىسمانىي ھەرىكىتى ئاز، دۆلەتمەن كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

ئالدى بىلەن زىيادە بەلغەم خىلتىنى پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى (لەتىف)، ئېرىتكۈچى (مۇھەللىل) دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: بادىيان، رۇمبادىيان، زۇپا، پەرسىياۋشان، ئۇستىخۇددۇس قاتارلىقلارغا گۈلقەنت قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىككىنچى قېتىمدا

بەدەن ۋە مېڭىنى زىيادە بەلغەم خىلتىدىن تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئۇستىخۇددۇس، مەتبۇخى ئەفتىمون، ئىيارەجى پەيقەرا، ھەببى ئىيارەج، ھەببى شەبيار، ھەببى قوقىيالار بېرىلىدۇ. زىيادە بەلغەم خىلتى تازىلىنىپ (تەنقىيە) بولغاندىن كېيىن مىزاجنى تەڭشەش لازىم. قۇندۇز قەھرى، پەرفىيۇنلارنى مەرزەنجۇش سۈيىدە ئېزىپ بۇرۇنغا تېمىتىش كېرەك.

ئوزۇقلىنىشى

تاماققا نوقۇت ۋە ئوغرى تىكەن شىرىسى قوشۇپ بېرىش لازىم.

سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

تەبىئىي سەۋدا خىلتى كۆپىيىپ غەلىبە قىلىش ياكى خىلتلار كۆيگەنلىكتىن نا تەبىئىي سەۋدا خىلتى قانغا ئارىلىشىپ مېڭىگە تەسىر قىلىش ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى مېڭىگە تۆرلەش قاتارلىقلار. قويۇق (غەلىز) تاماقلارنى كۆپ يېيىش لوبيا، پۇرچاق، كاپۇسكا، كالا، ئۆچكە، ئات ۋە كېيىك گۆشى ھەمدە ئىسسىقلىقى ئارتۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

باش ئېغىر بولىدۇ. ئېغىز، بۇرۇن قۇرۇيدۇ. ئۇيقۇسىزلىنىدۇ. چىرايى نۇرسىزلىنىپ، كۆزلىرى قۇرۇيدۇ. روھىي تۆۋەنلىشىپ ھەر خىل يامان خىياللارنى كۆپ قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەستە تۇتۇش تۆۋەنلەيدۇ. كۆپ سۆزلەيدىغان، بىر يەردە تۇرالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە، تېز، چۈكمە سالىدۇ. سۈيدۈكى ئاق كېلىدۇ. زىيادە خىلت پىشقاندا كۆك ياكى قارىغا مايىل كېلىدۇ.

داۋاسى

قائىدە بويىچە زىيادە خىلتنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مۇنزىج بېرىلىدۇ. زىيادە خىلت پىشقاندىن كېيىن ئۇنى سۈرۈش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمون، مەتبۇخى بىسفايەج بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن گاۋزەبان شەربىتى، بادرەنجى بۇيا شەربىتى، ئۇستىخۇددۇس شەربىتى، ئىترىيفىلى ئۇستىخۇددۇس، مەئجۇنى نوجاھ قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

شىرىك باش ئاغرىقلىرى

ھەر خىل ئىچكى، تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەدەننىڭ باشقا ئەزالىرىدا يۈز بەرگەن غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش ۋە كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرى ئارقىلىق پەيدا بولغان باش ئاغرىقى شىرىك باش ئاغرىقلىرى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق باش ئاغرىقلىرى خىلت (ماددا) سىز ۋە خىلت (ماددا) لىق سەۋەبلەرنىڭ ھەممىسىدىلا پەيدا بولىدۇ. ئۇلار ئەسلى كېسەللەنگەن ئەزالارغا قاراپ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

تاشقازان ئىسسىقلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

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

ئالامىتى

بېشىنىڭ ئاغرىشى قورساق توق چاغدا كۈچىيىپ، ئاچقاندا يەڭگىللەيدۇ. بىمار ئۇسسايدۇ. بەزى كېسەللەردە ئىسسىقلىق بەك كۈچلۈك بولغانلىقتىن قورساق ئاچقاندىمۇ ئاغرىق پەسەيمەيدۇ. ئەگەر ئاغرىش تاشقازاننىڭ زەئىپلىكىدىن بولسا، قورساق توق ۋاقىتتا بەكرەك ئاغرىيدۇ. ئەگەر تاشقازاننىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولسا، قورساق ئاچ ۋاقىتتا بەكرەك ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

داۋالاش ئاساسەن تاشقازاننىڭ خىزمىتىنى نورماللاشتۇرۇش ئاساسىدا بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، تاشقازان ھارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئۈت ئۈزۈق شەربىتى (چاھارشىرە)، گاۋزەبان ئەرەقى، ئەيئۇلا شەربىتى بېرىلىدۇ. ئاق سەندەلنى گاۋزەبان ئەرەقى ياكى كاسنى ئەرەقىدە سۈرۈپ تىتقىنى چىقىرىپ پېشانىگە سۈرسە بولىدۇ. سوقمىغان ئىسبەغۇلنى سوغۇق سۇ، ئەڭ ياخشىسى سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا شىرىسى (لۇئابى) نى چىقىرىپ سەندەل شەربىتى ياكى تەمرى ھىندى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق. ئىسكەنجىبىن بوزۇرىغا ئىسبەغۇل لۇئابى قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىستىرىيفىلى كەشنىزى، گاۋزەبان ئەرىقى، خەمىرى گاۋزەبان قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

ئاشقازان سوغۇقلۇقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ئاشقازان مىزاجى خاس سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇپ، ئەسەب ئارقىلىق مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئاساسەن سوغۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

ئۇستۇخۇددۇسنى چاي ئورنىدا دەملەپ ناۋات سېلىپ ئىچىش لازىم. مەستىكى بىلەن گۈلقەنتنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، خاس سوغۇقتىن بۇزۇلغان ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ. رۇمبادىيان تالقىنى، لاچىندانە تالقىنى، گاۋزەبان ئەرىقى ياكى خەمىرى بىنەپشە بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. مۇرەككەپ دورىلاردىن جەۋارىش فىلفىلنى بادىيان ئەرىقى بىلەن ئىچىش كېرەك. 12 گرام جەۋارىش كومۇنىغا 2 گرام زەنجىۋىل قوشۇپ ئەرىقى گاۋزەبان بىلەن ئىچسە بولىدۇ. جەۋارىش ئۇستۇخۇددۇس، جەۋارىش سانايى، ئىترىيفىلى كەبىرى قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسى بىرى بولسا، ئەرىقى گاۋزەبان بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

سەپرا ماددىسى سەۋەبلىك ئاشقازان بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ئاشقازان مىزاجى سەپرا خىلتىدىن بۇزۇلۇپ مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن بۇ خىل باش ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

باش قاتتىق ئاغرىيدۇ. ھۇ تۇتىدۇ. يۈز-كۆزى سارغىيىدۇ. ئېغىزى ئاچچىق، ئۇسسۇزلۇقى كۈچلۈك بولىدۇ. ئاشقازان ئېچىشىدۇ. ئاغرىق سەپرا ئارىلاشقان نەرسىلەرنى قۇسقاندىن كېيىن ئېچىشىش پەسىيىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئاشقازاننى زىيادە سەپرادىن تازىلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن سىركىنى قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ ھەمدە باش ۋە ئاشقازاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىشكە ئامال قىلىنىدۇ. ئاق سەندەلنى سىركىگە سۈرۈپ باشقا چېپىش، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچۈرۈش، ئاندىن كېيىن، ئاشقازان بىلەن باشنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. باشنى قۇۋۋەتلەشتە سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىدا سۆزلەنگەنلەردىن پايدىلانسا بولىدۇ. ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن بېھى شىرنىسى، غورا سۈيى، ئانار سۈيى، زىرىق سۈيى قاتارلىق قورۇنغۇچى (چۈچۈمەل) مېۋە سۇلىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر سوۋۇتۇش ۋە قورۇش بەكرەك لازىم تېپىلسا، تاباشىر، قىزىلگۈل، گۈل ئەرمەنلارنى يۇمشاق سوقۇپ يۇقىرىقى مېۋە شىرنىلىرىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. مۇرەككەپ دورىلاردىن جەۋارىش ئامىلە، جەۋارىش تەمرى ھىندى، خېمىرى گاۋزەبان ئەنبەرى، جەۋارىش ئانار شەربىتى، ھەبىي زىرىشك، مۇپەررىھى كەشنىز قاتارلىق دورىلارنى گاۋزەبان ئەرىقى، بادىيان ئەرىقى، نىلۇپەر ئەرىقى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك ئەرەقىياتلار بىلەن قوشۇپ ئىچىش بۇيرۇلىدۇ.

بەلغەم سەۋەبلىك ئاشقازان بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

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

ئالامىتى

ئاشقازان، قورساق ساھەسى كۆپىدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ. ئېغىزىدىن شالۋاق ئاقىدۇ. كۆڭلى ئاينىيدۇ، قۇسقاندىن كېيىن شالۋاق ئازىيىدۇ. تىلى، كۆزى ۋە يۈزى ئاقىرىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ئاشقازاندىن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن تۇرۇپ سۈيى، سېرىق چېچەك سۈيى، چۈچۈكبۇيا سۈلىرىغا ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. بەلغەمنى سۈرۈش ئۈچۈن ھەبىي ئىيارەج بېرىش لازىم. ئاشقازاننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن، ئىسسىق تەبىئەتلىك جەۋارىشلاردىن جەۋارىش پىلاپلى، جەۋارىش ئود، جەۋارىش جالىنۇس، جەۋارىش كۈمۈنى، جەۋارىش دارچىنى، ئىترىيفىلى سانالار بېرىلىدۇ.

باشنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئەرىقى گاۋزەبان بېرىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئەرىقى پۇدىنە، ئەرىقى سوزاب، زەنجىبىل مۇرابباسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئاپتاپى گۈلقەنتنى مەستىكى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەتى ياخشى.

سەۋدا ماددىسى سەۋەبلىك ئاشقازان بۇزۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

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

ئالامىتى

ئاشقازان ساھەسى كۆيۈشىدۇ. ئىشتىھاسى ياخشى بولسىمۇ ھەزىم قىلىشى ناچارلىشىدۇ، مەيدە كۆيۈپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. بىمار ئاچچىق ھەم سېسىق نەرسە قۇسسا، بۇ ئالامەتلەر يەڭگىللىشىپ ساقىيىپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى

زىيادە سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئەفتىمۇن سېلىنغان مۇنزىج بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن سەۋدانى تازىلىغۇچى مەتبۇخى ئەفتىمۇن سۈرگىسى بېرىلىدۇ. زىيادە سەۋدا ماددىسى تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن مىزاجنى تەڭشەش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش لازىم. خۇسۇسەن تالنىڭ ئىششىقىنى قايتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بادرەنجبۇيا 4 گرام، ئۇستىخۇددۇس 6 گرامنى سۇ ياكى 200 گرام گاۋزەبان ئەرىقى بىلەن دەملەپ ناۋات سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ياكى ئەفتىمۇن شەربىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىترىيفىلى سانا، ئىترىيفىلى ئۇستىخۇددۇس، جەۋارىش ئامىلە لولۇ، جەۋارىش ئامىلە ساددە، خېمىرى

ئەۋرىشىم، مەلجۈنى چۈيچىن قاتارلىقلاردىن ئەھۋالغا قاراپ بېرىلسە بولىدۇ. سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن تۈۋەنكى مەخسۇس دورا يەنى: قارا ھەلىلە، بىسفايەج، ئۈستىخۇددۇس، ئەپتىمۇن، غارىقۇن، يۇيۇلغان لاجۋەرد، سىقمۇنىيالار قوشۇلغان ھەبىي مۇنەققى سەۋدا بېرىلىدۇ.

ئاشقازاندا يەل تۈرۈۋالغانلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

يەللىك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ئاساسىي سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپتە ئاشقازان، ئارقىدىنلا باش ئاغرىيدۇ. ئاشقازان ئاغرىقى پەسەيسە، باش ئاغرىقىمۇ پەسىيدۇ. يەللىك تاماقلارنى يېسە دەرھال يەنە كۈچىيدۇ. ئاغرىش دەسلەپتە باشنىڭ چوققا قىسمىدىن باشلىنىدۇ. كېيىنچە باشنىڭ باشقا قىسىملىرىغا يۆتكىلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن كېسەلگە روھىي جەھەتتە خىزمەت ئىشلەش، ياخشى دەم ئالدۇرۇش، يەللىك، سوغۇقلۇق، تەستە سىڭىدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، ئاندىن كېيىن دورىلار بىلەن يەلنى يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم. مەزكۇر يەل ئەسلى بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغاچقا ئالدى بىلەن بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئاندىن كېيىن ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش لازىم. يەلنى تارقىتىش ۋە ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن جەۋارىش كەمۇنى، جەۋارىش فىنتەنى ئىستېمال قىلىشقا بەرسە ياخشى.

ئاشقازان يۇقىرى قىسمى ئاجىزلىشىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى

ئالامىتى

باشنىڭ ئاغرىشى قورساق ئاچ چاغدا، ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا كۈچىيدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن دەرھال توختايدۇ.

داۋاسى

ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئاشقازاننى قورىغۇچى (قابىز قىلغۇچى) چارىلەرنى قىلىش، بۇنىڭ

ئۈچۈن ھەر كۈنى ئەتىگەندە قۇرۇق ناننى غورا سۈيى، ئانار سۈيى، ئاچچىقسۇلارغا تەگكۈزۈپ بىر ئاز يېيىش لازىم.

ئەگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقى سوغۇقلۇقتىن بولغان بولسا، ئۇنى بىر تەرەپتىن قورۇش، يەنە بىر تەرەپتىن قىزىتىش ئۈچۈن يۇقىرىقى چارىنى قوللانغاندىن كېيىن رۇم بادىيان، زىرە، جۈۋەنە، زەئفەر، ئۈد، دارچىنى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ نانغا ئاز-ئازدىن سېپىپ يېيىش لازىم. ئەگەر، كېسەلدە يۆتەل بىرگە كەلسە، يۇقىرىقى چۈچمەل سۈيۈقلۇقلار ئورنىغا شېكەر سۈيى ئىشلەتسە بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن جەۋارىش مەستىكى، جەۋارىش ئىيارەج، جەۋارىش ئامىلەلەرنىڭ بىرىنى 10 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ھەر خىل سىرتقى ۋە ئىچكى ئامىللار تۈپەيلىدىن قۇرۇقلۇق ئېشىپ مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن بۇ خىل باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. سىرتقى جەھەتتە، ئاپتاپتا ياكى ئىسسىق ئورۇنلاردا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇش، ئىسسىقتا تىنىماي پىيادە سەپەر قىلىش، قۇرۇقلۇق دورا ۋە يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش، دائىم ئۇخلىيالماسلىق، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش قاتارلىقلار؛ ئىچكى جەھەتتە، ھەيز كۆپ كېلىش ۋە نەپاس خۇنى كۆپ كېتىش، كۆپلەپ سۈيۈقلۇق يوقىتىش، مەسىلەن: ئىچى كۆپ سۈرۈش، سۈرگە دورىلىرىنى كۆپ ئىچىش، كۆپ قۇسۇش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن تومۇرلاردا تۇسۇلۇش پەيدا بولۇپ مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىدۇ-دە، باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

باش لوقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ ھەم ئېغىر بىلىنىدۇ.

داۋاسى

دورىلار بىلەن داۋالاشتىن ئاۋۋال ھۆللۈكى ئارتۇق، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، كىراخمالغا باي يېمەك-ئىچمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. مەسىلەن، ئارپا يارمىسى ۋە مېكىيان گۆشى بىلەن شورپا ئېتىپ بېرىش، پاقلان گۆشىدىن چىقىرىلغان گۆش سۈيىنى ئىچكۈزۈش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە بادام يېغى، كۈنجۈت يېغى قاتارلىق ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى ياغلار بىلەن باش ۋە بەدەننى

ياغلاش ھەمدە بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، نىلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنى بۇرۇنغا تېمىتىش لازىم. كاللا پاچىقىنىڭ يىلىكى، توخۇ يېغى، پاختەك گۆشى ئىستېمال قىلىشمۇ كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرۇقلۇق ئاشقاندا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

مېڭە ئاجىزلاشقاندىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

مېڭە ئاجىزلىق ياكى مېڭىگە قان، ھاۋا يېتىشمەسلىك ۋە ئەقلىي ئەمگەكنى كۆپ قىلىش، كۆپ ئويلاش، كۆپ پىكىر قىلىش، كۆپ خىيال سۈرۈش، مېڭىنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرماسلىق، جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، ئۇزۇن مۇددەت نەزلە بولۇش قاتارلىقلاردا باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ھېسسىي قۇۋۋەت خۇنۇكلىشىپ (تۆۋەنلەپ) ئويلاش، خىيال قىلىش، پىكىر تەپەككۇر قىلىشتىن ئىبارەت مېڭە پائالىيىتى تۆۋەنلەيدۇ ياكى بۇزۇلىدۇ. ئازراق ۋاراڭ-چۇرۇڭ، غەلۋە-غوۋغىنى ئاڭلىسا ياكى خۇشبۇي نەرسىلەر پۇرىسا باش ئاغرىقى دەرھال باشلىنىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، مېكىيان، پاختەك، قورۇلغا گۆشلىرىنى نوقۇت بىلەن پىشۇرۇپ زەئفەر، گۈلاب، دارچىنى سېلىپ خۇش پۇراق قىلىپ، نوقۇت بىلەن گۆشنى يەپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ. باشنى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئالما، ئەنبەر قاتارلىقلارنى پۇراش كېرەك. ئەگەر بۇ كېسەللىگە خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئىي مىزاج سازەج) قوشۇلۇپ كەلسە، مىزاجنى تەڭشەش؛ خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئىي مىزاج ماددىي) قوشۇلۇپ كەلسە ئوزۇقلاندۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق مېڭىنى كۈچەيتىشتىن بۇرۇن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن نوشدارى لولۇئىنى باديان ئەرىقى، گاۋزەبان ئەرىقى بىلەن ئىستېمال قىلىدۇ.

مەخسۇس دورا: مېڭىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرىسى 100 گرام، تاتلىق بادام شىرىسى 10 دانە، ئاق خەشخاش شىرىسى 10 گرام، قاپاق مېغىزى 10 گرام، لاچىندانە شىرىسى 10 گرام. دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈلابتا قايناتقاندا يېرىمى قالغاندا 60 گرام سېرىق ياغ قوشۇپ ئىچىش لازىم.

مېڭە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

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

سەۋەبى

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

ئالامىتى

مېڭىنىڭ خىزمىتى نورمال بولىدۇ. ئەمما ئازراقلا روھىي جەھەتتە ئۆزگىرىش بولسا ناھايىتى بىئارام بولىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقىدا مېڭە ئارتۇق خىلتلاردىن خالىي بولغاچقا كۆزدىن چاپاق، بۇرۇندىن ماڭقا چىقىشتەك كېرەكسىز ئاجرالمىلار كۆپىيىپ كەتمەيدۇ ياكى بولمايدۇ.

داۋاسى

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

يۇقىرى قان بېسىمىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

بەك ئىسسىق خاراكتېردىكى دورىلار، يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش

تۈپەيلىدىن قان بېسىمى ئۆرلەپ باش ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

ئەگەر باشقا ھادىسىلەر كۆرۈلمىسە دەرھال ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق، ئاندىن قان بېسىمىنى چۈشۈرگۈچى تەدبىرلەرنى قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن باشقا ئاق سەندەل سۈرۈپ چېپىش، ئارپا كېپىكى، ئاق لەيلى گۈلى، نىلۇپەر، بىنەپشەلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام ئېلىپ 2 لىتىر سۇدا قاينىتىپ سەل سوۋۇغاندىن كېيىن يىلمان پۇتى تىزنىڭ ئاستى تەرىپىنى يۇيۇش لازىم. گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر، ئەيتۇلا، چىلان قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كاشكاپ تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىش كېرەك. ئەرىقى سەندەل، شەربىتى سەندەل، مەتبۇخى ھەلىلە، مەتبۇخى ئەپتىمۇن، نىلۇپەر شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، چىلان شەربىتى، غورا شەربىتى، ئەيتۇلا مۇرابباسى، تەمرى ھىندى شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. شاتۇت مېۋىسى ئىستېمال قىلىش ياكى شاتۇت، شىرىسىنى ئىچىشمۇ مەنپەئەتلىك چارە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. داۋالاشتا يەنە يۈرەكنى ئاسراش ۋە ئۇنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، قەۋزىيەتتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

ئوزۇقلىنىشى ئۈچۈن سۇيۇق- سەلەك تاماق ۋە قارا ئۆرۈك سالغان شوۋىگۈرۈچ بېرىش، ئات گۆشى قىيزىسى ۋە مايلىق پولۇ قاتارلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىشى لازىم. باشقا ھادىسىلەر كۆرۈلسە تىز قۇتقۇزۇش چارىسى بويىچە بىر تەرەپ قىلىنىدۇ.

مېڭىدىكى توسالغۇلاردىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

مېڭىنىڭ ئۆزىدە ياكى ئۇنىڭ قان تومۇرلىرىدا ياكى مېڭە پەردىسىدىكى قان تومۇرلاردا قويۇق خىلت پەيدا بولسا توسالغۇلارنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ توسالغۇلار تەبىئىي ھالدا باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

ئالدى بىلەن توسالغۇلارنى كەلتۈرۈپ چىقارغان قويۇق خىلتلارنى سۈيۈلدۈرۈپ تازىلاشقا چارە قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن زۇفا، ھاشا، بىسفايەج، ئەفتىمۇن قاتارلىقلارغا گۈلقەنت قوشۇپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قويۇق خىلتلار سۈيۇقلاندۇرۇلىدۇ ھەمدە مېگدىن ئاجراشقا لايىقلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تازىلىغۇچى دورىلاردىن ئىيارەجلەر، شەبيارلار بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا نەغەزگۈلى، قورۇلغان سىيادان قاتارلىقلارنى يۇرتىش، مەرزەنجۇشنى قاينىتىپ ھورىغا تۇتۇش، قورۇلغان رۇمبادىياننى سوقۇپ خالتىغا ئوراپ يۇرتىشتەك چارىلەرنىڭ ھەممىسى پايدىلىق. ئىسكەنجىبىن بۇزۇرىنى ئايرىم ئىچكۈزۈش، سەندەل، جوز بوۋا، رۇمبادىيانلارنى بىر قىلىپ ئىچكۈزۈش ۋە يۇرتىش، بادرەنجبۇيا ئەرىقىنى ئىچىش، ئۇستىخۇددۇس، سەلىخە، مەرزەنجۇشلارنى بىر قىلىپ ئىچىش مەنپەئەتلىك.

ئەگەر توسالغۇنىڭ سەۋەبى قويۇق سەۋدا خىلتىدىن بولسا سەۋدا غالىبلىقىنىڭ ئالامەتلىرى ئوچۇق مەلۇم بولىدۇ: ئۇيقۇ قاچىدۇ، ئىچى تىت-تىت بولىدۇ. گەپ-سۆز خالىمايدۇ ۋەھاكازا. ئۇنىڭ چارىسى مۇۋاپىق تومۇرلاردىن قان ئېلىش ھەمدە سەۋدانى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن تازىلاش لازىم. قالغان چارىلىرىنى سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىشتىكى چارىلەردىن پايدىلانسا بولىدۇ. ئەگەر توسالغۇلارنىڭ سەۋەبى ئىسسىقلىقتىن ياكى سەپرادىن بولغان بولسا خىلت (ماددا) ئېتىبارى بىلەن چارە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، مەتبۇخى ھەلىلە، شەربىتى نىلۇپەر قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق ئېغىر بولسا خەشخاش شەربىتى بېرىلىدۇ.

مېڭە ئىششىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

بۇ خىل باش ئاغرىقى مېڭە ئىششىقىدىن كېلىپ چىققان بولۇپ، ئىششىق تۇيەيلىدىن كۆبىجۈپ ئەتراپتىكى توقۇلمىلارغا كىرىشىپ كېتىدۇ-دە، زەخىملىنىشنى پەيدا قىلىپ باشنىڭ قاتتىق چىڭقىلىپ ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

باش قاتتىق چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. بىمار ھەتتا كۆزىنىمۇ ئاچالمايدىغان ھالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ.

ئىسسىق جايدا تۇرسا ياكى ئىسسىق تاماق يېسە ئاغرىق تېخىمۇ كۈچىيىدۇ. بىرئاز سالقىندىسا ئاغرىق پەسىيىدۇ.

داۋاسى

چىڭقىلىشقا سەۋەبچى بولغان ماددا قايسى خىلتتىن ئىكەنلىكىنى ئوبدان مۇلاھىزە قىلىپ ئېنىقلىغاندىن كېيىن خىلت ئېتىبارى بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

ئەگەر سەۋەبچى خىلت سوغۇق خىلت بولسا، بەلغەم ياكى سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىشنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىيارەجى پەيقارا، ئىيارەجى لوغازىيا قاتارلىق دورىلار بىلەن تازىلاش، ئۇنىڭدىن كېيىن مائۇلئۇسۇلنى بىدەنجىر يېغى ياكى ئاچچىق بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىش لازىم. ئىپار، ئەنبەر، قۇندۇز قەھرى، مەرزەنجۇش قاتارلىقلارنى پۇراتسا بولىدۇ.

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

ئەگەر سەۋەبچى خىلت ئىسسىق خىلت بولسا سالقىن جايدا ئارام ئالدۇرۇش، ئاۋاز ۋە غەلۋە-غوۋغادىن يىراق بولغان جىمجىت ئورۇندا ئولتۇرغۇزۇش لازىم. بىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، رەيھان، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى قايىنىتىپ ئىككى پۇتنى يۇيۇش؛ پېشانىسىنى بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. ئەگەر بۇلار بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە بۇرۇندىن قان ئېلىشنى ئويلىشىش لازىم.

بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقى كىچىك باللاردا ئۇچرىسا باش سۆڭىكىنىڭ چىكى ئاجراپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۇ يەرنى قول بىلەن باسسا قول پېتىپ قالىدۇ. داۋالاشتا زەرچوبەنى يۇمشاق سوقۇپ گۈل يېغى، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىش، ئۇنىڭدىن كېيىن باشنى تۇز سۈيىدە يۇيۇش لازىم.

بۆھراندىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

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

ئالامىتى

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

داۋاسى

بەدەن تەبىئىتىنىڭ ئىقىمىنى بويلاپ ماددىنى چىقىرىشقا ياردەملىشىش لازىم. مەسىلەن، باش ئاغرىقى ھۆ قىلىش، كۆڭۈل ئاينىش بىلەن بىرلىكتە بولسا قۇسturuشقا ياردەملىشىش، بۇنىڭ ئۈچۈن سىركە، ئىلمان سۇ ياكى چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قايناتمىلىرىنى ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش لازىم. ئەگەر قورساق كۆپۈش، غورۇلداش، بىئارام بولۇش بىلەن بىرلىكتە بولسا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، بۇنىڭ ئۈچۈن قارا ئۆرۈك، چىلان، سەرپىستان، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىنلارنى قايناق سۇغا چىلاپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئەگەر بىمار كۆز ئالدىدا كۆن ئۆرى (شولىسى)، قىزىللىق ياكى سېرىقلىق كۆرۈنگەندەك ھېس قىلسا بۇرۇندىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر بىمار يۈرەك ساھەسىدە، ئارقا قوۋۇرغا ئاستى قىسمىدا ئېغىرلىق ھېس قىلسا تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، كاسنى ئۇرۇقى، چىگىسەي ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى ئىچكۈزۈپ سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش لازىم. بۇ مەقسەت ئۈچۈن بىنەپشە شەربىتى ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. قىزىتىلغان تاشنىڭ ئۈستىگە سىركىنى تۆكۈپ ئۇنىڭدىن چىققان يۇسقا بۇرۇننى ئۇتسا بۇھراندىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن يەنە قىزىل نەرسىگە قاراپ يېتىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بۇلار بىلەن مەقسەت ھەل بولماي باش ئاغرىقى پەسەيمىسە ياۋا يالپۇز، ئىزخىر چېچىكى، كۈندۈشلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئۇنى كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ پاختىغا يۆگەپ بۇرۇنغا تىقىپ قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زۇكام ۋە نەزلىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

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

ئالامىتى

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

داۋاسى

ئەسلى كېسەللىك ياخشىلانسا باش ئاغرىقىمۇ ئۆزلۈكىدىن ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. شۇڭا زۇكام ۋە

نەزلە قىسمىدىكى چارىلەرنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر ئەسلى كېسەللىك ساقايسىمۇ يەنىلا ئاغرىسا، باش ئاغرىقىنىڭ ئەسلى كېسەللىكنىڭ ئورنىنى ئالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ چاغدا ماددا ئېتىبارى بىلەن باش ئاغرىقىنى ئالاھىدە داۋالاش لازىم.

ئىسسىتمىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ئىسسىتما بەدەندە بەزى غەيرىي ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن باش ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ:

1. ئىسسىتما يۈرەكنى قىزىتىپ ئۇنىڭدىن ئۆرلەپ چىققان بۇخار (بۇس) لار مېڭىگە تەسىر قىلىپ باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

قىزىلگۈل گۈلابىدىن بىر ھەسسە (100 گرام)، ياغدىن يېرىم ھەسسە (50 گرام)، سىركىدىن تۆتتىن بىر ھەسسە (25 گرام) ئېلىپ ھەممىنى بىر قىلىپ (سوغۇق مەزگىللەردە ئىللىمان پېتى، ئىسسىق مەزگىللەردە سوغۇق پېتى) باشنىڭ ئالدىنقى قىسمىغا چېپىش كېرەك. پۇت-قول يۇمشاق تۈزۈلاپ بېرىلىدۇ. ئاق سەندەلنى گۈلابقا سۈرۈپ ياكى سېمىز ئوت شىرىسىگە سۈرۈپ چېپىش، بىنەپشە، ئارپا يارمىسى، خەشخاشلارنى سۇدا قاينىتىپ ھاۋا ئىسسىق چاغدا سوۋۇتۇپ، سوغۇق چاغدا ئىللىمان ھالدا باشنى يۇيۇش كېرەك. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق كۈچلۈك بولسا ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى سېغىپ باشقا سۈرۈش كېرەك.

2. ئىسسىتمىدا ئاشقازاندا توپلىشىپ قالغان بۇزۇق خىلتلاردىن ئۆرلىگەن بۇس-بۇخاراتلار مېڭە توشۇپ قالغانلىقتىن باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

دەسلەپتە ئىسكەنجىبىنگە ئىسسىق سۇ قوشۇپ ئىچكۈزۈپ بىمار قۇستۇرۇلىدۇ، كېيىن چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئارقىلىق ئاشقازان تازىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن تەمرى ھىندى سۈيى بىلەن گۈلقەنت بېرىلىدۇ.

3. ئىسسىقتىمدا پۈتۈن بەدەندە توپلىشىپ قالغان بۇزۇق خىلتلار تەسىرىدىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

توشۇپ قېلىشتىن بولسا قان ئېلىش، سەپرادىن بولسا سەپرا سۈرگىسى (مەتبۇخى ھەلىلە) بېرىش لازىم. بەلغەمدىن بولسا ياكى سەۋدادىن بولسا ھەر قايسىسىنىڭ ئۆزىگە خاس سۈرگىسىنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن، سەۋدا ماددىسى ئۈچۈن مەتبۇخى ئۇستىخۇددۇس، بەلغەم ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

4. مېڭىنىڭ ئۆزى ئاجىز بولغاچقا ئىسسىقتىمدا باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

ئاق سەندەلنى گۈلاب ۋە سۈگەت غازىڭىنىڭ سۈيىگە سۈرۈپ تېتقىنى چىقىرىپ باشقا سۈرۈش ئارقىلىق مېڭە كۈچلەندۈرۈلىدۇ. كاسىنى ئەرىقى، گاۋزەبان، ئەرىقى، بىدەمشىكى ئەرىقى قاتارلىقلارغا يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل قوشۇپ ناۋات سېلىپ شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. پۇتنى ئىسسىق سۇغا سېلىپ تۇرۇش ۋە يۇيۇش كېرەك.

ئوزۇقلىنىشى

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

ئۇيقۇسىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ئۇيقۇسىزلىقتا ھەزىم خىزمىتى بۇزۇلىدۇ-دە، ئاشقازاندىن چىققان بۇسلار مېڭىگە ئۇرلەپ باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەندە ياكى سەۋدا ماددىسى توپلىشىۋالغان ياكى بەلغەمى شور مېڭىنى قاپلىۋالغانلىقتىن ئۇيقۇسىزلىنىدۇ-دە، مېڭە ئارام ئالالماي باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

ئۇرمۇشنى رەتكە سېلىش، كۈندىلىك ئۇيقۇنى ئۈز ۋاقتىدا يېتەرلىك ئۇخلاش لازىم. ئۇيقۇ كەلمىسە مېڭىنى كۈچەيتىش، خىلىت ئىپتىبارى بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىش، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. ئۇچكە سۈتىنى شېكەر بىلەن ئىچىش، قايماق، موزاي گۆشى، كاللا پاقالچاق شورپىسى ئىچىش لازىم. ئايال سۈتىنى باشقا سۈرۈش، بۇرۇن ياكى قۇلاققا تامغۇزۇش پايدىلىق. مۇرەككەپ دورىلاردىن خەشخاش شەربىتى، خېمىرى خەشخاش، ماتۇلجىبىن قاتارلىقلار ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن پۇت-قولنى يۇمشاق ئۇتۇپ ئۇۋلاش، ئىككى پۇتىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ ئولتۇرۇش ۋە يۇيۇش پايدىلىق. قالغان چارىلەرنى ئۇيقۇسىزلىق قىسمىدىكى چارىلەردىن پايدىلانسا بولىدۇ.

سىرتقى سەۋەبلەردىن بولغان باش ئاغرىقى

ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن ۋە يىقىلىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

تاياق ياكى باشقا نەرسىلەر باشقا تېگىپ كېتىش، باش ئۇيۇقسىز باشقا نەرسىلەرگە

سوقۇلۇپ كېتىش، يەرگە يېقىلىپ چۈشۈش قاتارلىق ھادىسىلەر تۈپەيلىدىن مېڭە پەردىسى ياكى مېڭىنىڭ ئۆزىدە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ-دە، باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مېڭىدىكى بۇ خىل ئىششىق ئىچكى سەۋەب (مىزاجىنىڭ خىلتسىز ياكى خىلتلىق بۇزۇلۇشى) دىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

زەخىم ئاددىيراق بولسا باشنىڭ سىرتقى يۈزى ئىششىيدۇ، باش ئاغرىيدۇ. قاتتىقراق بولسا باش قاتتىق ئاغرىيدۇ، چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ. كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. ئەگەر زەخىم مېڭىگە ئېغىر تەسىر يەتكۈزگەن بولسا يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەتتا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر ئەھۋال ياخشى تەرەپكە قاراپ يۈزلەنسە ساقىيىپمۇ كېتىدۇ. لېكىن بەزىلەردە باش قېيىش، باش ئاغرىش ئاسارەتلىرىنى قالدۇرىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر باش زەخىملىنىپ سۆڭەك ساق، مېڭىگە زىيان-زەخمەت يەتمىگەن بولسا ھەمدە باش ئىششىپ قېلىش ئېھتىمالى بولسا، قان ئېلىش مەنئىي قىلىنمىغان ئەھۋال يۈز بەرمىسە دەرھال قېيغال تومۇردىن قان ئالسا بولىدۇ. باشنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ۋە سوۋۇتۇش ئۈچۈن ئامۇت غازىڭى، ئارپا ئۇنى، گۈل ئەرمىنى، مامىسا، پۇرچاق ئۇنى، روسۇت، ئاقاقىيا، ئاق سەندەللەرنى قوزى قۇلاق ئۆتىنىڭ سۈيى ياكى پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئېزىپ باشقا چېپىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭغا گۈل يېغى قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى. گۈل يېغىغا ئازراق سىركە ئارىلاشتۇرۇپ باشنى ياغلىسىمۇ ياخشى تەسىر بېرىدۇ. چوڭ تەرەتنى بوشىتىش ئۈچۈن ئىچكى تەرەپتىن چىلان شەربىتى بىلەن خىيار شەنبەرنى قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلار ئارقىلىق كىلىزما قىلىشقىمۇ بولىدۇ. تامىقى ئۈچۈن سۈيۈق-سەلەك، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بېرىش، ' ئەھۋالى ئېغىرراق بولسا دەرھال تىنچ ياتقۇزۇپ، ياخشى كۆزىتىش لازىم. ئەگەر بىماردا قىزىتما پەيدا بولۇپ، ئەقلي ئېلىشىش (جۆيلۈش) ئەھۋاللىرى يۈز بەرسە مېڭە ياللۇغلانغانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ چاغدا دەرھال كۈچلۈك قورىغۇچى دورىلار بىلەن باشنى تېڭىش لازىم. ئانار پوستى، قارىغاي مۇنچىقى، كەندىر ئۇۋىقى، قىزىلگۈل قاتارلىقلار بىلەن تېڭىلسا ئىششىق كېڭىيىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قىزىتمىنى چۈشۈرۈش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. قالغان چارىلەرنى قىلىشتا سەرسام بابىدىكى چارىلەردىن پايدىلانسا بولىدۇ.

ئەگەر زەخىملىنىشتە تېرە پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان، سۆڭەك يېرىلغان ئەھۋاللار بولسا، تاشقى كېسەللىكلەر بۆلۈمىدە ۋەستىكارە (ئوپېراتسىيە) ئۇسۇلى بىلەن چارە قىلىش، مەخسۇس كىشى بىمارنى ياخشى كۆزىتىشى ۋە بېقىشى لازىم.

مېڭە سىلكىنىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

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

ئالامىتى

يۇقىرىقى سەۋەبلەرنىڭ يۈز بەرگەنلىك تارىخى ئېنىق بولىدۇ. مېڭىگە ئۇتاش تومۇرلاردا سوزۇلۇش بولغانلىقى ئۈچۈن كېسەللىك يەڭگىل بولغانلاردا بىمارنىڭ بېشى قايغاندەك، كۆڭلى ئېلىشقاندەك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ ھەمدە باش ئاغرىيدۇ. بەزىلەرنىڭ چىرايى تاتىرىپ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، قۇسىدۇ. بەزىلەردە سەكتە (بىھوش) لۇق يۈز بېرىدۇ. تومۇرى ئاجىزلاپ سۇسلىشىدۇ. ئاسارەت قالدۇرىدۇ. بەزىلەردە ھەرقانداق پۇراق بىر خىل پۇرايدىغان بولۇپ قالىدۇ، بېشى قايىدۇ، مېڭىسى ئاغرىيدۇ، ئۇنۇتقاق بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن كېسەلخانىدا ياتقۇزۇپ تىنچ ئارام ئالدۇرۇش، ياخشى كۈزىتىش لازىم. ماددا قويۇلۇش (قان قويۇلۇش) نىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، باسلىق تومۇردىن ياكى جەينەك (ئوكەل) تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. كاسنى سۈيىگە خىيار شەنبەرنى چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈپ تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ئىچنى بوشاتقۇچى دورىلارنى قاينىتىپ سۈيى بىلەن كىلىزما قىلىش لازىم. ئىستىمىسى بولمىسا ھەببى ئىيارەج، ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تەڭشەش ۋە مېڭىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە سەندەل، قۇفەل، گىل ئەرمەنى، زىراۋەندە، ئارپا ئۇنى، لوبيا ئۇنى قاتارلىقلارنى تېڭىش كېرەك. ئەگەر ئىستىما ۋە ئىششىق بولمىسا ئانارگۈل، قىزىلگۈل، ئاس بەرگى (ئورۇنباسارى ئامۇت غازىڭگى)، قەسبۇسسىزىرە ۋە زەمچىلەرنى چېپىش لازىم. خۇش پۇراق نەرسىلەرنى پۇرىتىش، گۈل يېغى ۋە بىنەپشە ياغلىرىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق روسۇتنى ئۇنىڭدا ئېرىتىپ بۇرۇن ۋە قۇلاقتىن تامغۇزسا ناھايىتى پايدىلىق. ئۇسسۇزلۇقى ئۈچۈن ھەسەل سۈيى بېرىش، تامىقى ئۈچۈن سۈيۇق-سەلەڭ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بېرىش ھەمدە چوڭ، كىچىك تەرەتنىڭ راۋان بولۇشىغا دىققەت قىلىش لازىم. مەخسۇس كىشىنى بىمارنى بېقىشقا مەسئۇل قىلىش، مېڭە چايقىلىپ كەتكەنگە پايدا قىلىدىغان تەجرىبىدىن ئۆتكەن زىماد ئۇسخىسى

ئۈۋەندىكچە: ئاق سەندەل 12 گرام، رەۋەن چىنى 9 گرام، ئارپا ئۈنى 24 گرام، لوبىيا ئۈنى 24 گرام. ھەممىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قومچاق يوتقان يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ باشقا چىپىلىدۇ. قاپاق يېغىنى بۇرۇنغا تامغۇزۇشمۇ مەنپەئەتلىك.

ھاراقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

ھاراقنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولۇپمۇ كونارغان، كۈچلۈك ھاراقلارنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. ئىچىلگەن ھاراق ۋە ھەزىم بولماي ئاشقازاندا تۇرۇپ قالغان يېمەكلىكلەردىن ئۆرلەپ چىققان بۇس مېڭىگە چىقىپ مېڭىنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يەتكۈزۈپ بۇ خىل باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ. بەزى كىشىلەردە ھاراق خۇمرى تۇتۇپمۇ بۇ خىل باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ھاراق ئىچكەندىن كېيىنلا باش ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. بەزىدە سەپرا ماددىسى قوزغالغانلىقتىن كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ ھەمدە باشمۇ ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

ھاراقنىڭ ئاشقازاندىكى قالدۇقلىرىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن سىركىگە قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان پېتى ئىچكۈزۈپ بىرنەچچە قېتىم قۇستۇرۇش كېرەك. ئاشقازان تازىلانغاندىن كېيىن ئانار شەربىتى، بېھى شەربىتى قاتارلىقلار ئىچىشكە بېرىلىدۇ. غورا شەربىتىنى مۇز سۈيىدە سوۋۇتۇپ ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىستىرىفىل كەشنىزنى مۇۋاپىق مىقداردىكى لىمون شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈش ھەمدە ھاراق ـ شاراب خۇمرى تۇتۇپ باش ئاغرىغاندا ئاغرىق توختىتىش ئۈچۈن مۇنۇ سۇيۇق (ئالقان) ئىشلىتىش لازىم: قورۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 24 گرام، گاۋزەبان 24 گرام، ئامىلە 12 گرام، قىزىلگۈل 12 گرام، ئاق سەندەل 6 گرام، زىرىق (زىرىشكە) 6 گرام، تاباشىر 6 گرام، خەشخاش 6 گرام، سۇماق 12 گرام، پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقى 12 گرام، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئالقان تەييارلاپ ئانار شەربىتى، گاۋزەبان ئەرىقى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ھاراق خۇمرىنى يوقىتىشتا: ئاق خەشخاش، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل كېپىكىنىڭ ھەر بىرىدىن 60 گرام، قورۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن 120 گرام، زىرىق سۈيىدىن 60 م ل، گاۋزەبان

ئەرىقىدىن 120 م ل، بادىيان ئەرىقىدىن 120 م ل، سەندەل ئەرىقىدىن 120 م ل، قىزىلگۈل ئەرىقىدىن 120 م ل، بىدەمىشكى ئەرىقىدىن 120 م ل ئېلىپ، ئاۋۋال يىرىك دورىلارنى قايناتىپ شىرىسىنى چىقىرىپ ئاندىن كېيىن ئەرەقلەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، شېكەر سېلىپ قىيام تەييارلاپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 45 — 10 م ل دىن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ ھاراق خۇمىرىنى يوقىتىش بىلەن بىللە باش ئاغرىقىنى پەسلىتىپ كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، خۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ.

جىنسىي ئالاقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

مەزكۇر باش ئاغرىقى جىنسىي ئالاقە قىلغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى

بۇ خىل باش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى ئۈچ خىل بولىدۇ.

1. مەنى كۆپ چىقىم بولغانلىقتىن بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ قۇرۇقلۇق ئاشىدۇ ـ دە، باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىماردا جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىق تارىخى بولىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

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

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

ئالامىتى

زىيادە جىنسىي ئالاقە تۈپەيلىدىن بەدەن ئارتۇق خىلتلار بىلەن توشۇپ قالغان بولىدۇ. جىنسىي ئالاقىدا بەدەندىن يېقىمسىز پۇراق چىقىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئارتۇق خىلتلارغا قارىتا تازىلاش ئېلىپ بېرىش لازىم، ھەمدە مېڭىنىڭ بۇ خاراتلارنى قايتا قوبۇل قىلماسلىقى ئۈچۈن تازىلاشتىن كېيىن مېڭىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە باشنى قۇستە يېغى، قەلەمپۇر يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش، جوۋۇز، بوز بۇغا، توم زەنجىۋىل، ئىگىر، زەپەر قاتارلىق ئىسسىق دورىلار بىلەن ھورداش كېرەك.

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

ئالامىتى

بۇ خىل باش ئاغرىقى ئەسەب (نېرۋا) قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولغان ياشلاردا پەيدا بولماي، بەلكى نېرۋىسى ئاجىزلاشقان ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن باش ئاغرىش بىلەن بىللە ئۇنىڭغا بەدەن تىترەش، بەدەن ھەرىكىتىمۇ ئاجىزلىشىش، مېڭىسى ئالدىغا ياكى ئارقىغا تارتىلىۋاتقاندەك سېزىلىشتەك ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. مەزكۇر كېسەل ئاقىۋەتتە بىمارنى كۆپىنچە سەكتە ياكى تۇيۇقسىز ئۆلۈم بىلەن ئاخىرلاشتۇرىدۇ.

داۋاسى

ئەسەبلەرنىڭ باش مەركىزىي جايلاشقان مېڭىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن باشنى قۇندۇز قەھرى يېغى، قۇستە يېغى قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ياغلاش كېرەك. لۇبۇب كەبىرى، لۇبۇب سەغىرى قاتارلىق ياسالمىلارنى بېرىش بىلەن بىللە خولىنجان، خۇسيە تۇمسۇتلەپ، شاقاقۇل، بەھمەن سەپىد، بەھمەن سۇرۇخ چۈشكەن مەئجۇنلەرنى ئىستېمال قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن باش ئاغرىش بەزى قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەردىمۇ كۆرۈلىدۇ. شۇڭا بۇنداق كىشىلەرگە كۈچى يۇقىرى قۇۋۋەتلىك ئىسسىق دورىلارنى بەرمەي، بېھى شەربىتى، بېھى مۇراببasi، ئالما شەربىتى، ئەنجۈر مۇراببasi، قىزىلگۈل گۈلقەنى قاتارلىق دورىلارنى بېرىش كېرەك.

ئۇزۇقلىنىشى

بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى ئاشۇرىدىغان لەتىپ تاماقلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، گۆش سۇيى، توخۇ شورپىسى، ياش پاقلان گۆشى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

خۇش ياكى سېسىق پۇراقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

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

داۋاسى

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

ئۇيقۇدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

كۆپ ئۇخلىغانلىقتىن مېڭىدە خىلىت تۇپلىشىۋېلىپ باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

ئۇيقۇدىن كېيىن باش ئاغرىيدۇ. سىرتقا چىقىپ بىرئاز ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن ئاغرىق پەسىيىدۇ.

داۋاسى

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

بولسا ئارتۇق خىلتنى تازىلاش ئاساسدا داۋالاش ئېلىپ بېرىش، خىلت ئىتبارى بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. ئوچاقنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ پېشانىگە ۋە ئىككى چېكىگە تېڭىش لازىم. ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن ياكى يالغۇز تۈزىنى چېيىش پايدىلىق. ئوخلاش ۋاقتى ھەددىدىن زىيادە بولماسلىقى، ۋاقتىدا ئوخلاپ، ۋاقتىدا تۇرۇشى لازىم.

يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى

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

ئالامىتى

باشنىڭ ئاغرىقى يۆتكىلىشچان بولىدۇ. بىر نەرسە تارتىپ قويغاندەك سېزىلىدۇ. لېكىن، باشتا ئېغىرلىق بولمايدۇ. قولاق غۇڭۇلدايدۇ. تومۇرى، تاشقى ئەزالىرى ۋە روھىي ھالىتىدە باشقا ئۆزگىرىش بولمايدۇ. ئېغىر ۋە يەللىك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىق ھەمدە ئۇ تاماقلارنى ھەزىم قىلالماي ئاشقازان بۇزۇلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

يەلنى تارقىتىش ۋە يوقىتىش مەقسىتىدە چىگەي تۈرۈقنى سوقۇپ بادىيان ئەرىقىغە چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، ناۋات سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قاقلەنى يۇمشاق سوقۇپ قايناق سۇدا دەملەپ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق چوڭ تەرەت راۋانلاشتۇرۇلىدۇ. گۈللۈك ئەمەن، رەيھان، مەرزەنجۇش، بادىيانلارنى قاينىتىپ ئىلمان پېتى باشقا قۇيۇش؛ سوزاپ يوپۇرمىقى، مەرزەنجۇش، بادىيانلارنى سوقۇپ پۇراش؛ فلفل، قۇندۇز قەھرىلەرنى سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىپ چۈشكۈرتۈش ھەمدە زىيادە بەلغەم سوغۇق يەلنى يوقاتقۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. مۇرەككەپ دورىلاردىن جەۋارىش كومۇنى بادىيان ئەرىقىدە ئېزىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. جەۋارىش پودىنە، جەۋارىش دارچىنلار يۇمغاقسۇت ئەرىقى بىلەن ناۋات سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مەئجۇنى جەۋارىش قۇرتۇم (زاراڭزا چۈشكەن مەئجۇن) نى ئەرىقى بادىيان بىلەن ئىچىش پايدىلىق. مەئجۇنى داۋا ئىلمىشكى ھار ياكى مەئجۇنى .داۋا ئىلكوركۈمى ھار ئەرىقى بادىيان بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. تۆۋەندىكى تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلار ئۇسخىسىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ: ئاق زىرە 3 گرام، سازەج ھىندى 3 گرام، زاراڭزا مېغىزى 3

گرام، يالپۇز 2 گرام، ئەرىقى باديان 200 گرام، دورىلارنى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، 40 گرام گۈلقەنت قوشۇپ بىراقلا ئىچكۈزۈلىدۇ.

باشقا باش ئاغرىقلىرى

بەيزە ۋە خوزە

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

سەۋەبى

بۇ خىل باش ئاغرىقى ئالتە خىل سەۋەبتىن بولىدۇ:

1. قويۇق بۇخار (بۇس) لار باش ۋە باشقا ئەزالارغا ئورۇنلىشىۋالغان خىلتلاردىن ئاجراپ مېڭىگە بېرىپ ئاشقى پەردىسى ئاستىدا ياكى ئوراپ تۇرغۇچى ئىچكى ئىككى پەردىنىڭ ئاستىدا سولىنىپ قالغانلىقتىن باش ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. ناچار، بۇزۇلغان خىلتلار يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئورۇنلاردا سولىنىپ قالغانلىقتىن باش ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. مېڭىنىڭ ئۆزىدە قان ماددىسىدىن بولغان قاتتىق ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن ياكى ئۆسمە ۋە يارا پەيدا بولغانلىقتىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىرىدۇ.

4. مېڭىنىڭ ئۆزىدە قوقاقلىق ئىششىق يارا پەيدا بولغانلىقتىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

5. سوغۇقلۇقتىن بولغان ئىششىق باشنىڭ ئىچكى قىسمىدا پەيدا بولغانلىقتىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

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

ئومۇمىي ئالامىتى

بۇ خىل باش ئاغرىقى ئۆتقاندا بىمار يورۇقلۇقتىن، ئادەمدىن قاچىدۇ. يالغۇزلۇقنى، جىمجىتلىقنى، جىمغۇرلۇقنى، قاراڭغۇ جايدا تۇرۇپ ئارام ئېلىشنى خالايدۇ. ۋاراڭ-چۇرۇڭ، غەلۋە-غەۋغادىن ئاۋازىدىن، سۆزلەشتىن، گەپ-سۆز ئاڭلاشتىن ئۆزىنى قاچۇرىدۇ. جىسمانىي ۋە

ئەقلىي پائالىيەتلەرنى ياقتۇرمايدۇ. كىچىككىنە سەۋەبلەردىنلا باش ئاغرىقى قوزغىلىدۇ، مەسىلەن: ئازراق، ھەرىكەت قىلىش، ئازراق پۇراقلىق تاماق يېيىش ياكى ھاراق ئىچىش، ئازراق ئىسسىق جايغا بېرىش، ئاۋاز ئاڭلاش بىلەنلا كېسەللىك قوزغىلىپ قالىدۇ. كۆزنى ئېچىشقا ماغدۇرى يەتمەيدۇ، بولۇپمۇ كۈن نۇرىدا كۆزنى پەقەتلا ئاچالمايدۇ. بۇ كېسەلنى دەسلەپتە ئوبدان داۋالىمىسا ئاخىرى قارىغۇلۇققا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. بۇ كېسەلنى شەقىقىدىن پەرقلەندۈرۈش لازىم (شەقىقە قىسمىغا قارالسۇن).

مەخسۇس ئالامىتى

بۇ كېسەلنىڭ مەخسۇس ئالامىتى تۆۋەندىكىدەك بەش خىل بولىدۇ:

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

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

3. كۆزنىڭ تېگىدە ئاغرىش ۋە تارتىشىش بارلىقى سېزىلىدۇ. بۇنداق بولۇشى باش ئاغرىش سەۋەبىنىڭ مېڭىنىڭ ئىچكى پەردىلىرىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

4. بىمارنىڭ يۈزى تارتىشىدۇ، چىرايى ئۆزگىرىدۇ. قولنى باشقا قويسا ئاغرىش كۈچىيىپ بىمارنى ئازابلايدۇ. بۇلار باش ئاغرىشقا سەۋەبچى بولغان ماددىنىڭ مېڭە سۆڭىكىنىڭ تاشقى پەردىلىرىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

يۈز رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشىگە قاراپ باش ئاغرىقىغا سەۋەبچى بولغان ماددىنىڭ قايسى خىلدىكى خىلت ئىكەنلىكىنى ئايرىۋالغىلى بولىدۇ. داۋالاشتا شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

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

داۋاسى

دەسلەپتە كېسەلنىڭ ماددىسىنى ئىنقىلاپ بولغاندىن كېيىن شۇ ماددا ئېتىبارى بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. قاندىن بولۇپ ئالاھىدە توسالغۇ بولمىسا قان ئېلىش، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيىلىرىنى بىر قىلىپ ئىچكۈزۈش كېرەك. سەۋدادىن بولسا مەتبۇخى ئەپتىمۇننى ئەرىقى گاۋزەبان بىلەن بىللە بېرىش كېرەك. سەپرادىن بولسا تەمرى ھىندى سۈيى، ئەيۋلا سۈيى، غورا سۈيى قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر خىلت بەك قويۇق بولۇپ، سۈرگە بىلەن مەسىلە ھەل بولمىسا چاچنى چۈشۈرۈپ باشقا تۆۋەندىكى ئۇسۇلنى قوللىنىش لازىم.

ئەنزىروتتىن 12 گرام، ئاق سەندەلدىن 48 گرام، ئەپيۇندىن 4 گرام ئېلىپ سوقۇپ قارا سۇنا

سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا تېڭىلىدۇ. ماددا تازىلانغاندىن كېيىن مۇرەككەپ دورىلاردىن داۋالىنىشىكى تەيىخ (ئاچچىق) ئۇسخىسى، ئىترىيفىلى زەمانى مۇلەيىن، ئىترىيفىلى كەشنىز، ئىترىيفىلى ئۇستىخۇددۇس قاتارلىقلار مۇۋاپىق ھالدا ئىشلىتىلىدۇ.

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)

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

سەۋەبى

شەقىقىنىڭ سەۋەبى ئىككى خىل بولىدۇ:

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

2. مەلۇم خىلىت ياكى يەللەر باشتىكى ئاجىزلىق بار تەرەپتە ئورۇن ئالسا شەقىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىلىت مەيلى ئىسسىق، مەيلى سوغۇق، مەيلى ھۆل ياكى مەيلى قۇرۇق بولسۇن كۆپىنچە شىريان تومۇردا بولىدۇ.

ئالامىتى

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

بەيزە - خوزە كېسەللىكى بىلەن شەقىقە كېسەللىكىنىڭ سېلىشتۇرما پەرقى

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

داۋاسى

ئاددىي (مىزاجىنىڭ خىلتسىز بۇزۇلۇشىدىن بولغان) باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن داۋالاش چارىلىرىنى قوللانسا بولىدۇ.

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

ئىسسىقتىن بولغىنىغا نىلۇپەر، بىنەپشە، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، ئوسۇڭ، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى قاينىتىپ باشنىڭ ئاغرىغان تەرىپىگە ئېقىتىش لازىم. ئوسۇڭ ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، لۇففاھ يىلتىزىنىڭ پوستى، ئەپتىمۇن قاتارلىقلارنى ئېزىپ ئاغرىق تەرەپكە چېپىش كېرەك.

سوغۇقتىن بولغىنىغا بابۇنە، شىۋاق، سەئتەر، سېرىق چېچەكلەرنى قاينىتىپ باشقا قۇيۇش، مەككە خېنىسىنى تۇز سۈيى بىلەن بىللە باشقا چېپىش، گۈل يېغىدىن 12 گرام ئېلىپ ئۇنىڭغا بىر گرام ئەپتىمۇننى ئېزىپ پېشانىنى ياغلاش، بىر گرام كامپۇرا ياكى 6 گرام ئاق سەندەل ئېلىپ كۆك يۇمغاقسۈت سۈيى ياكى كۆك سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ئېزىپ پېشانىگە چېپىش لازىم.

كەپتەر مايىقىنى ئىسسىق سۇدا ئېزىپ پېشانىگە چاپسا سوغۇقتىن بولغان باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە) غا دەرھال مەنپەئەت قىلىدۇ. 6 گرام ھىڭنى ئىسسىق سۇدا ئېزىپ ئاغرىغان جايغا

سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىترىفىلى كەشنىزدىن 12 گرام ئېلىپ 12 گرام باديان ئەرىقى بىلەن قوشۇپ ئىچسە يەلدىن بولغان شەقىقە پايدا قىلىدۇ. ئىترىفىلى مۇلەييىن زەماندىن 12 گرام ئېلىپ 84 گرام باديان ئەرىقى قوشۇپ ئىچسە ھەرقانداق تىپتىكى شەقىقە پايدا قىلىدۇ. ھەبىي شىپادىن بىر گرام ئېلىپ 80 گرام باديان ئەرىقى بىلەن قوشۇپ ئىچسە يەلدىن بولغان شەقىقە پايدا قىلىدۇ.

تۆۋەنكى چىلانما ئىسسىقتىن بولغان شەقىقە پايدا قىلىدۇ: گۈل بىنەپشە 6 گرام، شاھتەررە 6 گرام، ئەيتۇلا 5 دانە، بېھى ئۇرۇقى 3 گرام. ھەممە دورىلارنى كاسىن ئەرىقىغە بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى بوشراق قاينىتىپ سۈزۈپ ناۋات سېلىپ ئىچىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇقتىن بولغان شەقىقە پايدا قىلىدىغان دورىلاردىن كۆيدۈرۈلگەن چاچ (يۇڭ)، كۈندۈر، سەبرى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ باشنى ياغلاش كېرەك. شاپتۇل يېغىنى بۇرۇنغا تامغۇزۇش كېرەك. ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنىمۇ مۇشۇ مەقسەتتە ئىشلەتسە بولىدۇ. ھەببۇلمۇلۇكنىڭ مېغىزىدىن بىرئاز ئېلىپ سۇدا ئېزىپ چېكىسىگە چاپسىمۇ بولىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا باش ئاغرىقى يەنە ھەر خىل كېسەللىكلەر، مەسىلەن: يۇقۇملۇق زۇكام، كېزىك، زاتىل، بەزگەك قاتارلىق ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەر، مېڭە سىفىلىسى، مېڭە ئىششىقى (مېنىنگىت)، نېرۋا كېسەللىكلىرى، بۇرۇن ياللۇغى، كۆز ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، كۆمۈر گازى بىلەن زەھەرلىنىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

بۇنداق باش ئاغرىقلىرىنىڭ ئالامىتى ئەسلى كېسەل ئالامەتلىرىنىڭ مەۋجۇت بولۇشىنى شەرت قىلىدۇ. يەنى باش ئاغرىش شۇ كېسەللىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

داۋالاشتا ئالدىدا ئېنىقلانغاندەك باش ئاغرىقىغا سەۋەبچى بولغان ئەسلى كېسەللىكنى داۋالىسىلا باش ئاغرىقىمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ.

زۇكام ۋە نەزلە

مېڭىدە ئارتۇقچە ھۆللۈك يىغىلىپ ھەممە بۇ خىل سۇيۇقلۇق بۇرۇن ئارقىلىق كەلسە زۇكام، كاناي ئارقىلىق كەلسە نەزلە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئىسسىق ياكى سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشىدىن ۋە خىلتنىڭ ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئىسسىقتىن بولغىنى قان ۋە سەپرا، سوغۇقتىن بولغىنى بەلغەم ۋە سەۋدا بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. تۆۋەندە ئايرىم-ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

ئىسسىق زۇكام ۋە نەزلە

سەۋەبى

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

ئالامىتى

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

داۋاسى

زۇكام ۋە نەزلىنى دەسلەپتىلا توختىتىشقا چارە قىلماي، بەلكى ماددا ئېتىبارى بىلەن خىلتلارنى پىشۇرۇپ (يېتىلدۈرۈپ) بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىش تەدبىرى قىلىش، مېڭىنى ۋە ئاشقازانىنى

كۆچەيتىپ، مېڭىگە بۇخارات ئۆرلەشنى توسۇش، مۇمكىنقەدەر يەڭگىل، ئاسان سىڭىدىغان سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش، قايماقلىق سۈت، ئاچچىق نەرسىلەر، ئېغىر ۋە قويۇق، تەستە سىڭىدىغان تاماقلار، شېرىنلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. گۆش، پىياز، سامساق، قېنىق چاي، قەھۋە، هاراق، پىستە مېغىزى، ياڭاق مېغىزى قاتارلىق نەرسىلەرمۇ زۇكامغا زىيانلىق. بولۇپمۇ زۇكام ياخشىلانمىغۇچە گۆش يېمەسلىكنى قاتتىق تەكىتلەش كېرەك. باشقا سوغۇق تېگىشتىن، سوغۇق نەرسىلەرنى ئىچىشتىن، تولا گەپ قىلىش، ئارتۇقچە چارچاشتىن ساقلىنىش، كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلدە مۇنچىغا كىرمەسلىك، باشقا ياغلىق نەرسىلەرنى سۈركىمەسلىك، كۈندۈزى ئۇخلىماسلىق، بولۇپمۇ توق قورساق ئۇخلىماسلىق، كېسەلنىڭ دەسلەپىدە چۈشكۈرۈشنى قوزغايدىغان ئامىللاردىن ساقلىنىش كېرەك.

قاندىن بولغانلاردا قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش پايدىلىق. مۇناسىپ كاشكابلار بىلەن تەرلىتىش ئارقا تەرەتنى راۋان قىلىش، ئارپا سۈيى، چىلان شەربىتى، خەشخاش شەربىتى بېرىش كېرەك.

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

سوغۇق زۇكام ۋە نەزلە

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

سەۋەبى

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

ئالامىتى

بىمارنىڭ بېشى ئېغىر بولۇپ، سېزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى تۆۋەنلىشىدۇ، ئاغزىغا تاماق

تېتىمايدۇ، بەدەندە بوشاڭلىق، ھورۇنلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇرنى پۈتىدۇ، بۇرنىدىن ئاق ماڭقا ئاقىدۇ.

بەلغەمدىن بولغىنىدا باشنىڭ ئېغىرلىقى، سىيزىم ئەزالىرى خىزمىتىنىڭ تۆۋەنلىشىش، كۆچلۈكرەك، ئېغىزدىن شالۋاق ئېقىش كۆپرەك بولىدۇ. ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ. تومۇرى توم، ئاستا، كۈچسىز سالىدۇ.

سەۋدادىن بولغىنىدا باشنىڭ ئېغىرلىقى يەڭگىلرەك بولىدۇ، باش ئاغرىيدۇ. كۆزلەر قۇرۇق، ئېغىزنىڭ تەمى كۆيۈك تەمدە بولىدۇ.

داۋاسى

ماددا ئېتىبارى بىلەن كاشكاپ بېرىپ ماددىنى تەڭشىگەندىن كېيىن سۈرگە بېرىپ تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىترىيفىلى ئۇستىخۇدۇس، ئىترىيفىلى زەمان، ئىترىيفىلى كەبىرلەرنىڭ قايسىسى تېپىلسا گاۋزەبان ئەرىقى ياكى ئۇستىخۇدۇس شەربىتى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەتتە قەۋزىيەت بولسا ياكى مەزكۇر كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ چوڭ تەرەت قېتىپ قالسا، ئىترىفىلى مۇلەييىن (يۇمشاتقۇچى) بادىيان ئەرىقى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مەئجۇنى بەرشىشا، مەئجۇنى تەرياقى نەزلە قاتارلىق مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. تازىلاشقا ئىشلىتىش ئۈچۈن ھەبىي ئىيارەج، ھەبىي بىنەپشە، ھەبىي شەبيار قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر زۇكام مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولسا، خېمىرى گاۋزەبان سۇددە ياكى خېمىرى گاۋزەبان ئەنبەرلەردىن بىرىنى گاۋزەبان ئەرىقى بىلەن ئىچىش كېرەك.

خېمىرى خەشخاش، شەربىتى خەشخاش، شەربىتى پەريادەرەس قاتارلىقلارنى ئەرىقى گاۋزەبان بىلەن ئىچىش كېرەك. لوئۇقى سەرپىستان، خىيار شەنبەرنى گاۋزەبان ئەرىقى بىلەن قوشۇپ ئىچسە نەزلە، يۆتەل ۋە قەۋزىيەتكە پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىش بىلەن بىللە كۆكرەكنى بەلغەمدىن تازىلايدۇ.

مېڭە ئاجىزلىقى تۈپەيلىدىن پەيدا بولغان زۇكام ۋە نەزلىنى داۋالاشتا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەردىن باشقا مېڭىنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلاردىن مەئجۇنى لوبۇبى كەبىر، مەئجۇنى جالىنۇس لولولارنى ئەنبەر سالغان ماتۇللەھمى ئەرىقى بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەگەر مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا ھەم شۇنداق قىلىش زۆرۈر. ئەرىقى ماتۇللەھمى ئەنبەرىگە سەۋزە ئەرىقىنى قوشۇپ ئۇنىڭغا يەنە ئاۋات سېلىپ ئىچسە تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە مۇپەررىھى ئەزەم، مۇپەررىھى كەبىرلەردىن بىرىنى تاللاپ گاۋزەبان ئەرىقى ياكى سەۋزە ئەرىقى، چىلان شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

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

يۇمشاق، ئاسان سىڭدىغان، قوۋۇتى يۇقىرى تاماقلار، جۈملىدىن يىلىتىلغان تۇخۇم، پاقلان گۆشى، توخۇ كاۋىپى قاتارلىقلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. جىنسىي ئالاقە، ئاچچىق نەرسىلەر ۋە يەللىك نەرسىلەردىن ساقلىنىش، تەرلىگەندە، قىزىغاندا باش ساھەسىگە سوغۇق تەگكۈزۈۋېلىشتىن ساقلىنىش، باشنى ئىسسىق ساقلاش لازىم.

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

كىچىك بالىلاردىمۇ مېڭە ئاجىزلىشىش ياكى مېڭە ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن سوغۇق زۇكام ۋە نەزلە يۈز بېرىدۇ. بۇقىرىدا ئېيتىلغان سوغۇق زۇكام ۋە نەزلىدە كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەردىن باشقا يەنە بالا يىغلاڭغۇ، ئەمچەكنى ياخشى ئەممەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. چوڭراق بالىلار بولسا بۇرنى پۈتۈپ، بۇرنىدىن ئاق سۇيۇقلۇق كۆپ كېلىدۇ. بەزىدە يۆتىلىپ قالىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بەزىلىرى ئىستىمداپ قالىدۇ. داۋالاشتا ئەگەر بىمار ئەمچەكتىكى بالا بولسا سوغۇق زۇكامدا كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى ئېمىتكۈچى ئانىسىغا قىلىش لازىم. ئىستىمسى بولمىسا بالىنىڭ پېشانىسىگە ئىسسىق سۇ قۇيۇش ياكى لۆڭگىنى ئىسسىق سۇدا ھۆللەپ بېشىغا قويۇش، ئازراق ساپ ھەسەلنى ئەقىل تىلىغا سۈۋاپ قويۇش، ئېمىتكۈچى ئانا بولسا سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، بالىنى سوغۇقتىن ساقلىشى لازىم.

ئۇنۇتقاقلىق

(نسيان)

ئۇنتۇش — ئويلاش، ئەسلەش، خىيال قىلىشنىڭ ئاجىزلىشىشى ياكى بۇزۇلۇشىدىن ئەستە تۇتۇش، خىيالغا كەلتۈرۈش پائالىيەتلىرىنىڭ نورمال بولماسلىق ئەھۋالىنىڭ كېلىپ چىققانلىقىغا قارىتىلغان.

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

ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى بۇزۇلۇش

بۇنىڭدا گەرچە، تۇيغۇ كۈچلىرى (قۇۋۋىتى ھەسسىيە) ساق-سالامەت بولغانلىقتىن ھەرقانداق نەرسىنى توغرا كۆرسىمۇ ۋە بىرەر ئىشنى توغرا ئاڭلىسىمۇ، لېكىن بىرئازدىن كېيىنلا ئۇنتۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى

روھىي كەيپىياتنىڭ نورمالسىزلىقى، مەسىلەن: كۈچلۈك ئىشقى مۇھەببەت، غەم-قايغۇ، ھەسرەت-نادامەت، قېرىلىق، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىقلار. 2. تۇتۇقاقلىق پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش (مەسىلەن: كۆك يۇمغاقسۈتنى كۆپ يېيىش) قاتارلىقلار. 3. تۆت خىلتنىڭ بۇزۇلۇشى، ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى شۇكى، سەپرادىن بولسا تۇتۇۋېلىپ ئاسان ئۇنتۇپ قالىدۇ. سوۋدادىن بولسا، ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. قاندىن بولسا تۇتۇۋېلىشى تېز، ئۇنتۇپ قېلىشى ئاستا بولىدۇ. بەلغەمدىن بولسا تۇتۇۋېلىشى ئاستا، ئۇنتۇپ قېلىشى تېز بولىدۇ.

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

ئالامىتى

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

داۋاسى

مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن قەنتەرىيۇن، دەقىق، مۇقەل، شەھمى ھەنزەل، جاۋشىر، بۇرە ئەرمەنىلەردىن تەركىب تاپقان سۇيۇقلۇق (چىلانما) بىلەن ھوقنە (كىلىزما) قىلىنىدۇ. ئىچىشكە ئىيارەجى پەيقەرا ۋە باشقا مېڭە تازىلىغۇچى مەتبۇخلار بېرىلىدۇ. قىچا، سىيادان، ئاقىر قەرھالارنى قايناتىپ ھەسەل قوشۇپ گالنى چايقايدۇ. ئۇربۇر، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇنغا تارتىپ چۈشكۈرتۈلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن سۈسۈن يېغىغا ئازراق قۇندۇز قەھرىنى ئېزىپ قوشۇپ باشنىڭ ئارقا تەرىپى ياغلىنىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىترىفىلى ئۇستىخۇدۇس سوفۇفى ھەفىز (ساقلاش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى تالقان) مەئجۇنى ماددەتۇلھايات، مەئجۇنى ۋەج، زەنجەبىل مۇراببىاسى، ھەلىلە مۇراببىاسى، مەئجۇنى لوبۇب قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

يەنە بىرى، ئارقا مېڭىنى ئوتكۇر قۇرۇق سوغۇقلۇق ئىشغال قىلىۋالغانلىقتىن مېڭە ئويۇپ ھېچ نەرسە ئويلىيالماس بولۇپ قالىدۇ. لېكىن بۇ خىلى ئاز ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

دائىم ئۇيقۇسىزلىنىدۇ. ئارقا مېڭە قۇرۇق بىلىنىدۇ. سۆزلىشى قىيىنلىشىدۇ، سۆزلىگەندە گىلى سىقىلغاندەك قىلىپ گەپلەرنى ئۇلاشتۇرۇپ ئىتتىك سۆزلىيەلمەس بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

دورا بىلەن داۋالاشتىن بۇرۇن غىزا بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. مېڭىگە ھۆللۈك ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش مەقسىتىدە مېكىيان، توخۇ گۆشىنىڭ شورپىسى باشقا ئۇچار قۇشلار گۆشلىرىنىڭ شورپىسى، باچكا گۆشى ۋە قوزا گۆشلىرىنىڭ شورپىسى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. كالا يىلىكى، تاتلىق بادام يېغى، بابۇنە ياغلىرى، كاللا ـ پاقالچاق شورپىلىرى، بابۇنە قايناتمىسى، زىغىر، بىنەپشە شىرىسى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۇرۇپ ئارقا مېڭە تەرەپكە تېمىتىلىدۇ ياكى ياغلىنىدۇ.

ئويلاش كۈچى بۇزۇلۇش

بۇنىڭدا ئويلاش بۇزۇلىدۇ ياكى نەرسىلەرنى ئويلاپ تېپىشقا كۈچى يەتمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ سەۋەبكە ئاساسەن تۆت خىل بولىدۇ: 1. ئويلاش ئورنى بولغان ئوتتۇرا مېڭىگە ھۆل سوغۇقلۇق غالىب كېلىپ، ئۇنى سۇۋۇتۇپ قويغانلىقتىن ئۇ يەردىكى روھ قويۇقلىشىپ قالىدۇ-دە، ئويلاش كۈچى بۇزۇلىدۇ، چۈنكى ئويلاش ئوتتۇرا مېڭىدىكى روھ (مېڭە سۇيۇقلۇقى) نىڭ ئارقا مېڭە تەرەپكە ھەرىكەت قىلىپ يەنە ئوتتۇرا مېڭىگە قايتىپ كېلىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. ھەرىكەت تەبىئي ھارارەتتىن كېلىپ چىقىدۇ. تەبىئي ھارارەت كېمەيگەن ياكى يوقالغاندا ھەرىكەتمۇ كېمىيىدۇ ياكى يوقىلىدۇ. نەتىجىدە، ئويلاش، پىكىر قىلىش شەكىللەنمەيدۇ ياكى تولۇق شەكىللەنمەيدۇ. 2. ئوتتۇرا مېڭىنى قۇرۇقلۇق بىلەن سوغۇقلۇق ئىشغال قىلىۋالغان بولىدۇ. 3. ئوتتۇرا مېڭىدە ھەددىدىن ئارتۇق ماددىسىز (سازەج) سوغۇقلۇق ئاشقان بولىدۇ. 4 ھەددىدىن ئاشقان ھارارەت مېڭىنى ئىشغال قىلىۋېلىپ پىكىر بۇزۇلۇشقا ئېلىپ بارىدۇ. چۈنكى، مۇنداق ئەھۋالدا روھىي نەفسانىنىڭ ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

قايسى سەۋەبتىن بولغان بولسا شۇ ۋاقىتتىكى ئەمەلىي ئەھۋالغا مۇناسىپ ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

مەسلەن: ھۆل سوغۇقلۇقتىن بولغاندا ئۇتتۇرا مېڭە تەراپىدا ئېغىرلىق بىلىنىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى

سەۋەب ئېنىقلىنىپ بولغاندىن كېيىن شۇ سەۋەبنى يوقىتىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى تۇرۇش ئاساسىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولسا ھۆللۈك پەيدا قىلىش، ھۆللۈك غالىب بولسا قۇرۇتۇش ئاساسىدا چارە قىلىنىدۇ. ماددىلىق ۋە ماددىسىز باش ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتىكى بەزى چارىلەرمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

خىيال سۇرۇش كۆچى بۇزۇلۇش

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

سەۋەبى

ئالدى مېڭىگە ماددىسىز ئىسسىقلىق (ھار سازەج) ياكى سەفراۋى ماددا ئورۇنلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. ئىككىنچى تۈرلۈك قىلىپ ئېيتقاندا، مېڭە مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشى ياكى سەپرالىق ئىسسىقلىق بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

خىيال سۇرۇش كۆچىنىڭ كېمىيىشىدە بىمار چۈش كۆرىدۇ. لېكىن بىر قىسمىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ. خىيال سۇرۇش كۆچىنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىدا ھەرگىز چۈش كۆرمەيدۇ. بەزى چاغلاردا چۈش كۆرسىمۇ دەرھال ئۇنتۇپ قالىدۇ. ئادەتتە كۆزگە كۆرۈنگەن سۈرەتلەر كۆزدىن غايىب بولۇشى ھامان ئۇنتۇيدۇ. مەسلەن: سۆزلەۋېتىپ سۆزىنىڭ ئايىقىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

كېسەل ماددىسىز بولسا مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن ھەر كۈنى ناشتىدا بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى، گۈلاب، ئەرىقى بىدمىشكى سوغۇق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، مۇناسىۋەتلىك ياغلاش بىلەن ئالدى مېڭە ئۇدۇل تەرىپى ياغلىنىدۇ.

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

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

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

مۇرەككەپ دورىلار ئىتىرىفىلى ئۇستۇخۇددۇس، ئەرىقى گاۋزەبان، شەربىتى ئۇستىخۇددۇس، مەئجۇنى ۋەج، مەئجۇنى ھەپىز (ساقلىق ساقلاش) مەئجۇنى بۇ كېسەلگە ئالاھىدە تەسىر قىلىدۇ (دورا ئۆسخىلىرى جىلدىغا قاراڭ).

كۆز قاراڭغۇلىشىش ۋە باش قېيىش

(سەدەر ۋە دەۋار)

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

ئومۇمىي سەۋەبى

مېڭە ئەتراپىدىكى بۇخارات ۋە بۇسلار (ھەۋايى دۇخانىي) نىڭ مىقدارى كۆپ ۋە قويۇقلۇقىدىن كۆز قاراڭغۇلىشىدۇ. بۇ بۇسلار كۆزنىڭ كۆرۈش پەردىسى ئەتراپىدا ئايلىنىدۇ، كۆزدىكى نەسىمىي ھاۋا (روھىي نەفسانىي) مۇ بىرگە ئايلىنىدۇ. نەتىجىدە كۆرۈش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى باسىرە) بىلەن كۆزگە كۆرۈنگۈچى نەرسە ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت ئۆزگىرىپ ئەتراپ ئايلانغاندەك كۆرۈنىدۇ.

بۇ گازلار (بۇخارات، بۇسلار) 3 خىل سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ: 1. مېڭىنىڭ ئۆزىدىكى بەلغەملىك سۇيۇقلۇق ۋە بۇزۇق ھارارەت تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ. 2. ئاشقازان، بالياتقۇ، سېرىق

ئەت قاتارلىق ئەزالاردىن ئۆرلەپ كېلىپ چىقىدۇ. 3. مېڭىگە چۈشكەن قارىمۇ قارشى مىزاج سۈيى مىزاج مۇختەلىپىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن يەنى ئەزانىڭ ئەسلىي مىزاجى بىلەن ماسلىشالمايدىغان بىر خىل غەيرىي تەبىئىي مىزاجىنىڭ مېڭە ئەتراپىدا ئايلىنىپ ھەرىكەت قىلغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

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

قاندىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

يۈز-كۆزلىرى قىزىل، پېشانە ۋە چېكە تومۇرلىرى كۆپكەن بولىدۇ.

داۋاسى

توسالغۇ بولمىسا قان ئالسا بولىدۇ. كېسەللىك ماددىسىنى تۆۋەن تەرەپكە سۈرۈش ئۈچۈن پاقالچاقىغا لوڭقا قويسا، باشقا گۈل يېغى، سىركە سۈرسە، پۇتنى بابۇنە گۈلى، بۇغداي كېپىكى قايناتقان سۇدا يۇسا، ئىسكەنجىبىن شەربىتىگە ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر، سۈرگە ئىچكۈزۈشكە ھاجەت چۈشسە مەتبۇخى ھەلىلە ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى

توخۇ ياكى پاقلان گۆشىنى قېتىق ياكى غورا سۈيى ياكى ئانار سۈيى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. يۇمغاقسۈت سالغان شويلا ئاش مېڭىدىكى بۇسنى يوقىتىشقا كۆپ مەنپەئەتى بار.

پەرھىزى

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

سەپرادىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

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

داۋاسى

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

ئوزۇقلىنىشى

توخۇ شورپىسىغا قېتىق ياكى زىرىخ سۈيى ياكى ئاچچىق ئانار سۈيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. بىنەپشە، ئاق سەندەللەرنى پۇرىسىمۇ بولىدۇ. سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ دورىلىرىنى ئىشلەتسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

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

داۋاسى

ئىيارەجى پەيقەرا ياكى ھەببى قوقىيالارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق زىيادە بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش لازىم. بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قوللانغان دورا ۋە چارىلەر بۇ كېسەلگىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىسكەنجىبىن (ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركە شەربىتى) بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. مەئجۇنى مەستكى ئىستېمال قىلسىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى

نوقۇت، يۇرچاق شورپىسىغا دارچىن، زەنجىۋىل، يۇمغاقسۈت، زىرە سېلىپ ئىچسە؛ ئىپار، ئەنبەر، نەغەز گۈلى پۇرىسا بولىدۇ.

پەرھىزى

سوغۇقلۇق يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم.

سەۋدادىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

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

داۋاسى

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

ئىسسىق يەل ۋە بۇسلاردىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

باش يەڭگىل، بۇرۇن قۇرۇق بولىدۇ. دائىم ئۇسسايدۇ.

داۋاسى

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

سوغۇق يەل ۋە بۇسلاردىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

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

داۋاسى

يەڭگىل سۈرگە دورىلىرى بىلەن چوڭ تەرەت يۇمشىتىلىدۇ. ئابدىسمىلىك، سوزاپلارنى

قاينىتىپ ھورىنغا باشنى تۈتۈپ تەرلىتىش ۋە سۈيىنى ئىلمان يېتى باشقا قويۇش كېرەك.

ئۇزۇقلىنىشى

كاۋاپ ۋە ئىسسىقلىق دورىلار قوشۇلغان نوقوت سۈيى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن سەپرا خاراكتېرلىك باش قىيىش

ئالامىتى

ئىشتىھا يوقىلىدۇ. يۈرەك قالايمىقان سالىدۇ. كۆڭۈل ئاينىپ قۇسىدۇ. ئاشقازان ساھەسى ئېچىشىدۇ ۋە ئاشقازاننىڭ يۇقىرى قىسمىدا ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش ئۈچۈن سىركە، ئىسسىق سۇ، ئازراق تۇز قوشۇپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن غورا سۈيى ياكى ئاچچىق ئانار سۈيى ياكى بېدە سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچكۈزسە بولىدۇ.

ئۇزۇقلىنىشى

تامىقىغا قورۇق يۇمغاقسۈت سېلىپ بېرىلىدۇ. قېتىق، زىرىخ ۋە ئانار شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئاشقازاندىكى بەلغەمدىن بولغان باش قىيىش

ئالامىتى

كۆڭلى ئاينىيدۇ، ھۇ بولىدۇ. يېگەن تاماقلىرى تەستە ھەزىم بولۇپ، كۆپ كېكىرىدۇ. مەيدىسى چىڭقىلىدۇ. ئاغزىدىن ئىختىيارسىز ھالدا شالۋاق ئاقىدۇ.

داۋاسى

چالا سوقۇلغان تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىق چېچەك ئۇرۇقى، كاسنى يىلتىزى قاتارلىقلارنى

قاينىتىپ، سۈيىگە بىرئاز سىركە قوشۇپ ئىچىپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىترىيفىھلى سەغرنى ياكى گۈلقەنت بىلەن مەستىكىنى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى

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

ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇخارات خاراكتېرلىك باش قېيىش

ئالامىتى

ئاشقازان ساھەسى ۋە كىندىك ئەتراپى ئاغرىيدۇ. ئازراق يەل يۈرۈشسە ناھايىتى چوڭ راھەت ھېس قىلىدۇ. ھەرھالدا قورساق چىڭقىلىدۇ.

داۋاسى

ئىسسىقتىن بولغان باش قېيىشتىكى داۋالاش چارىلىرىنى قوللانسا بولىدۇ.

ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن سوغۇق يەل خاراكتېرلىك باش قېيىش

ئالامىتى

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

داۋاسى

مەئجۇنى كومۇنى، بۇزۇرى شەربىتى ۋە باديان بىلەن قەنت ئىچىش ناھايىتى پايدىلىق.

تومۇرلاردىكى يەلدىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

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

داۋاسى

پاقالچاق ۋە گەجگە لوڭقا قويۇش ياكى بۇ تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك، گۈل يېغى بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەزكۇر ئورۇنلارغا سۈرسىمۇ بولىدۇ.

ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن بولغان باش قېيىش

بۇ خىلدىكى باش قېيىش بالياتقۇ، دوۋسۇن، بۆرەك، پۇت-پاقالچاقلار ۋە قورساق سىرىق ئەت پەردىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

ئالدى بىلەن شۇ ئەزانىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش ۋە شۇ ئەزادىكى كېسەللىكنى داۋالاش كېرەك. ئاندىن كېيىن باش ۋە مېڭىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىترىيفىلى سەغىر ياكى ئىترىيفىلى كەشنىزنى ھەر ئاخشامدا يېتىشتىن ئىلگىرى 3 گرام ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

سىرتقى زەخىمدىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

ئۇرۇلغان، سوقۇلغان ياكى يىقىلغانلىغا ئوخشاش سىرتقى زەخىملىنىش تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

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

ئاپتاپ ئۆتۈشتىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى

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

داۋاسى

ئەگەر كېسەل ماددىسى پۈتۈن بەدەندە بولسا ئۇنى تازىلاش بىلەن بىللە گۈل يېغى بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ باشنى ياغلاش كېرەك. بىنەفشە، بادام ياغلىرىنى بۇرۇنغا تېمىتىش، كېپەك شىرىسى ۋە ئازراق كۆك يۇمغاقسۈتكە قەنت قوشۇپ داۋاملىق ئىچسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئاشقازان بۇزۇلغاندىن بولغان باش قېيىش

داۋاسى

بىماردا ھارارەت، قىزىتما بولمىسا ھەمدە يۈز-كۆزى قىزارمىغان بولسا، قۇستۇرغۇچى دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن مەستىكى بىلەن گۈلقەنت بېرىش لازىم. باشقا دورىلاردىن جەۋارىش ئۇد، جەۋارىش مەستىكلەرمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئاچلىقتىن بولغان باش قېيىش

داۋاسى

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

بوھراندىن بولغان باش قېيىش

بەزى كېسەللىكلەرنىڭ بوھران كۈنلىرىدە بىماردا باش قېيىش كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ياشانغان كىشىلەردە بۇ ئەھۋال كۆرۈلسە ئاقىۋىتى سەكتە كېسەللىكىگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

داۋاسى

دەسلەپتە ئاشقازاننى تازىلاش ئۈچۈن ئىيارەج ۋە شەبىيارلارنى بېرىش كېرەك. بەزىدە باش قېيىشقا شەۋەبچى بولغان بۇس (بۇخارات) لار مېڭىنىڭ ئۈزىدىن يۈتكىلىپ، مېڭە قېپى ۋە رەگ ئەزالارغا بارسا باش قېيىش كېسىلى، باش ئاغرىقى كېسەللىكىگە ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن. شۇنداقلا باش ئاغرىقىنىڭ ماددىسى بۇخارات ۋە يەلگە ئايلىنىپ قالسا، باش قېيىش كېسەللىكىنى پەيدا قىلىپ قويۇشىمۇ مۇمكىن.

بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان باش قېيىش

سەۋەبى

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

داۋاسى

بادام مېغىزىنىڭ شىرىسى، خەشخاش شىرىسى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت سۈيىگە ناۋات سېلىپ، پەرەنجىشكى ئۇرۇقىدىن ئازراق قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. خېمىرى مەرۋايىت، گۆش شىرىسى (ماتۇل لەھمى) لەرگە ئوخشاش رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. باش قېيىش يۈرەك ئاجىزلىقى بىلەن بىللە كەلگەن بولسا يۈرەكنى كۈچەيتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئامىلە مۇراباسى، ئالما ۋە بېھى مۇراببالىرى بېرىلىدۇ.

قارا بېسىش (كابۇس)

ئالامىتى

ئادەم ئۇخلىغاندا كۆكرىكىنى ئېغىر بىر نەرسە بېسىۋالغاندەك ھېس قىلىدۇ. دېمى سىقىلىدۇ. مىدىرلاشقا ئامالى قالمايدۇ. تۇۋلاي دېسە گېلى سىقىلىپ تۇرغاندەك ھېس قىلىپ ئاۋازىنى چىقىرالمايدۇ. بۇ نەھۋال تۈزۈن داۋاملاشسا سەرتىگە تۈزگىرىپ قېلىشى مۇمكىن. قارا بېسىش تۇتۇپ كەتسە دەرھاللا ئويغىنىپ قالىدۇ.

سەۋەبى

ناچار خىلتلارنىڭ قويۇق بۇسلىرى ئويغاق ھالەتتە تارقاپ كەتسىمۇ، ئۇخلاۋاتقاندا تارقاتقۇچى ئامىلنىڭ ئاجىزلىقى ياكى يوقلۇقىدىن بىراقلا تۇرلەپ ئالدى مېڭىنى سىققانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. سوغۇق مېڭىگە بىراقلا تەسىر قىلغانلىقتىن مېڭە قورۇلۇپ ھاۋايى نەسىمىنىڭ كېڭىيىش يولى توسۇلۇپ قويۇق بۇخاراتلار ئەسەب (نېرۋا) لەرگە تەسىر قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭدەك، ماددىلارنىڭ يوقلىشى، خىلتلارنىڭ نورماللىسزلىنىشى ئېغىر غىزالارنىڭ ھەزىم بولماي تۇرۇپ قېلىشى سەۋەبىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

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

بۇس-بۇخارات تۈرلىگەندىن بولغان قارا بېسىش

بۇ، ماددا ئېتىبارى بىلەن 3 تۈرلۈك بولىدۇ.

1. قاندىن بولغان بۇس-بۇخاراتلىق قارا بېسىش:

قان ماددىسىنىڭ نورماللىسزلىقىدىن بۇس-بۇخاراتلار پەيدا بولۇپ مېڭىگە تۇرلەپ قارا بېسىشنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

ئالدى بىلەن زىيادە قان ماددىسىنى سۈرۈش ئۈچۈن مۇۋاپىق تېپىلسا قېغال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. پاقالچاقتا قانلىق لوڭقا قويۇش كېرەك. چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش زۆرۈر.

ئۇزۇقلىنىشى

يۇقىرى دەرىجىلىك قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلۇق، ئالىي تاماقلاردىن چەكلەش ئارقىلىق قاننىڭ قويۇق-سۇيۇقلۇقىنى تەڭشەشكە تىرىشىش لازىم. مېۋىلەر شەربىتى پاكى مەتبۇخى ھەلىلە بېرىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىترىيفىلى كەشنىزلەر پايدا قىلىدۇ. ماددىنى تەڭشەش ئۈچۈن چىلان، گۈلبىنەفشە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، قىزىلگۈل، شاھتەرە، ئۈرۈقى ئېلىنغان ئۈزۈم، نىلۇفەر گۈلى، گاۋزەبان، ئەفتىمۇن، كاسنى يىلتىزى، سانايى مەككە قاتارلىقلارنىڭ قايناتمىسىنى خىيار شەنبەر، گۈلقەنت، بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

2. بەلغەمدىن بولغان بۇس-بۇخاراتلىق قارا بېسىش:

ئالامىتى

ئويغۇ كۆچلىرى (ھەۋاسى خەمسە) ئاجىزلىشىدۇ. بۇرۇندىن ماڭقا، ئېغىزدىن كۆپلەپ شالۋاق ئاقىدۇ. بىمار ئاجىز، كەم ماغدۇر، ھورۇن، ئېرىنچەك بولۇپ قالىدۇ. داۋاملىق ئۇزىنى يا ئۇنداق، يا مۇنداق نەرسىلەر ئىچىدە قىلىپ چۈشەيدۇ.

داۋاسى

مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن تەنقىيە قىلىش (تازىلاش) لازىم. دەسلەپتە ئاشقازاننى بەلغەم ماددىسىدىن تازىلاش مەقسىتىدە سېرىق چېچەك ئۇرۇقى، ئۇرۇپ ئۇرۇقى پاكى سېرىق چېچەك غازىڭى، ئۇرۇپ سۇيى قاتارلىقلارغا بىرئاز ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ ئارقىدىن قۇستۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بەلغەمنى سۈرۈش ئۈچۈن ئىيارەجى پەيقارا، ھەببى قوقىيا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئاندىن باشقا چۈشكۈرتكۈچى دورىلاردىن زەنجىبىل، خولىنجان، قارىمۇچقا ئوخشاشلارنى بۇرۇنغا پۈركۈپ چۈشكۈرتۈلىدۇ.

3. سەۋدادىن بولغان بۇس-بۇخاراتلىق قارا بېسىش:

ئالامىتى

تولا ئويلاش ۋە ئۇيقۇسىزلىقتىن كۆزنى يۇمغاندا كۆزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىشتەك ئەھۋاللار

كۆرۈلىدۇ. شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، تۇرلەپ چىققان گاز بۇس-بۇخارات قايسى ماددىدىن بولسا، كۆزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىش شۇ ماددىنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ. قايسى خىلت غالىپ بولسا، خىيالغا ۋە چۈشىگە شۇ رەڭدىكى نەرسىلەر كىرىدۇ.

داۋاسى

سەۋدا ماددىسى پىشقاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە ماتۇل جەبىن قاتارلىقلار بىلەن سۈرگۈزۈلىدۇ.
مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىترىيفىلى شاھتەر. ۋە ئەفتىمۇننى ئۇستۇخۇدۇس گۈلابى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئۇستۇخۇدۇس گۈلابى

ئۇستۇخۇدۇس 144 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۈت 156 گرام، سېرىق ھەلىلە پوستى 108 گرام، كابۇل ھەلىلىسىنىڭ پوستى 108 گرام، بەلىلە پوستى 108 گرام، ئامىلە پوستى 108 گرام، قارا ھەلىلە 108 گرام، قىزىل گۈل 60 گرام. دورىلارنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئەرەق چىقىرىپ 50 گرامدىن 100 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.
سۈرگۈچى ھەلىلە مەئجۇنى سوغۇقتىن، بەلغەمدىن، سەۋدادىن بولغان قارا بېسىشقا پايدا قىلىدۇ.
تەركىبى: كابۇل ھەلىلىسىنىڭ پوستى 21 گرام، قارا ھەلىلە 21 گرام، ئامىلە پوستى 21 گرام، گاۋزەبان ھىندى 21 گرام، بادرەنجبۇيا 21 گرام، ئەفتىمۇن 21 گرام، ئەفسەنتىن رومى 21 گرام، رۇمبادىيان 9 گرام، دۇقۇ 9 گرام، قەردە مانە 9 گرام، ھەببى بىلسان 9 گرام، ئۇدسەلىپ 6 گرام، ئۇدھىندى 6 گرام، سوزاپ 6 گرام، غۇلجاڭ ئۇرۇقى 6 گرام، سەكبىنەج 3 گرام، پەرفىيۇن 1.5 گرام، گۈلقەنت 180 گرام، سۈزۈلگەن ھەسەل 390 گرام، قىزىلگۈل گۈلابى 270 گرام، دارچىن گۈلابى 270 گرام ئىككى ھەسسە گۈلاپ سۇيىدە گۈلقەنتنى ئېزىپ ياخشى ئېرىتكەندىن كېيىن، قايىنىتىپ سۈزۈپ، گۈلقەنتنىڭ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ ئۇنىڭغا ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 30 گرام بادام يېغىنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ چىنە قاچىدا ساقلاپ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولسا ئەنبەر، ئىپاردىن 2 گرامدىن قوشسا دورىنىڭ قۇۋۋىتى تېخىمۇ ئاشىدۇ.

باشقا سوغۇق تەگكەندىن بولغان قارا بېسىش

سەۋەبى

بۇ ئاساسەن باش ساھاسىگە سوغۇق تېگىپ مېڭە ئاجىزلاشقانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى

ئۇخلاشتىن ئىلگىرى باشقا قاتتىق سوغۇق تەگكەن بولىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بۇس-بۇخارات تۈپەيلىدىن بولغان ئۈچ تۈرلۈك قارا بېسىشنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ.

داۋاسى

سوزاپ يېغى، مەستىكى يېغى، ئىزخىر يېغى قاتارلىقلار بىلەن باشنى ياغلاش؛ ئاندىن باشقا ئەزالارنى قىزارتقۇچى دورىلار، مەسىلەن: قىچا، قۇندۇز قەھرى، توغرىغۇ قاتارلىقلارنى سىركىدە ئېزىپ باشقا تېڭىش كېرەك.

ئوزۇقلىنىشى

ئۇي قۇشلىرىنىڭ گۆشىگە ئىسسىقلىق دورا-دەرمەكلەردىن سېلىپ پىشۇرۇپ شورپىسىنى ئىچسە، گۆشىنى يېسە بولىدۇ.

كىچىك بوۋاقلار ئۇيقۇدا قورقۇپ قارا باسقاندەك بولسا، قۇندۇز قەھرى پۇرىتىش لازىم. بەزىلەر چۈشىدە بىر نەرسىدىن قورقۇپ ئويغانغاندا شۇ نەرسە ئېسىگە كەلسىلا قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇد سەلپىنى قايىنىتىپ ئىچكۈزسە ياكى بۇرنىغا ئېسىپ قويسىمۇ بولىدۇ.

يەنە بىر تەجرىبىدىن ئۆتكەن ياخشى چارە شۇكى، سەرتان (قىسقۇچ پاقا) نى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى گۈرۈچ سۇيىگە سېلىپ، ئۇنىڭغا بىرئاز ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە بولىدۇ.

سەكتە كېسەللىكى

بۇ، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇپ قېلىش ياكى ئۈزۈلۈپ قېلىش ياكى ئۇيۇقسىز مېڭە سىلكىنىش، ئۇرۇلۇش، يىقىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كىشى تۇيۇقسىز ھوشىدىن كېتىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

ھەر خىل تاسادىپىي ھادىسىلەردىن پەيدا بولغان ھوشسىزلىنىشلارنىڭ بىر قىسمىنى بولۇپمۇ ئېغىر دەرىجىدىكىلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە سەكتە، دەپ ئاتايدۇ.

بۇنىڭدا بىمارنىڭ يۈرەك ھەرىكىتى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ، خارقىرايدۇ. بەزىدە تومۇرنىڭ ھەرىكىتىنىمۇ بىلگىلى بولمايدۇ. تىنىقنىڭ بار-يوقلۇقىنى بىلىشمۇ قىيىن بولىدۇ. بەزىلەر، مۇنداق كېسەلنى ئۆلۈپ قالدى، دەپ گۇمان قىلىدۇ. باشقا قاتتىق سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەندە ياكى زەھەرلىك يىلان، چايان چاققاندىمۇ سەكتە پەيدا قىلىدۇ. لېكىن ئۇ ئۇتقاقلىق خاراكتېردە بولمايدۇ.

سەۋەبى

قۇۋۋەت ۋە روھىي نەفسانىنىڭ مەركىزى بولغان باش مېڭە پوستلاق قىسمىدا تولۇق توسۇلۇش يۈز بەرگەندە، بەدەندىكى تۈيغۇ ۋە ھەرىكەتلەرگە ئېلىپ بارغۇچى نېرۋا (ئەسەب) لەر خىزمىتىدىن قالىدۇ-دە، ھوشسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پۈتۈن بەدەن ھەرىكەتسىزلىنىدۇ.
مېڭىدە توسۇلۇشنىڭ پەيدا بولۇشى مېڭە ۋە مېڭە ئىچىدىكى بوشلۇقلار بەلغەم ماددىسى ياكى قان ماددىسى ياكى سەۋدا ماددىسى بىلەن توشۇپ مېڭىنىڭ مۇھىم قىسىملىرىنى بېسىۋالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

قويۇق بەلغەمدىن بولغان سەكتە

ئالامىتى

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

داۋاسى

بۇ، سەكتە كېسەللىكىنىڭ ئەڭ يامانلىرىدىن بىرى بولۇپ، چارە كار قىلمايدۇ. لېكىن سەۋەبىنى ئېنىقلىغاندىن كېيىن شۇ سەۋەبكە قارىتا چارە قىلسا بولىدۇ. بۇرنىغا ئىپار پۈركۈش، جۇندى بىدەستۇرنى سىركىدە ئېزىپ تېمىتىش، باش ساھەسىگە ئىسسىق تۆتكۆزۈش، پۇت-قولىنى يۇمشاق مۇجۇپ بېرىش، بۇرنىغا زەيتۇن يېغى تېمىتىش لازىم.
ئەگەر مېڭە قان تومۇرلىرىدا توسۇلۇش پەيدا بولغاندىن بولسا، قان ئېلىش لازىم. باش ساھەسىگە ئىسسىق تۆتكۆزۈش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. كىگىز پارچىسىنى قايناق سۇدا ھۆل قىلىپ قىزىق پېتى باشقا قويسا، كۈندۈش، فىلفىللاردىن 3 گرام، جۇندى بىدەستۇردىن 1.5 گرام ئېلىپ، يۇمشاق ئۇندەك سوقۇپ بۇرنىغا پۈركىسە بولىدۇ. كېسەل ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن مېڭىنى تازىلىغۇچى دورىلاردىن ھەبىي شىفا، ھەبىي زەھەب، ھەبىي قوقىيالاردىن بەرسە بولىدۇ.

قاندىن بولغان سەكتە

ئالامىتى

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

داۋاسى

تولسالغۇ بولمىسا دەرھال قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، پۇت-پاقالچاقلىرىغا لوڭگىغا قويۇش كېرەك. ئاق سەندەلنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۈرۈش لازىم. پاچاق ۋە بىلەكنى مەھكەم باغلاپ، بەدەندىكى سۇيۇقلۇق ماددىلار باش تەرەپكە ئازلىلىدۇ.

ئاندىن باشقا گۈل يېغى، گۇلاب، سىركىلەرنى بىرلەشتۈرۈپ چاپسىمۇ بۇرۇن ئۇچى قان تومۇردىن قان ئالسىمۇ بولىدۇ. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن قۇتۇس مېغىزىنى ماتۇل ئۇسۇل شەربىتىگە ياكى ئانلىق، ئاچچىق ئانار سۈيىگە ياكى تەمرى ھىندى سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە بولىدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا ئىسكەنجىبىن شەربىتىگە گۈلقەنت، ئۇد مەستىكى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، توخۇ شورپىسىغا ئۇقۇت سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ۋە كەكلىك گۆشى، پاختەك گۆشى بەرسە بولىدۇ.

مېڭە پەردىسى ئىششىغاندىن بولغان سەكتە

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

داۋاسى

دەسلەپتە ھەببىي سەبرى، ھەببىي ئىيارەجلەر بىلەن بەدەننى تازىلاش (تەنقىيە) كېرەك. تەس سىڭىدىغان ئېغىر، غەلىز تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

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

ئۇتقاقلىق — ھوشىدىن كېتىش

(سەرئى كېسىلى)

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

بۇ كېسەل ئۇشتۇمتۇت باشلىنىدۇ. قاتتىق تۇتقاندا ئادەم يەرگە يىقىلىپ، پۇت-قوللىرى تارتىشىپ قالىدۇ. چىشلىرى كىرىشىپ ئاغزىدىن كۆپۈك ياندۇ. 5-6 مىنۇت ھوشسىز ھالدا خارقىراپ ياتقاندىن كېيىن ئاستا-ئاستا ھوشىغا كېلىپ ئورنىدىن تۇرىدۇ. ھوشسىزلانغاندا كۆپىنچە چوڭ-كىچىك تەرەتتىنمۇ تۇتالمايدۇ.

بۇ كېسەل پات-پات تۇتىدىغان ۋە يىل بويى داۋام قىلىدىغان، ئەستە ساقىيدىغان كېسەل بولۇپ، قەيەردە تۇتسا شۇ يەردە يىقىلىپ قالىدۇ. بۇنىڭ يەڭگىلرەك تۇتىدىغانلىرىمۇ بار بولۇپ، كېسەل تۇتقاندا بىمارنىڭ سۆزى توختاپ، كۆزلىرى چەكچىيىپ قېلىپ، قولىدىكى بىر نەرسىلەر يەرگە چۈشۈپ كېتىدۇ. ئادەتتە، 2-3 مىنۇتتىن كېيىن ئوڭلىنىپ قالىدۇ. سەرئى كېسىلىنىڭ بەزىلىرى نېرۋا قوزغىلىش خاراكتېرلىك بولىدۇ. كېسەل تۇتقاندا ئۆزىنى-ئۆزى ئۇرۇپ چىشلەيدۇ، باشقىلارنى ئۇرىدۇ ھەتتا ئۆزىنى-ئۆزى ئۆلتۈرۈشكە ھەرىكەت قىلىدۇ. بەزىدە، ئۆز-ئۆزىدىن جۇدۇنى ئۆرلەپ خىيالچان، ئاچچىقى يامان، مىجەزى چۈس بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە چىقىراپ يەرگە يىقىلىپ يۇمىلاپ ئۆزىنى زەخمىلەندۈرىدۇ. كېسىلى تۇتۇشتىن توختاپ ئەس-ھوشىغا كەلگەندە ھېچنەرسە ئەسلىيەلمەيدۇ، بۇ ئىشلارنى ئۇنتۇپ كېتىدۇ.

بەزىدە، بۇ كېسەل ئارقا-ئارقىدىن تۇتۇپ، پۈتۈن بەدەن تۇتقاقلىق ھالدا تەكرار يىقىلىپ يەنە قوپۇپ بېرىپ يەنە تۇتۇشقا باشلايدۇ. مۇنداق ۋاقىتتا تېز قۇتقۇزۇلمىسا، بىمار ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن.

بۇ كېسەل ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

مېڭە مەنبەئەلىك سەرئى

بۇ خىل سەرئى تۆت تۈرلۈك بولىدۇ.

1. بەلغەمدىن بولغان سەرئى

بۇنىڭدا، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئاساسىي ئامىل بەلغەم خىلتىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

دەسلەپتە بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇپ، ئاندىن كېيىن بەلغەم ماددىسىغا خاس كۈچلۈك

سۈرگىلەرنى بېرىپ بەلغەمنى تازىلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئىيارەج ۋە ھەببى غارىقۇن، ھەببى ئىستەمخىقۇن، ھەببى سەبرى، مەئجۇنى سال پوس قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ. بۇندىن سىرت تۆۋەندىكى كۆمىلاچنىڭ بەلغەم ۋە مېڭىنى تازىلاشتا ئالاھىدە تەسىرى بار: سەبرى، تۇربۇد، غارىقۇن، ھەببۇل نىل، شەھمى ھەنزەل (ئاچچىق تاۋۇز)، سوقمۇنىيالاردىن كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپكۆمۈلاچ قىلىپ 3—6 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

ئۇچەي ۋە مېڭىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، فىلفىل، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرنىغا تارتىپ چۈشكۈرتۈلىدۇ.

ھەر ئەتىگەندە بەدەن چېنىقتۇرۇش مەقسىتىدە نورمال تەنھەرىكەت قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ. بەدەننى يۇمشاق تۇتۇپ مۇجۇپ بېرىلىدۇ.

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

سەۋدادىن بولغان سەرئى

بۇنىڭدا كېسەل قوزغاتقۇچى ئاساسىي ئامىل سەۋدا خىلتىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

بىمار ئايلىنىپ يىقىلىدۇ. يۈرىكى قاتتىق سوقىدۇ. ئېغىزىدىن كەلگەن كۆپۈك تۈزلۇق ياكى چۈچۈمەل بولغاچقا، ئەگەر يەرگە ئازراق تېمىپ كەتسە، سىركىگە ئوخشاش كۆپۈك پەيدا قىلىدۇ. بىماردا گۇمانخورلۇق ۋە بولمىغۇر پىكىر-خىياللاردا بولۇش، يارىماس ئويلارنى كۆپ قىلىشتەك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. تۇتۇشتىن سىرت بىمارنىڭ بەدىنى ئورۇق، تېرىسى قۇرغاق، ئىشتىھاسى چوڭ بولىدۇ. بۇ خىل سەرئى يۇقىرىقى بەلغەمى سەرئىدىن يامانراق كېلىدۇ. چۈنكى، بەلغەمى مىزاج مېڭىنىڭ مىزاجى بىلەن ئوخشاش بولغانلىقتىن مېڭىنىڭ بەلغەمدىن ھاسىل بولغان گازدىن زەھەرلىنىشى، باشقا خىلتلار گازلىرىدىن زەھەرلىنىشگە قارىغاندا كەمرەك بولىدۇ.

داۋاسى

سەۋدا ماددىسىنى پىشۇرغاندىن كېيىن ئەفتىمۇن قايناتمىسى (مەتبۇخى ئەفتىمۇن) بېرىلىدۇ. بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن باشنى كۆچلەندۈرۈش ئۈچۈن ئەنبەرنى گۈلابتا ئېزىپ پۇراتسا بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى

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

پەرھىزى: ئاساسىي جەھەتتىن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەنلەر بىلەن ئوخشاش.

قاندىن بولغان سەرئى

بۇنىڭدا، كېسەل قوزغاتقۇچى ئاساسىي ئامىل ماددا قان خىلتىدىن بولىدۇ. ئەمما شۇنى بىلىش لازىمكى، سۆزۈك خاس قاندىن سەرئى كېسەلىنىڭ كېلىپ چىقىشى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. شۇنىڭدەك، سەپرا ماددىسىدىن بولۇشىمۇ ناتايىن. ئەمما، خۇن سەۋداسى (سەۋدا ماددىسى ئېشىپ كەتكەن قان) ياكى خۇن بەلغىمى (بەلغەم ماددىسى ئېشىپ كەتكەن قان) سەرئىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

سافىن تومۇردىن قان ئېلىش، پاقالچاقىغا لوڭقا قويۇش كېرەك. مۇمكىنقەدەر قاننى تازىلاشنى ئاساس قىلىپ داۋالاش لازىم. قۇۋۋەتلىك، ياغلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، ئېگىز جايلارغا چىقماسلىق، سۇ ۋە ئوتلارغا يېقىن كەلمەسلىك لازىم.

سەپرادىن بولغان سەرئى

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

ئالامىتى

بىمارنىڭ ئەقىل-پاراستى بۇزۇلىدۇ، ئۆزىنى بىئارام ھېس قىلىدۇ. سەرئى ئۇتقاندا بېشى

ئىچىشىپ ئاغرىيدۇ. كۆڭلى ئاينىيدۇ ۋە قۇسىدۇ، يۈز-كۆزلىرىنىڭ رەڭگى سارغۇچ بولۇپ، لەسىتە ئۆتۈش مۇددىتى قىسقىرايدۇ. گەرچە، تارتىشىش بوشراق بولسىمۇ ئەستە ئۈگىلىنىدۇ.

داۋاسى

سەپرا ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن ئەيتۇلا شەربىتى ۋە تەمرى ھىندى شەربىتىنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىش كېرەك. مىگىنىڭ مىزاجىنى ئالماشتۇرۇش ئۈچۈن ھۆل سوغۇق نەرسىلەرنى پۇرۇنغا تېمىتىش لازىم. شۇنىڭدەك بۇ نەرسىلەرنى بۇرۇنغا پۈركۈتسىمۇ، باشقا زىماد قىلسىمۇ بولىدۇ. قىز بۇۋاق ئېمىتكەن ئايالنىڭ سۈتىنى باش ساھەسىگە سۈرسىمۇ بولىدۇ.

ئىككىلەمچى مەنبەئەلىك سەرئى

بۇ، باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ مىگىگە ئۆرلىگەنلىكىدىن كېلىپ چىققان سەرئىگە قارىتىلغان؟

ئاشقازان، تال، قورساق، بالىياتقۇ ئۈچەي ۋە قول-پۇت قاتارلىق ئورۇنلاردىكى كېسەللىك ماددىلىرىدىن ئۆرلەپ چىققان بۇخاراتلارنىڭ مىگىگە تەسىر قىلىشىدىن سەرئى پەيدا بولىدۇ. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

ئاشقازان مەنبەئەلىك سەرئى

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

ئاشقازان سەۋدا ياكى بەلغەم ياكى سەپرا ماددىسىنىڭ بۇزۇلغان خىلتى بىلەن توشۇپ قالسا، خىلىت سۈيۈقلۇقىدىن بىر خىل بۇخارات ئۆرلەپ مىگىگە تەسىرنى كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىماردا ئايلىنىپ كېتىش يۈز بېرىدۇ. لېكىن، ئۆرلىگەن بۇخاراتنىڭ بۇزۇلغان دەرىجىسى ئانچە ئېغىر بولمىسا ياكى مىگىنىڭ سەزگۈرلۈكى يۇقىرى بولسا، سەرئى ئاسانلىقچە يۈز بەرمەيدۇ.

ئالامىتى

بۇ خىلدىكى ئۆتقاقلىق سەرئى كېسەلدە بىماردا ئومۇمەن تۆۋەندىكىدەك 9 تۈرلۈك ئالامەت بولىدۇ. 1. تىل گىرزى سىرىق، تىل ئاستى تومۇرى كۆپكۈك بولىدۇ. 2. يۈرەك ئازراق قىسىلسا ياكى بىمار ئازراق ئاچچىقلانسىلا بېشى چىڭقىلىپ كېتىدۇ. 3. كېسەلنىڭ ئۆتۈش ۋاقتى يېقىنلاشسا، بىمارنىڭ تىلى كالۋالىشىپ سۆزلىشى قېيىنلىشىپ قالىدۇ. 4. ئۆخلىغاندا كۆپ چۈش ۋە قالايمىقان چۈش كۆرىدۇ. 5. بىمار ئۆتۈقاق ۋە ئازغىنا نەرسىدىن قورقىدىغان بولىدۇ. 6. ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىدۇ. 7. بىمار سارائىغا ئوخشاش ھەر خىل بۇزۇق خىياللارنى قىلىدۇ. 8. ئازغىنا ئىشلارغا ئىچى تارلىق

قىلىدىغان ۋە سەۋر-تاقەت قىلالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. 9. ئادەتتىكى يوقىلاڭ ئىشلارغا قاتتىق غەزەبلىنىدىغان ۋە ئورۇنسىز ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئاشقازاندىن بولغان سەرئىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى ئالتە تۈرلۈك بولىدۇ: 1. ئاشقازان سەكرىگەندەك، بوغۇلغاندەك بىلىنىدۇ. 2. قورساق ئاچقاندا ئاشقازان ساھەسىدە داۋاملىق ئىنتىرەش ۋە ئىچىشىش بولىدۇ. 3. كېسەل تۇتقاندا ئىككى چېكە تارتىشىپ، بۇرۇن قاناتلىرى كېرىلىپ قالىدۇ. 4. كېسەلنىڭ تۇتۇشى قۇسۇشتىن بولسا، كېسەل ئەھۋالى ھەر ھالدا يەڭگىلرەك بولىدۇ. 5. ئاشقازاندا ئارتۇق خىلت بولغاندا يەنى، ئاشقازان كۆپكەن، چىڭقىلغاندا كېسەل تۇتسا، كېسەل ئەھۋالى ناھايىتى ئېغىر بولىدۇ. 6. كېسەلنىڭ تۇتۇشى مېڭىگە ئۆرلىگەن بۇس (بۇخارات) نىڭ بۇزۇقلۇقىدىنلا بولغان بولسا، بۇخاراتنىڭ ئاز-كۆپلۈكى بىلەن ئانچە چوڭ مۇناسىۋىتى بولمايدۇ. بەلكى، كېسەلنىڭ ئېغىر-يەڭگىللىكى شۇ بۇخاراتنىڭ بۇزۇقلۇق دەرىجىسىگە باغلىق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى سەرئىنىڭ بىر بەلگىسى شۇكى مۇۋاپىق دورىلاردىن ئازراق ئىستېمال قىلىش بىلەنلا كېسەل ئەھۋالى يەڭگىللىشىدۇ، باشقا دورىلارغا ئېھتىياج چۈشمەيدۇ.

داۋاسى

ئەگەر توغرا تېپىلسا ئۆتكەل ياكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ ئومۇمىيۈزلۈك تازىلىنىدۇ. ئاندىن باشقا كېسەل تۈرىگە قاراپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئاشقازان تۆپىلىدىن بولغان سەرئى ئۈچۈن قۇستۇرۇش ئىنتايىن پايدىلىق.

دورىلاردىن كېسەل پەيدا قىلغۇچى ھەرقايسى ماددا (خىلت) غا مۇناسىپ ھالدىكى ھەب، قايناتما ۋە سۈرگىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر، كېسەل بەلغەم ماددىسىدىن بولسا، تۇرۇپ سۈيى ۋە سېرىق چېچەك سۈيىنى ئىسكەنجىبىن ئەنسىلى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئەگەر، سەۋدا ماددىسىنى قۇستۇرۇش لازىم تېپىلسا، تۇرۇپنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئويۇپ ئۇنىڭغا خەربەق سىياھ سېلىپ سىركىگە چىلاپ ئەمى چىققاندىن كېيىن تۇرۇپنى يەپ ئارقىدىن ئىسكەنجىبىن ئەسلىنى تۇرۇپ سۈيىگە قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر، سەپرانى سۈرۈش لازىم بولسا، سېرىق چېچەك سۈيى، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ بىرلەشتۈرۈپ ئازراق تۇز قوشۇپ ئىسكەنجىبىن بىلەن ئىچسە قۇستۇرىدۇ. ئىسسىق سۇ ئارىلاشتۇرسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى. ئاشقازاننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن دەرھال قۇۋۋەتلەشكە تىرىشىش لازىم. مەسىلەن: بەلغەمدىن بولغان سەرئى بولسا، قۇستۇرغاندىن كېيىن قىزىلگۈل، مەستىكى، كۈندۈر، ئۇدھىندى، سۈنبۇل قاتارلىق 5 خىل دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان ئۇدۇلىغا تېڭىش، تەييار دورىلاردىن ئىسسىق تەبىئەتلىك جەۋارىشلار بېرىش لازىم. چۈنكى، ئىسسىق تەبىئەتلىك جەۋارىشلار ئاشقازاننى قىزىتىدۇ، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، بەلغەمنى كېسىدۇ. تەركىبى: لاچىندانە ھىندى 3 گرام، دارچىن 3 گرام، فىلفىل (قارىمۇچ) 3 گرام، زەنجىبىل 3 گرام، جوزبۇۋا 3 گرام، ئاسارۇن 1.5 گرام، قەلەمفۇر 1.5 گرام، زەئفەر 1.5 گرام، ئەنبەرى ئەشھەپ 0.6 گرام (2 پۇڭ).

دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلىشقا بەرسە بولىدۇ.

مەئجۇنى زەبىب ھەر خىل سەرئىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەركىبى: كابۇل ھەلىلىسى پوستى 30 گرام، بەلىلە پوستى 30 گرام، ئامىلە پوستى 30 گرام، سېرىق ھەلىلە پوستى 30 گرام، ئۇستۇخۇدۇس 30 گرام، ئۇدسىلىپ 15 گرام، ئاقىرقەرھا 9 گرام.

دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام يەيدۇ.

ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرىگە قوۋزاق دارچىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سەرئى كېسىلىگە ئوخشاشلا ياخشى پايدا قىلىدۇ. سەۋدادىن بولغانغا ئۇستۇرغاندىن كېيىن ئاق سەندەلنى گۈلابقا سۈرۈپ مەيدىگە چاپلاش كېرەك. ئۇندىن باشقا، بەلغەمدىن بولغان سەرئىدە سۆزلەنگەن داۋالاش چارىلىرىنى قىلسا بولىدۇ. تامىقى ئۈچۈن قوي، ئوغلاق قاتارلىقلارنى ماش، بادام مېغىزى، پالەك بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش لازىم.

تال مەنبەلىك سەرئى

ئالامىتى

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

سېرىق ئەت مەنبەلىك سەرئى (سەرئى مىراقى)

ئالامىتى

بىمار داۋاملىق ئاچچىق كېكىرىدۇ، قورسىقى كۆپىدۇ. قورساق بوشلۇقى ئىچىشقاندەك، كۆيۈشكەندەك بىلىنىپ، بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ. ئۇسقان نەرسىلىرىدە ھەزىم بولمىغان تاماقلار بولىدۇ.

ئۇرۇق بېزى ۋە باليائقۇ مەنبەلىك سەرئى

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

ئالامىتى

ھەيز ئۈزۈلۈپ قېلىش، تۇخۇمدان ۋە بالىياتقۇ كىسەللىكىدىن ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. ھەيز توختاپ قېلىش، تۇزۇن مۇددەت جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن مەھرۇم قېلىشتەك ئالامەتلەر بولىدۇ. ئاندىن باشقا، دوۋسۇن ۋە بۆرەك ئەترابى، بەل ۋە غول ساھەلىرى ئاغرىيدۇ ھەم ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. بالىياتقۇ تۆپەيلىدىن بولغان سەرتى كۆپىنچە ھامىلدار ئاياللاردا يۈز بېرىدۇ. بالىنى تۇغقاندىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

كېسەل سەۋەبىگە قاراپ داۋالاش لازىم. مەسىلەن: ئالدىن بولغانلىرىدا ئالغا چارە قىلىش، ھەيز ئۈزۈلۈپ قالغانلىرىدا ئۇزىگە مۇناسىپ چارىلەرنى قىلىش، مەنى توسۇلۇپ قالغانلىرىدا مەنى چىقىرىشنى پرىنسىپ قىلىپ چارە قىلسا بولىدۇ.

جىگەر مەنبەلىك سەرتى

ئالامىتى

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

داۋاسى

ئەگەر جىگەردە ھارارەتنىڭ تەسىرى بولسا، ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولىدۇ. بۇ چاغدا جىگەر قىزىقلىقىنى پەسەيتىش چارىلىرى قىلىنىدۇ. توسالغۇ بارلىقى بىلىنسە توسالغۇنى ئېچىش لازىم. ئەگەر جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقى مەلۇم بولۇپ بەلغەمنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ماتۇل ئۇسۇل ئارقىلىق توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك قىسىملاردا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

ئۈچەي مەنبەلىك سەرتى

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

داۋاسى

قۇرت كېسەللىكلىرىگە قارالسۇن.

سەرىقى ئەترابى

بۇنىڭ سەۋەبچى بولغان ماددىسى قولدا ياكى پۇتتا بولىدۇ. پەل خاراكتېرلىك بۇس-بۇخارات كېسەللەنگەن قول ياكى پۇتتىن مېڭىگە تەسىر قىلىپ مېڭىدە يىغىلىش پەيدا قىلىش بىلەن سەرىقى كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋاسى

كېسەللەنگەن قول ياكى پۇتنىڭ سوغۇقلۇقىنى يوقىتىش ۋە ئۇنى ئىسسىتىش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. مەسىلەن، ئىسسىق ئۇتكۇزۇش دورىلىرىدىن ئاقىر قەرھا، شەترەنج، ھلڭ، پەرپيۇنلارنى بىلسان يېغىدا ئېزىپ شۇ ئەزانى ياغلاش، قىزىتىپ چېپىش تېخىمۇ پايدىلىقراق. پۇت-قولنى ئىسسىق سۇغا چىلاشمۇ پايدىلىق. مېڭىنى قىزىتىش ۋە كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن ئىسكەنجىبىن ئەنسلى، ئۇستىخۇدۇس شەربىتى بېرىش، ئىپار، ئەنبەرلەرنى پۇرىتىش پايدىلىق.
قول، پۇت ۋە مېڭە قىزىتىلىپ كۈچەيتىلگەندىن كېيىن، قىچا، قۇندۇر قەھرى، قارىمۇچلارنى ئېزىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىغان پۇتقا چېپىش لازىم. ئەگەر يۇقىرىقى ئۇسۇللار بىلەنمۇ مەقسەت ھەل بولمىسا، شۇ ئەزانى داغلاپ داۋالاش كېرەك.

زەھەرلىك ھايۋانات ۋە ھاشاراتلار چاققاندىن بولغان سەرىقى

سەۋەبى

چايان، يىلان، ھەرە، ئۆمۈچۈك قاتارلىق زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققاندىن سەرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

يۇقىرىقى ھاشاراتلار چاققاندىكى ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋاسى

زەھەرلىك ھايۋانات، ھاشاراتلار چاققاندا كېلىپ چىققان زەھەرلىنىشكە قارشى تۇرۇش

قىسمىدا يېپىشلىغان چارىلارنى قىلىش لازىم. ئىچكى جەھەتتە 6 گرام باديان ئۇرۇقىنى 40 گرام گۈلقەنت بىلەن قايىنتىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈش كېرەك. تەرياقى ئەربەئەنى ئىشلىتىش لازىم. ئۇنىڭ تەركىبى: جىنتىيانا رۇمى 30 گرام، ھەبىۇلغار 30 گرام، مۇرمەككى 30 گرام، زىراۋەندە تەۋىل (تەۋىل-تۈزۈن) 30 گرام. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مېگە سەزگۈرلۈكى ئاشقاندىن بولغان سەرئى

سەۋەبى

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

ئالامىتى

مېگە قۇۋۋىتى ئېشىپ كەتكەندىن بولغان ئاغرىق بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. مېگىنىڭ قوزغىلىشچانلىقى تېز، سېزىشچانلىقى كۈچلۈك بولىدۇ. ئازغىنا تەسىرات بىلەن كۆپ قوزغىلىپ كېتىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى

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

بالىلار سەرئىسى

بەزىدە كىچىك بالىلاردا ھوشىدىن كېتىش كېسىلى (سەرئى كېسىلى) پەيدا بولىدۇ. بۇنى تىبابەتچىلىكتە سەبىيان دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى

ئانا سۈتىدە ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن ھەم تاماق ھەزىم قىلىشنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولىدۇ.

چۈنكى كىچىك بوۋاقلارنىڭ مېڭىسىدە ھۆللۈك كۆپ بولىدۇ. بۇ ھۆللۈكنىڭ ئارتۇق قىسمى بالىياتقۇدا تەبىئىي ھالدا تازىلاپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇدا بىرەر غەيرىي ئۆزگىرىش تۈپەيلىدىن ھۆللۈك ئوبدان تازىلانماي شۇ پېتى تۇغۇلۇپ قالسا، شۇ غەيرىي تەبىئىي ھۆللۈكنىڭ سەۋەبىدىن ئانا سۈتىدە يۈز بەرگەن ھەزىم ناچارلىقى بالىنىڭ مېڭىسىگە تەسىر قىلىپ كېيىن سەرئى كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

كېسەل تۇتۇشى ھامان بالا ئايلىنىپ يىقىلىدۇ. پۇت-قوللىرى تىپىرلاپ، ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىدۇ. سەرئى تۇتقاقلىق خاراكتېرىدە بولىدۇ. تۇتۇش ئارىلىرى بەزىلەردە پات-پات بولىدۇ. بەزىلەردە بولسا ئۇزۇنراق تۇتىدۇ.

داۋاسى

كېسەل تۇتقان ۋاقىتدا بالىنىڭ پۇت-قولىنى مەھكەم تۇتۇۋېلىش، ئالقىنى ۋە تاپىنىنى يېرىلىك نەرسە بىلەن ئۇۋىلاش ھەمدە ئارتۇق مىدىرلاتماسلىق كېرەك. بۇرنىغا قۇندۇز قەھرى، سوزاپ ياكى سېرىق چېچەك ياكى مەرزەنجۇش (رەيھان) پۇرىتىش لازىم.

بەدەن قىسقىرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن گۈل يېغى ياكى مەستىكى يېغىنى ئىسسىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈرتۈش لازىم. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن، ئوبدان مۇلاھىزە قىلىپ، قايسى خىلىتنىڭ غالىبلىقى بايقالسا، شۇ خىلىتنى تازىلاش (تەنقىيە قىلىش) لازىم. مەسىلەن: بەدەن سىرتىنىڭ قىزىللىقى (قىزىق ئۇرۇتۇشى) تىنىقىنىڭ قىزىقلىقى، ئۇسسۇزلۇق، كاللىپۇكلىرىنىڭ قۇرۇشى، كۆيدۈرگۈچ يۇقىرى ھارارەتلىك قىزىتمىنىڭ بولۇشى قاتارلىق سەپرا ماددىسىنىڭ غالىبلىقى كۆرۈلسە ئىككى پاچاقىغا تىلىپ لوڭقا قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سەپرا خىلىتىنىڭ سۈرگىسىگە يۇنۇس مېغىزى، تەرەنجىبىن قوشۇپ سۈرگە بېرىلىدۇ. خىلىتنىڭ سۈرگىسى ئۈچۈن گۈل بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشە باھار، شاھتەرە، كاسنى ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، چىلان، مارجان شوخلا، سانايى مەككە، سېرىق ھەلىلە قاتارلىقلارنى داۋاملىق ئىشلىتىش لازىم. دورىلارنىڭ مىقدارى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ جىقراق ياكى ئازراق بېرىلىدۇ. گاۋزەبان قايناتمىسىغا تەرەنجىبىن، لىمون شەربەتلىرى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بالىنىڭ بېشىغا ئانىسىنىڭ سۈتىنى سېغىش ياكى شۇ سۈت بىلەن داكا ياكى پاختىنى ھۆل قىلىپ باشىنىڭ چوققىسىغا قويۇش كېرەك. بۇرنىغا سۈت تېمىتسىمۇ بولىدۇ. سالقىنراق جايدا يېقىش پايدىلىق. ئۆتكۈر ئىسسىقلىق ۋە قاتتىق سوغۇقلۇق قىلىشتىن پەرھىز قىلىش لازىم.

ئەڭ ياخشىسى ئېمىتكۈچىنىڭ سۈتىنى ئوڭلاش ۋە سوۋۇتۇش ئۈچۈن ئۇنىڭغا (ئانىغا) ئاسان سىڭىدىغان يەڭگىل ئوتىياشلىق تاماقلارنى بېرىپ تۇرۇش لازىم. ھۆل سوغۇق غىزالار پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر بەلغەم ماددىسى كۆپىيىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، بۇنىڭدا قىزىتما، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ. بۇ خىل سەرئى كۆپ يۈز بېرىدۇ.

داۋالاشتا بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرغاندىن كېيىن سۈرگە ئارقىلىق تازىلاپ چىقىرىش

لازىم. لېكىن غارىقۇن ۋە تۇربۇت قاتارلىق كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇ كېسەلگە كۆپىنچە تۇدسەلىپ، ئاقىرقەرها، پوستى بىخ كەبىر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلار 3 گرامدىن، پۇنۇس مېغىزى، گۈلقەنت 15 گرامدىن قىلىپ گاۋزەبان ئەرەقى، باديان ئەرەقى بىلەن قايىنىتىپ سۈزۈپ بالىغا ئىچكۈزۈش لازىم.

سەرىڭگە مەنپەئەتلىك چارىلار

1. كېسەل تۇتقان ۋاقىتتا تىلىنى چايناۋەتمەسلىك ئۈچۈن چىشىغا بىرنەرسە چىشلىتىپ قويۇش لازىم.
2. ھىلىك، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق ئېزىپ ئىسكەنجىبىن ئەنسىلى بىلەن ئېزىپ كارنايغا تامغۇزۇلىدۇ.
3. كۆندۈش، ئاق خەربەق (خەربەق سەپىد) شەھمى مەنزەل، قىماتۇل ھامارنىڭ شىرىسى، پىلپىل، سىيادان، زەنجىبىل، مۇرمەككى، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرىلەردىن قايسى بىرسى بولسۇن يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا پۈركۈش بىلەن بۇرۇننى تۇۋلاپ بېرىش لازىم.
4. ئۇد فاۋانىيانى كۆيدۈرۈپ بۇرۇنغا دۈت بېرىش ياكى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا پۈركۈش كېرەك. بۇلارنىڭ ھەممىسى بىمارنىڭ ئاسانراق ھوشىغا كېلىشىگە پايدىلىق.
5. ئۇد ۋە ئۇد سەلىپلەرنى بىلەككە باغلاشمۇ پايدىلىق. ئومۇمەن ئېيتقاندا بۇ كېسەل ناھايىتى جاھىل بولۇپ ساقىيىشى قىيىنراق.

سەرىڭگە زىيانلىق ئىشلار

1. ھەرىكەتلەنگۈچى ۋە ئۆتكۈر تۈرلۈك نەرسىلەرگە ھەم ئايلانما خاراكتېرلىك نەرسىلەرگە قارىماسلىق لازىم.
2. ئېگىز جايغا چىقماسلىق لازىم.
3. پار مۇنچىلىرىنىڭ شامال ئاغزىدا ئۇزاق تۇرماسلىق لازىم.
4. بەك سوغۇق ۋە ئىسسىق جايلاردا كۆپ تۇرۇش زىيانلىق.
5. جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش ۋە روھىي جەھەتتە قوزغىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كىتاب-ژۇرناللارنى كۆپ ئوقۇش زىيانلىق.
6. ئىتتىك يۈگۈرۈش ۋە ئات چاپتۇرۇش زىيانلىق.
7. يېمەك-ئىچمەك جەھەتتە ئۆتكۈر تاتلىق ياكى بەك ئاچچىق، بەك ياغلىق نەرسىلەرنى يېيىش كونا-يېڭى ھاراقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سىڭىشى تەس، ئېغىر تاماقلارنى يېيىش، چوڭ ھايۋانلارنىڭ گۆشىنى يېيىش قاتارلىقلارمۇ زىيانلىق.

ئۇندىن باشقا، چامغۇر، پىياز، تۇرۇپ، سامساق، لوۋىيا (ماش)، پۇرچاق، جۇسەي، چىلەك قاتارلىق كۆكتاتلارنىڭ پىشىندىن باشقىسى زىيانلىق. بولۇپمۇ چىگسەينىڭ سەرىڭنى قوزغاشتا ئالاھىدە تەسىرى بار.

8. قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش مېڭىنى سۇسلاشتۇرۇپ، ماددىنى قوزغايدۇ.

9. ھەر خىل مىۋىلەر، ھەرقانداق ھايۋانلارنىڭ سۈتى مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. شۇنىڭدەك پىلپىل، قىچىغا ئوخشاش يەلنى قوزغايدىغان نەرسىلەرمۇ زىيانلىق بولۇپ، مىڭگە ئارتۇق خىلىت (بەدەنگە پايدىسىز بولغان ئارتۇق ھۆللۈك، سۇيۇقلۇق) پەيدا قىلىدۇ. لېكىن قوۋزاق دارچىن، رۇم بادىيان، ياۋا بادىيان (كۈيا) مىڭە ۋە تومۇردىن يەلنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. ئەمما ئۈچكە گۆشىنى كۆپ يېيىش زىيانلىق.

10. كۈندۈزى ئۇخلاش، قاتتىق ئويقۇسىزلىق زىيانلىق. خۇسۇسەن كۆپ ئۇخلاش ۋە قورساق بەك توق چاغدا ئۇخلاش قاتارلىق ئەھۋاللار زىيانلىق.

سەرئىنگە پايدا قىلىدىغان دورا ياسالمىلىرى

خېمىر گاۋزەبان ئەنبىرى، داۋائىلمىشكى شىرىن، مەئجۇنى ئۇجاھ، شەربىتى خەشخاش، ئەرىياقى ئەربەئە، شەربىتى ئۇستۇخۇدۇس، مەئجۇنى خەربەق، مەئجۇنى ئەۋرىشىم ۋە باشقىلار.

1. خېمىر گاۋزەبان ئەنبىرى 1-ئۇسخىسى

گاۋزەبان ھىندى 36 گرام، گۈلى گاۋزەبان 3 گرام، بالەنگۇ ئۇرۇقى 12 گرام، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى 12 گرام، ئاق سەندەل 12 گرام، ئىپار 3 گرام، ئەنبىرى ئەشھەب 1.5 گرام، ناۋات بىر جىڭ.

يۇقىرىقىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سەندەلنى ئىككىلەپ ئۇۋۇتۇپ، ناۋاتنى قىيام قىلىپ، دورىلارنى سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. خېمىر گاۋزەبان ئەنبىرى 2-ئۇسخىسى

گاۋزەبان ھىندى 9 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۈت 9 گرام، گاۋزەبان گۈلى 9 گرام، قىرقىلغان پىلە ياكى خام پىلە 9 گرام، ئاق بەھمەن 9 گرام، بالەنگۇ ئۇرۇقى 9 گرام، ئاق سەندەل 9 گرام، پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقى 9 گرام، ئەنبىرى ئەشھەپ 1.5 گرام، ناۋات 3 ھەسسە.

ناۋاتنى قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ 1.5 گرامدىن يەيدۇ.

3. داۋائىلمىشكى مۇجەررەپ

يۈرەك ئاجىزلىقى، مېڭە ئاجىزلىقى ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ.

مەرۋايىت ناسوپتە (تەشمىگەن) 6 گرام، بىخ مارجان 6 گرام، شاخ مارجان 6 گرام، قەھرىۋا 6 گرام، دۇرۇنەج ئەقرەبى 6 گرام، توغرالغان پىلە 6 گرام، زۇرەنبات 6 گرام، ئاق بەھمەن 6 گرام،

قىزىل بەھمەن 6 گرام، ئەرنەپىل 6 گرام، ئۈشنە 9 گرام، سۇمبۇل 9 گرام، جوزبۇۋا 9 گرام، تاباشىر 1 گرام، سازەج ھىندى 9 گرام، دارچىن 9 گرام، زەپەر 9 گرام، مەستىكى رۇمى 9 گرام، ئاق سەندەل 9 گرام، قىزىل سەندەل 9 گرام، ئىپار 6 گرام، ئەنبەر 6 گرام، جوندە بىدەستۇر (قۇندۇز قەھرى) 9 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 50 دانە، ھەسەل 3 جىڭ. ئالتۇن ۋەرەقتىن باشقىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ بىرئاز سوۋۇغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەئجۇن قىلىپ، چىنە-قاچا پاكى سىرلىق قاچىغا ئېلىپ قويۇپ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ 40 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ھەر كۈنى 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن 6 گرامدىن يەيدۇ.

قالغان ئۇسخىلار مۇرەككەپ دورىلار ئۇسخىلىرى جىلدىدا قارالسا بولىدۇ. سەرئىنى ئىھتىنا قۇرە ھەمى كېسەللىدىن پەرقلەندۈرۈپ داۋالاش لازىم. چۈنكى بۇ ئىككى خىل كېسەلنىڭ بەزى ئالامەتلىرى ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

سەرئى بىمارلار دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

سەرئى كېسەلى بىمارلارنى ئايروپىلان، ماشىنا، تراكتور، كېمە ھەيدەتىشكە ۋە ئوتلۇق (ھارارەتلىك) جايلاردا، ئېگىز بىنا قۇرۇلۇشلىرىدا، سۇ يوللىرىدا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

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

ئاياللار تۇتقاقلىق كېسىلى

(ئىھتىناقۇرە ھەمى، ھىستېرىيە — بادگول)

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

تونۇش

بۇ، ئاياللاردا تارتىشىش، بىھوشلۇق ئالامەتلىرى بىلەن كۆرۈلىدىغان تۇتقاقلىق كېسەل بولۇپ،

بالىياتقۇدىكى زەھەرلىنىشنىڭ مېڭە ۋە يۈرەككە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى

1. بالىياتقۇدا ئۇقۇنەت تولىشىپ زەھەرلىك كەيپىياتقا ئايلانغانلىقتىن ئۇنىڭدىن ئۆرلەپ چىققان گاز مېڭىگە تەسىر قىلىپ بۇ كېسەللىنى پەيدا قىلىدۇ. 2. ھەيزىنىڭ توختاپ قېلىشى، ھېسسىيات بالىياتقۇدا بوغۇلۇپ قېلىشى ئۆپەيلىدىن بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەللىنىڭ ئۆتۈش ۋاقتى يېقىنلاشقاندا كېسەل كىشى قورساق ساھەسىنى (دۈۋسۈندىن تارتىپ يۈرەك تەرەپكە قاراپ) ئىختىيارسىز ئۈۋۈلاشقا باشلايدۇ. زېھنى ئېلىشىدۇ، بۇزۇق خىياللارنى قىلىدۇ. بېشى ئاغرىپ كۆزلىرى قاراڭغۇلىشىدۇ. رەڭگى تويا رەڭ بولۇپ، پۈتۈن بەدەنلىرى بوشىشىپ كېتىدۇ. كۆز ياشاڭغىرايدۇ. شۇنىڭ بىلەن يىقىلىپ ھوشسىزلىنىدۇ. ھەرىكەت، ئاۋازى توختايدۇ. بۇ كېسەل بىلەن سەرئىنىڭ پەرقى:

ھىستېرىيىدە	سەرئىدە
ئەقلىي قۇۋۋىتى يوقالمايدۇ	پۈتۈنلەي يوقۇلىدۇ
ئاغزىدىن كۆپۈك كەلمەيدۇ	ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىدۇ
ئۆتۈش مۇددىتى ئۇزۇنراق بولىدۇ.	بىرقانچە مىنۇتلا بولىدۇ

ئۇنىڭدىن باشقا بۇ كېسەللىنى ناھايىتى چوڭقۇر تەكشۈرۈپ باشقا نېرۋا كېسەل ۋە روھىي كېسەللىرىدىن پەرق ئېتىش لازىم. كېسەللىنىڭ تارىخى ۋە ئالامەتلىرىنى ئوبدان ئېنىقلاپ بولغاندىن كېيىن توغرا تەشخىس قىلىپ دىئاگنوز قويۇپ داۋالاش لازىم.

داۋاسى

بۇ كېسەللىنى كۆپىنچە سۆز ۋە تەربىيە بىلەن قايىل قىلىش، كېسەللىنىڭ چوقۇم ساقىيىشىغا ئىشەندۈرۈش تەسەللىي بېرىش ھەم دورىغا ئىشەندۈرۈش لازىم. شۇنىڭدەك بۇنداق كېسىلى بارلارنى دىققەتچىلىككە سالماسلىق، ئاچچىقلاندۇرماسلىق، خۇشال-خۇرام ئۆرمۈش كەچۈرۈشىگە دەۋەت قىلىش لازىم.

1. كېسەل تۇتۇشنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن ھامان پۇت-قوللىرىنى باغلاپ راسا ئۇۋىلاش لازىم. قىچىنى قايىنىتىپ تۇز ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن قوشۇپ پۇتنى يۇيۇش لازىم. يۈزىگە سوغۇق سۇ سېپىش كېرەك.

2. بۇرنىغا ئىسسىق پۇراقلىق دورىلارنى مەسلەن، جاۋاشىر، ھىڭ، يۇڭلارنى كۆيدۈرۈپ پۇرىتىش لازىم. كىندىك ئاستىغا، پۇتىغا لوڭقا قويۇش كېرەك.

3. خۇش پۇراقلىق دورىلارنى مەسلەن: ئىپار، ئەنبەر، ئادىراسمانلارنى كۆيدۈرۈپ جىنسىي ئەزا بوچۇق ئىچىگە سۈركەش لازىم.

4. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن ھەببى ئىستەمىختۇن ياكى ئىيارەج پەيقارا بىلەن بەدەننى تازىلاش (سۈرگە بىلەن) لازىم. ھەببى ئىستەمىقۇننى 6—9 گرامدىن كۈنىگە 1 قېتىم يېسە بولىدۇ. ئىيارەج پەيقارانى ئاخشامدا 1 قېتىم 9 گرام يەيدۇ.

داۋالىق تۈردە ھەپتىدە 1 قېتىم ھەببى ئىيارەج، بىر كۈندىن كېيىن داۋالىق مەئجۇنى تۇجاھ بېرىلىدۇ. مەئجۇنى تۇجاھنى كۈنىگە 1-2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن 6 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

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

ئەفتىمۇن قايناتمىسى (مەتبۇخى ئەفتىمۇن) بىلەن سۈرگە بېرىلىدۇ. قورساقنى تويغۇزۇپ بولۇپ، ئۈستىدىن سېرىق چېچەك سۈيى ئىچىپ قۇسۇش لازىم. بىنەفشە شەربىتى، سېمىز ئوت شەربىتىگە ئوخشاش مەنىنى ئازايتىدىغان، جىنسىي شەھۋەتنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. كېسەل تۇتقاندا كاپۇر، نىيۇفەر پۇرىتىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەل ھامىلدار ئاياللاردا يۈز بەرسە ۋاقىتىنچە داۋالىماي تۇغۇتنى كۈتۈش، گۈلقەنت (ئاپتاپى) يېگۈزۈش كېرەك. چۈنكى ئۇ قورساقتىكى بالىغا پايدىلىق بولۇپلا قالماي، بىمارنىڭ ئۆزىگىمۇ پايدىلىق.

ئوزۇقلىنىشى

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

ئەزا سەزمەس بولۇپ قېلىش كېسىلى

(خەدەر)

يېقىنقى زامان ھۆكۈمالىرىنىڭ كۆپچىلىكى «بۇ كېسەللىك ئادەمنىڭ ئۇتقانىنى سېزىش قۇۋۋىتىدە پەيدا بولىدۇ. سەۋەبى كۈچلۈك بولسا ئەزانىڭ سېزىش قۇۋۋىتى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. ئەگەر سەۋەبى ئاجىز بولسا سېزىش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ ۋە كېمىيىدۇ» دەپ قارايدۇ.

بۇ كېسەلدە ئاپەتكە ئۇچرىغان ئەزانىڭ ھەرىكىتى ئۆزىنىڭ ئەسلىدىكى تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. لېكىن كېسەللىك ئاجىز بولسا ئەزانىڭ ھەرىكىتىدە ئاساسەن ئۆزگىرىش بولمايدۇ. چۈنكى سېزىش قۇۋۋىتىگە ئائىت نېرۋىلار بىلەن ھەرىكەتلەندۈرىدىغان نېرۋىلار باشقا-باشقا بولىدۇ.

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

قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ كۆپچىلىكى «ئەزا سەزمەسلىك» نى پەقەت سېزىم قۇۋۋىتىنىڭ كېسەللەنگەنلىكى دەپ قارىشىدۇ. بۇ كېسەللەنگەن ئەزانىڭ چۈمۈلە ئۆمىلىگەنگە ئوخشاش ھەرىكەتنى ۋە يىڭنە سانجىلغاندەك ئاغرىقنى سەزمىگەنلىكىگە قارىتىلغان. لېكىن مىزاجنىڭ سوغۇقتا ئۆزگەرگەنلىكى ياكى قان تومۇر، پەيلەرنىڭ قان بىلەن تۇشۇپ قالغانلىقىدىن پەيدا بولغان ئەزا سەزمەسلىكتە چۈمۈلە مېڭىش ھەرىكىتى ۋە يىڭنە سانجىلغانلىقنى سېزىدۇ.

سەۋەبى

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

ئالامىتى ئەگەر سەۋەبى قان ماددىسىنىڭ بەدەندە قىيىپ قېلىشىدىن بولۇپ ماددا مېڭىگە چۈشكەن بولسا، بارلىق ئەزانىڭ ھەرىكىتى توختايدۇ، بىمار شۇ كۈنى ئۆلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىكى يۈلۈندا پەيدا بولسا، پۈتۈن ئەزا ياكى ئايرىم ئەزالارنىڭ سېزىمى ۋە ھەرىكىتى كېمىيىدۇ. لېكىن يۈزدىكى ئەزالارنىڭ سېزىمى ساقلىنىپ قالىدۇ. بەزىدە گەجگە ئومۇرتقىلىرى ياكى بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ بىرەرسىدىن چىققان ئەسەب (نېرۋا) لارنىڭ بىرەر شاخچىسىدا كېسەل پەيدا بولسا شۇ ئەسەبكە ئۇتاش ئەزالاردىمۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، بەلغەم ماددىسىدىن بولغان سەزمەسلىك كۈچەيسە پالەچكە ئېلىپ بارىدۇ. بەزىدە زاتىل جەنبە، زاتىررىيە، سوغۇقتىن بولغان سەرسام (مېنىڭگىت) دىن سەزمەسلىك ۋە ئىسترخا (بوشىنىپ كېتىش) پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ئەھۋاللاردا «سەزمەسلىك» پالەچ، سەرئى ياكى سەكتە كېسەللىكىنىڭ باشلىنىشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ

داۋاسى

سەۋەبىنى ياخشى ئېنىقلاپ كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبىنى يوقىتىشقا تىرىشىش ۋە مەزكۇر كېسەلنىڭ كۈچىيىشىگە ياردەملەشكۈچى سەۋەبلەرنى توسۇش ۋە يوقىتىش لازىم. بەزى كېسەل-لەرنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى ئىكەنلىكى ئېنىقلانسا شۇ كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاش، چارە قىلىش لازىم. ئەسەبلەرنىڭ خىزمىتىدە مەسىلە بولسا، ئەسەبنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش تەد-بىرلىرىنى قوللىنىش ۋە شۇنىڭغا مۇناسىپ ھالدىكى داۋالاشلارنى ئېلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر سوغۇق ئۆتۈش، قاتتىق باغلىنىش، بېسىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولغان بولسا، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئۇۋۇلاش، مۇجۇش، تۈتۈپ بېرىش چارىلىرى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەزا سەزمەس بولۇپ قېلىش ئۇزۇن داۋاملاشسا ئاق قىچىنى يۇمشاق سوقۇپ ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن ئوماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىش (تېرە قىزارغىچە تۇرغۇزۇش، قاپارتچۇق بولۇپ سۇ كۆتۈرۈشتىن ساقلىنىش لازىم)، تۇزنى قىزىتىپ تېگىش، مۇناسىپ ياغلار بىلەن تېشىدىن ياغلاش كېرەك.

ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقى

سەۋەبى

بۇ كېسەل دەم ئالماي ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغان ياكى روھىي زەربە ۋە ئېچى پۇشۇقلارنى كۆپ تارتقانلاردا تولاراق ئۇچرايدۇ. ئەسلىدە ئەركە-ناباق، ئۆزۈمچى، تۇرمۇش ۋە جەمئىيەتتە يېتەرلىك چېنىقمىغان، قىيىنچىلىقنى يېڭىش ئىرادىسى ئاجىز كىشىلەر توساتتىن مەلۇم چوڭراق روھىي زەربە، قىيىنچىلىقلارغا يولۇقسا ئاسانلا بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ.

بۇ كېسەل ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

مىجەزى قوزغىلىشچان، ئۆزى نازۇك بولۇپ قالىدۇ. ئازغىنا ئىشلاردىن خاپا بولۇپ يىغلاپ

كېتىدىغان، پۈتۈن ئەزايىنى كېسەل دەپ ھېس قىلىدىغان «ئۇ يېرىم ئاغرىيدۇ، بۇ يېرىم ئاغرىيدۇ» دەپ كۆپ زارلىنىدىغان، كىمنى كۆرسە دەرت-ئەھۋال تۆكۈدىغان بولۇپ قالىدۇ. سەۋرسىز، يېنىك تەبىئەت، ئويچان بولۇپ قالىدۇ. ئۇيقۇسى ياخشى بولمايدۇ. ئۇخلىغاندا قالايمىقان چۈش كۆرىدۇ ۋە ئۇنتۇتقاق بولىدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ. كېسەللىك ئۇزۇن سوزۇلسا كەم قانلىق، ئورۇقلاش، گۇمانخورلۇق ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىدۇ. داۋاملىق پۇت-قولى تىترەيدىغان، تاماق سىڭمەيدىغان، بېشى ئاغرىپ قايدىغان، يۈرىكى سېقىلىدىغان، ئازغىنا ئەقلىي ياكى جىسمانىي ئەمگەك قىلسا ھاسىراپ كېتىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ھەتتا بىرەر بەت خەت يېزىشمۇ تەس كېلىدىغان، ئۇخلىيالمايدىغان، ئۇنتۇتقاق، بىرەر ئىش ئۈستىدە ئويلاپ خۇلاسىگە كېلەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. خىيالىي نەرسىلەرنى ئويلايدىغان، كۆپ غەم-قايغۇ قىلىدىغان ئۆز كېسىلىنى ئېغىر دەپ قاراپ قورقۇپ، تېۋىپ، دوختۇرلارغا كۆپ كۆرۈنىدىغان، پايدا قىلىدۇ دەپ ئاڭلىغانلا دورىنى ئىزلەپ يۈرىدىغان، ئەرلەردە تولا ئېھتىلام بولىدىغان، ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئازراق ئاچچىقى كەلسە يۈرىكى سىيلىپ چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ. كىچىككىلا ئىشلاردىن بىكاردىن-بىكارغا قورقۇپ ئۈمىدسىزلىككە چۈشۈپ قالىدۇ. پۇت-قوللىرىنىڭ گۆشلىرىمۇ سىقىراپ ئاغرىپ كېتىدۇ. گەرچە بىمار نۇرغۇن كېسەللىرى بارلىقى ھەققىدە شىكايەت قىلسىمۇ تەپسىلىي تەكشۈرگەندە ئېيتقان كېسەللىك بەلگىلىرى ئېنىق تېپىلمايدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال كېسەلنى ئەترابلىق ياخشى تەكشۈرۈپ بىمارنىڭ ساقىيىشقا بولغان ئىشەنچىسىنى تىكلەش ھەمدە ئۇنى كېسەل ھەققىدە توغرا تونۇشقا ئىگە قىلىش لازىم. چۈنكى بۇ، كېسەلنى ساقايتىشتا ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ. بىمارنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىنى ياخشى تەرتىپكە سېلىش، خىزمەت ۋە ئەمگەك يېشىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان تەنھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللاندۇرۇش، بەدەننى كۈچەيتىپلا قالماي، بەلكى بىھۇدە ئوي-خىياللارنى يوقىتىپ، نېرۋا ساغلاملىقىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە پايدىلىق. ناخشا، ساز ئاڭلاش، باغ-بوستاندا سەيلە قىلىش. بەدەننى جۈملىدىن ئەسەبنى چىڭىتىش تەدبىرلىرىنى قىلىش، سوغۇق سۇغا چىلانغان لۆڭگە بىلەن بەدەننى سۈرتۈش مەنپەئەتلىك. بىمار تېۋىپلارنىڭ مەسلىھەت ۋە تەربىيىلىرىنى ياخشى ئاڭلىشى، ئۈمىدۋار بولۇشى، تېۋىپلار تەشەببۇسكارلىق بىلەن بىمارنىڭ روھىي جەھەتتىكى قىيىنچىلىقىنى ھەل قىلىپ بېرىشى لازىم.

دورىلاردىن مەئجۇنى مەسىما، مەئجۇنى مۇپەررىھى ۋە دىلكۇشا، خېمىرى گاۋزەبان، داۋائۇلمىسكى بارىد، خېمىرى ئەۋرىشىم، مۇسەللەس سەرتى، لوبۇب كەبىرى، مەئجۇنى مادە ئۇلھايات، شارابى سۇنبۇل، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلاردىن تاللاپ بېرىلىدۇ. تامىقى ئۈچۈن ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، كەكلىك، پاقلان گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ بېرىش، قېمىز، سۈت، تۇخۇم، شېكەر، ماتۇل ھەسەل قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. تۇخۇم ۋە بادام ھالۋىسىمۇ مەنپەئەتلىك.

قېتىپ قېلىش كېسەلى

(جۇمۇد)

بۇ كېسەلدە ئادەمنىڭ ئويغۇ ۋە ھەرىكەتلىرى ئۇشتۇمتۇت سۇسلىشىپ، بىمار كىشى ئۇرغان، ئولتۇرغان، ئوخلاۋاتقان ياكى بىرەر ئىش بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان پېتىچە قېتىپ قالىدۇ. شۇ چاغدا كۆزلىرى ئوچۇق بولسا ئوچۇق ھالدا، كۆزلىرى يۇمۇق بولسا يۇمۇق ھالدا قالىدۇ.

سەۋەبى

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

ئالامىتى

كېسەللىك ئۇشتۇمتۇت يۈز بېرىدۇ، ھەرىكەت بولمايدۇ. تىنىق ناھايىتى سۇس بولۇپ، ئىنچىكە تەكشۈرۈلسە بىلىنمەيدۇ. ئۇنى ئۇزاق ئوخلاش (سۇبات) كېسەلى، سەرئى كېسەلى ۋە سەرسام كېسەلى بىلەن پەرقلەندۈرۈشكە دىققەت قىلىش لازىم. ئۇلارنىڭ پەرقى ئۇۋەندىكىچە:

ئۇزۇن ئۇيقۇ كېسەلدە	قېتىپ قېلىش كېسەلدە
تىنىقى بىلىنمەيدىغان دەرىجىگە يېتىپ بارمايدۇ	نەپەس سۇسلىشىپ قالىدۇ
كۆزى يۇمۇلغان بولىدۇ	كۆپىنچە كۆزى ئوچۇق بولىدۇ
تەدرىجىي ئۇخلاپ قالىدۇ	ئۇشتۇمتۇت يۈز بېرىدۇ
تومۇرى يۇمشاق سالىدۇ	تومۇرى ئاستا، قاتتىق سالىدۇ
سوئال سورالسا كۆپىنچە ئېنىق جاۋاب بېرىدۇ	سوئالغا جاۋاب قايتۇرالمايدۇ

قبتىپ قىلىش كېسەلدە	سەكتە (بىھوش) كېسەلى
بىمارنىڭ گېلىدىن ھېچنەرسە ئۆتمەيدۇ. ئۆگدىسىغا يىقىلمايدۇ.	بىمارنىڭ گېلىدىن بىرئاز ئۆتىدۇ. كىشى ئۆگدىسىغا يىقىلىدۇ.

لېكىن قبتىپ قىلىش (جۇمۇد) كېسەلىنىڭ سەكتە كېسەلىگە ئوخشايدىغان تەرەپلىرى كۆپرەك.

قبتىپ قىلىش بىلەن سوغۇقتىن بولغان سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى) كېسەلى ئوتتۇرىسىدىكى پەرق:

قبتىپ قىلىش كېسەلدە	سەرسام كېسەلدە
قىزىتما بولمايدۇ قول - پۇتىنىڭ ھەرىكەتلىرى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ.	قىزىتما بولىدۇ. قول - پۇتىنىڭ ھەرىكەتلىرى پۈتۈنلەي يوقىلىپ كەتمەيدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن مېڭىنى تازىلاش كېرەك، بۇنىڭ ئۈچۈن سەۋدا ماددىسىنى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلارنى ھەمەل قىلىش (كىلىزما قىلىش) ئەگەر كېسەلنىڭ ماددىسى كۈچلۈك بولسا ئەفتىمۇن، بىسپايەج، كابۇل ھەلىلە پوستى، غارىقۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن ھەمەل قىلىش لازىم. كېسەلنىڭ ماددىسى كۈچلۈك بولمىسا بۇغداي كېپىكى، قىزىلچا يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ياكى قايناتماستىن سۈيىنى ئېلىپ، كۈنجۈت يېغى، بىرئاز توغراق شولتىسى بىلەن شەھمى ھەنزەل قوشۇپ ھەمەل قىلىنىدۇ. بىمار ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن قۇۋۋىتى يار بەرسە سەۋدانى تازىلىغۇچى كومىلاج، ئىيارەج، مەتبۇخ (قايناتما دورا)، كاشكاپ ۋە جۇلاپلار ئارقىلىق ماددىنى تازىلاش لازىم. ئەگەر كېسەل ماددىسى ئاجىز بولسا، بىمار ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن ئىچنى يۇمشاتقۇچى ھەمەللەرنىلا قىلىش لازىم.

كېسەل ھوشىغا كېلىشتىن بۇرۇن ۋە كېيىن بابۇنە، قۇرۇق زۇپا، ئىكلىل ملىك، سېرىق چېچەكلەرنى ئېزىپ ياۋا پىياز سىركىسى بىلەن قوشۇپ باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە تېڭىش لازىم. شۇنىڭدەك گۈل خەيرى يېغى (بىر خىل ھەمىشە باھار گۈلدە تەييارلانغان ياغ)، سوزاپ يېغى، مەرزەنجۇش يېغى قاتارلىق ئىسسىق ياغلارغا بىرئاز قۇندۇز قەھرى قوشۇپ بېشىنى ياغلىسا پايدا قىلىدۇ.

كېسەل ساقىيىشقا يۈز تۇتسا ھەسەل بىلەن ياسالغان گۈلقەنت بېرىش، سۇ ئورنىغا ھەسەل سۈيى بېرىش لازىم. ماددىنى تازىلاش ياكى ھەمەلچە قىلىش تېز بولۇپ كېتىشتىن ئېھتىياتسىزلىق كۆرۈلسە، بىنەپشە يېغىنى ئىلمان قىلىپ بېشىغا چېپىش ياكى بىنەپشىنى سېرىق چېچەك، ئىكلىل ملىك، قىزىلگۈل، ئوسۇك ئۇرۇقى. كۆكنار پوستى بىلەن قاينىتىپ سۈيى بەدەننى كۆيدۈرمىگۈدەك ھالەتكە كەلگەندە بىر غېرىچ ئېگىزلىكتىن باشقا قۇيۇش لازىم.

پاراسەتسىزلىك ۋە ئەخمەقلىق كېسىلى

(ھۆمقى ۋە رەئۇنەت)

سەۋەبى

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

ئالامىتى

بۇ، مالىخولىيا كېسەللىكىنىڭ بىرخىلى بولۇپ، بىمارنىڭ پىكىر قىلىش قابىلىيىتى تۆۋەنلەيدۇ. ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. ئوي، پىكرى ساغلام بولمايدۇ. مەسىلەن: ئىجتىمائىي تۇرمۇشتىكى ئۆي باشقۇرۇش، ئادەملەر بىلەن ئارىلىشىشقا ئوخشاش ئەمەلىي ئىشلاردا يولسىزلىق قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىل بىمارلار ئادەم قېرىلىق ۋە باللىق دەۋرىدىكىگە ئوخشاش ئىشلارنى قىلىدۇ. ئاددىي ۋە ئاسان ئىشلاردا قىلغان خىياللىرى ساغلام بولىدۇ. مۇررەككەپرەك ياكى قىيىنراق ئىشلاردا بىھۇدە ئىشلارنى قىلىدۇ. كۆپىنچە پاراسەتسىز كېلىدۇ، ئەخمىقانە ئىشلارنى قىلىدۇ. بۇرنى قۇرۇيدۇ، ئۇيقۇسىزلىنىدۇ. مۇنچىغا بېرىپ بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيسا خۇش ياقىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر قۇرۇقلۇق بىلەن بىرگە بولغان خاس سوغۇقلۇقتىن بولسا، مېڭىسىنى قىزىتىش ۋە ھۆللەشتۈرۈش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. سېمىز مېكىيان گۆشىنى، شورپىسىنى قوۋزاق دارچىن، خولىنجانلار بىلەن خۇش بۇي قىلىپ ئىچىش ۋە گۆشىنى يېيىش لازىم. ئەگەر ماددىدىن بولسا مېڭىدىكى ماددىنى دورىلار بىلەن بوشىتىشقا چارە قىلىش، بۇنىڭ ئۈچۈن ياۋا پىياز، ئىسكەنجەبىن، تۇرۇپ ئۇرۇقىنى بېرىپ قۇستۇرۇش، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا داۋا

ئىلمىشكى، مۇپەررىھى ياقۇت ئوخشاش دورىلار بىلەن يۈرەكنى كۈچەيتىش كېرەك.

مۇتەدىل ھالۋىلاردىن بادام يېغى بىلەن تەييارلانغان نىشاستە (كراخمال ھالۋىسى ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بابۇنە يېغى، گۈلخەيرى يېغى بىلەن باشنىڭ ئوتتۇرىسىنى ياغلاش، ھۆل ئىسسىق ئۇسۇملۇكلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى بېشىغا قويۇشمۇ پايدىلىق، بۇ كېسەللىكنىڭ بەلغەمدىن پەيدا بولغىنىنىڭ ئالامىتى ۋە داۋاسى ئۇيۇتقاقلىق كېسىلىگە ئوخشاش. شۇڭا شۇ قىسمىدىن پايدىلانسا بولىدۇ.

قاش ئۈستى نېرۋىلىرىنىڭ ئاغرىشى

(ئەسابە)

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

سەۋەبى

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

ئالامىتى

مەزكۇر جايدا ئاغرىش پەيدا بولىدۇ، كېسەل قاپىقىنى ئۇتالمايدۇ. داۋاملىق دۈم ياتىدۇ. كۆزىنى ئۇيان-بۇيانغا ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدۇ. يەرلىك ئورۇن قاتتىق تارتىشقانلىقتىن بىمار پېشانەم تاراقلاۋاتىدۇ دەپ گۇمان قىلىدۇ.

داۋاسى

سىركىدە كاپۇرنى ئېزىپ پۈركۈش، بىمارنىڭ پاچاق ۋە ئالقانلىرىنى مۇجۇپ ئۇۋۇلاش، يىرىك

نەرسە بىلەن بۇرۇننى كوچىلاپ قانىتىش ئارقىلىق يقىندىكى ماددىنى تارتىش لازىم. ئەگەر بۇرۇن قانىمىسا تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك.

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

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

سەۋەبى

ئىسسىق ئاپتاپتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇپ سوۋۇمايلا سوغۇق جايغا بېرىپ باشنى ئېچىش ياكى باشقا سوغۇق سۇ قۇيۇش تۈپەيلىدىن باشتىكى مەساملار (تۆشۈكلەر) ئېتىلىپ قېلىپ، قىزىغان ھارارەت بىردىنلا سولىنىپ قالىدۇ-دە، مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا زۇكام ماددىلىرى توختاپ قالغاندىمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

كۈن چىقىش بىلەن ئاغرىش باشلىنىدۇ. كۈن كۆتۈرۈلۈپ ھاۋا ئىسسىغانسېرى ئاغرىق كۈچىيىدۇ. چۈشتىن ئۆتۈپ زاۋالغا يۈز ئۆتقاندا ئاغرىق پەسىيىپ كۈن ئولتۇرۇش بىلەن تەڭ تولۇق يوقايدۇ. كېچىدە ساپساق بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

ھارارەتنى سوۋۇتۇش، توسالغۇنى ئېچىشقا تىرىشىش، ئارپا سۈيى ياكى ماتۇل جىبىن ئىچكۈزۈش، كاپۇرنى گۈل يېغىدا ئېزىپ، بۇرۇن تۆشۈكىدىن تامغۇزۇش كېرەك.

زۇكام ماددىلىرى توختاپ قالغاندىن بولسا، 8 گرام سانانى 60 گرام گۈلاب بىلەن ئوتتا بىرلا ئۆرلىتىپ شېكەر سېلىپ ئىچكۈزۈش لازىم. بابۇنىدىن 40—30 گرامنى بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ پېشانىگە ئارقا-ئارقىدىن تېگىش پايدىلىق.

يۈز نېرۋىسىنىڭ پالىچى

(لەقۋا)

بۇ كېسەلدە بىمارنىڭ سىڭا يۈزى مايماق بولۇپ قالىدۇ. ئاغزىنىڭ

بىر بۈچەكى ئاستىن تەرەپكە ساڭگىلاپ قالىدۇ. گەپ قىلغاندا تېخىمۇ مايماقلىشىپ كېتىدۇ. كۆز، قاش، پېشانە تېرىسى، كاپىك بىر تەرەپكە قىيسىيىپ قىلىپ ئۆزىنىڭ تەبىئي شەكلىنى ئۆزگەرتىدۇ. بىر نەرسىنى پۈدەش ياكى تۈكۈرۈك چىقىرىشمۇ رەتسىز بولۇپ، بىر تەرەپتىن چىقىپ كېتىدۇ. ئىككى لەۋ بىر-بىرىگە ئوبدان يېپىشمايدۇ. ئىككى كۆزمۇ ئوخشاش يۇمۇلمايدۇ.

سەۋەبى

سىرتتىن سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، سىفىلىس كېسەللىرىدە سۈيۈق بەلغەمى ماددا يۈز گۆشلىرى ۋە پەي نېرۋىلىرىغا تۇشۇپ قىلىش ھەمدە يۈز نېرۋىلىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى ياكى تارتىشىپ، يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

لەقۋا كېسىلى ئىككى خىل بولىدۇ: 1. لەقۋا تەشەننۇجى (تارتىشىپ قېلىش خاراكتېرلىك لەقۋا)، 2. لەقۋا ئىسترخائى (بوشىشىپ كېتىش خاراكتېرلىك لەقۋا).

لەقۋا تەشەننۇجى

سەۋەبى

ئۈچ خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ:

1. ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى سىېرىق ئەتلەرگە مېڭە تەرەپتىن چۈشكەن قويۇق سوغۇق ھۆللۈك تولۇپ قالىدۇ-دە، نېرۋىلار توغرىسىغا كېڭىيىپ ئۇزۇنىسىغا تارىيىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەزالار تارتىشىپ ئۆزىنىڭ ئەسلى ھالىتى ئۆزگىرىدۇ.

2. بوغما ۋە گۆرەن ئىششىقى كېسەللىرىدە بويۇن تارامۇشلىرى ئىششىش تۈپەيلىدىن يۈزىنىڭ پەي تارامۇشلىرى تارتىشىپ قېلىپ لەقۋانى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى يۈز تارامۇشلىرىنىڭ بەزىلىرى گەدەندىن چىققان بولىدۇ. بۇ خىلدىكى لەقۋا كۆپىنچە كالپۇكلاردا بولىدۇ.

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

3. ئىستىملىق كېسەللەردە ۋە ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەردە قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىقتىن بەدەن ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مېڭە، يۇلۇن نېرۋىلىرى قۇرۇلۇپ، سولىشىپ قالىدۇ-دە، لەقۋانى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە ئۇزۇن مۇددەت سىزىرگە بېرىش، داۋاملىق قۇستۇرۇش ئارقىلىق ئادەتتىن تاشقىرى ئىستىغراق قىلغانلىقتىنمۇ بەدەندىكى ھۆللۈك يوقىلىپ قۇرۇقلۇق ئېشىپ تەشەننۇج خاراكتېرلىك لەقۋا كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

لەقۋا بولغان تەرەپنىڭ پېشانە تېرىسى قېتىپ تارتىشىپ قالىدۇ. ئاغزى بىرئاز قۇرۇيدۇ. ساق تەرەپتىكى كۆزنى يۇمۇش تەسرەك بولىدۇ. بۇ خىلدىكى لەقۋادا كۆپىنچە باش ئاغرىيدۇ. ھېس قىلغۇچى قۇۋۋەتلەر تېز ھالدا تورۇلۇپ بېرىدۇ.

داۋاسى

تارتىشىش خاراكتېرلىك لەقۋا مەيلى قۇرۇقلۇق باكى توسۇلۇش (ئىمتىلاھ) سەۋەبىدىن بولسۇن، داۋالاشتا ئەزانى بوشاشتۇرۇش مەقسىتىدە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. مەسىلەن: لۆڭگىنى قىزىق سۇغا چىلاپ سىقىۋېتىپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش قاتارلىقلار لەقۋا كېسىلى باشلىنىپ 7 — 4 كۈن ئۆتمىگۈچە ھەرگىز دورا قىلماسلىق لازىم. ئەمما، بىماردا قۇرۇقلۇق ئېشىپ قەۋزىيەت بولسا ئىككىنچى كۈنى يۇمشاتقۇچى كىلىزما ئارقىلىق ئىچنى بوشىتىشقا بولىدۇ.

ئاۋادا بۇ كېسەلدە سەكتەنىڭ ئالدىدا بولىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلسە داۋالاشقا ئالدىراش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆتكۈر كىلىزما قىلىش باكى كۈچلۈك سۈرگە بىلەن تازىلاش لازىم. (كېسەللىكگە قارالسۇن.) كېسەللىك يەڭگىلرەك بولسا يەتتە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن داۋالاش لازىم.

لەقۋا ئىسترخائى (بوشىشىپ كېتىش خاراكتېرلىك لەقۋا)

سەۋەبى

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

ئالامىتى

ئېغىز ئەتراپىدىكى گۆشلەر بوشىشىپ ھەرىكەتلىرى ئاجىزلىشىدۇ. كېسەللەنگەن تەرەپتىكى پېشانە قىسمى، يۈز تېرىسى، پەي-تارامۇش ۋە سېرىق ئەتلىرى تارتىشىپ قالماي، بەلكى يۇمشاق، بوش كېلىدۇ. كېسەل تەرەپتىكى كۆزنىڭ تۆۋەن قاپقى بوشىشىپ تۆۋەنلەپ، شۇ كۆزدىن ياش ئېقىپ تۇرىدۇ. بىمارنىڭ سەزگۈلىرى تۆۋەنلىشىدۇ، بولۇپمۇ تېتىش (زائقە) قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ (بىر نەرسىنى تېتىيالمايدۇ). ھەرقانداق ۋاقىتتا قايسى تەرەپكە

ئىستراخا خاراكتېرلىك لەقۋا پەيدا بولسا ئېغىزنىڭ ئىچىنى قاپلاپ تۇرغان نېپىز پەردىنىڭ شۇ تەرىپى بوشىشىپ ساڭگىلاپ قالىدۇ، رەڭگى ئۆزگىرىدۇ، ھۆللۈككە ئائىت ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قالغان جايلىرى ئۆز ھالىتى بويىچە نورمال بولىدۇ. بۇ چېگرا تامغاقنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدىكى سىزىقتىن ئايرىلىدۇ. بۇنى تەكشۈرۈشتە، تېۋىپ شپاتىل (تىل باسقۇچى) بىلەن بىمارنىڭ تىلىنى تۆۋەن بېسىپ تۇرۇپ ئېغىزنىڭ ئىچىگە قارايدۇ. ئەگەر شۇ پەردىدە ئىستىرخا جاي ۋە يۇقىرىقى ئالامەتلەر كۆرۈلسە ئىستراخا خاراكتېرلىك لەقۋا دەپ باھا بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئۇ يەردە ئۆز ھالىچە نورمال بولۇپ، پېشانە تېرىسىنىڭ قېتىشى، تارتىشىشى ۋە باشقىلار كۆرۈلسە تەشەننۇج خاراكتېرلىك لەقۋا دەپ باھا بەرسە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىستىرخا خاراكتېرلىك لەقۋادا كۆزنىڭ قاپىقى ھەرىكەت قىلالمايدۇ. تەشەننۇج خاراكتېرلىك لەقۋادا قاپاقلارنى ھەرىكەتلەندۈرسە ھەرىكەتلىنىدۇ. لېكىن ئىككى قاپاق بىر-بىرى بىلەن نورمال جۈپلەشمەيدۇ. تەشەننۇج خاراكتېرلىك لەقۋادا كېسەللىك ساق تەرەپتە، ئىستىرخا خاراكتېرلىك لەقۋادا مايماقلاشقان تەرەپتە بولىدۇ.

داۋاسى

ئىستراخا خاراكتېرلىك لەقۋادا 7 — 4 كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى ياكى ئىسكەنجىبىن ئەنسىلى ياكى گۈلقەنت قوشۇلغان مائۇل ئۇسۇللىرىدىن باشقا دورىلارنى بەرمەسلىك لازىم.

ئوزۇقلىنىشى

تاماقلاردىن ئۆزى يۇمشاق، ئاسان سىڭدىغان ھۆل-قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل تاماقلارنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: مۇمكىن بولسا زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى سېلىنغان نوقۇت سۈيىگە ئوخشاشلا بېرىلىدۇ.

پەرھىزى

سۇدىن ساقلىنىش، ھۆللۈكنى قىزىتىدىغان نەرسىلەر مەسىلەن: ئۈزۈم شىرنىسى، كەپتەر باچكىسى قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. ئەمما ھەسەل سۈيى ئىچسە زىيىنى يوق. بۇنى بىر كۈندىن ئۈت كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كېسەل دەسلەپ باشلانغاندا ئۆتكۈر، تېز دورىلار ئىشلىتىلسە ماددىنىڭ يۇمشاقلىرىنى تارقىتىپ قالغانلىرىنى تېخىمۇ قويۇقلاشتۇرۇپ كېسەل داۋالاشنى تەسلەشتۈرۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ماددا كېسەل جايغا يىغىلىپ ئورۇنلىشىپ بولغىچە تاقەت قىلىش كېرەك. شۇندىلا ماددا مەدەت تېپىۋالمايدۇ ۋە قۇۋۋەتمۇ ئۆز جايىدا قالىدۇ. بەلگىلەنگەن كۈنلەر (7 — 4 كۈن) ئۆتۈپ ماددا پىشقاندىن كېيىن بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن

پالەچتە لېيتىلغان چارىلەردىكى كۆمۈلاچ ۋە ئىيارەجلەرنى ئىشلىتىش لازىم. بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن مۇناسىۋەتلىك غەر-غەرە(1)، سوئۇت(2)، نوتۇل(3)، كىماد(4) ۋە تەشھىم(5) ئۇسۇللىرىنى ئىشلەتسە ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

تەشەننۇج خاراكتېرلىك لەقۋادا ماددا تارقىلىپ بولغاندىن كېيىن ھەر كۈنى ئەتىگەندە غەر-غەرە قىلىپ ئاندىن تاماق يېيىش كېرەك. ھەر كۈنى ناشتىدا يۇمۇلمايدىغان كۆز تەرەپتىكى بۇرۇنىنىڭ تۆشۈكىدىن ياڭاق يېغىنى بىرنەچچە قېتىم، ھەر قېتىمدا 1-2 تامچە تېمىتىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: (1) غەر-غەرە: دورىنى قايىنىتىپ سۈيىدە ئېغىزنى چايقاش، (2)سۇئۇت: دورىنى قايىنىتىپ سۈيىنى ياكى دورىنى سوقۇپ ئالغان قىلىپ بۇرۇنغا تامغۇزۇش ياكى پۇرىتىش، (3) نۇتۇل: سۇيۇق دورىلارنى كېسەل ئەزاغا قۇيۇش (4) كىماد: كېسەل ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، (5) تەشھىم: خۇش پۇراق دورىنى پۇرىتىش.

دىققەت

لەقۋانى داۋالاشتا تۆۋەندىكىدەك ئورتاق چارىلەرنى قوللىنىشقا بولىدۇ:

1. كېسەلنى قاراڭغۇ جايدا داۋالاش ۋە كۈتۈش لازىم. 2. كېسەل تۇتۇپ تۆت كۈن ئۆتكەندىن كېيىن 3 گرام ئىيارەجى پەيقارا بېرىش لازىم. 3. ئەينەككە قاراپ لەقۋانى رۇسلاش مەشقى ئېلىپ بېرىش لازىم. 4. جۇزبۇۋانى داۋالىق ئاغزىغا سېلىپ شۈمۈش لازىم. 5. قوتاز گۆشىنى پىشۇرۇپ قىزىق پېتى گەدەن، بويۇن، يۈز ئەتراپىغا تېڭىش كېرەك. 6. يۈز، پېشانىلىرىنى داۋالىق سىركە بىلەن يۇيۇپ ئۇۋۇلاش لازىم. 7. قىچىنى سىركىدە ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم. 8. مەرزەنجۇش، ئادىراسمان، قەيسۇم، سوزاپلانى سىركە بىلەن قايىنىتىپ ھورىغا يۈزنى تۇتۇپ تەرلىتىش لازىم.

ساراڭلىق كېسەللىكلىرى

ساراڭلىقلارنىڭ ھەممىسى مالىخولىيا كېسىلىگە مەنسۇپ بولۇپ تۆت قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

بۆرە كېسىلى (ئىللىترەئىپ ياكى قۇترۇپ)

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەل سەۋدا ۋە كۆيگەن سەپرادىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئامىللار،

مەسىلەن: تۇرمۇش قىيىنچىلىقى، قولدىن كەتكەن پۇل-ماللار، ئىدىيەدە ساقلىنىپ كەلگەن تۈرلۈك چىگىشلىكلەر، غەم-ئەندىشە، تۈلۈك روھىي زەربىلەر، نەشە چېكىش، ئەقلىي ئەمگەكنى كۆپ قىلىش، جىنسىي تۇرمۇشقا كۆپ بېرىلىش قاتارلىقلارمۇ مەزكۇر كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

بۇ خىل ساراڭلىقنى ئىللىتى رەئىيپ ۋە قۇترۇپ دەپ ئاتاشنىڭ سەۋەبى شۇكى، بىمار خۇددى تاز، قوتۇر بۆرىگە ئوخشاش ۋەھشىي مىجەزلىك بولۇپ قالىدۇ ياكى سۇ يۈزىدە تەرتىپسىز ھەرىكەت قىلىدىغان قۇترۇپ (پاشىغا ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل كىچىك جانىۋار) دەك تەرتىپسىز ھەرىكەت قىلغانلىقى ئۈچۈندۇر.

ئالامىتى

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

داۋاسى

داۋاسى مالىخۇلىيانىڭ داۋاسىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. شۇڭا مالىخۇلىيانى داۋالاشتىكى ئومۇمىي پرىنسىپلارغا رىئايە قىلىش لازىم. ئالدى بىلەن قان ئېلىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش، قانىنى يېتەرلىك ئېلىش لازىم. ئاندىن سەۋدانى پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ ماددىنى پۈتۈنلەي پىشۇرغاندىن كېيىن سېرىق ئوت (ئەفتىمۇن) كاشكابى ۋە شۇنىڭغائوخشاش دورىلار بىلەن ماددىنى تازىلاش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن، بەدەننى سوۋۇتقۇچى ۋە ھۆللەشتۈرگۈچى ياغلار، نوتۇللار ئارقىلىق مىزاجنى ئۆزگەرتىش ۋە بەدەننى ھۆللەشتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. كېسەلگە مۇناسىپ كېلىدىغان ھەر خىل سىڭىشلىق تاماقلارنى بېرىش، مەسىلەن: سېمىز چۈجە گۆشى، سەي كاۋىسى، پالەك، پوستى ئېلىنغان ئارپا ئېشى، بادام يېغى ياكى ياش سېمىز قوي گۆشى بىلەن تەمرى ھىندى شىربىسى (بەدىلگە قارا ئۈرۈك ياكى ئەينۇلا شىربىسى)، ئاچچىق ئانار سۈيى، غورا سۈيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ

بېرىش كېرەك. پوستى ئاقلانغان ماش بىلەن ئاماق قىلىپ بەرسە پايدىلىق. بىمارنىڭ بىھۇدە خىياللىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن زورلاپ ئۇخلىتىش، بولۇپمۇ يېتەرلىك قان ئالغاندا ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر.

بىمارنىڭ خىيال ھەم ۋەسۋەسىنى يوقىتىدىغان ئۇسۇل-چارىلارنى قوللىنىش، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك ياخشىلىنىپ يەنە قايتىلانسا داۋالاش تەدبىرلىرىنىمۇ قايتا تەكرارلاش كېرەك.

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

يىرتقۇچسىمان ساراڭلىق كېسىلى (جۇنۇنسەبئى)

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

ئالامىتى

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

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەللىكنى چىقارغۇچى سەۋەب مالىخولىيانى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددىنىڭ جەۋھىرىدۇر. چۈنكى ھەر ئىككىلىسىنىڭ سەۋەبى سەۋدادىن ئىبارەت بولسىمۇ، لېكىن يىرتقۇچسىمان ساراڭلىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددا سەپرا ياكى سەۋدادىن پەيدا بولغان كۆيۈندى سەۋدادىن ئىبارەت. بۇ ناھايىتى يامىندۇر. سەپرا خىلتى يۇقىرى دەرىجىدە كۆيگەندىمۇ مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددىلار مېڭىنىڭ ئالدىنقى بۆلىكىگە ۋە ماددىسىغا ئۆتكەنلىكتىن يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

مەزكۇر كېسەللىكتە مالىخولىيادىكى بەد گۇمانلىق، بۇزۇق پىكىر ۋە يامان ئويلار بولغاندىن

سىرت، قوزغىلىشچان ھاياجانلىنىش كۈچلۈك بولغانلىقتىن بىمار ئاسانلا باشقىلارغا ئېتىلىپ ھۇجۇم قىلىدۇ. يىرتقۇچلۇق قىياپەتكە كىرىۋالىدۇ. قاراشلىرىمۇ ئادەمنىڭ قاراشلىرىغا ئوخشىماي، بەلكى يىرتقۇچلارنىڭ قارىشىغا كۆپرەك ئوخشاپ كېتىدۇ. بىكاردىن-بىكارغا ھەرىكەت قىلىدۇ، كۆپ ۋە ئۇزۇن سۆزلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئورۇقلاپ كېتىدۇ. تاپانلىرىنىڭ قانغا تولۇپ قىزىرىپ قېلىشى، ئاياللارنىڭ كۆكرەك بېزىدە قان قېتىپ قېلىشى مەزكۇر كېسەلدىن دېرەك بېرىدۇ (بۇنداق ھاللاردا قاننى ئۈزۈتىش كېرەك).

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

سەپرا ئارىلاش سەۋدادىن بولسا بىمارنىڭ يامان ھەرىكەت ۋە پىكىرلەرگە ئۆتۈشى ۋە تىنچلىنىشىمۇ چاپسان بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسىدە يامانلىق ۋە دۈشمەنلىك ھەرىكەتلەرنى ئاز ئويلايدۇ، بىراق تىنچ تۇرالمايدۇ، ھەرىكەت، ھاياجانلىنىش ۋە بىتاقەتلىك كۈچىيىدۇ.

داۋاسى

خىلتلار تولۇپ كەتكەن بولسا تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. سۈيدۈك ۋە باشقا بەلگىلەردىن بەدەندە سەپرا كۆپەيگەنلىكى بىلىنسە ھەمدە كېسەللىك خىلتى سەپرا ئارىلاش سەۋدادىن ئىبارەت بولسا ئەفتىمۇن قايناتمىسى ياكى ھېلىلە قايناتمىسى بىلەن تازىلاش (بوشىتىش) لازىم. ئەگەر كېسەللىك خىلتى خاس سەۋدادىن بولسا سەككىز دەرھەم تازا ئەفتىمۇنغا ئىسكەنجىبىن قوشۇپ ياكى ھەببى لاجۋەرد بىلەن تازىلاشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر باشقا قان ياكى قان ئارىلاش سەۋدا تولغان بولسا تىل ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش، تازىلىغۇچى ھەبلەرنى بېرىپ تازىلاش (بوشىتىش) نى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. مەسىلەن: ئىيارەج، ئەفتىمۇن، رۇمى رەيھاننىڭ ھەر بىرىدىن بىر ھەسسىدىن، ھېلىلە، سىقمۇنيانىڭ ھەر بىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ چوڭراق ھەب تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇپ بەدەننى ئومۇمىي جەھەتتە تازىلاش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىنمۇ بىرنەچچە ئاخشاملارغىچە ھەر قېتىمدا تۆت گرامدىن ئىچكۈزۈپ تۇرۇش كېرەك. يەنە تۆۋەندىكى دورىلارمۇ پايدىلىق. ئەفتىمۇن، چىلاپا 10 گرامدىن، ئەرمەن تېشى، كابىلە ھېلىلىسى 2 گرامدىن، رۇمى رەيھاندىن 20 گرام، قارا تۇز، ئابۇجەھىل، ئاۋۇز گۆشى 8 گرامدىن، بەلىلە، ئامىلە، تاغ چامبۇلى، قارا خەربەق 6 گرامدىن، تۇربۇتتىن 8 گرام ئېلىپ، ھەسەل ئىسكەنجىبىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. سوقمۇنيا ئارىلاشتۇرۇلغان ئىسكەنجىبىن بىلەن تاماق چايقىلىدۇ. ھەربىرى شەييارلارنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئەگەر مەنپەئەتى كۆرۈلسە ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇزۇلغان

لىسىق مىزاج بارلىقى بىلىنسە ئۇلارنى بېرىشتىن توختاش لازىم.

تازىلاش (بوشىتىش) تىن كېيىن باشنى سوۋۇتۇش، ھۆللەندۈرۈش چارىلىرىنى كۈچەيتىش لازىم. بەزىدە بېشىغا كۈندە 5 قېتىم دورا سۇلىرىنى قۇيۇشقا توغرا كېلىدۇ. باشقا كالا-پاقالچاق قاينىتىمىسى ۋە يېڭى سېغىلغان سۈتلەرنى چېچىش كېرەك. قايماق سۈرتۈشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئومۇمەن، سوۋۇتۇشقا قارىغاندا ھۆللەش ئۈچۈن بابۇنە ئىشلىتىش كېرەك. كۆكنار شەربىتى ئىچكۈزۈپ ئۇخلىتىش، ھۆللۈك پەيدا قىلىش ئۈچۈن تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈش، ئىچنى يۇمشىتىش ئۈچۈن غورا شەربىتى ياكى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. ئۇخلىتىش مەقسىتىدە كېسەلنىڭ بېشىغا كۆكنار قاينىتىلغان سۇنى قۇيماقچى بولغاندا ئۇنىڭغا ئازغىنا بابۇنە قوشقان ياخشى. باشقا چېيىشقا تۈرلۈك ياغلارمۇ ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارپا سۈيى قاتارلىق ھۆللىگۈچى ئۇسسۇلۇقلارنى ئىچكۈزۈش، ئەمما ئىسكەنجىبىنگە ئوخشاش سۈيۈلدۈرگۈچى، قۇرۇتقۇچى، خىلتلارنى ئاجراتقۇچى دورىلارنى ئىچكۈزمەسلىك كېرەك. بىماردا قەۋزىيەت بولسا كلىزما قىلىپ تازىلاپ تۇرغاندا بۇس-بۇخاراتلارنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلەپ باشنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويۇشتىن ۋە باشقا زىيانلاردىن ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. ئىچىدىغان ئۇسسۇلۇقلىرىغا چوڭ ئارپا بادىيان يىلتىزى ۋە ئۇرۇقىنى، چوڭ قاپاق ئۇرۇقىنى سېلىپ بېرىلسە پايدىلىق (بۇنىڭدىن ھەر كۈنى 3 گرام ئىچىدۇ. ئىچىشنى خالىمىسا بىمارغا ئۇقتۇرماي تاماقىغا سېپىپ بەرسىمۇ بولىدۇ). يېنىدا بىمار ھېيىقىدىغان، ئارتىنىدىغان كىشى بىلەن بولغىنى ياخشى. تاماقىغا ھۆللىگۈچى ۋە تىقىلما پەيدا قىلمايدىغان ئوزۇقلۇقلارنى بېرىش لازىم. چۈنكى تىقىلما پەيدا قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلار بۇ كېسەلگە ئىنتايىن زىيانلىق. كۆپ سىيدۈرىدىغان نەرسىلەرنىمۇ بەرمەسلىك لازىم. باشقا پەرھىزلىرى مالىخۇليا كېسەللىكى بىلەن ئوخشاش. كېسەللىك پەسەيگەندە سۇ قوشۇلغان شاراب ئىچكۈزۈش زىيانلىق ئەمەس، چۈنكى بەدەننى ھۆللەشتۈرىدۇ، ئۇخلىتىدۇ. بىمارنىڭ تېۋىپقا زىيان-زەخمەت يەتكۈزۈش ئېھتىمالى بولسا، بىمارنى باغلاپ قويۇپ داۋالىسىمۇ بولىدۇ.

ئىتسىمان ساراڭلىق (دائولكەلب)

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

سەۋەبى

مېڭىگە خىلت ماددىلىرى يىغىلىش ياكى كۆيگەن سەپرا بۇس-بۇخاراتلىرىنىڭ

مېڭىگە ئۆرلىگەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كۆيگەن سەۋدا خاراكتېرلىك بوس-بۇخاراتنىڭ ئېشىپ كېتىش ياكى ئاشقازاننىڭ شىرنىكچىلىكىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

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

پەۋقۇلئاددە ساراڭلىق (سوبارا)

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

سەۋەبى

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

ئالامىتى

مەزكۇر كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى ئادەتتىن تاشقىرى ئۇزاق داۋام قىلغان ئۇيقۇسىزلىق بىلەن باشلىنىدۇ. كېسەل باشلانغاندا بىمار بىئارام بولۇپ، ئالاقزادىلىككە چۈشۈپ قالىدۇ. ئۇخلىسا قورقۇپ ئويغىنىدۇ، ئارقا-ئارقىدىن نەپەس ئالىدۇ. سورالغان سوئالغا مۇۋاپىق جاۋاب بەرمەيدۇ، ئۇنۇتقاق بولۇپ قالىدۇ. كۆزىدە قىزىللىق ۋە ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ. كۆزىگە بىر نەرسە كىرىپ كەتكەندە ئىختىيارسىز ياش ئاقىدۇ. ئىسسىتما بولىدۇ. بەزىدە ئەزالىرىغا تىترەك ئولىشىدۇ. سۈيدۈكى ئاق، سۇيۇق كېلىدۇ، بەزىدە سۈيدۈكى تۇتۇلۇپ قالىدۇ. كېيىنچە ئىسسىتما كۈچىيىدۇ، تىللىرى قۇرۇيدۇ. ئاخىرىدا بىمار كۈچسىزلەنگەنلىكتىن كۆز ھەرىكەتلىرى توختايدۇ، ھەتتا قاپاقلىرىنى قىمىرلىتىشمۇ قىيىنغا چۈشىدۇ. بەدەندىكى قۇرۇقلۇق تۈپەيلىدىن تومۇرنىڭ ئاجىزلىقى ۋە كىچىكلىكى ئاشىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن كېسەللىك ماددىسىنى تارتىپ چىقىرىش بۇخاتلارنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلىشىنى توسۇش ئۈچۈن سەپرا خاراكتېرلىك سەرسامدا ئىشلىتىلگەن چارىلەرنى قوللىنىش ھەمدە بەدەننى ھۆللەشتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. بۇس-بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىنى توسۇش ۋە بىمارنىڭ باشقىلارغا زىيان-زەخمەت يەتكۈزۈپ قويۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، كېسەلنىڭ قول-پۇتلىرىنى باغلاپ قويۇشنىڭ پايدىسى بار.

ئەقلىي ئېلىشىش كېسىلى

بۇ، ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردىن كېيىن پەيدا بولىدىغان، ئەقلىي ئېلىشىپ، قالايمىقان سۆزلەيدىغان، ئاغرىقى قاتتىق بولسىمۇ شىكايەت قىلمايدىغان ۋە سەزمەيدىغان بىر خىل كېسەللىك. مەزكۇر كېسەللىك كېسەلنىڭ باشلانغان ئورنى ۋە سەۋەبىگە ئاساسەن بىرقانچە خىل بولىدۇ.

ئاچچىق سەۋدادىن بولغان ئەقلىي ئېلىشىش

سەۋەبى

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

ئالامىتى

بىماردا غەمكىنلىك ۋە يامان ئىشلاردىن گۇمان قىلىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. مالىخۇلىيا كېسەللىكىدە ئۇچرايدىغان بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

مالىخۇلىيا كېسەللىكىدە كۆرسىتىلگەن داۋالاش پرىنسىپلىرى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بىراق ئالدى بىلەن ئىستىمنى قايتۇرۇش تەدبىرلىرىنى قىلىش زۆرۈر. ئومۇمىي بەدەننى ھۆللىگۈچى، سوۋۇتقۇچى دورىلار ۋە باشقا تەدبىرلەرنى قوللىنىش ۋە ئەينى ۋاقىتتا يۈرەكنى كۈچەيتىش چارىلىرىنى قىلىش لازىم.

سەۋداغا سەپرا ئارىلاشقاندىن بولغان ئەقلىي ئېلىشىش

سەۋەبى

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

ئالامىتى

ئەقىل ئېلىشىپ سۆزلەشتىن سىرت يىرتقۇچلۇق، ھېچنەرسىدىن قورقماسلىقتەك باتۇرلۇق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ماددىنى تازىلاش (قان ئېلىشمۇ بۇنىڭ ئىچىدە)، ئومۇمىي بەدەننى ھۆللەندۈرۈش ۋە ئەينى ۋاقىتتا يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش كېرەك. يىرتقۇچسىمان ساراڭلىقتىكى تەدبىرلەرنىمۇ قوللىنىشقا بولىدۇ.

سەۋداغا قان ئارىلاشقاندىن بولغان ئەقلىي ئېلىشىش

سەۋەبى

كېسەلنىڭ باشلانغان ئورنى مېڭىدە بولۇپ، مېڭە قان ئارىلاشقان سەۋداغا تولغانلىقتىن

كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئەقلىي ئىپلىشىش، ئالجىپ سۆزلەشتىن باشقا خۇشخۇي، كۈلگەك بولۇپ قېلىشتەك گەۋدىلىك ئالامەتلەر بولىدۇ. تومۇرلىرى چىڭقىلىپ قالىدۇ.

داۋاسى

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

ئەسكەرتىش: كۈلكە ۋە تىنچلىق بىلەن ئۆتىدىغان ئەقلىي ئىپلىشىشنىڭ خەتىرى ئانچە چوڭ ئەمەس.

ئاچچىق سەپرادىن بولغان ئەقلىي ئىپلىشىش

سەۋەبى

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

ئالامىتى

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

داۋاسى

تازىلاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ، تېزلىكتە پۈتۈن بەدەننى ياكى باشنى تازىلاش، مىزاجنى ئۆزگەرتىش، سوۋۇتقۇچى ۋە ھۆللىگۈچى دورىلار ۋە تەدبىرلەرنى قوللىنىش، چاچنى چۈشۈرۈپ بېشىغا قويۇق سۈرتمىلەرنى چېپىش، كېسەللىك كۈچەيسە مالىخولىيا ۋە يىرتقۇچسىمان

سارائگلقتىكى داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

سېسىق ۋە تۈتكۈرلەشكەن بەلغەمدىن بولغان ئەقلىي ئېلىشىش

سەۋەبى

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

ئەقلىي ئېلىشىش قۇرۇق ئىسسىقتىن بولسا ئۇيقۇسىزلىق بىلەن ئۆتىدۇ. ئەگەر ئۇ قاندىن ياكى سېسىغان بەلغەمدىن پەيدا بولغان ھۆل ئىسسىقتىن بولسا ئېغىر ئۇيقۇ بىلەن ئۆتىدۇ.

داۋاسى

باشتىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان ئەقلىي ئېلىشىش

سەۋەبى

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

ئالامىتى

باش يېنىك، مېڭە قۇرۇق بولۇپ ھەمىشە ئۇيقۇسىزلىنىدۇ، ماددىلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بەلگىلەر بولمايدۇ.

داۋاسى

ئەڭ مۇھىم قىزىقلىقنى يوقىتىش، ئومۇمىي بەدەننى جۈملىدىن مېڭىنى ھۆللەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش ئارقىلىق مىزاجنى تۈزىتىش ۋە مۆتىدىللەشتۈرۈشكە تىرىشىش زۆرۈر. ئامال

قىلىپ بىمارنى تۈخلىتىش لازىم.

باشقا ئەزالار تۈپەيلىدىن بولغان ئەقلىي ئىلىشىش

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

سەۋەبى

كېسەلنىڭ باشلانغان ئورنى مېڭىدە بولماي، بەلكى مېڭىدىن باشقا ئاشقازان، بالياتقۇ ياكى مەنى بېزى قاتارلىق ئەزالاردا بولىدۇ. يەنى شۇ ئەزالاردىكى كېسەللىكلەر ۋە مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن مېڭىگە زەرەر يېتىپ ئەقلىي ئىلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى بىرەر ئەزادىكى كېسەللىكلەر نەتىجىسىدە ھاسىل بولغان قىزىق بۇس-بۇخاراتلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇلارنى شۇ كېسەللەنگەن ئەزانىڭ ئەھۋالىدىن بىلگىلى بولىدۇ.

داۋاسى

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

پۈتۈن بەدەن سەۋەبلىك ئەقلىي ئىلىشىش

سەۋەبى

پۈتۈن بەدەنلىك ئىستىمالاردىن پەيدا بولغان كۈچلۈك بۇس-بۇخاراتلار بەدەندىن قوزغىلىپ مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن ئەقلىي ئىلىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىماردا ئاۋۋال كۈچلۈك قىزىتما (تەپ) بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەقلىي ئىلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال تەپنى داۋالاش ئارقىلىق كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبنى يوقىتىش كېرەك. داۋالاش

جەريانىدا باشنى قۇۋۋەتلىگۈچى ۋە سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش، چوڭ-كىچىك تەرەتلەرنىڭ راۋانلىقىنى ساقلاشقا دىققەت قىلىش، مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان يۈرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى قوللىنىش لازىم.

پىكرى بۇزۇلۇش كېسىلى

مەزكۇر كېسەللىك تىبابەتتە مالىخۇلىيا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاتالغۇ ئەسلى گرېكچە بولۇپ، سەۋدا خىلتى دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ بىر خىل روھىي كېسەللىك بولۇپ، بىمارنىڭ تەپەككۇرى (ئوي-پىكرى) ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلغان بولىدۇ.

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

سەۋەبى

سەۋدادىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ سەۋەب مېڭىنىڭ ئۆزىدە ياكى سىرتىدا بولىدۇ. ئومۇمىي سەۋەبى مېڭىگە بىرەر زەخىم يېتىش ياكى كېسەللىك پەيدا بولۇش تۈپەيلىدىن مېڭە ھېسسىي قۇۋۋەتلىرىنىڭ ھەرىكىتى نورمالسىزلىنىش، كېمىيىش ياكى يوقىلىشتىن بولىدۇ. كونكرېت سەۋەبى سەۋدا ياكى باشقا خىلتلارنىڭ كۆيگەنلىكىدىن پەيدا بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدادىن بولىدۇ. مالىخۇلىيا سەۋەبىنىڭ ئورۇنلاشقان جايىغا قاراپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ:

باشقا ئەزالاردىن بولغان مالىخۇلىيا

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

ئالامىتى

بۇ خىلدىكى مالىخۇلىيانىڭ ئاساسىي ئالامىتى شۇكى، بىمار ئورۇقلاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا

شور ۋە تۇزلۇق تاماقلار (تۇزلانغان بېلىق، چەيزە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش سەۋدا پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەر) نى داۋاملىق يېگەنلىك، روھىي زەربە ۋە جىسمانىي مۇشەققەتكە يولۇققانلىق تارىخى بولىدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى قارىغا مايىل كېلىدۇ. تومۇر ئېگىز-پەس سوقىدۇ. ماددا پىشىشتىن بۇرۇن سۈيدۈك سۈزۈك كەلسىمۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن قارىغا مايىل بولۇپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى مالىخۇلىيا بىمارلار باشقا خىلدىكى مالىخۇلىيا بىمارلارغا قارىغاندا ساغلامراق كېلىدۇ. ماددا بىر ئەزاغا خاس بولمىغانلىقى ئۈچۈن قىسمەن ئالامەتلىرى سەۋەبكە قاراپ ھەر خىل بولۇشى مۇمكىن. مەسىلەن، زېھنىنىڭ ئېلىشقان بولۇشى، كۆلگەك، خۇش خۇي بولۇشى، كۆزىنىڭ قىزىللىقى، تومۇرىنىڭ توم كۈچلۈك ۋە تېز سېلىشى، بەدەن رەڭگىنىڭ قىزىلغا مايىل بولۇشى قاتارلىقلار قان خاراكتېرلىك مالىخۇلىيانىڭ ئالامەتلىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئادەتتە بولىدىغان ياكى بولمايدىغان ھەر خىل ئىشلاردىن غەم-ئەندىشە قىلىش، قورقۇش، يىغلاش، ناچار خىياللاردا بولۇش، بەزىلىرى ئۆلۈمنى ياخشى كۆرۈش، يوق نەرسىلەر ۋە سان-ساناقسىز نەرسىلەردىن قورقۇش، يالغۇزلۇقنى خالاش قاتارلىقلار تەبىئىي سەۋدا كۆيگەندە پەيدا بولىدىغان مالىخۇلىيانىڭ ئالامەتلىرىدۇر.

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

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

داۋاسى

داۋالاشتىكى ئومۇمىي پرىنسىپى مۇنداق بولىدۇ: بالدۇر داۋالاش، تۇرمۇش شارائىتىنى ياخشىلاش، ھاۋاسى مۆتىدىل، بىساتلىرى كۆپ بولمىغان پاكىز ئۆيگە ئورۇنلاشتۇرۇش، ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ھۆللەپ تۇرۇش ھەمدە بىمارنى خۇشاللاندۇرۇش، بىكار قېلىپ خىيال سۈرۈشتىن ساقلاش، يېنىدا بىمار ياخشى كۆرىدىغان ۋە ھېيىقمايدىغان كىشى بىللە بولۇش، ئۆيۈن، كۈلكە ۋە مۇزىكا بىلەن مەشغۇل قىلىش لازىم. بۇلار كېسەل ئۈچۈن ئاساسىي داۋا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۆينى خۇش بۇي قىلىش، ياخشى ھەزىم بولىدىغان، كۈچلۈك ھۆللىگۈچى خوسۇسىيەتكە ئىگە ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، بەدىنىنى

سەمىرتىش، بىمارنىڭ مىزاجىنى ئىسسىتىشتىن كۆرە كۆپرەك ھۆللەشتۈرۈش ۋە سەۋدانى پەسەيتكۈچى چارىلارنى قىلىش لازىم، جىنسىي ئالاقە قىلىش، قاتتىق تەرلەشتىن ساقلاش كېرەك. بىمارنىڭ بېشىنى ئىسسىق سۇ بىلەن پات-پات يۇيۇپ بېرىش كۆپ پايدىلىق. تۇزلۇق، تەمى ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، ياغلىق ۋە تاتلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئامال قىلىپ كېسەلنى ئۇخلىتىش لازىم. مېڭىنى ھۆللەشتۈرۈپ ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۈچۈن قاپاق يېغى ۋە قارا سونا يېغى بىلەن باشنى ياغلاش لازىم.

ئەگەر مالىخۇلىيا مىزاجىنىڭ ماددىسىز سوغۇق ۋە قۇرۇقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، خۇش قىلغۇچى دورىلار، ئېپاردىن ياسالغان دورىلار، تەرياقلار ۋە بۇلارغا ئوخشاش دورىلار بىلەن يۈرەكنى قىزدۇرۇش كېرەك.

ئەگەر مېڭىگە ئورناشقان سەۋدادىن بولسا، ماددىنى تازىلاش، شۇنىڭ بىلەن باشقا قويۇلىدىغان دورا سۇلىرى ۋە ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزۈش ھەمدە يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش لازىم.

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

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

تازىلاش تەدبىرلىرى جەھەتتە، بەزىدە قۇستۇرۇش ۋە ھۇقنە قىلىش ئارقىلىق تازىلىنىدۇ. ئاشقازىنى ئاجىزلارغا قۇستۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللانماسلىق كېرەك. قانداق بولمىسۇن، تومۇرنىڭ تولۇقلۇقى ۋە سەۋدانىڭ قاندىن كېلىپ چىققانلىقى بايقالسا جەينەك ئوتتۇرىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش، ھەممە ھاللاردا داۋالاشنى قان ئېلىشتىن باشلاش كېرەك. ئەگەر بىمار ئاجىز بولسا ياكى كېسەللىك ماددىلىرى ئاز بولۇپ پەقەت مېڭىدىلا بولسا ۋە قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىقى بايقالسا قان ئالماسلىق كېرەك. ئەگەر قان ئېلىش زۆرۈر بولۇپ قان ئالغاندا قاننىڭ سۇيۇق قىسمى ئېقىپ قويۇق قىسمى چىقماي قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن چوڭراق كېسىش لازىم. سەۋەبچى خىلت ھەقىقەتەن سەۋدا بولۇپ، ئۇ سوغۇقلۇققا مايىلراق بولسا، ئاۋۋال خىلتنى پىشۇرۇپ ئاندىن تازىلاش ھەمدە ئەينى ۋاقىتتا يۈرەكنى كۈچەيتىشنىمۇ ئۇنتۇماسلىق كېرەك.

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

ئەگەر مالىخۇلىيا قېرىلىقتىن ۋە قېرىلىقتىكى بەزى كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بولسا ياكى ئىسسىق مىزاج سەۋەب بولسا، باشنى سۇۋۇتۇش، ھۆللەش ۋە قۇۋۋەتلەندۈرۈش كېرەك. شۇندىلا بارلىق ئەزالاردىن يېتىدىغان زەھەرنى قوبۇل قىلمايدۇ ھەمدە مۇنداق چاغدا جىگەرنى ئىسسىق ئۇتماسلىق، جىگەرنىڭ ھارارىتى قاننى كۆيدۈرگۈدەك ھالەتتە ئىسسىق بىلىنسە، جىگەرنى سۇۋۇتۇش ۋە تالنى كۈچەيتىش لازىم. ئاشقازان ئۈددۈلىغا لوڭقا قويۇش، خەردەل دورىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش

دورىلارنى ئىچكۈش لازىم. بۇنىڭدىكى مەقسەت تالنىڭ كېسەللىك ماددىسىنى مېڭىگە ئەۋەتمەسلىكى ئۈچۈندۇر.

كېسەللىك ماددىسىنىڭ كۆيگەن سەپرادىن كېلىپ چىققانلىقى ۋە ئۇنىڭ ئىسسىقلىقىغا ئىشەنچ بولسا، سىركە ياكى دېڭىز سىركىسى ۋە ئۇنىڭ ئىسكەنجىبىنى ئىشلىتىش مالىخولىياغا ئەڭ پايدىلىق، كېسەل قاننىڭ شىرىنلىكىدىن بولۇپ، كېسەللىك ماددىسى تالدا بولسا ھەم سىركە پايدىلىق. بۇنداق بىمارلارغا كاپۇر، ئىپار قاتارلىقلارنى پۈركۈش ھەمدە ئۇلارنىڭ قورۇقلۇقىنى ئۈز پۈرىقى بىلەن يېڭىدىغان بىنەپشە يېغىغا ئوخشاش خۇشبۇي نەرسىلەرنى قوشۇش كېرەك.

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

قاندىن بولغان مالىخولىيانى داۋالاشتا كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئۇدۇلىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر بۇ خىل مالىخولىيانىڭ سەۋەبى ھەيز توختاپ قېلىشتىن بولسا، ئوشۇقتىكى سافىن دېگەن تومۇردىن قان ئېلىش ۋە ئۇۋەندىكى كاشكاپنى ھەر كۈنى ئىچكۈزۈش لازىم: بىنەپشە، نىلۇپەر، گاۋزەبان 1.5 گرامدىن، چىلان يەتتە دانە، سەرپىستان 20 دانە، ناۋات 24 گرام دورىلارنى بىر جىڭ سۇ بىلەن يېرىمى قالغىچە پەس ئوتتا قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ماددىنى تازىلاش، ئاندىن بەدىننى ھۆللەشتۈرگۈچى تاماق، شەربەت ۋە مېۋىلەر بېرىش كېرەك. بەدەننى ھۆللەشتۈرۈش ئۈچۈن پات-پات مۇنچىغا چۈشۈرۈش، ئۈچكە سۈتىنى بېشىغا سىغىپ ئېقىتىش، بىنەپشە، نىلۇفەر، ئۈسۈك يوپۇرمىقى، چالا سوقۇلغان ئارپا، كۆكنار پوستى، قىزىلگۈل، بابۇنە قاتارلىقلارنى قايناتىپ سۈيىدە ئولتۇرۇش (ۋاننا قىلىش)، بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى، قاپاق يېغىغا ئوخشاش ياغلارنى بۇرۇنغا تېمىتىش ۋە بەدەنگە سۈركەش لازىم.

ئوزۇقلىنىش جەھەتتە چۈجە، مېكىيان، توخۇ، ئوغلاق ۋە پاقلان گۆشلىرى، پالەك، بادام يېغى ۋە مېغىزى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش پايدىلىق، ئىمكانىيەتكە قاراپ ئۇلاردىن بىرسىنى ياكى ھەممىسىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، يەنى ياغلىق، تاتلىق ياكى ئاچچىق-چۈچۈك، لەززەتلىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئاق نان، نىشاستە (بۇغداي كراخمالى) دىن سۇيۇق ئاتالا قىلىپ، ئۇنىڭغا بادام يېغى ۋە شېكەر قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. شۇنىڭدەك كالا سۈتىدىن ياسالغان قېتىق، ئاۋۇز، ئۈزۈم، پەتىنگان، تاتلىق ئۈزۈم، تاتلىق ئالما، قوغۇن قاتارلىقلارمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

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

سەپرادىن بولغان مالىخولىيانى داۋالاشتا ئالدى بىلەن بەدەننى ھۆللەشتۈرۈش ئۈچۈن ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى بېرىش، بەدەن ھۆللەشكەندىن كېيىن كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان ماددىنى تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ماتۇل جۇبىن (قېتىق سۈيى) ياكى ئۇۋەنكى كاشكاپ بېرىلىدۇ: سېرىق ھەلىلە 24 گرام، تەمرى ھىندى 24 گرام، شاھتەررە 24 گرام، ئەيتۇلا 20 دانە، سەرپىستان

50 دانە، قىزىلگۈل 12 گىرام، كاسنى ئۇرۇقى 12 گىرام، سېرىق ئۈت (ئەفتىمۇن) 24 گىرام، سوقمۇنىيا 0.3 گىرام، يۇيۇلغان سەبرى * 24 گىرام، تۇربۇت گىرام. دورىلاردىن سوقمۇنىيا، سېرىق ئۈت، تۇربۇت، سەبرىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ 1 لىتىر 1250 م ل سۇدا 360 م ل قالغىچە قاينىتىپ، ئوتتىن ئالغاندىلا سېرىق ئۈتنى سېلىپ سوۋۇغىچە تۇرغۇزۇپ دورىلارنى سىقىپ سۈيى سۈزۈۋېلىنىدۇ. ئاندىن سوقمۇنىيا، سەبرى، تۇربۇتلارنى يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ھەر قېتىم ئىچكەندە دورىغا 30 گىرام تەرەنجىبىن ياكى ناۋات قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

سەۋدادىن بولغان مالىخولىيانى داۋالاشتا يۇقىرىقى ئۇسۇللاردىن باشقا، يەنە ھەر كۈنى مائۇل ئۇسۇل بېرىش ياكى تۆۋەندىكى جۇلاپنى بېرىش لازىم: گاۋزىبان 7.5 گىرام، نىلۇپەر 7.5 گىرام، بىنەپشە 7.5 گىرام، رەيھان 24 گىرام، گۈلقەنت 30 گىرام، سۇ 500 م ل . دورىلارنى سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئىچىدۇ. بۇنىڭدىكى مەقسەت كېسەللىككە سەۋەب بولغان ماددىنى پىشۇرۇشتىن ئىبارەت. ئەگەر قاندا ئارتۇقلۇق بولسا ئالدى بىلەن قان ئېلىپ ئاندىن داۋالاش كېرەك. ماددا پىشقاندىن كېيىن ئۇنى مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئىيارەج ۋە مەخسۇس سەۋدانى سۈرگۈچى تۆۋەندىكى كومۇلا (ھەب) نى ئىشلىتىپ ماددىنى تازىلاش لازىم: قارا ھېلىلە 15 گىرام، بىسپايەج 15 گىرام، ئۇستىخۇدۇس 15 گىرام، ئەفتىمۇن 15 گىرام، غارىقۇن 15 گىرام، يۇيۇلغان لاجۇەرد تېشى 15 گىرام، سوقمۇنىيا 15 گىرام، دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىگسەي سۈيىدە يۇغۇرۇپ قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كومۇلاچ قىلغاندىن كېيىن 3—1.5 گىرام ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىيارەجى پەيقارا، ئۇستىخۇدۇسلارنىمۇ قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. ماددىنى تازىلاشتا بىرقانچە قېتىم ئېھتىياتچانلىق بىلەن تەدرىجىي ھالدا تازىلاش لازىم. شۇندىلا ماددا تولۇق تازىلىنىدۇ، قۇۋۋەتمۇ ئاجىزلىمايدۇ. چۈنكى سەۋدا ماددىسى ئاسانلىقچە تازىلانمايدۇ. ئىيارەجلەرنى ئىشلىتىشتە دەسلەپ ئىيارەجى پەيقارادەك تەسىر كۈچى ئاجىزراقلىرىنى ئىشلىتىش، ئاندىن ئېھتىياجغا قاراپ ئىيارەجى جالىنۇس، ئىيارەجى روپەس، ئىيارەجى لوغازىيالارنى بېرىش لازىم.

سەۋدا خاراكتېرلىك مالىخولىياغا بېرىلىدىغان يىلتىزلار سۈيىنىڭ تەركىبى تۆۋەندىكىچە: بادىيان يىلتىزى، كاسنى يىلتىزى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا، كابۇل ھېلىلە

* سەبرىنى يۇيۇش ئۇسۇلى: خۇش پۇراق گۈللۈك ئەمەن، سۇمبۇل تىپ، قەسبۇززەرە، قوۋزاق دارچىن، سەلىخە، ئۇدبىلسان، ئىزخىر، ئاسارۇن، مەستىكى قاتارلىقلارنى يەتتە يېرىم گىرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى 800 م ل سۇدا 360 م ل قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئاندىن 360 گىرام سەبرىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇنى دورىلارنىڭ سۈيىدە ناھايىتى ئۇزاق ئېزىپ دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى سەبرىگە ئوبدان سىڭگەندىن كېيىن قاچىنى بىر پەس تۇرغۇزۇپ قويسا سەبرى تېگىگە چۆكىدۇ. ئاندىن سۈيىنى ئاۋايلاپ سۈزۈۋېتىپ، سەبرىگە يەتتە يېرىم گىرام زەپەرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇش ئېلىپ قويۇلىدۇ. لازىم تېپىلغاندا ئېھتىياجغا ئاساسەن باشقا دورىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يۇيۇلغان سەبرى، يۇيۇلمىغان سەبرىگە قارىغاندا پايدىلىق. يۇماي ئىشلەتكەن سەبرى ئىچنى سۈرىدۇ.

پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىنى 24 گرامدىن ئېلىپ 1250 م ل سۇدا 360 م ل قالغىچە قاينىتىپ ئوتتىن ئېلىپلا مۇۋاپىق مىقداردا تەرەنجىبىن سېلىپ تاتلىق قىلىپ ئىچىدۇ. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن بەدەننى ھۆللەشتۈرگۈچى تاماقلارنى يېيىش، مۇنچىغا چۈشۈش، ياغلىنىش، بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى دورىلارنى قاينىتىپ چۈگۈن بىلەن بەدەنگە قۇيۇش ھەمدە مۇۋاپىق شەربەتلەرنى ئىچىش ئارقىلىق بەدەننى ھۆللەشتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. بۇ جەھەتتىن مائۇلجىبىن (قېتىق سۈيى) ناھايىتى پايدىلىق. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن خۇش قىلغۇچى دورىلاردىن مۇپەررىھى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ھالدا بېرىش ئارقىلىق يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش كېرەك. بۇنىڭدىكى مەقسەت قالدۇق ماددىدىن مېڭە تەرەپكە بۇخارات چىقسا، مېڭىنىڭ ئۇنى قوبۇل قىلماسلىقى ئۈچۈندۇر. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش مالىخۇلىيانى داۋالاشتا كەم بولسا بولمايدىغان بىر خىل ئۇسۇل، يۈرەك قوشۇلماي مالىخۇلىيا بولمايدۇ، چۈنكى نەفسانى روھ بىلەن ھايۋانى روھ بىر ئۇتاش بولغاچقا، يۈرەكتىكى بۇزۇلغان سەۋدا مېڭىنىڭ مىزاجىنى بۇزۇپ، مېڭىنىڭ مىزاجىنى سەۋداغا ئايلاندۇرىدۇ. گەرچە مالىخۇلىيا كېسەللىكىنىڭ ئورۇنلاشقان جايى مېڭىدە بولسىمۇ ئەسلى يۈرەكتىن باشلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قايسى خىلدىكى مالىخولىيا بولمىسۇن، بولۇپمۇ سەۋدا خاراكتېرلىك مالىخۇلىيادا يۈرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈشكە، بىماردىكى قورقۇش، غەم-ئەندىشىنى يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم.

ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، تۆۋەندىكى ئۇشۇدارى مۇپەررىھى ياكى مەئجۇن داۋا ئەلمىشكىنى بېرىش لازىم (ئۇسخىلار جىلدىغا قاراڭ).

بەلغەمدىن بولغان مالىخۇلىيانى داۋالاشتا ئالدى بىلەن بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن تۆۋەندىكى كاشكاپ ئارقىلىق تازىلاش لازىم: كابۇل ھەلىلىسى 24 گرام، شاھتەررە 24 گرام، سانا 18 گرام، بىساپايەج 7.5 گرام، بالەنگۇ ياكى رەيھان 7.5 گرام، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى 1250 م ل سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ 24 گرام سىرىق ئوت سېلىپ سۇۋۇغاندا 24 گرام غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سېلىپ، بىرئاز شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. ئىشلىتىشتە ئالدى بىلەن 5 دانىغىچە ئىستەمخقۇن ئىچىپ ئاندىن مەزكۇر كاشكاپ ئىچىش، بىمار داۋاملىق مۇنچىغا كىرىش، سۇمبۇل يېغى، ئىبىق يېغى بىلەن بەدەننى ياغلاش، تامىقىغا چۈجە، بىيتاق، پاقلان ۋە ئوغلاق گۆشلىرىنى يېيىشى لازىم. يەنە نوقۇت سۈيىنى زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن قوشۇپ ئىچىشى، بەلغەم ماددىسى پۈتۈنلەي تازىلاپ بولغاندىن كېيىن مۇپەررىھى مالىخۇلىيانى ئىستىمال قىلىشى لازىم. ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن، ئاخشامدا 3 گرامدىن 6 گرامغىچە.

قايغان سەۋدادىن بولغان مالىخۇلىيا

بۇ، بەدەننىڭ باش قىسمىغا ئورۇنلاشقان مالىخۇلىيا دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى مالىخۇلىيا يامانراق بولۇپ، چوڭقۇر تەپەككۇر يۈرگۈزىدىغان، كېچە-كۈندۈز ئىنچىكە مەسىلىلەرنى ئويلاپ ھەل

قىلىش كويىدا بولىدىغان كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. شۇڭا بۇ خىل مالىخۇلىيا پەيلاسوپ ۋە ئالىملاردا كۆپرەك بولىدىغانلىقى قەدىمكى تىببىي كىتابلاردا كۆرسىتىلگەن.

سەۋەبى

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

ئالامىتى

ئادەتتىن تاشقىرى پىكىر قىلىدۇ، داۋاملىق ئويلايدۇ، ۋەسۋەسەدە قالىدۇ. ھەممە يەرگە ياكى بار نەرسىلەرگە تىكىلىپ قاراپ تۇرىدۇ. يۈزى ئورۇقلايدۇ، بېشى كىچىكلەيدۇ، قالغان ئەزالىرى نورمال بولىدۇ. كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. تومۇرى ئاستا، كىچىك سالىدۇ. قاتتىق، ئېگىز-پەس تۇرىدۇ، سۈيدۈكى سۇيۇق ۋە سۈزۈك كېلىدۇ. كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ئۇيقۇسىزلىق، ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ ئويلاش ۋە پىكىر قىلىش، ئاپتاپتا كۆپ يۈرۈش، مېڭىگە زىيانلىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

قايسى خىلىت غالىب بولسا شۇنىڭغا لايىق كاشكاپ كومۇللار ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. خىلىت ۋە ماددىنى ياخشى تازىلاش ئۈچۈن دەسلەپ تۆۋەنكى ئۇسۇل ئارقىلىق مېڭىنى ھۆللەشتۈرۈش لازىم. توخۇ ۋە قوي گۆشلىرىنىڭ شورپىسى، نىشاستە، كۆكنار، بادام يېغى بىلەن تەييارلانغان ھالۋا ئىستېمال قىلىش، مېڭىنى ھۆللەشتۈرگۈچى ياغلار بىلەن باشنى ياغلاش لازىم. شۇنىڭدەك پوستى ئېلىنغان ئارپا، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئوسۇك يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ بەدەن كۆيمىگۇدەك قىلىپ باشقا قۇيۇش ياكى لۆڭگىنى ھۆللەپ باشقا قويۇش لازىم. قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ئارپا، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، نىلۇپەر، بىنەپشە گۈلى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن خېمىر قىلىپ باشقا چېپىش ھەمدە يۇقىرىدا ئېيتىلغان بەدەننى ھۆللىگۈچى شەربەتلەرنى ئىچىش، تاتلىق سۇ بىلەن ئوتتۇرىھال ئىسسىق مۇنچىدا يۇيۇنۇش ياكى ۋانىنا قىلىش كېرەك. ھۆل جايلاردا ئولتۇرۇش، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك گۈل ۋە گۈلابلارنى كۆپ پۇراش، كۆپ ئۇخلاش بۇ كېسەللىككە پايدىلىق. ئومۇمەن، مېڭىنى ھۆللەشتۈرگۈچى چارە-تەدبىرلەرنىڭ قاندىقى بولسا شۇنى قوللىنىش ھەمدە ئەينى ۋاقىتتا يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈشنىمۇ ئۇنتۇماسلىق كېرەك.

قورساق پەردىسىدىن بولغان مالىخولىيا

بۇ كېسەللىك مالىخولىيا مىراقى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا ئىسسىق سەۋدا خىلتى ئاشقازان، ماسارىقا ئۈچەي بىلەن جىگەر ئارىلىقىدىكى كۆك تومۇر، تېرە ئاستىدىكى سېرىق ئەت ياكى ئالغا ئوخشاش قورساق پەردىسى ئىچىدىكى ئەزالارغا يىغىلغان بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئۆرلىگەن مېڭىنى قاراڭغۇلاشتۇرغۇچى بۇس-بۇخاراتلار مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن بۇ خىل مالىخولىيانى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەزكۇر ئەزالارنىڭ قايسى بىرىگە كېسەللىك ماددىسى جايلاشسا، سېرىق ئەت چىڭقىلىشىنى پەيدا قىلىدۇ. ماددىنىڭ ئەزالارغا ئورۇنلىشىش ئەھۋالىغا قاراپ بۇ خىل مالىخولىيا تۆت خىل بولىدۇ:

بىرىنچى خىلدا، ماددا ئاشقازاندا بولۇپ كۆپرەك ئاشقازاننىڭ ئاستىغا ئىششىق، بولۇپمۇ سوغۇق ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. ئىككىنچى خىلدا، ماددا ماسارىقىدا پەيدا بولغان بولۇپ، ئۇ ئۈچەي چاۋىلىرىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلىرىدا توسالغۇ پەيدا قىلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. ئۈچىنچى خىلدا، ماددا ئالدا بولۇپ ئالدا ئىششىق ياكى توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. تۆتىنچى خىلدا، ماددا قورساق پەردىسىگە يىغىلغان بولۇپ، ئۇ ئىچكى ئەزالاردىكى ھارارەت ئارقىلىق تۆپلىنىدۇ ۋە كۆپىيىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

داۋالاشنىڭ ئومۇمىي پرىنسىپلىرىدا كۆرسىتىلگەن تەلەپلەر بويىچە بىقىش، ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز قىلغاندىن سىرت، بىماردا قىزىقلىق بولسا نىلۇپەر، كاسنى ئۇرۇقى، مارجان شوخلا، تەرەنجىبىن

ۋە ناۋاتلار بىلەن تەييارلانغان جۇلاپ ئىچكۈزۈش لازىم. بىنەپشە شەربىتى، كۆكنار شەربىتى پايدىلىق. چوڭ تەرەتنى بوشىتىشقا دىققەت قىلىش لازىم. شۇنى بىلىش لازىمكى، سەۋەبچى ماددا ئاشقازان، ماسارىقا ياكى قورساق پەردىسىدە بولسا، ئىمكان قەدەر ئىچكى ئەزالارغا مەنپەئەتلىك نەرسىلەر، مەسىلەن: بادرەنجى بۇيا، گاۋزەبان، سىبرىق ئوت، ئەمەن قايناتمىلىرى قاتارلىقلارغا خىيارشەنبەر قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق يەڭگىل سۈرۈپ چىقىرىۋېتىش لازىم. مالىخۇليا مىراققا ئەمەن (ئەپسەنتىن) ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

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

ماددا قورساق پەردىسىدە بولۇپ ئىششىق بولمىسا، سۈنبۇل، مەستىكىلەرنى ئېزىپ گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازاننىڭ ئۇدۇلىغا بولۇپمۇ ئاشقازان ئاغزىنىڭ ئۇدۇلىغا سىرتتىن سۈركەش لازىم. ئىسسىتىلغان كېسەك بىلەن ئىسسىق تۇتكۈزۈش، بابۇنە، ئىكلىل مىلىك، پۈرتخال غازىڭى قاتارلىقلارنى قايناتىپ لۆڭگە بىلەن نەمدەپ بەدەننى كۆيمىگۈدەك قىلىپ ئاشقازاننىڭ ئۇدۇلىغا قويسا يەلنى تارقىتىشقا پايدىلىق. ھۆل ئىسسىق تۇتكۈزۈش قۇرۇق ئىسسىق تۇتكۈزۈشكە قارىغاندا پايدىلىقراق. چۈنكى ھۆل ئىسسىق تۇتكۈزگەندە بەدەن ھۆللىنىدۇ ھەم يەل تارقايدۇ.

ئوزۇقلىنىشتا ئاقلانغان ئارپا ئېشى ياكى ئاقلانغان ماش ئېشى ئىچسە ياكى بادام مېغىزى بىلەن ئوزۇقلانسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بەدەندە قىزىتما بولمىسا ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن پەقەت گۈلقەنتلا ئىستېمال قىلىش لازىم. سۈرگىگە بالەنگۇ، گاۋزەبان، بادىيانلارنى قوشۇپ بەرسە ياخشى. چۈجە گۆشى، تۇخۇم ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ھەزىم بولۇشى تېز، قالدۇقى ئاز، جىگەردە پىششىقى ياخشى بولغان نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك.

پالەچ ۋە ئىسترخا كېسىلى

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

بەزىلەرنىڭ بىر قولى ۋە پۇتى ئۇتماس، باسماس، سەزمەس بولۇپ قالىدۇ. يەنە بەزىلەرنىڭ يەل

ئاستى سەزمەس ۋە ھەرىكەتسىز بولۇپ قالىدۇ. بەزىلەردە ئەزانى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى باش ئورگانغا ئاپەت يېتىش بىلەن ھەرىكىتى يوقىلىدۇ، ئەمما سېزىمى ساق بولىدۇ. بەزىلەردە قان چۈشكەن ياكى ئاياق تەگكەن، سوغۇق ئۆتكەنگە ئوخشاش سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن نېرۋا شاخچىلىرىدىن بىرەرسىگە ئاپەت يېتىپ، شۇ نېرۋىغا مۇناسىۋەتلىك بولغان ئەزالار بوشىشىدۇ. مۇناسىۋەتسىز ئەزالار ساق بولىدۇ، مەسىلەن، كاناي، قىزىل كېكىردەك، تىل، دوۋسۇن، تۈز ئۈچەي ۋە تۇتىشاق قوللارنىڭ بىرى ياكى بىرەر قىسمى بوشىشىدۇ. بەزىدە بەدەننىڭ بىر تەرەپ يۈزى ۋە مېڭە ئەسەبلىرىگە يۇقىرىقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئاپەت يېتىپ بەدەننىڭ يېرىمى باشتىن ئاياغقىچە بوشىشىدۇ. بۇ خىلدىكى بوشىشىشنى ئۇيغۇر تىبابىتىدە پالەچ دەپ ئاتايدۇ. چۈنكى پالەچ دېگەن سۆز يېرىمى، نىسپى دېگەن مەنانى بىلدۈرىدۇ. باشنىڭ يېرىمى قوشۇلسا لەقۋا قوشۇلغان پالەچ دەپ ئاتىلىدۇ. بوشىشىش پۈتۈن بەدەننىڭ ھەممە يېرىدە ئومۇميۈزلۈك پەيدا بولۇپ، كېسەل سەۋەبى بارلىق مېڭە خاراكتېرلىك نېرۋىلارنىڭ ئۆتكۈزىدىغان يەرلىرىدە بولسا بۇ خىلدىكى ئىسترخا (بوشىشىش) سەكتەنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. بۇنىڭدا مېڭىگە قان چۈشۈش ئېھتىمالى بولىدۇ. شۇڭا بۇ خەتەرلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئاساسىي سەۋەبى

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئىككى خىل بولىدۇ: بىرى، ئەسەب يوللىرىدا توسۇلۇش، بۇزۇلۇش ياكى كېسىلىش سەۋەبلىك سەزگۈچى، ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت ۋە روھ ئۆزىنىڭ قورالى ۋە خىزمەتچىسى بولغان ئەسەب — نېرۋىلارغا ئۆتەلمەيدۇ. يەنە بىرى، توسالغۇ بولمىسىمۇ بەزى ئەزالارنىڭ مىزاجى ماددىسىز ياكى ماددىلىق بۇزۇلغانلىقتىن قۇۋۋەتلەرنى ئۆزىگە قوبۇل قىلالمايدۇ ۋە شۇ قۇۋۋەتتىن پايدىلىنالمايدۇ. مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ. لېكىن ئىسسىقلىقنىڭ ئۇيغۇ قۇۋۋەتلەرگە شۇنىڭدەك ھەرىكەتلەرگە توسالغۇ بولۇشى كەم ئۇچرايدۇ. قۇرۇقلۇقتىمۇ شۇنداق، مەسىلەن: ئېزىلگەن ئەزادا ھارارەت ۋە قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلسىمۇ، ئۇيغۇ ۋە ھەرىكەت ئۆز جايىدا بولىدۇ. ئەمما روھنىڭ مىزاجىغا قارىمۇ قارشى بولۇپ، روھنىڭ جەۋھىرىنى تېزدىن قويۇقلاشتۇرۇپ قويىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىسترخا بىر ئەزادىن يەنە بىر ئەزاغا ئۆتمەستىن چۈشكەن ئەزادا توختايدۇ. بۇنى داۋالاشمۇ ئوڭاي، مەسىلەن: ئىسسىق دورىلارنى چېپىش ياكى تېگىش، قۇستە يېغى، سوزاب يېغى، سىيادان يېغى، زەنجىبىل يېغىغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىسا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ھۆللۈك ئۇيغۇ ئەزالىرىنى بۇلغايدۇ. نېرۋا — ئەسەب، سېرىق ئەتلەرنى كۆچسىزلەندۈرۈپ روھنىڭ جەۋھىرىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، ئۇتۇقلاشتۇرۇپ نېرۋا ۋە سېرىق ئەتلەرگە كېلىدىغان قۇۋۋەتلەرنى توسۇپ قويىدۇ. روھنىڭ مىزاجىغا قارىمۇ-قارشى بولغان سوغۇقلۇقنى بەدەننىڭ قوبۇل قىلىشىغا لايىقلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

بەدەننىڭ بىر تەرىپىگە ياكى ئەزالارنىڭ كۆپرەككە چۈشكەن پالەچ ۋە ئىسترخانىڭ ئومۇمىي سەۋەبى توسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن ئەسەبلەر ئۈزۈلگەن ۋە كېسىلگەنلىكتىن بولىدۇ. توسالغۇنىڭ

مەخسۇس سەۋەبلىرى ئومۇمەن يەتتە خىل بولىدۇ: 1. مەلۇم بىر ئەزانىڭ بوغۇلۇپ قېلىشىدىن سەزگۈر قوۋۋەتنىڭ ئۆتۈدىغان يولى (نېرۋا — ئەسەب يوللىرى) توسۇلۇپ قىلىپ، ئۇ ئەزا تۇيغۇسىز ۋە ھەرىكەتسىز بولۇپ قالىدۇ. 2. قويۇق ۋە چاپلاشقاق ھۆللۈك نېرۋا — ئەسەبلەرگە چۈشۈپ قوۋۋەتلەرنىڭ ئۆتۈدىغان يولىنى توسۇپ قويىدۇ. بۇ ھۆللۈك ئۆز قويۇقلۇقى بىلەن پەي، ئەسەب - نېرۋىلارغا ئۆتەلەيدۇ. ئەزانىڭ بەزى يېرىدە پەيلەر (نېرۋىلار) دە يىغىلىپ قېلىپ ئىسترخانى پەيدا قىلىدۇ. 3. يۇلۇن ياكى باشقا ئەزالاردا ئىسسىق ياكى سوغۇق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئىششىقنىڭ سىقىشى بىلەن روھ يوللىرىدا توسۇلۇش پەيدا بولىدۇ. 4. نېرۋا — ئەسەبلەرنىڭ باشلىنىش جايىغا تاياق تېگىش ياكى يىقىلىش تۈپەيلىدىن نېرۋىلار سىقىلىش قوۋۋەتلەرنىڭ ئۆتۈدىغان يولى توسۇلىدۇ. 5. بويۇن ئومۇرتقىلىرى ياكى بەل ئومۇرتقىلىرىدىن بىرەرسى بىرەر سەۋەب بىلەن ئۆز جايىدىن تېيىپ كەتسە، قوۋۋەتلەر ئۆتۈدىغان يوللار توسۇلۇپ قالىدۇ. 6. نېرۋىلار روھنى قويۇقلاشتۇرغۇچى سوغۇقتىن يىغىلىدۇ ياكى نېرۋىلار جەۋھىرى ئادەتتىن تاشقىرى قويۇقلاشقانلىقتىن يىغىلىدۇ. 7. بىرەر ئەزا ئىچكى ياكى تاشقى سەۋەبتىن ئۆزىنىڭ جايلاشقان جايىدىن (بوغۇمىدىن) چىقىپ كېتىدۇ. نېرۋا — ئەسەبلەر سىقىلغانلىقتىن روھنىڭ ماڭىدىغان يوللىرى توسۇلىدۇ.

ئالامەتلىرى

1. ھەر خىل ئىسترخالاردىن ۋە ئەسەبلەر ئۈزۈلگەنلىكتىن پەيدا بولغان پالەچ يوشۇرۇنراق بولىدۇ (ئاستا تەرەققىي قىلىدۇ). 2. يىقىلىش، تاياق تېگىش بىلەن بولغىنى بىرلا ۋاقىتتا بىردەكلا سېزىلىشىدۇ. 3. يىقىلىپ ياكى تاياق تېگىپ ئۇزۇن زامان ئۆتكەندىن كېيىن پەيدا بولغىنى پەيلەر نېرۋىلارنىڭ ئىششىغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. 4. ھېچقانداق بىر داۋا بىلەن ساقايمىغان پالەچ ئەسەبلەرنىڭ ئۈزۈلگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ خىلدىكىسىنىڭ چارىسى يوق. 5. ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان ئىسترخانى نېرۋىلارنىڭ بويىغا قېتىپ قالغانلىقىدىن، ئاغرىش ۋە داۋاملىق قىزىتىش ئەھۋاللىرىدىن بىلگىلى بولىدۇ. 6. ئەگەر ئىششىق ئىسسىقتىن بولسا كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن شۇ ئەزا بەكرەك ئاغرىيدۇ. ئۇتۇپ سىيلاپ باقسا قىزىق بىلىنىدۇ. 7. ئىششىق سوغۇقتىن بولسا ئاغرىق بوشراق، ئىسسىقسىمۇ تۆۋەنرەك بولىدۇ. 8. ئەگەر ئىششىق قاتتىق بولسا ئۇتۇش، سىيلاش ئارقىلىق بايقىغىلى بولىدۇ. ئىششىق پەيدا بولۇشنى ئىلگىرى شۇ ئەزادا ئاغرىق بولىدۇ. 9. ئەگەر ئىششىق يۇمشاق بولسا ئىسسىقمىسى بوشراق بولىدۇ، تۇيغۇسىزلىق بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بولۇپمۇ ھەرىكەتلەنگەن ۋاقىتتا تۇيغۇسىزلىق كۆچىيىدۇ.

ئىسسىق ئىششىقتىن بولغان ئىسترخانى داۋالاشقا بولىدۇ. يىقىلغان، تاياق تەگكەن، ئومۇرتقىلار چىققان ياكى نېرۋىلارنىڭ كېسىلگەنلىكىدىن پەيدا بولغان ئىسترخانىڭ ئالامىتىدە يۇقىرىقىلار بولۇشتىن باشقا بوغۇم چىققانلىقتىن بوغۇمنىڭ يېنىدا ئارتۇقچە مونەك كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. بەل، بويۇن سىقىلىشى ۋە كۆكرەكنىڭ چىقىپ تۇرۇشى ئومۇرتقىنىڭ ئىچىگە چىققانلىقى، بەل ۋە بويۇننىڭ ئېگىلگەنلىكى ئومۇرتقىنىڭ تاشقى تەرەپكە چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. پەيلەرنىڭ چوكىيىپ

قېلىشى ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ غەلىبە قىلغانلىقىدىن بولغان ئىسترخانىڭ ئالامىتى شۇكى، يىغىلىش، كېڭىيىش ھەرىكىتىنىڭ ھەر ئىككىلىسى تەسكە توختايدۇ.

مىزاجىنىڭ (ماددىسىز) ساددا سوغۇق ياكى ھۆللۈكتىن بولغان ئىسترخانىڭ ئالامىتى شۇكى، كېسەللىك ئاستا-ئاستا باشلىنىپ بىر نەرسە تەگسە سىزىدۇ. پەيىنى قىزىتىدىغان دورىلاردىن راھەتلىنىدۇ. تەكشۈرگەندە ئىلگىرى سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەنلىك، قار-مۇزلاردا كۆپ ماڭغانلىق، ئۇزۇن مۇددەت سۇدا تۇرۇپ قالغانلىق تارىخى بولىدۇ. بۇ، مىزاجىنىڭ ساددا ھۆل سوغۇقتىن ئۆزگەرگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

بەلغەمدىن پەيدا بولغان ئىسترخانىڭ ئالامىتى شۇكى، تۇيغۇ ۋە ھەرىكەت ھەر ئىككىلىسى يوقىلىدۇ ۋە بىردەكلا پەيدا بولىدۇ. تومۇر تۇرۇشى ئاستا ۋە توم، سۈيدۈك ئاق بولۇپ دوغقا مايىل، قىيامى قويۇق بولىدۇ. ئاقىۋىتى رەسمىي پالەچكە ئېلىپ بارىدۇ.

قاندىن بولغان ئىسترخانىڭ ئالامىتى شۇكى، تومۇرلىرى توشقان، توم، قاتتىق سالىدۇ، يۈز-كۆزىنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

قۇلۇنجى، بالىياتقۇ بوغۇلۇش (ئىختىناقۇر رەھىمى)، سەرئى، سەكتە كېسەللىرىدە بولغان ئىسترخانىڭ ئالامىتى شۇكى، مەزكۇر كېسەللەردىن كېيىن ئىسترخا پەيدا بولىدۇ. بۇ، ئىسترخا بۇھرانى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يەنە كېسەللىك بىلەن بەدەن قۇۋۋىتى ئوتتۇرىسىدىكى قارىمۇقارشىلىقتىن پەيدا بولغان ئىسترخا دەپمۇ ئاتىلىدۇ. قولۇنجى كېسىلىنىڭ ئاسارىتىدىن ئىسترخا بولىدىغانلارمۇ بولىدۇ.

سۈيدۈكلۈك ۋە توغرا ئۈچەيدىكى ئىسترخانىڭ ئالامىتى شۇكى، بەزى چاغلاردا سۈيدۈك ۋە ئارقا تەرەتنى تۇتالمايدۇ، ئىختىيارسىز ھالدا چىقىپ كېتىدۇ. بەزى چاغلاردا قۇۋۋىتى دافىئەسى توسۇلۇپ ھېچنەرسە ئۆتكۈزمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئىسترخا بولغان ئەزا ئۆز رەڭگىدە بولۇپ، يىگلەپ كەتمىگەن بولسا ساقىيىشتىن ئۈمىد بار. ئەگەر ئورۇقلاپ كىچىكلەپ كەتسە داۋاسى يوق.

داۋاسى

پالەچ (ئىسترخا) بەلغەم خاراكتېرلىك بولسا سەۋەبىنىڭ ئاجىز-كۈچلۈكلۈكىگە قاراپ كېسەل باشلىنىپ 4-7 كۈن ياكى 14 كۈن ئۆتمىگۈچە ئىچىدىغان كۈچلۈك دورىلارنى قىلماسلىق لازىم. بولمىسا كېسەلگە پايدا قىلمايلا قالماي، بەلكى كۈچەيتىپ قويىدۇ. لېكىن دەسلەپتە ھەمەلچە ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ماددىنى يۇمشىتىدىغان، پىشۇرىدىغان، سۈيدۈك راۋان قىلىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. مەسىلەن: رۇم بادىيان، سېرىق چېچەك ئۇرۇقى، جوۋنە، قەردىمانە، چىگسەي ئۇرۇقى، بادىيان يىلتىزى، چىگسەي يىلتىزى، ئىزخىر يىلتىزى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كەپە يىلتىزى (بۆرە سويمىسى يىلتىزى) قاتارلىقلارنى سۇدا قايىنىتىپ سۈزۈپ گۈلقەنت قوشۇپ، ئەتىسى-ئاخشىمى ئىچكۈزۈش لازىم. ماددا پىشىپ يۇمشىغاندىن كېيىن 4-7 كۈن ياكى 14 كۈن ئۆتكەندىن كېيىن سۈرگى دورىلاردىن ھەببى مەنتىن (چوڭ، كىچىك ئۇسخىلىرى)، ھەببى شەترەنج قاتارلىقلارنى ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ. (دورا ئۇسخىلىرى جىلدىغا قاراڭ).

ھۆكۈمالار ئىككىسى پالەچ بىلەن ئىسترخانى بىر كېسەل، ئىسترخا پالەچنىڭ باشلىنىش دەۋرى، شۇڭا داۋاسىمۇ بىر دەپ قارايدۇ. بۇ كېسەللەردە قەي قىلدۇرۇش ھەم مەنپەئەتلىك. ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن پەيلەرنى كۈچلەندۈرگۈچى، ماددىنى تارقاتقۇچى ئىسسىق ياغلار بىلەن، مەسىلەن: ئابدىمىلىك يېغى، سۇمبۇل يېغى، قوست يېغى، سېرىق چېچەك يېغى قاتارلىق ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ئومۇرتقىنى، پەيلەرنى ياغلاش لازىم. بەزىدە قۇندۇزقەھرى، ئاقىرقەرھالارنى شۇ ياغلارغا قوشۇپ ئېزىپ ياغلىسىمۇ بولىدۇ. ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن مىجەزنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن تەرياقى كەبىر، مەسرەتۇس ئىچكۈزۈش، مەئجۇنى كەكلانەج، ئوشەق، جاۋارىش قاتارلىق دورىلاردىن قايسى بىرى تېپىلسا ھەسەل سۈيىدە ئېزىپ بېرىش لازىم. ھەڭنى 0.5 گرامدىن ئىچكۈزۈش ۋە چېيىش پايدىلىق. بولۇپمۇ سوغۇقلۇق غالىب بولسا ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىلسە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەر كۈنى 3 گرام ئىيارەجى پەيقارا ۋە 1.5 گرام قارىمۇچنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئىچكۈزۈش، ئەمما ئۈستىدىن سۇ ئىچكۈزمەسلىك لازىم.

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

پالەچ، لەقۋا كېسەللىرىدە مېڭىدىن نېرۋىلارغا (پەيلەرگە) ھۆللۈك ئاقسا تۇ چاغدا قارىمۇ قارشى تەرەپتە جاراھەت پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە ساق تەرەپ قىزىيدۇ. بەزى چاغلاردا كېسەلنىڭ ساق تەرەپ ئوتتا كۆيگەندەك قىزىپ پالەچ بولغان تەرەپ مۇزدەك سوۋۇپ كېتىدۇ. مۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەبلەر شۇكى، بىرىنچىدىن، روھى نەفسانىنىڭ يوللىرى توسۇلۇپ قالغاچقا روھنىڭ ھەممىسى ساق تەرەپكە كېلىدۇ-دە، ساق تەرەپ قىزىيدۇ. ئىككىنچىدىن، پالەچ چۈشكەن تەرەپ ئاجىز بولغاچقا قاننى ئۆزىگە تارتالمايدۇ-دە، مەجبۇرى ھالدا ھەممە قان ساق تەرەپكە يۆزلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە روھمۇ شۇ تەرەپكە ئۆتىدۇ، چۈنكى روھ قان بىلەن بىللە بولىدۇ. بۇ خىلدىكى پالەچنى داۋالاشتا بەدەننى قىزىتقۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇپ، سۇ ئورنىغا ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى

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

ئەگەر بەدەندە ھارارەت بولسا زىرباج (بىر خىل قورۇما شورپا) دىن ياخشىسى يوق. چۈنكى زىرباج

ھەم ھارارەتنى پەسەيتىدۇ ھەم بەلغەمنى يوق قىلىدۇ. قورۇلغان توشقان مېڭىسى پالەچكە مەنپەئەتلىك. چىلغوزىنى ھەسەل بىلەن يېسىمۇ مەنپەئەتلىك. ئەسەب نېرۋىلارنى تازىلىغۇچى كومىلاچ دورا ھەبىبى مونەققى ئەئساب بېرىلىدۇ (دورا تۈسخىلىرى جىلدىغا قاراڭ).

ھەبىبى قوقىيامۇ پايدا قىلىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ كېسەللىك ماددىسىنى ئازايتىش ۋە تازىلاش جەھەتتە ئەسىرى ياخشى ھەم تېز. ماددا تازىلانغاندىن كېيىن باش ساھەسى ۋە ئومۇرتقا ئىككى يېنىغا ئوتلۇق لوڭقىسى قويسا بولىدۇ. قورۇق ھاممامدا ئولتۇرۇش، قىزىق قۇمغا كۆمۈلۈش، گۈڭگۈرتلۈك ئارشاڭ ۋە گۈڭگۈرتلۈك ۋاننىغا چۈشۈش، ئەنھەرىكەت قىلىش، قورساقنى ئاچ قويۇش، يۇقىرى ئاۋازدا ناخشا ئېيتىش، يۇقىرى ئاۋاز بىلەن بىر نەرسە ئوقۇش، ئاچچىقسۇ، قىچىلار بىلەن ئېغىزنى غەر-غەرە قىلىشلارنىڭ ھەممىسى مەنپەئەتلىك. دېڭىز سۈيى، گۈڭگۈرتلۈك ئارشاڭ سۇلىرىدىن باشقا ھېچقانداق ئىسسىق سۇنى پالەچنىڭ بەدىنىگە تەگكۈزمەسلىك كېرەك، چۈنكى تاتلىق سۇ قىزىسا ماددىنى ئەزالارغا تېخىمۇ كۆپرەك تارقىتىدۇ، پەيلەرنى بوشىتىدۇ. سوغۇق سۇ كۆپىنچە ھاللاردا ئەزالارنىڭ بوشاشقان ھالىتىنى تېخىمۇ كۈچەيتىدۇ. ئەسەب نېرۋىلار ئۈزۈلگەندىن بولغان پالەچكە داۋا يوق.

ئەگەر پالەچ ئىسسىق ئىششىق سەۋەبىدىن بولسا، ئالدى بىلەن قۇپەل، سەندەل، ئاقاقىيا، مامىسا قاتارلىق ئىششىق ياندۇرغۇچى نەرسىلەرنى شوخلا سۈيىدە ئېزىپ چېپىش، ئۇمۇمەن ئىششىق ياندۇرۇشنى ئاساس قىلىش لازىم.

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

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

ئەگەر پالەچ ئومۇرتقا چىققانلىقتىن بولسا بۇنىڭ چارىسى ئومۇرتقىلارنى تۈز جايىغا چۈشۈرۈش ۋە بېغىش چىققاندىن بولغان ئىسترخا دورىلىرىنى قىلىش لازىم.

ئەگەر ئىسترخا مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، مۇۋاپىق دورىلار بىلەن مىزاجنى تەڭشەش لازىم.

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

ئىسترخانى بوھرانىڭ چارىسى ئىسسىق، سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل ياغلار مەسلەن: نەركەس يېغى، سۇسەن يېغى، ئابدىمىلىك يېغى، سۇمبۇل يېغىغا ئوخشاشلار بىلەن ياغلاش لازىم.

ئىسترخانى دەمەۋى (قاندىن بولغان پالەچ) دە ئىسترخا ۋە پالەچنىڭ قاندىن بولغانلىقى ئېنىق بولۇپ، يۈز رەڭگى قىزىل، تومۇرلىرى توم كۆپكەن بولىدۇ. قاننىڭ غالىبلىقى ئاشكارا بولسا قان ئېلىش، لېكىن توشۇپ قالغان ئارتۇق قاننىلا ئېلىش، قاننى كۆپ ئالماسلىق لازىم.

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

ئەزا تترەش كبسلى

(رەئىشە)

بۇ، ئەزا تترەيدىغان بىر خىل كبسەل بولۇپ، خەلق ئارىسىدا تترىما كبسەل دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ بۇ ئىختىلاجىدىن بەلگىلىك پەرقى بار، چۈنكى ئىختىلاجىدا تترەش ۋاقتلىق، تۇتقاقلىق بولىدۇ. «رەئىشە» دە داۋاملىق ۋە يەڭگىلرەك بولىدۇ.

سەۋەبى ۋە ئالامىتى

ئاساسىي سەۋەبى ئۈچ خىل بولىدۇ: 1. ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت (كۈچ) نىڭ ئاجىزلىقى، 2. ھەرىكەت قىلىدىغان ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى، 3. يۇقىرىقى ھەر ئىككىلىسىنىڭ ئاجىزلىقى.

ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان رەئىشە

بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. 1) باشقا كبسەللەردىن كېيىن ئاسارەت قىلىپ پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىش، بولۇپمۇ ئاشقازان بەك توق چاغدا جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. 2) ھەددىدىن ئارتۇق ھاياجانلىنىش ۋە مېڭىنىڭ ھەر خىل ئىچكى، تاشقى زەربىلەرگە ئۇچرىشىدىن پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: ھەيۋەتلىك نەرسىلەردىن قورقۇش ياكى بەك ئېگىز جايلاردىن تۆۋەنگە قاراپ قورقۇپ كېتىش ياكى بەك ئېگىز تامنىڭ ئۈستىدە مېڭىپ قورقۇش، بەك خۇش بولۇپ كېتىش، قاتتىق ئاچچىقلىنىش، ئادەتتىن تاشقىرى خىجالەتچىلىك قىلىش قاتارلىقلار. بۇلارنىڭ ھەممىسى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر (قۇۋۋەت) نىڭ ئاجىزلىقى ياكى قالايمىقانلاشقانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ، قورقۇش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ھەددىدىن زىيادە خىجالەتچىلىك، غەزەپلىنىش، خۇشاللىنىش قاتارلىقلار ھاياتلىق قۇۋۋىتىنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ، قورقۇش ئارىلاشمىغان، غەزەپلىنىشتە يۈزنىڭ رەڭگى قىزىرىدۇ، قورقۇش ئارىلاشقان غەزەپلىنىشتە يۈزنىڭ رەڭگى سارغىيىدۇ.

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

داۋاسى

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

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

ھەرىكەت ئەزالىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان رەئىشە

بۇ ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ:

1) پەيلەردە سوغۇق مىزاجلىق ئۆزگىرىش پەيدا بولۇش نەتىجىسىدە نېرۋا ئۆز ئېھتىياجىغا لايىق قۇۋۋەتنى ئالالمايدۇ-دە، پەيلەر بوشىشىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ھەرىكەتلەندۈرگۈچ قۇۋۋەت گەرچە ئەزانى يۇقىرىغا تارتسىمۇ كۈچى ئاجىز بولغاچقا ئۇنى ئوبدان تۇتۇپ تۇرالمايدۇ-دە، شۇ ئەزا تەبىئىي ئېغىرلىقى بويىچە تۆۋەنگە ساڭگىلايدۇ. نەتىجىدە ئەزانى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ تارتىش ھەرىكىتى بىلەن ئەزانىڭ تۆۋەنگە ساڭگىلاش ھەرىكىتىدە قارىمۇ قارشى تىترىگۈچى بىر خىل ھەرىكەت پەيدا بولۇپ رەئىشەنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (پالەچتە پەيلەر پۈتۈنلەي بوشىشىپ كېتىدۇ، ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت ئەزانى تارتالمايدۇ). قېرى كىشىلەردە بولىدىغان رەئىشە سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەندىن بولغان رەئىشە ياكى ۋاقىتسىز سۇ ئىچكەندىن بولغان رەئىشە (ۋاقىتسىز سۇ ئىچكەنلىك ناشتىدا ياكى ئېغىر ئەمگەك قىلغاندا ياكى مۇنچىغا كىرىپ چىققاندا، ئاچ قورساق ۋاقىتتا ئىچكەن سۇغا قارىتىلغان)، ھاراقنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن بولغان رەئىشە قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى مىزاجنىڭ سوغۇقتىن ئۆزگەرگەنلىكىدىن بولغان رەئىشە قاتارىغا كىرىدۇ. بۇنىڭ دەلىلى بۇ خىل رەئىشەنى قىزىتقۇچى نەرسىلەر توختىتىدۇ. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە: ھاراقنى كۆپ ئىچىش، تاماقنى ئىنتايىن كۆپ يېيىش قاتارلىقلار مەيلى ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولسۇن تەبىئىي ھارارەتنى سوۋۇتۇش ۋە تۈگىتىش، سىقىش ئارقىلىق مىزاجنى سوۋۇتۇپ قويىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

2) جىسمانىي ھەرىكەتنى ئاز قىلىش ياكى قىلماسلىق تۈپەيلىدىن تاماق سىڭمەي پەيلەر (نېرۋا) دا قىسمەن تۇسالغۇلار پەيدا بولىدۇ (بۇ تۇسالغۇ قويۇق خىلىتلاردىن كېلىپ چىقىدۇ). نەتىجىدە ئەزانى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان قۇۋۋەت ئەزاغا تولۇق ئۆتەلمەيدۇ. ئۆتكەنلىرى ئەزانى يۇقىرىغا تارتسىمۇ ئاز بولغىنى ئۈچۈن ئۇنى ساقلاپ قالالمايدۇ. ئىلاجىسىز ھالدا ئۆزىنىڭ تەبىئىي ئېغىرلىقى ۋە شۇ

پەردىكى قويۇق خىلىتىنىڭ ئېغىرلىقى تۇپەيلىدىن ئەزا داۋاملىق تۆۋەنگە مايىللىشىدۇ-دە، قارىمۇ قارشى ئىككى ھەرىكەتنىڭ سەۋەبىدىن رەئشە (تىترەش) پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

خىلىتتىن بولغان رەئشەنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن تەدرىجىي ۋە مۇلايىملىق بىلەن ماددىنى تازىلاش لازىم. مەسىلەن، ئاۋۋال ماتۇل ئۇسۇل بىرىپ ئاندىن ھەبىي شەترەنج، كىبىن ئىيارەجلەرنى بېرىش لازىم. مۇلايىملىق بىلەن تازىلاشنىڭ چارە ۋە ئۇسۇللىرى يۇقىرىدا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر قىسمىدا سۆزلەندى. ھەر ھالدا كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ۋە قاتتىق تازىلاشتىن ساقلىنىش لازىم. قەدىمكى ئاتاقلىق ھۆكۈمالار «رەئشە كېسەللىكىدە كۈچلۈك دورا ئىشلىتىش ۋە قاتتىق تازىلاشتىن ساقلىنىش بەك مۇھىم، چۈنكى ئۇلارنىڭ ھەممىسى قۇۋۋەتنى تارقىتىدۇ ۋە ئاجىزلىتىدۇ، رەئشەنى كۈچەيتىپ قويىدۇ» دەپ قارايدۇ. باشقا نىرۋا (پەي-ئەسەب) خاراكتېرلىك كېسەللەرنى داۋالاشتىمۇ قائىدە شۇنداق. قۇستە يېغى، زەنبەق يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش كېرەك. بۇدىنە ۋە توشقانلارنى قايناتقان سۇ بىلەن يۇيۇنۇش پايدىلىق. بەدىنى ئىزىپ تېگىش، قىزىق ئارشاڭ سۇلىرىدا يۇيۇنۇش، ئەزانى سۈرتۈش، تۇتۇش، ئۇۋۇلاش قاتارلىق ئۇسۇللارنىڭ ھەممىسى پايدىلىق، چۈنكى بۇلارنىڭ ھەممىسى شۇ كېسەل بولغان ئەزاغا كۆپلەپ قان تارقىتىدۇ، ئەزانى قىزىتىدۇ ھەمدە بۇ ئەزادا قايتىدىن ھەرىكەت پەيدا قىلىدۇ. مىزاج سوغۇقتىن ئۆزگىرىپ بولغان رەئشەدە مىزاجنى ئەسلىي ھالىتىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ماددا خاراكتېرلىك رەئشەدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش، ئەمما ماددىنى تازىلاش ئېلىپ بېرىلماسلىقى كېرەك. ھاراقنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن بولغان رەئشەدە ھاراق ئىچىشتىن بىراقلا قول ئۈزۈش لازىم. گۈل يېغى ياكى مورد يېغىنى بىرئاز سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا قۇيۇش لازىم. ئوزۇقلىنىشتا قاننى قويۇلدۇرىدىغان تاماقلارنى يېيىش كېرەك. مەسىلەن، لاگخا (كاللەك بەسەي)، كۆك ماش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار. توشقان مېڭىسى قورۇپ يېيىش بۇ كېسەلگە پايدىلىق.

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

ئالامىتى

پەيلى، نېرۋىلارنى قۇرۇتقۇچى سەۋەبلەر بۇرۇن بولۇپ ئۆتكەنلىكى ئۈچۈن تىترەيدىغان ئەزا ۋە سېرىق ئەتلەر، بۇلجۇڭ گوشلەرنىڭ قۇرغاق ۋە ئورۇقلىغان بولىدۇ، بۇ شۇ ئەزانى ياغلىسا ياغنى ئۆزىگە تېز شۈمۈرۋالىدىغانلىقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. لېكىن، ياغ ئۇ ئەزانى قىزىتالمايدۇ.

قۇرۇقلۇق ناھايىتى يۇقىرى دەرىجىگە يەتمىگۈچە رەئشەگە سەۋەب بولالمايدۇ. بۇنىڭ پاكىتى شۇكى زىققا كېسىلىدە قۇرۇقلۇق غالىب بولسىمۇ ئەزالار تىترىمەيدۇ، يۇقىرى دەرىجىگە

پەيتكەندە ئاندىن تىترەيدۇ.

داۋاسى

قۇرۇق تەشەنئۈجدا كۆرسىتىلگەن چارە-تۇسۇللار بىلەن ئىبرۋىلارنى (پەيلەرنى) ھۆللەشتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم.

ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ ۋە ئەزانىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان رەئىشە

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

ئالامىتى

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

داۋاسى

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

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

باشنىڭ تىترىشىنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخا مۇنداق: 2 ياكى 2.5 گرام

ئۇستخۇددۇسنى 2.5 گرام ئىيارەجى پەيقارا بىلەن كومۇلاچ قىلىپ بېرىلىدۇ. 2 گرام ئۇستخۇددۇسنى يالغۇز ياكى ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ بەرسمۇ بولىدۇ. 18 كۈندىن كېيىن بىمارنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئۈچ ياكى تۆت گرام ھەبىي قۇقىيا بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

كونارغان باش تىترەش كېسىلىدە قۇندۇز قەھرىنى ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىش مەنپەئەتلىك.

ئەزا تارتىپ لىكىلداش كېسىلى

(ئىختىلاج)

يۈز، قاپاق ياكى بەدەن گۆشلىرىنىڭ تارتىپ، لىكىلداپ تۇرۇشى ئىختىلاج دېيىلىدۇ. ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ، ئەتىيازدا كۆچىيىدۇ.

سەۋەبى

مەلۇم ئەزا تارتىپ، لىكىلداپ تۇرىدۇ. كۆپرەك يۈز، كۆز قاپاقلاردا كۆرۈلىدۇ. ئىختىيارسىز تارتىلىدۇ. ھېيىقىدىغان كىشىلەرنى كۆرگەندە قوزغىلىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆپ ئۇچرايدۇ. بەدەننىڭ تۈرغۇن جايلىرىدا مەزكۇر كېسەل كۆرۈلسە (ئەسەب) نېرۋا ئەركىبىدە چوڭ ئۆزگىرىش بولۇش بىلەن پەيدا بولىدىغان بىر تۈرلۈك كېسەلنىڭ ئالدىنقى بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. پۈتۈن بەدەندە كۆرۈلسە سەكتەنىڭ باشلىنىشىدۇر.

داۋاسى

ئالدى بىلەن بەرلىك ئورۇنغا تۇز سۈيى بىلەن ئىسسىق ئۇتكۇزۇش، قىزىل قىچىدا مەلھەم ياساپ تېڭىش، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر يېغى سۈركەش، گۈل يېغى بىلەن سىركىنى قىزىتىپ ياغلاش، سوغۇق سۇۋە سوغۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. گۈلقەنت ياكى مەستىكى ئارىلاشتۇرۇلغان ماتۇل ئۇسۇل شەربىتى بېرىلىدۇ. ئىيارەج لوغازىيا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا لەقۋانىڭ ۋە پالەچنىڭ دورىلىرىنى بېرىش كېرەك.

بويۇن قېتىشىش ۋە تارتىشىش كېسىلى

(تەمەددۇت، كوزاز)

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

سەۋەبى

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ھەر خىل بولىدۇ: 1. پەيلەر ئارىسىدىكى سۈيۈقلۇققا سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى ئارقىلىق پەيلەردە (ئارامۇشلاردا) تارتىشىش يۈز بېرىدۇ. سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ: سوغۇق سۇ، قار، مۇزلارنىڭ بىۋاستە تەسىر قىلىش ياكى بەدەن سىرتىدىن ئەيۇن، مېھرىگىياھنىڭ يىلتىزى، بەڭگى دىۋانىگە ئوخشاش سوغۇق دورىلارنى ئىچكىش ياكى ئى-چىش قاتارلىقلار. 2. سەرسامغا ئوخشاش ماددىسى چىرىگەن كېسەل (يۇقۇملۇق كېسەل) لەر ياكى باشقا كېسەللەر، مەسىلەن: بوغما (خەنناق) كېسىلى، ئۆپكە ئىششىقى قاتارلىق يۇقىرى ھارارەتلىك كېسەللىكلەردە ھارارەت تۆپەيلىدىن بويۇن پەيلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. 3. قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ. بۇنىڭدا قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلىپ پەي تارامۇشلار ۋە گۆشلەر ئارىسىدىكى ھۆللۈكنى قۇرىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن پەي ۋە گۆش توقۇلمىلىرى يان تەرەپكە تارىيىپ، تۈزۈلۈققا كېچىكىدۇ. نەتىجىدە ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ يولى ئېتىلىپ قالىدۇ. 4. دىققەتسىزلىكتىن پۇت-قوللار يارىلىنىش تۆپەيلىدىن بەدەن كېسەللىك زەھرى بىلەن قوقاقلىنىپ بۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. 5. كۆيۈك جاراھىتىدىن كېيىنمۇ بۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. 6. قاتتىق قۇسۇشتىنمۇ يۈز بېرىدۇ. 7. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندىنمۇ يۈز بېرىدۇ. 8. بەك قاتتىق ئىچى سۈرۈپ كەتكەندىنمۇ يۈز بېرىدۇ. 9. يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ كىندىكىنى كەسكەندە قوقاقلىنىپ (يۇقۇملىنىپ) يۈز بېرىدۇ. باللاردىكى تارتىشىپ قېلىش (باللاردىكى كوزاز) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى

قېتىپ قېلىشتا تارتىشىش ئوقرەك ئالدى-ئارقا تەرەپتىن باشلىنىپ بىمار بىرىم تەرەپ گەۋدىسىنى مىدىرلىتالمايدۇ، ئالدى-ئارقىغا ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدۇ. بۇ بويۇن قېتىپ قېلىش (تەمەددۇت) دېيىلىدۇ. تارتىشىپ يىغىلىپ قېلىش (كوزاز) دا تارتىشىش بويۇن ۋە گال قىسمىدا بولۇپ، ئاغرىق بويۇن قىسمىنى پەقەت ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدۇ. ھەتتا تىلمۇ كالۋالىشىپ قالىدۇ. گالدىن پەقەت ھېچنەرسە ئۆتمەيدۇ. غول ۋە بەل گۆشلىرىمۇ قېتىپ قالىدۇ.

كېسەل ئۆتۈشتىن ئىلگىرىكى ئالامەتلەر

پۈتۈن بەدەن قىچىشىدۇ. ھەرقانچە قاشلىسىمۇ پەسەيمەيدۇ. كۆزى قىزىل بولۇپ، كۆزىنى بىر ئېچىپ بىر يۇمۇپ تۇرىدۇ. چىكە ۋە ماڭلاي تومۇرلىرى كۆپكەن بولىدۇ. چىرايى قارا رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. ئېغىز ۋە تىلى قۇرۇپ كېتىدۇ. قېتىپ قېلىش (تەمەددۇت) بولغاندا يۈز گۆشلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. نەتىجىدە ئاغرىق ھېجايغەندەك (كۈلكە) قىياپەتكە كىرىپ قالىدۇ. مەزكۇر كېسەللىك سۈيدۈك خالتىسى، ئۈچەي قاتارلىق ئەزالاردا يۈز بەرگەندە سۈيدۈك توختىمايدۇ. ھەتتا تومۇرلار ئۈزۈلۈپ كېتىش نەتىجىسىدە سۈيدۈكتە قان كېلىدۇ. ئۈچەيدە يۈز بەرسە قولۇنجى كېلىپ چىقىدۇ، لېكىن خالتىسى، ئۈچەي قاتارلىق ئەزالاردا يۈز بەرگەندە سۈيدۈك توختىمايدۇ. ھەتتا تومۇرلار ئۈزۈلۈپ كېتىش

نەتىجىسىدە سۈيدۈكتە قان كېلىدۇ. ئۈچەيدە يۇز بەرسە قولۇنجى كېلىپ چىقىدۇ، لېكىن كېسەلنىڭ ئەس-ھوشى جايىدا بولىدۇ.

داۋاسى

1. ماددىنى پىشۇرۇش (پىشلدۇرۇش) ئۈچۈن مۇنۇ دورىلارنى بېرىش لازىم: گۈل بىنەپشە 5 گرام، ئۇرۇقى ئېلۇپېتىلگەن ئۈزۈم 9 دانە، ئارپا بادىيان 9 گرام، گاۋزەبان ھەندى 4.5 گرام، رۇم بادىيان4.5 گرام، كاسىن يىلتىزى 6 گرام، سورۇنجان مىسرى 6 گرام، كاشكاپ تەرىقىسىدە دەملەپ بېرىلىدۇ. 2. تازىلاش (تەنقىيە) ئۈچۈن مۇنۇ دورىلار بېرىلىدۇ: تۇربۇت 7.5 گرام، سانا 21 گرام، پوئۇس خىيارى شەنبەر 60 گرام، بادام مېغىزى 5 دانە. تۇربۇت بىلەن بادام مېغىزىنى بىرئاز سوقۇپ، قالغان دورىلارنى سوقماي ئاخشىمى بىر چىنە قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى سىقىپ سۈزۈپ بىراقلا ئىچىدۇ. يەنە خىنە يېغى، قىچا يېغى، زاغۇن يېغى، سوزاب يېغى قاتارلىق ياغلاردىن قايسى بىرى تېپىلسا، ئۇنىڭغا قوندۇز قەھرى سۈرۈپ ياغلاشمۇ مەنپەئەتلىك. دورىلاردىن ھەبىي ئىيارەج، ھەبىي شەبيارى، داۋائىلمىشكى قاتارلىقلاردىن تاللاپ بەرسە بولىدۇ.

پۇت-قوللىرى يارىلانغاندىن بۇ كېسەل يۈز بەرسە بىمارنىڭ ئەمگەك جەريانىدا يارىلانغانلىق تارىخى بولىدۇ ھەمدە تولغىنىدۇ، چارچايدۇ، بىئارام بولىدۇ. بارغانسېرى پۇت-قوللىرى تارتىشىپ، پەيلىرى چىڭىپ قالىدۇ. ئېغىز ۋە چىشلىرى كىرىشىپ ئېغىزنى ئاچالماي ئارقىسىغا قايرىلىپ تاياقتەك قېتىپ قالىدۇ. بىر نەرسە يۇتالمايدۇ. پۇت-قوللىرىنىڭ پەيلىرى تارتىششى، ئارقىسىغا قايرىلىش پات-پات قوزغىلىپ تۇرىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا تولا تەرلەيدۇ. ئەس ھوشى جايىدا بولسىمۇ بەزىدە چىقىرايدۇ، جۆيلۈيدۇ. دۈمبە، قورساق گۆشلىرىمۇ ئاغرىيدۇ. ئەتراپىدا غەلۋە-غەۋغا، تاراق-تۇرۇق ئاۋاز چىقسا كېسەل يەنە قوزغىلىدۇ، گايىدا سىيەلمەيدۇ.

داۋاسى

دەرھال قاراڭغۇ ئۆيگە يۆتكەپ ئارام بەرگۈچى ۋە تۇتقاقلىققا قارشى دورىلارنى بېرىش كېرەك. بۇ كېسەللىكتىمۇ ماددا ئېتىبارى بىلەن مۇنزىج بېرىپ ماددىنى پىشلدۇرۇش، ئاندىن تەنقىيە (تازىلاش) دورىلىرىنى بېرىپ تازىلاش لازىم. پۇت-قول، گەجگىلىرىنى بادام يېغىدا ياغلاش، بۇرۇنغا جۇندى بىدەستۇر پۈركۈش، خەشخاش شەربىتى ئىچكۈزۈش، خېمىرى گاۋزەبان ئەنبىرى يېگۈزۈش كېرەك.

سۇنبۇل ھىندى، گاۋزەبان ئەسلى ۋە سۈت ئىچكۈزۈش كېرەك ياكى ھەممىلىچە ئارقىلىق كىرگۈزۈش لازىم. ماتۇل لەھمى (مەخسۇس تەييارلانغان گۆش سۈيى) ئىچكۈزۈش لازىم. گاھى ۋاقىتلاردا گالنىڭ پەيلىرىمۇ يىغىلىپ قېلىپ نەپەس ئالالماي قالىدۇ. مۇنداق ۋاقىتتا دەستكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىش لازىم (كاناي ئۈندۈلدىن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ قويمىسا بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ). بەش ئەزا بۇلۇمىنى تەكلىپ قىلىش لازىم. ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىدىن 2 گرامنى سۇدا ئېرىتىپ ئىچىشىمۇ پايدىلىق. 9 گرام پاقا يوپۇرماقلىق يىلتىزى قايناتمىسى ئىچىسىمۇ بولىدۇ. ياسالمىلاردىن ھەببە ھەلىت، ھەببە بانى بېرىلىدۇ. ئاخىرىدا تېرە قارىيىپ قېلىشنى يوقىتىش ئۈچۈن خېمىرى گاۋزەبان ئەنبىرنى ئەرقى زەدەك بىلەن بېرىش كېرەك.

يغىلىپ قېلىش (تەشەننۇج)

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

پەيلەر تۇشۇپ قالغاندىن بولغان تەشەننۇج (تەشەننۇجى ئىمتىلائى)

پەيلەرگە خىلتلار تولۇپ قالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا ھۆللۈك ئاساسىي ئورۇندا تۇرغاچقا ھۆللۈكتىن بولغان تەشەننۇج (تەشەننۇجى رۇتەب) دېيىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى نەچچە خىل بولىدۇ: 1. قويۇق بەلغەمدىن كۆپرەك بولىدۇ. ئانچە-مۇنچە سەۋدادىنمۇ بولىدۇ. چۈنكى ماددىلار پەيلەرنىڭ كاۋاكلىرىغا كىرىپ پەيلەرنى تولدۇرۇپ توغرىسىغا سوزۇپ قويىدۇ. پەيلەرنىڭ بەلغەم سۈيۈقلۇقىنى ئۆزىگە تارتىشى ياكى ئۇلارنىڭ تارتىش (جازىبە) قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولسا، قويۇق خىلتلارنى تارتىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن پەيلەر توغرىسىغا سوزۇلۇشقا مەجبۇر بولۇپ، يىغىلىش ئارقىلىق تەشەننۇج كېسەللىكى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئالامەتلىرى: يىغىلىش بىردىنلا پەيدا بولىدۇ. ئەزادا ئېغىرلىق ۋە سۇسلۇق پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ھەرىكەت قىلغاندا تېرە تارتىشىدۇ. ئۇمۇرى توغرىسىغا سالىدۇ. سۈيدۈكى قويۇق بولىدۇ. بەدەن رەڭگى ئاق بولىدۇ. گۆشلىرى بوش ۋە يۇمشاق بولىدۇ. تومۇر باقسا سوغۇق بىلىنىدۇ. ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ. لېكىن كۆپ ئۇخلايدۇ. پەيلىرى سۇسلىشىدۇ. 2. قان خاراكتېرلىك ئىششىقتىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە سەپرا خاراكتېرلىك ئىششىقتىنمۇ بولىدۇ. ئالامەتلىرى قان خاراكتېرلىك ئىششىقتا ئاغرىق قاتتىق ۋە ئېغىر بولىدۇ. لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. سەپرا خاراكتېرلىك ئىششىقتا كۆيۈشۈش، ئېچىشىش ۋە تېلىش، سىقراپ ئاغرىشلار بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل ئالامەتتىن باشقا يەنە ھەربىر ئىششىق بىلەن بىللە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر بولىدۇ. 3. ئۆتكۈر ئىسسىتمىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. قىزىتمىنىڭ ھارارىتىدىن ماددا ئېرىپ پەيلەر ۋە سېرىق ئەتلەرگە چۈشىدۇ. يىغىلىپ قېلىشتىن ئىلگىرى، ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق خاراكتېردىكى كېسەل بولغان بولىدۇ. ھارارەتنىڭ گرادۇسى يۇقىرى كۆتۈرۈلگەندىن تارتىشىپ يىغىلىپ قېلىش يۈز بېرىدۇ. بەلغەمدىن بولغان تەشەننۇجنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ھەر كۈنى ناشتىدا ماتۇل ئۇسۇل شەربىتىگە گۈلقەنت قوشۇپ بېرىش لازىم. ماددا پىشقاندىن (تەڭشەلگەندىن) كېيىن پالەچ كېسەللىكىدە ئىشلىتىلگەن ئىيارەجلەر، مەسىلەن: ئىيارەجى پەيقارا بېرىلىدۇ. لېكىن ماددىنى تازىلاشتا ئەسەبلەردىكى ماددىنى تولۇق تارتىپ چىقىرىش ئۈچۈن يەڭگىل دورىلار قوللىنىلىپ ئاستا-ئاستا تەدرىجىي ئېلىپ بېرىش

لازىم. ماددا تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار، مەسىلەن: قوستە يېغى، سوزاپ يېغى، ياسمەن يېغى قاتارلىقلارغا ئوخشاشلار بىلەن ئەزانى ياغلاش، بەزىدە قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھالارنى يۇقىرىقى ياغلاردا ئېزىپ ياغلاش لازىم. پەيلەر ئىششىغان سەۋەبىدىن (قاندىن ياكى سەپرادىن بولغان ئىششىق) بولغان يىغىلىشلاردا ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان ئىستىرخانىنىڭ دورىلىرىنى قىلىش لازىم. ماددىلارنى تازىلاشتا ئاپەتكە ئۇچرىغان ئەزانى ياغلاشتا خىلىتقا مۇناسىپ ھالدا داۋالاش لازىم. ئۆتكۈر ئىسسىمدىن ماددا پەيگە ئېقىپ چۈشكەندىن بولسا، ئالدى بىلەن قۇستۇرۇش ۋە سۈرگە دورىسى ئىچكۈزۈشلا كۇپايە قىلىدۇ. چۈنكى بۇ خىلدىكى تەشەنۇجنى داۋالاش ئاسانراق.

پەيلەرگە قورۇقلۇق يەتكەندىن بولغان تەشەنۇج (تەشەنۇجى يابىس)

بۇ تەشەنۇجى ئىستىمرائى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

ئەزانى قورۇتقۇچى سەۋەبلەر، مەسىلەن: كۆپ قۇسۇش ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئىچى سۈرۈش ئارقىلىق سۇيۇقلۇقلارنى ئارتۇقچە چىقىرىش، ئادەتتىن تاشقىرى ئاچ قېلىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئارتۇق جاپا تارتىش قاتارلىقلار، ئۆتكۈر ئىسسىملىق كېسەللەر تۈپەيلىدىن پەيلەردىكى ئەسلى ھۆللۈك قورۇش ئارقىلىق يىغىلىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

يىغىلىپ قالغان ئەزا ئورۇق ۋە ئىنچىكە بولىدۇ. كېسەل ئۆتۈشتىن بۇرۇن بىمار ئۆتكۈر كېزىك قاتارلىق ئىسسىقلىق ۋە قۇقاقلىق كېسەللەر بىلەن ئاغرىغان تارىخى بولىدۇ. يىغىلىش ئاستا-ئاستا باشلىنىدۇ. ئاپەت يەتكەن ئەزانى ياغلاپ باقسا تېزدىن يىگىلەپ كېتىدۇ. تەشەنۇجى ئىمتىلائى بىلەن تەشەنۇجى يابىسنىڭ پەرقى شۇكى:

تەشەنۇجى ئىمتىلائىدا	تەشەنۇجى يابىستا
تەشەنۇج بىردىنلا باشلىنىدۇ	ئاستا-ئاستا پەيدا بولىدۇ
ياغنى ئۆزىگە تېز ئارتمايدۇ	ياغلىسا تېزدىن قورۇپ تۇرىدۇ
ئەزالار كۆپۈپ قالىدۇ	ئەزا ئورۇق ئىنچىكە بولۇپ قالىدۇ

قورۇق تەشەنۇج قېرىلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا بولسا ساقايمايدۇ. ئەگەر ياشلار ۋە كىچىك باللاردا بولسا ئاز ساندىكى ساقىيىش مۇمكىن، لېكىن ئۇزاققا سوزۇلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئەزانى ھۆللەشتۈرۈشكە بولۇپمۇ ئاپەت يەتكەن ئەزانى ھۆللەشتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. يېيىشكە سېغىلغان ئېشەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى، ئارپا سۈتى، بېھى تورۇقىنىڭ شىرىسى، بىنەپشە، نىلۇپەر شەربىتى، قاپاق تورۇقىنىڭ يېغى، تاتلىق بادام يېغى قاتارلىقلاردىن قايسى تېپىلسا يەككە ھالدا ياكى بىر قانچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچىش ياكى ياغلاش، پاقلان ۋە ئوغلاق گۆشلىرىگە بادام يېغى قوشۇپ پىشۇرۇپ يېيىش لازىم. بادام يېغىدا ئەتكەن ھالۋا پايدا قىلىدۇ. بىمارنى ھۆللۈك دورىلار قاينىتىقان سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، بەدەننى ھۆللەشتۈرگۈچى ياغ دورا قىرغۇتلارنى سۈركەش پايدىلىق، مەسىلەن: كالىنىڭ پاچاق يىلىكى، مېكىيان توخۇمىنىڭ يېغى، ئاق موم، بىنەپشەرەڭ ھەرقايسىسىدىن ھاجەتكە لايىق ئېلىپ كورسەتمە بويىچە دورا تەييارلىنىدۇ. ئۇنىدىن باشقا بىنەپشە گۈلى، ئوسۇڭ غازىڭكى، ئاق لەيلى غازىڭكى ۋە گۈلى، ئارپا ئۇنى، سەي كاۋىسى، ئۆچكە سۈتى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىنى ۋاننا قاچىغا قۇيۇپ ۋاننا قىلىش (كىرىپ ئولتۇرۇش) ھەمدە باش، بويۇن ئەتراپلىرىنى مۇشۇ سۇ بىلەن يۇيۇش لازىم.

يەلدىن بولغان تەشەننۇج (تەشەننۇجى رىھى)

سەۋەبى

يەللىك تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن قويۇق بۇس-بۇخاراتلار ھاسىل بولۇپ، بۇس-بۇخاراتلارنىڭ بېسىمىدىن پەيلەر كۆپۈپ توغرىسىغا كېڭىيىدۇ، ئۇزۇنىسىغا تارىيىدۇ-دە، يىغىلىش پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

كېسەل ئۇشتۇمتۇت بىردىنلا ئۇتىدۇ، تېزدىن ئەسلىگە قايتىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن يەل تارقاتقۇچى دورىلارنى، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇۋەندىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم، مەسىلەن: سۇئتەر، بىخ ئىزخىر، رۇم بادىيانلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ بادىيان ئەرىقى، پۇدىنە ئەرەقدە قاينىتىپ سۈزۈپ، دىنارى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ، يەلنى قايتۇرۇشتا ناھايىتى ياخشى تەسىرگە ئىگە.

مېگە ياكى نېرۋىدىن بولغان تەشەننۇج

بۇ خىلدىكى تەشەننۇج ماددا بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولۇپ، نېرۋا-ئەسەبلەرگە سىرتتىن

ياكى ئىچكى جەھەتتىن بىرەر ئاپەت يەتكەنلىكتىن ئەسەبلەر (نېرۋىلار) ئاپەتتىن قېچىپ ئۆزىنىڭ مەركىزىگە قاراپ يىغىلىۋالىدۇ-دە، تەشەننۇجنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋەبى

پەيلەرگە ئاپەت يېتىش ئومۇمىي سەۋەب بولۇپ، ۋاستىلىك ۋە بىۋاستە دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ خىل بولىدۇ: 1. سىرىق ئەت ۋە پەيلەرگە تۈرۈلۈپ، سوقۇلۇشتىن ئاپەت يېتىپ ياكى يېرىم كېسىلىپ تەشەننۇجنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (ئەگەر پۈتۈن كېسىلسە ئىستىرخا كېلىپ چىقىدۇ)، 2. ئۆتكۈر خاراكتېرلىك چېتىلغۇچى ۋە يىگۈچى خىلتلار پەيلەرگە چۈشكەنلىكتىن نېرۋىلار بۇ زەرەردىن سەسكىنىپ ئەسلى ئۈنۈپ چىققان جايغا قاچىدۇ-دە، مەزكۇر كېسەللىك پەيدا بولىدۇ، 3. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش بىلەن مېڭىنى زەھەرلىگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ، 4. ئەپيۈن، كۈچلىگا ئوخشاش زەھەرلىك دورىلارنى يەۋېلىش ئارقىلىق دورىنىڭ زەھىرى بەدەندىكى ھۆللۈكنى توڭلىتىپ ياكى ئۇيۇتۇپ قويۇقلاشتۇرۇپ قويغان بولىدۇ. (بۇنىڭغا ئوخشاش دورا شەربەتلىرىدىن زەھەرلىنىش) دىن كېلىپ چىقىدۇ، 5. مېڭىگە قاتتىق سوغۇق تەگكەندىن پەيلەر يىغىلىۋېلىپ كېلىپ چىقىدۇ، 6. ئۆتكۈر زەڭگەر خىلتىنى قۇسقاندا ئاشقازان قاتتىق ئېچىشىپ زەھەرلىك ماددىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ، ئاشقازانغا ئۇتاش بولغان پەي خاراكتېرلىك ئەزالاردا قىسقىراش پەيدا بولۇپ كېلىپ چىقىدۇ، 7. ئاشقازاننىڭ كىرىش قىسمىنى ئاچچىق چۈچمەل خىلت غىدىقلايدۇ. ئۇ يەرنىڭ سېزىمچانلىقى يۇقىرى بىر جاي بولغانلىقى ئۈچۈن غىدىقلىنىشقا چىدىماي قىسقىرايدۇ-دە، مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، 8. ئاشقازاندا بىرەر ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، ئاشقازان ئارقىلىق پۇت-قول بۇلجۇڭ گۆشلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، 9. قورساقتىكى قۇرتلار ئۈچەينى چىشلەپ غىدىقلىغانلىقتىن ئۈچەي نېرۋىلىرى يىغىلىدۇ-دە، شۇ نېرۋا-ئەسەبلەرگە ئۇتاش ئەزالاردا تەشەننۇج پەيدا قىلىدۇ. 10. بوۋاقلارنىڭ كىندىكىنى كېسىش، -11. بالىلاردا چىش چىقىش ھارپىسىدا. 12. قاتتىق قورقۇپ كەتكەندە، 13. ئارقا تەرەت توختاپ قالغاندا، 14. سۈيدۈكلۈكتە تاش پەيدا بولغاندا، 15. نادان، ئەخلاقسىز، ئەخمەق ئادەملەردە، 16. جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللانغۇچىلاردا، 17. ئاياللاردا ھەيز نورمالسىزلانغانلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

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

ئۆتكۈر چىشلىگۈچى ماددىدىن (خىلىت) بولغانلىرىدا شۇ خىلىت بار جاي ئېچىشتۇرغۇچى، تاتلىغۇچى بىر نەرسىنىڭ ئاغرىغىنىنى سېزىدۇ. ئاشقازانغا سەپرا قويۇلغانلىقتىن بولغىنىدا قۇسۇقتا سەپرا بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىش، ئاشقازان كۆيۈشۈش قاتارلىق ئەھۋاللار بولىدۇ. ئۈچەيدىكى قۇرتتىن بولغان تەشەننۇجدا ئۈچەيدىن قۇرت چۈشىدۇ ياكى تەرەتنى تەكشۈرگەندە قۇرت تېپىلىدۇ. باشقىلىرىنىڭمۇ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋاسى

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

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

سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەندىن بولغان تەشەننۇجدا ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم.

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

ئۈچەيلەردىكى قۇرتتىن بولغان تەشەننۇجدا قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ۋە چىقىرىشلا كۇپايە قىلىدۇ.

بالىلار پالىچى

سەۋەبى

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

ئالامىتى

بۇ كېسەل تۇيۇقسىز پەيدا بولىدۇ. بەزى بالىلار كېچىسى ساق يېتىپ، ئەتىگەندە بىر ياكى ھەر ئىككىلا قول ـ پۇتى پالەچ بولۇپ، مىدىرلىتىش ھەتتا ھەرىكەتلەندۈرۈش تەسلىشىپ قالىدۇ. لېكىن سېزىمدە ئانچە ئۆزگىرىش بولمايدۇ. بۇنداق بالىنىڭ كېسەللەنگەن ئەزاسىنىڭ گۆشلىرى بارغانسېرى ئورۇقلاپ كېرەكسىز بولۇپ قالىدۇ. قول ـ پۇتى ۋە غول ـ بەللىرى ئاغرىيدۇ. ئارقىسىغا قېتىپ قالىدۇ. بەزەنلەرنىڭ ئىسسىتمىسى 4 ـ 5 كۈن داۋام قىلغاندىن كېيىن ئاندىن پالەچ باشلىنىدۇ. يىل بويى يېتىپ قېلىپ ساقايمايدۇ، كۆپىنچە بەل ئاستى پالەچلىنىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە ئىسسىتمىنى ياندۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. ئىسسىتمىسى يېنىپ بولغاندىن كېيىن يۇقىرىدىكى پالەچ قىسمىدا يېزىلغان دورىلار بېرىلىدۇ. ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇپ ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش، بەدەننى بولۇپمۇ ئاغرىق تەرەپنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، چوڭ تەرەتنى بوشىتىشقا تىرىشىش كېرەك. ئىككى گرام ئۆد سەلىپنى 24 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاز-ئازدىن يالىتىش، جوز بوۋا، ئاقىرقەرھالارنى يالغۇز-يالغۇزدىن يۇمشاق سوقۇپ زەيت يېغى ياكى ئەسفەل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالدا ياغلاش، پاد زەھىرى ھايۋانىنى بادام يېغىدا ئېزىپ، بۇرۇن تۆشۈكىدىن تامغۇزۇش، مۇرەككەپ دورىلاردىن خېمىرى ئۆستىخۇددۇس، خېمىرى گاۋزەبان ئەنبىرىنى ئىچكۈزۈش، چۈپچىنى يېغى، ئاقىرقەرھا يېغى، قۇستە ياغلىرىنى ئىلمان پېتى سۈرتۈش كېرەك. قالغان چارىلىرى پالەچ قىسمىغا قارالسا بولىدۇ.

مېڭە قاناش

بۇ كېسەل كۆپىنچە قان بېسىمى يۇقىرى، مېڭە قان تومۇرى قېتىپ قالغانلاردا ئۇچرايدۇ. مېڭە سىلكىنىش، باشقا زەربە تېگىش، ئۈرۈلۈش، سوقۇلۇش ياكى قاتتىق يىقىلىشتىن سىرت، قاتتىق قەي قىلغان ۋە ئىنجىقلاپ تەرەت قىلغان، ئۇزۇن يۈگۈرگەن، دائىم قاتتىق ھەرىكەت قىلغان، بەك ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتەرگەندىمۇ تومۇر يېرىلىپ كېتىش ھادىسىلىرى يۈز بېرىدۇ.

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

ئالامىتى

كېسەل يۈز بېرىش ئالدىدا باش قېيىش ۋە ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىنىش، مۇسكۇللار تارتىشىشتەك ئەھۋاللار سېزىلىدۇ. بەزىلەردە بىرئاز ئىسسىتمىدايدۇ. تومۇر ئاستا، تېز سوقىدۇ. بەزىلەر تومۇرى يېرىلىپ مېڭىگە قان چۈشكەندىن كېيىن يىقىلىپ چۈشۈپ بىردەمدىلا بىر قول، بىر پۇتى پالەچلىنىدۇ، ئەس-ھوشى جايىدا بولۇپ تەدرىجىي ھوشىدىن كېتىدۇ. ئاستا-ئاستا خارقىراپ چوڭقۇر نەپەس ئالىدۇ. بەزىلەر بىردىنلا ھوشىدىن كېتىپ بىر تەرەپ قولى ۋە پۇتى پالەچ بولۇپ قالىدۇ. ئەمما بىمار ھوشسىز ياتقاندا قايسى تەرەپنىڭ پالەچ بولۇپ قالغانلىقىنى بىلگىلى بولمايدۇ. پۇتىنى ياكى قولىنى كۆتۈرۈپ تاشلىۋەتسە پالەچ بولغان قول ئۆلۈكنىڭ قولى چۈشۈپ كەتكەندەك ئىختىيارسىز چۈشۈپ كېتىدۇ. بەزىلەردە كېچىسى ئۇخلاۋاتقاندا يۈز بېرىدۇ. بەزىلەرنىڭ چىشى كىرىشىپ قالىدۇ، بەزىلەر قۇسىدۇ. يەڭگىلرەك قان چۈشكەنلەر بولسا، بىرنەچچە سائەت ۋە

بىرقانچە كۈندىن كېيىن ھوشىغا كېلىشى مۇمكىن. ئەمما پالەچلىك ھالىتىنىڭ تۈزۈلۈشى ئەس، سۆزلىنىشى ئۇققىلى بولمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر مېڭىنىڭ ئىچىدىكى چوڭ تومۇرلار يېرىلىپ قانىغان بولسا 5 — 10 سائەت ئىچىدە ياكى 2 ـ 3 كۈن ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى ئىمكان قەدەر مىدىرلاتماسلىق، بېشىنى تۈز قىلىپ تىنچ ياتقۇزۇپ قويۇش، ئاغزىنى، قول ـ پۇتلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرمەسلىك، بەك خارقىراپ قالسىيا تىلىنى تارتىپ ئالدىغا چىقىرىپ قويۇش لازىم. بولمىسا تىلى گېلىغا كەپلىشىپ قېلىپ دەم ئالالماي قالىدۇ. كېسەل ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن بىئارام بولسا تىنچلاندۇرغۇچى دورىلاردىن خېمىرى گاۋزەبان ئەنبىرى، شەربىتى خەشخاش بېرىش، ھەسەل سۈيى ئىچكۈزۈش لازىم. شارائىت يار بەرسە تومۇردىن قان ئېلىش پايدىلىق. لېكىن پالەچنى داۋالىمىز دەپ ئىسسىقلىق دورىلارنى قىلىش خەتەرلىك، چۈنكى قان بېسىمى كۆتۈرۈلۈپ كېسەللىك ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. جىددىي قۇتقۇزۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشتا غەرب تېبابىتىنىڭ داۋالاش تەدبىرلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىش، ئۇلار بىلەن ھەمكارلىشىپ تېز قۇتقۇزۇش چارىلىرىنى ئويۇشتۇرۇش لازىم.

سەرسام

بۇ كېسەلدە مېڭىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردە ياكى مېڭىنىڭ ئۆزى ئىششىيدۇ. بۇ، سەرسام ھەقىقىي دەپ ئاتىلىدۇ. سەرسامنىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ سەرسام غەيرىي ھەقىقىي دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا مېڭە ۋە ئۇنىڭ پەردىسى ئىششىمايدۇ، بەلكى بۇزۇق بۇخارات مېڭىگە ئۆرلەپ سەرسامغا ئوخشاش ھالەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بىمار ئېلىشاڭغۇ سۆزلەيدۇ. گېپىنىڭ ئالدى ئارقىسىنى يىغىۋالالماي باش ـ ئايىغى يوق تولا سۆزلەيدۇ.

سەۋەبى

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

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

قاندىن بولغان سەرسام

سەۋەبى

قاننىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

كېسەل تېگىپ 2-3 كۈن ئىچىدە بىمارنىڭ تومۇرى ۋە باشقا تومۇرلىرىدىن ئەھۋالغا قاراپ قۇۋۋىتىگە يارىشا قان ئېلىش كېرەك. چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش، بۇنىڭ ئۈچۈن مېۋىلەرنىڭ قايناتىلغان سۈيى، ئەپيۇلا، تەمرى ھىندى شەربەتلىرى بېرىپ بىمارنىڭ ئىچىنى يۇمشىتىپ ماگدۇرۇش لازىم. ئەگەر بۇ شەربەتلەرگە مۇۋاپىق ھالدا تەرەنجىبىن قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى، ئارقا تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن يەنە خىيار شەنبەر ئېرىتىلگەن يۇمشاتقۇچ ھەمەلچىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئەتراپىغا قويۇش ياكى پۈركۈش لازىم. مەسىلەن، نىلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈل قاتارلىقلار. بىمارغا كۆيۈنىدىغان ۋە ئۇنى يېقىن كۆرىدىغان ھەمدە بىمارمۇ تونۇيدىغان ۋە ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەرنى ھەمراھ قىلىش لازىم. مېڭىنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن سىركە، گۈل يېغى، گۈلاب قاتارلىقلارنى باشقا چاپسا بولىدۇ. سوۋۇتقۇچى دورا شىرىلىرىنى بېشىغا قويۇش پايدىلىق. بىنەپشە ۋە نىلۇپەرلەرنى پۈركۈش، ھۆل قاپاق، پەتەنگان، ھۆل يۇمغاقسۈتلەرنىڭ سۈيى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى ئاغزى تار ئەينەك قاچىغا قاچىلاپ پۈركۈش لازىم. ئۇيقۇسىزلىق كۆرۈلسە بىرئاز خەشخاش شەربىتى بەرسە بولىدۇ. شەربەتلەر بىلەن بىللە گۈلاب، ناۋات، بىدەمشكى گۈلابلىرىنى كۈن ئارىلاپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

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

ئوزۇقلىنىشى

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

سەپرادىن بولغان سەرسام

سەۋەبى

بۇ خىل سەرسام سەپرا خىلتىنىڭ غالىبلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

قىزىتمىسى يۇقىرى، بېشى يېنىك، ئەس-ھوشى جايىدا، ئۇيقۇسىز، بۇرۇن تۆشۈكلىرى قۇرۇق، يۈزى ۋە تىلى سېرىق بولىدۇ. تومۇرى تېز سالىدۇ. كۆپ جۆيلۈيدۇ. ئاسان ئاچچىقلىنىدۇ. ئۆزى ئالاقزادە، كۆپ بىئارام بولىدۇ.

داۋاسى

تەمرى ھىندى، چىلان، ئەينۇلا، قارائۆرۈك، سەرپىستان، تەرەنجىبىلەرنى سۇغا چىلاپ شىرىسىنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. بۇ جەھەتتە ئىچىنى يۇمشاتقۇچى ھەممەلىچمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ھارارەتنى سوۋۇتۇش، بەدەننى ھۆل لەشتۈرۈشكە تىرىشىش، بۇنىڭ ئۈچۈن تاتلىق ئانار سۈيى، تەلۋە (ناخۇش) ئانار سۈيى، گۈلاب، خام قاپاق، تاۋۇز، پەتەنگان، مارجان شۇخلىسى قاتارلىقلارنىڭ سۈيى، سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى باشقا چېپىش پايدىلىق. ھۆل سوغۇق نەرسىلەر، ھۆللۈك ياغلار، مەسىلەن: قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ باشنى ياغلاش كېرەك. بىنەپشە، قاپاق، نىلۇپەر، ئاق لەيلى قاتارلىقلارنى قايناتىپ بىمارنىڭ بېشىغا قويۇش كېرەك. ئۇيقۇسى كەلمىگەن بولسا ئۇخلىتىشقا تىرىشىش، بۇنىڭ ئۈچۈن خەشخاش شەربىتى قاتارلىقلار بېرىش لازىم.

سەپرادىن بولغان سەرسامدا بەدەننى ئارتۇقچە سوۋۇتۇش ۋە ئارتۇقچە ھۆل لەشتۈرۈشتىن قورقماسلىق لازىم. لېكىن قاندىن بولغان سەرسامدا ئۇنداق قىلىشقا بولمايدۇ. شۇڭا نورمال ھالدا سوۋۇتۇش ۋە ھۆل لەشتۈرۈش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا زىيانلىق.

سەۋدا ماددىسىدىن بولغان سەرسام

ئالامىتى

بىمار جۆيلۈيدۇ. قورقىدۇ، يىغلايدۇ، ئۇخلىمايدۇ. مېڭىسى، تىلى، گېلى قۇرۇيدۇ. گېلى سىقىلغاندەك بولىدۇ. نەپسى تېزلىشىدۇ. كۆزلىرى ئوچۇق تۇرىدۇ. قارارلىق ئۆتىدىغان بەزگەك (تەپ)كە ئوخشاش قاتتىق ئۆزگىرىش بولىدۇ. باش ئاغرىقى ئېغىر بولمايدۇ. دائىم تۆۋەن قىزىتما بولىدۇ. تومۇرى كىچىك، قاتتىق ئېگىز-پەس سالىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە قائىدە بويىچە سەۋدا ماددىنى پىشۇرۇش، ئاندىن تازىلىغۇچى ھەب، كومىلاچلار ۋە ھەمەلچى قىلىنىدىغان دورىلار بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم.

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

بەدەن سەۋدا ماددىسىدىن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، نىلۇپەر، گۈل بىنەپشە قاتارلىقلارنى سوقۇپ قىز بالا تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا تېڭىش لازىم. بابۇنە، سۆسەنبەر، قىزىلگۈل، ئىكلىل مەلىك، كۆكنار يوپۇرمىقى، قىزىلچا يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ كاشكاپ قىلىپ كۈيمىگەن ھالدا باشقا قۇيۇش پايدىلىق. بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، نىلۇپەر، بابۇنە ياغلىرىنى باشقا چېپىش لازىم. ئۇندىن باشقا سەۋدا كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ ۋە يەككە دورىلاردىن تاللاپ بەرسە بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان سەرسام

سەۋەبى

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

ئالامىتى

داۋاملىق يەڭگىل دەرىجىدە ئىسسىتما بولىدۇ. ئۇنتۇتقاق، ئۇيقۇسى ئېغىر، تىلى ئاق كېلىدۇ، كۆپ ئەسنەيدۇ. ئەقلى ئېلىشاڭغۇ، ھەرىكىتى بولۇپمۇ كىرپىك ۋە تىلىنىڭ ھەرىكىتى قىيىنغا توختايدۇ.

سۆزلەشنى خالىمايدۇ. گەپ سورىسا تەسلىكتە جاۋاب بېرىدۇ ھەمدە ئۇيقۇسىنى ئۇخلاۋېرىدۇ.

داۋاسى

كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بادىيان يىلتىزى، چىگىسەي ئۇرۇقى، رۇم بادىيان، ۋاسالغۇ ئۈزۈم، ئىزخىر يىلتىزى، ئۇستىخۇدۇسلارنى بىر ھەسسىدىن ئېلىپ دەملەپ ئىسكەنجىبىن ئەنسىلى قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. ماددا پىشقاندىن (يېتىلگەندىن) كېيىن مۇۋاپىق كۆملاچ (ھەبىبى مۇنەققى بەلغەم قاتارلىق) ھەمەلچە دورىلار (ھۇقنە مۇنەققى بەلغەم) ۋە شىياپ قاتارلىقلار ئارقىلىق ئۇنى تازىلاش لازىم.
يەنە بىر خىل سەرساممۇ بار، ئۇ قىزىق ئىششىقتىن ئىبارەت بولۇپ كېسەللىك ماددىسى قوۋۇق قاندىن كېلىپ چىقىدۇ. مەخسۇسلا مېڭىنىڭ ھەرىكەتلىك تومۇرلىرى ئىچىدە پەيدا بولىدۇ.
بۇ خىل سەرسام خەتەرلىكتەك بولۇپ، ئۈچ كۈن ئىچىدە بىمارنى ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر ئۈچ كۈندىن ئۆتۈپ كەتسە ساقىيىشتىن ئۈمىد بار.

ئالامىتى ۋە داۋاسى

قاندىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى بىلەن ئوخشاش. ئەمما بۇ كېسەلدە يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللار بىرئاز كۈچلۈكرەك بولىدۇ.
يەنە بىر خىل سەرسام بولۇپ، بۇ «جىمرە» (چوغ ئوت) دېيىلىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

باش بارماق ئۇدۇلىدىكى قىغال تومۇرى، پېشانە تومۇرى، بۇرۇن ئۇچىدىكى تومۇر ۋە تىل تومۇرلىرىدىن (ئىككىسى تىل ئۈستىدە، ئىككىسى تىل ئاستىدا) بىمارنىڭ قۇۋۋىتىنى نەزەرگە ئالغان ئاساستا بىر تومۇردىن توختىتالماي ياكى توختاپ-توختاپ قان ئېلىش كېرەك. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن ئارقا تەرەپنى يۇمشىتىش كېرەك ھەمدە يۇقىرىدا ئېيتىلغان قاندىن، سەۋدادىن بولغان سەرسامدا يېزىلغان باشقا چاپىدىغان ۋە باشنىڭ ئۈستىگە قۇيىدىغان دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ. تامىقىغا پوستى ئاقلانغان ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى سەرسام كىچىك باللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئالامەتلىرى

جەھەتتە باشنىڭ ئالدىنقى بۆلەكچىسى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇش، كىچىكلەش، بەدىنىنىڭ تېرىسى قۇرغاقلىششىلار كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇلىدۇ، قىزىغاندا ئېلىۋېتىپ باشقىسى ئالماشتۇرۇلىدۇ. سېمىز ئوت يوپۇرمىقى سۈيى، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، ھۆل قاپاقنىڭ سىقىلغان سۈيى، ئۇسۇلڭ سۈيى قاتارلىقلارنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ باشنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇلىدۇ ياكى چېپىلىدۇ.

قوۋۇرغا ئارىلىق ئەسەب ئاغرىشى

سەۋەبى

ئاياللاردا ھەيز توختاپ قېلىشى ياكى بالياتقۇنىڭ بوغۇلۇشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇتتاق كېسەللىنىڭ بىر ئالامىتى بولۇپمۇ كېلىدۇ. ئاساسەن قوۋۇرغا تەرەپكە بارغۇچى ئەسەبلەرنىڭ ياللۇغلىنىشى سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

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

داۋاسى

مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ماتۇل ئۇسۇل بېرىش، قۇستە يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. ئىچىدىن يېيىشكە مەئجۇنى سەنجىرنىا بېرىلىدۇ. بۇ خىل ماتۇل ئۇسۇلىنىڭ تەركىبى:

بىخ كېبىر 30 گرام، باديان يىلتىزى 30 گرام، چىگىسەي يىلتىزى 3 گرام، چىگىسەي ئۇرۇقى 3 گرام، كۈشۈش ئۇرۇقى 3 گرام، ئارپا باديان 3 گرام، ئىزخىر 12 گرام، ھەبىبى بىلسان 6 گرام، ئاسارۇن 6 گرام، جىنتىيانا 6 گرام، ئۇدبىلسان 10 گرام، بوزىدان 10 گرام، سەلىخە 10 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى 10 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

نەپەسلىنىش ئەزالىرى ۋە نەپەسلىنىش ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

نەپەسلىنىش ئەزالىرى بۇرۇن، بۇتقۇنچاق، كېكىردەك، كاناي، شاخ كاناي، ئۆپكە ۋە كۆكرەك پەردىلىرىدىن ئىبارەت 9 خىل ئەزانى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇرۇن، بۇتقۇنچاق، كېكىردەك، كاناي، شاخ كاناي ۋە ئۆپكە ھاۋا ئالماشتۇرۇشقا بىۋاستە قاتنىشىدۇ. كۆكرەك پەردىسى ئۆپكە ۋە كۆكرەك دىۋارىنى (تېمىنى) ئوراپ كۆكرەك پەردىسى بوشلۇقىنى ھاسىل قىلىدۇ. گەرچە ئۇ نەپەسلىنىش ھەرىكىتىگە بىۋاستە قاتناشمىسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ نەپەسلىنىش بىلەن ئالاقىسى ناھايىتى زور.

بۇرۇن، بۇتقۇنچاق، كېكىردەك ھەققىدە بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمىدە توختالغاچقا بۇ يەردە پەقەت كاناي، شاخ كاناي، ئۆپكە ھەم كۆكرەك پەردىسىنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

كاناي ۋە شاخ كاناي ھالقا شەكلىدىكى كۆمۈرچەكلەردىن تۈزۈلگەن نەيچە بولۇپ ئىچى شىلىمشىق پەردىلەر بىلەن قاپلانغان. كېكىردەكتىن باشلىنىپ ئوتتۇرا كۆكرەك ئومۇرتقىسى ئۆدۈلىغا بارغاندا ئوڭ ۋە سول ئىككى غول (چوڭ) شاخچىغا ئايرىلىپ ئۆپكە دەرۋازىسى ئارقىلىق ئۆپكىگە كىرىدۇ، ئاندىن دەرەخ شاخلىغاندەك ئۇششاق شاخچىلارغا ئايرىلىپ ئەڭ ئاخىرى ئۆپكە پۇۋەكچىلىرىگە يېتىپ بارىدۇ.

ئۆپكە ئۇستى ئۇچلۇق ئاستى كەڭ ئەزا بولۇپ، ئوڭ-سول ئىككى تەرەپتە بىردىن قانات بولىدۇ. شاخ كاناي، ئۆپكە قان تومۇرى ۋە ئەسەبلەر كىرىدىغان ئورۇن ئۆپكە دەرۋازىسى دەپ ئاتىلىدۇ. سول قانات ئۆپكە يۇقىرىقى ۋە ئۈۋەنكى ئىككى ياپراققا، ئوڭ قانات ئۆپكە يۇقىرىقى، ئوتتۇرا ۋە ئۈۋەنكى ئۈچ ياپراققا بۆلۈنىدۇ. ئۆپكە پۇۋەكچىلىرى خۇددى بىر ساپ ئۈزۈمنىڭ دانىچىلىرىغا ئوخشاش بولۇپ، ھاۋا ئالمىشىش بۇ جايدىكى قىل تومۇرلاردا ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئۆپكىنىڭ قان تومۇرلىرى ئىككى خىل بولۇپ، ئۆپكە قىزىل قان تومۇرى (شىريان) ئەمەلىيەتتە ئوڭ يۈرەك قېرىنچىسىدىن چىقىپ ئۆزىدە كۆك قان تومۇرىنىڭ (ۋەرىد) قېنىنى توشۇغان تومۇر بولۇپ، تەدرىجىي ھالدا ئىنچىكىلىشىپ شاخلاپ ئۆپكە پۇۋەكچىلىرىگە يېتىپ بارىدۇ ھەمدە بۆلگەنغان ھاۋانى ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمى-ئوكسىگېن) بىلەن ئالماشتۇرىدۇ. ئۆپكە كۆك قان تومۇرى ساپ ھاۋا قوبۇل قىلغان قاننى سول يۈرەك دالانچىسىغا ئېلىپ بارىدۇ. يەنە بىر تۈركۈم كاناي قان تومۇرلىرىمۇ بار بولۇپ، ئۇلار كانايىنىڭ ئۆزىنى قان بىلەن تەمىنلەيدۇ. نەپەسلىنىش ئۆپكىنىڭ كېڭىيىپ تارىيىشى بىلەنلا ۋۇجۇدقا كەلمەي، بەلكى كۆكرەك بوشلۇقى ۋە كۆكرەك قورساقىنىڭ كۆشلەرىنىڭ ياردىمىگە مۇھتاج بولىدۇ. يەنى كۆكرەك

گۆشلىرى ۋە قورساقنىڭ ياردىمى بىلەن كۆكرەك قەپەزى كېڭەيگەندە ئۆپكە ۋە كۆكرەك قەپەزى ئارىلىقىدا بىر بوشلۇق ھاسىل بولىدۇ-دە، شۇنىڭ بىلەن ئۆپكىمۇ كېڭىيىپ سىرتقى ھاۋانى ئۆزىگە شۈمۈرۈپ كۆكرەك بوشلۇقىنى توشقۇزىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كۆكرەك قەپەزى يەنە بۇرۇنقى ھالىغا قايتىش ئەرپىسىدە كۆكرەك گۆشلىرى بوشىشىپ كۆكرەك بوشلۇقى تارىيىش بىلەن ئۆپكىنى سىقىپ ئىچىدىكى بۇلغانغان ھاۋانى سىرتقا چىقىرىدۇ. كېڭەيگەندىكى قوبۇل قىلىش ۋە تارايغاندىكى چىقىرىشتىن ئىبارەت بۇ خىل ھاۋا ئالمىشىش پائالىيىتى نەپەسلىنىش دەپ ئاتىلىدۇ.

نەپەسلىنىش ھاياتلىق ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم بولغان بىرخىل ھەرىكەت بولۇپ، بەدەندىكى ھاۋا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلار ۋە بۇلغانغان ھاۋانى سىرتقا چىقىرىش ۋە بەدەن سەرپىياتىغا لازىم بولغان ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىشتىن ئىبارەت مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئۇ خۇددى تومۇر ھەرىكىتىدەكلا پۈتۈن بەدەننىڭ ساغلىق ۋە كېسەللىك ھالىتىدىن خەۋەر بېرىدۇ. يۈرەك ۋە پۈتۈن بەدەندىكى قۇۋۋەت (روھ) نەپەسلىنىش — ھاۋا ئالمىشىش ئارقىلىق بارلىققا كېلىدۇ. نەپەسلىنىشكە سەۋەب بولغان ئامىللار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

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

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

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

تەبىئىي نەپەسلىنىش

كىرگىت پەردىنىڭ كېڭىيىشى، قىسقىرىشى ۋە قوۋۇرغىلارنىڭ سىقىشى بىلەن ئۆپكە سىقىلىپ بۇزۇق بۇس-بۇخاراتلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ. كېڭىيىش بىلەن سىرتتىن ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، بۇ تەبىئىي نەپەس ئېلىشتۇر. كىشىلەرنىڭ يېشى، جىنسىي ئايرىمىسى ۋە باشقىلارغا ئاساسەن مۆلچەر قىلىنغان تەبىئىي نەپەس بەلگىلىك قېتىم سانىغا ئىگە بولىدۇ. يەنى ياش ئېتىبارىدىن قارىغاندا يېڭى تۇغۇلغاندىن تارتىپ بەش ياشتىكىلەرنىڭ بىر مىنۇتتىكى نەپەسى تەخمىنەن 44 قېتىم، 5 — 15 ياشتىكىلەرنىڭ 50 قېتىم، 15 — 20 ياشتىكىلەرنىڭ 20 قېتىم، 20 — 25 ياشتىكىلەرنىڭ بولغان ساغلام ياشلاردا مىنۇتىغا 18 قېتىم، 25 — 30 ياشتىكىلەرنىڭ 17 قېتىم، 30 — 50 ياشتىكىلەرنىڭ 18 قېتىم ئەتراپىدا بولىدۇ. جىنسىي ئېتىبارىدىن قارىغاندا نەپەسلىنىش ئەرلەرگە نىسبەتەن ئاياللاردا سەل تېز بولىدۇ. باشقا جەھەتتىن ئالغاندا دەم ئېلىۋاتقان ھالەتلەرگە نىسبەتەن تەنھەرىكەت ۋە ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقاندا شۇ

ھەرىكەتنىڭ ئىنچىكە-يېنىكلىكىگە قاراپ ئوخشىمىغان دەرىجىدە تېزلىشىدۇ. خۇشاللىققا نىسبەتەن قايغۇرغاندا بىر ئاز تېز بولىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا غەيرىي تەبىئىي ياكى نامۇۋاپىق نەپەسلىنىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

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

غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىش

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

خەتەرسىز غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىش

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

2. كىچىك نەپەس ئېلىش: ھاۋا تارتىش نورمال مىقداردىن تۆۋەن بولغاندا ياكى نەپەس ئەزالىرى ئېھتىياجغا لايىق كېڭىيەلمىگەندە، شۇنىڭدەك بۇلغانغان ھاۋانىڭ چىقىرىلىشى نورمالدىن تۆۋەن بولغاندا كىچىك نەپەس ئېلىش يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى نەپەس ئەزالىرىدا بىرەر كېسەللىك يۈز بەرگەن بولۇپ، چوڭراق ھەرىكەتلىنىپ كۆپرەك ھاۋا تارتىشقا ئاجىزلىق قىلىدۇ. بۇنداق

نەپەسلىنىش قۇۋۋەت كېمىيىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئەگەر نەپەس كىچىك بولۇش بىلەن بىرگە ئارقىمۇ ئارقا (مۇتىۋاتىر) بولسا ئېھتىياجىنىڭ ئازلىقىنى كۆرسىتىدۇ، تەبىئىي ئىسسىقلىق يوقالغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق ئەھۋال يۇقىرى ھارارەتلىك (كېزىككە ئوخشاش) كېسەللەردە يۈز بەرسە ئۆلۈمنىڭ نىشانىسىدۇر. بەزىلەرنىڭ كۆكرەك ساھەسىدە، ئاشقازاندا ۋە بۇلارغا يانداش بىرەر ئەزادا قاتتىق ئاغرىق بولغاندىمۇ ئەزا بىلەن نەپەس ئورگانلىرى ئارىسىدا توسالغۇ پەيدا بولۇپ نەپەس كىچىكلەيدۇ. بەزىلەرنىڭ كۆكرەك قەپىزى تۇغما كىچىك، ھاۋا يولى تار بولسىمۇ كىچىك نەپەسلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

4. يۇقىرى نەپەس ئېلىش: بۇمۇ چوڭ نەپەسلىنىشكە ئوخشاپ كېتىدىغان بولۇپ، كۆكرەك قەپىزى ۋە كۆكرەك ئىچكى سەتھىدىكى گۆشلەرنى بىللە ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. سەۋەبى نەپەسلىنىشكە بولغان ئېھتىياجىنىڭ كۆپلۈكى، نەپەس يوللىرىنىڭ تارايغانلىقى ياكى توسۇلغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللار كېزىك، قارا كېزىك، يۇقۇملۇق ئىسسىتمىلىق كېسەللەردە يۈز بېرىدۇ.

5. تۈزۈن نەپەس ئېلىش: بۇ خىل نەپەسلىنىشتە ساپ ھاۋانى كۆپ شۈمۈرۈش ۋاقتى ئادەتتىكىدىن تۈزۈن بولىدۇ. بۇ، كۆپىنچە نەپەس يولى تەبىئىي تار ياكى تارايغانلاردا يۈز بېرىدۇ.

6. قىسقا نەپەس: بۇنىڭدا ساپ ھاۋانى شۈمۈرۈش ۋاقتى ئادەتتىكىدىن قىسقا بولىدۇ. بۇ، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىنى ياكى ھەرىكەتلەنگۈچى ئورگاننىڭ ئەھۋالى ناچارلىشىپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر مۇشۇ خىلدىكى نەپەسلىنىشقا ئارقىمۇ ئارقا (مۇتىۋاتىر) نەپەس ئېلىش قوشۇلۇپ كەلسە، نەپەس ئەزالىرىدا ياكى ئۇنىڭ يېنىدىكى قوشنا ئەزالاردا ئاغرىق (سانجىق) بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ناۋادا بۇ خىلدىكى نەپەسلىنىشقا تەۋۋۇتلۇق (ئىلگىرى-كېيىن نەپەس ئېلىش) يېقىن قوشۇلۇپ كەلسە تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

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

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

9. ئارقىمۇ ئارقا نەپەس: بۇ، نەپەسلىنىش جەريانىدىكى ئىككى ھەرىكەت، ئىككى جىملىق ئوتتۇرىسىدا ۋاقىتنىڭ مۇۋاپىق بولماي، بەلكى بەك قىسقا بولغانلىقىغا قارىتىلغان. بۇ خىل ئەھۋال نەپەسلىنىشكە بولغان ئېھتىياجىنىڭ كۆپلۈكىدىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپىنچە كۆكرەك بوشلۇقىدا يىرىڭلىق جاراھەت بولغاندا، مەسىلەن: ئۆپكە يىرىڭلىق يارىسى، ئۆپكە ئىششىقى، زاتىلجەم، يەل،

قاداق، قۇۋۇرغا ئارىلىق ئەسەبلىرى سانجىقى قاتارلىق كېسەللەردە يۈز بېرىدۇ.

10. ئىلگىرى-كېيىن نەپەس ئېلىش: بۇ، نەپەسلىنىش جەريانىدىكى ھەرىكەت ۋە جىملىق ئوتتۇرىسىدىكى ۋاقىتنىڭ بەك ئۇزۇن بولغانلىقىغا قارىتىلغان. بۇ ئەھۋال قاتتىق سوغۇقتا توڭلۇپ كەتكەندە (توڭلاپ قالغانلاردا) ياكى قۇۋۋەتنىڭ يوقلىشى قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

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

12. سوغۇق نەپەس: سوغۇق نەپەس ئىسسىق نەپەسنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئەسلى تەبىئي ھارارەت يوقاپ كەتكەنلەردە يۈرەكنىڭ مىزاجىنى سوغۇقلۇق ئىگىلەپ ئالغاندا يۈز بېرىدىغان بولۇپ، يامان بەلگە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بولۇپمۇ ھارارەتلەر، قوقاقلىق كېسەللەردە بۇ ئەھۋال يامان ئاقىۋەتتىن دېرەك بېرىدۇ.

13. ئۈزۈلۈشمە نەپەس: بۇنىڭدا نەپەسلىنىشتىكى كېڭىيىش ۋە تارىيىش ھەرىكەتلىرى بىر-بىرىگە ئۈزۈلۈشۈپ كەتكەن بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال بەدەن ئېھتىياجىنىڭ كۆپلۈكى ئەمما نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ ماسلاشمىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

14. ئۈزۈلۈپ نەپەس ئېلىش: بۇنىڭدا كېڭىيىپ ۋە تارىيىپ تۇرۇش ھەرىكىتى تاماملانماي تۇرۇپ ئىككىنچى ھەرىكەت باشلىنىدۇ، يەنى تارىيىش تاماملانماي تۇرۇپلا كېڭىيىش باشلىنىپ قالىدۇ. بۇ، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى، ئەزالارنىڭ بويسۇنماسلىقى ھەمدە ھاجەتنىڭمۇ ئازلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

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

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

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

18. يىقىمسىز نەپەس: بۇنىڭدا كىشى ئۆز تىنىقىدىن راھەتلەنمەيدۇ ۋە تىنىشنى ياقتۇرمايدۇ، تىنىشقا ناھايىتى ئېرىنىدۇ. بۇ، تەبىئي ھارارەت (ھاياتىي ئىسسىقلىق) ۋە قۇۋۋەت قالغانلىقتىن كېلىپ

چىقىدۇ.

19. تۆۋەن نەپەس: بۇ خىل نەپەس ئۈزۈلۈپ نەپەس ئېلىشقا ئوخشاش قۇۋۋەتنىڭ يوقىلىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن ئۇ، ئۈزۈلۈپ نەپەس ئېلىشتىن ناچارراق بولۇپ تۆۋەنلەش مۇددىتى ئۇزۇنراق بولىدۇ.

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

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

خەتەرلىك غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىش

خەتەرلىك غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىشلەر ھامان مەلۇم كېسەللەردىن دېرەك بېرىدۇ. بەزىدە مىزاج بۇزۇلۇش، بەدەن توشۇپ قېلىش (ئىستىلا)، توسۇلۇش (سۇددە)، بوغۇلۇش، تۈرلۈك ياللۇغلىنىشلار، ئاغرىشلاردىن كېلىپ چىققان نەپەس ئېلىشقا بولغان مەلۇم توسالغۇلار، يىرىڭلىق يارىلار بولۇپمۇ كۆكرەك ۋە كىرگىت پەردە (ھىجابى ھاجىز) دىكى يىرىڭلىق يارىلار، كېزىك ۋە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، زەھەر يەۋېلىش تۈپەيلىدىن بولغان قۇۋۋەت تۆۋەنلەش قاتارلىقلاردا بىر خىل كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ كېلىدۇ. ئەگەر نەپەس بۇزۇلۇش خىلتلار ئۆزگىرىشىدىن بولسا، بىمار ئوڭدا ياتالمايدۇ ياكى ئوڭدا ياتقاندىمۇ تىنىقتا قىينىلىدۇ. يانچە ياتسا ياكى بىر ياندىن يەنە بىر يانغا ئۆرۈلسە بىر ئاز يەڭگىللىشىپ قالىدۇ.

خەتەرلىك غەيرىي تەبىئىي نەپەسلىنىش تۆۋەندىكىدەك سەككىز خىل بولىدۇ:

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

2. مۇتەزائىپ نەپەس ئېلىش: بۇ، مۇختەلىپ نەپەس ئېلىش دائىرىسىگە كىرىدىغان نەپەس ئېلىش بولۇپ، كېڭىيىش ۋە تارىيىش ئارىلىقىدا پەرقلىق ھالدا توختاش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇ خۇددى كىچىك بالىنىڭ يىغلىغان چېغىدىكى تىنىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ، ھارارەتنىڭ كۆپلۈكىدىن نەپەس ئېلىشتا شۈمۈرگەن ھاۋا بىلەن ھارارەت دېگەندەك سوۋۇپ كېتەلمىگەنلىكىنىڭ بەلگىسى بولۇپ، سوغۇق ياكى قۇرۇقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا، نەپەس ئەزالىرى قاتقاندا ياكى ئۆلاردا

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

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

4. ئىنقىتائىي نەپەس ئېلىش: كېسەللىك جىددىي ۋاقىتتا نەپەس ئېلىش مەلۇم ۋاقىت توختاپ قالىدۇ، نەپەس ئالغانلىقنى پەقەت سەزگىلى بولمايدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىمارنىڭ نەپەس ئېلىشى بەدەندىكى تەر تۆشۈكلىرى (مەساملار) ئارقىلىقلا بولىدۇ. بۇ، كۆپىنچە سەكتە كېسىلىدە يۈز بېرىدۇ، بىمارنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. قىسمەنلىرى ۋە يەڭگىللىرەكلىرى ساقىيىشىمۇ مۇمكىن.

5. ئۇسرۇن نەپەس: بۇ، نەپەس ئېلىشتا تەسلىك ۋە قىيىنچىلىق بولغانلىقى ھەتتا بىمار تولۇق نەپەس ئېلىشقا موھتاج بولسىمۇ، يەنىلا يېتەرلىك نەپەس ئالالماي نەپسى قىستىغانلىقىغا قارىتىلغان. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇس قىزىقلىقنىڭ يۈرەكتە غالىب كەلگەنلىكى ياكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچىنى يوقاتقان سوغۇقلۇقنىڭ كۆكرەك پەردىلىرى ياكى ئۆپكە ياپراقلىرىنى سۇۋۇتقانلىقىدىن بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە سوغۇق ھاۋا ۋە جايلاردا ئۆپكە ۋە كۆكرەكنى سوغۇق ھاۋادىن ساقلىماسلىق ياكى ئۆتكۈر سوغۇق دورىلارنى كۆكرەك ساھەسىگە ئورۇنسىز چېپىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

6. تەقەللۇسىي نەپەس: بۇ، نەپەس ئېلىش ۋە چىقىرىشنىڭ قىيىن بولغان بىر تۈرىگە قارىتىلغان. سەۋەبى كۆكرەك ۋە قوۋۇرغىلاردىكى پەردىلەردە پەيدا بولغان كۈچلۈك قۇرۇقلۇق ياكى ئىسسىقلىق بۇ ئەزالارنىڭ تەبىئىي (نورمال) مىزاجى بۇزۇپ، پەردە ۋە كىرگىتلەرنىڭ كېڭىيىش ۋە تارىيىش ھەرىكىتىگە توسقۇنلۇق پەيدا قىلىدۇ. قوۋۇرغىلار ۋە ئۇنىڭدىكى گۆشلەر قۇرۇقلۇقتىن ۋە تارىيىش ھەرىكىتىنىڭ ناچارلىقىدىن مىدىر-سىدىر قىلالماي قالىدۇ-دە، بۇ خىل نەپەس ئېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

7. نەپەس قىستاش: بۇ، بىمار نەپەس ئالغاندا ھاۋانىڭ كىرىپ-چىقىشى قىسىلغانلىقىغا قارىتىلغان. بۇ كۆپىنچە مۇستەقىل بىر كېسەل بولماستىن، بەلكى ئۆپكە ئىششىقى، ئۆپكىگە سۇ چۈشۈش، بوغۇلۇش قاتارلىق كېسەللەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بەزىدە ئالاھىدە كېسەللىك بولۇپمۇ شەكىللىنىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، نەپەس يوللىرىنىڭ بىرەرسىدە ياكى ئۆپكىنىڭ ھاۋا پۇۋەكچىلىرىدە ياللۇغلىنىش پەيدا بولۇش، بولۇپمۇ ھاۋا يوللىرىدىكى قاتتىق ئىششىق (ئۆپكە

قىچىشىش) ياكى ئۇلاردا قويۇق شىلىمشىق خىلتىلارنىڭ كۆپلەپ تۇرۇپ قېلىشى ۋە ئۆپكىگە سۇ چۈشۈشلەردىن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا نەپەس ئەزالىرىغا قوشنا بولغان ئەزالار مەسىلەن، جىگەر، ئاشقازان، تال قاتارلىق ئەزالاردا پەيدا بولغان ئىسسىق خاراكتېرلىك ئىششىق ۋە چوڭكىيىشلارنىڭ نەپەسلىنىشكە دەخلى قىلغانلىقتىن بولىدۇ.

8. ئولتۇرۇپ نەپەس ئېلىشقا مەجبۇر بولۇش: بۇنىڭدا بىمار بېشىنى رۇس قىلىپ تۇرسا نەپەس ئالالمايدۇ، ئەگەر سىڭايان قىلسا ياكى كۆكرەكنى تۈز قىلمىسا نەپەس چىقمايدۇ. شۇڭا بىمار ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىشكە مەجبۇر بولىدۇ. بۇ، نەپەس ئېلىش ئەزالىرىدا توپلىنىپ قالغان سۇيۇق خىلتىلارنىڭ كۆپلۈكى، خىلتىلارنىڭ قويۇقلۇقى، ئىششىق پەيدا بولغانلىقى، كاناي يوللىرىدىكى ياكى كۆكرەك ساھەسىدىكى گۆشلەرنىڭ تارتىشىۋالغانلىقى ۋە ئېغىر دەرىجىدىكى زىققا نەپەس كېسىلى قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزى نەپەسلىنىش ئەزالىرى تۇغما تار بولۇپ تەرەققىي قىلغانلاردىمۇ بۇ خىل ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

دەم سىقىش كېسىلى (رەبۇ)

دەم سىقىش (دەم تۇتۇلۇش) كېسىلى سەۋەبلىرى مۇرەككەپ بولغان كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك. ئۇ سەۋەبىگە ئاساسەن تۆۋەندىكى تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

نەزلە خاراكتېرلىك دەم سىقىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن زۇكام تەككەن ھەمدە ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ نەزلىگە ئايلانغانلىق تارىخى بولىدۇ. بىماردا يۆتىلىش، گال بوغۇلۇش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش قاتارلىق زۇكام ۋە نەزلىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. باش ئاغرىيدۇ، بىمار بېشىنى ئېغىر ھېس قىلىدۇ، پات-پات كېرىلىدۇ، سوزۇلىدۇ، كېيىن دەم سىقىش ئۇشتۇمتۇت ئۇتىدۇ. نەزلە ياكى سوغۇقتىن ئىكەنلىكى ئوچۇق مەلۇم بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن دەرھال نەزلىنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش كېرەك. نەزلىنىڭ ئىسسىق-سوغۇقلۇق ئەھۋالىغا ئاساسەن ئاۋۋال مۇنزىج بېرىپ ئۇنى پىشۇرۇپ ئاندىن كېيىن بەدەننى تازىلاش كېرەك. تەرياقى نەزلىنى خەشخاش شەربىتى ياكى گاۋزەبان شەربىتى قاتارلىقلاردا ئېزىپ ئىچكۈزسە بولىدۇ. كېسەللىك ماددىسى تەڭشەلگەندىن كېيىن ھەبىي بىنەپشە بىلەن بەدەندىن تازىلىسا بولىدۇ. خىيار شەنبەر، نىلۇپەر، بىنەپشە، چىلان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلار سېلىنغان جۇلاب (سۇرگىلىك كەشكاب) بېرىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان نەزلىدە بەلغەمنى پىشۇرۇپ بەدەندىن ئاجرىلىپ چىقىشقىلا لايىق قىلىپ يېتىلدۈرۈپ تەڭشىگەندىن كېيىن ھەبىي ئىيارەج، ھەبىي شەبيار، ھەبىي قوقىيا، ھەبىي ھەلىلە قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرى بىلەن مۇۋاپىق ھالدا تازىلاش ئېلىپ بارسا بولىدۇ. تازىلاشتىن كېيىن مەئجۇنى بەرشىشادىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ ئارقىدىن كۈپرەك قايناقسۇ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. خېمىرى خەشخاش ياكى شەربىتى خەشخاش، شەربىتى فەرياد دەس، لوئۇقى سەرپىستان، خېمىرى گاۋزەبان، زۇقۇ شەربىتى قاتارلىق ئاددىي ۋە ئۈرەككەپ ئۈسخىلىق دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

خەپرۇك خاراكتېرلىك دەم سىقىش

بۇ خىل دەم سىقىش چاپلاشقاق، شىلىمشىق بەلغەم (خەپرۇك) ھاۋا يوللىرىغا چاپلىشىۋېلىپ نورمال نەپەسلىنىشكە توسالغۇ پەيدا قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

كۆكرەكتە خىرىلدىغان ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. يۆتەلگەندە تەسلىكتە چاپلاشقان بەلغەم كېلىدۇ. راسا كۆچەپ يۆتىلىپ بىر ئاز بەلغەم (خەپرۇك) چىقىرىۋېتىلسە نەپەس يوللىرى ئېچىلىپ بىمار بىرئاز بەڭگىللىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن بەلغەمنى پىشۇرغاندىن كېيىن مۇۋاپىق ھالدا تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بەلغەمنى بوشىتىش ۋە چىقىرىشقا چارە قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن زۇفا شەربىتىدىن ئىككى قوشۇق ئېلىپ ئۇنىڭغا 3 — 4 قوشۇق قايناقسۇ قوشۇپ ئەتە-ئاخشامدا ئىچىلىدۇ. بەلغەم چىقىش تەسكە توختىسا چالا سوققان زىغىرنى بىرئاز قايىنتىپ شىرىسىنى چىقىرىپ ئازراق شېكەر سېلىپ ئىچسە بولىدۇ. بەزىدە ئۈرۈپ سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرسىمۇ بولىدۇ.

ئۈزۈقلىنىشى

غىزاسى ئۈچۈن ئۈچار قاناتلار گۆشىگە قارىمۇچ، دارچىن، زەنجىبىل قاتارلىق خۇش پۇراق دورىلارنى سېلىپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

پەرھىزى

بەك ئۆتكۈر ئىسسىقلىق دورا ۋە غىزالاردىن ساقلىنىش لازىم. مەسىلەن: ئىپار، زەئفەرگە ئوخشاش دورىلار ۋە تونۇر كاۋىپى، مانتا، ھالۋا قاتارلىق غىزالاردىن پەرھىز قىلىش كېرەك.
بەلغەمنى بوشىتىش بىلەن بىرگە ئۇنى ئاسانلىقچە چىقىدىغان قىلىش، بەلغەم بوشاتقۇچى

دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن سىرت ئۈچكىنىڭ چاۋا (بۆرەك) يېغى، زىغىر يېغى، ئاق مومىلاردىن مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ ياغ دورا تەييارلاپ كۆكرەك ساھەسىنى ياغلاش لازىم.

بۆرەك خاراكتېرلىك دەم سىقىش

بۇ خىل دەم سىقىش بۆرەك ئېغىش (خەفەقان) ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرىدە بۆرەك، ئۆپكىگە بۇس قاپلىشىۋالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا بۇ بۆرەك خاراكتېرلىك دەم سىقىش دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى

نەپەس تۇتۇلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولىدۇ. بۆرەك ۋە كۆكرەك ساھەسىدە ئېچىشىش بارلىقىنى ھېس قىلىدۇ. بىمار بۆرىكى قالايمىقان سوققانلىقى بولۇپمۇ، تېزرەك يول ماڭغاندا ياكى جىددىي ھەرىكەت قىلغاندا ۋە ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتەرگەندە دېمى سىقىلىدىغانلىقى، ھاسىرايدىغانلىقى، چىڭقىلىپ، بۇرۇقتۇم بولىدىغانلىقىنى شىكايەت قىلىدۇ. تومۇرى چوڭ، ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ.

داۋاسى

تۇسالغۇ بولمىسا، سول قول باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئىسپەغول، بېھى ئۇرۇقى، زىغىر قاتارلىقلارنىڭ شىرنىلىرى ئىچكۈزۈلىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدىغان، بەدەننى بوشىتىدىغان دورىلار: مەسىلەن، نىلۇپەر، بىنەپشە، چىلان قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ. بۆرەكنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش (سوۋۇتۇش) ئۈچۈن كاسنى ئەرىقى ياكى گاۋزەبان ئەرىقى بىلەن سىمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سەندەل شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. ئاق سەندەلنى يۇمغاقسۇت سۈيىدە سۈرۈپ تېتىقىنى چىقىرىپ كۆكرەك ساھەسىگە سۈرسە بولىدۇ. دېمەك ئەڭ مۇھىمى بۆرەكتىكى كېسەلنى داۋالاشنى ئاساس قىلىپ داۋالاش لازىم. مۇرەككەپ دورىلاردىن خەمىرى ئەبرىشىم، خەمىرى گاۋزەبان ئەنبىرلەرنى ئالما شەربىتى ياكى ئۇستىقۇدۇس شەربەتلىرى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەگەر بۆرەك خەفەقانى قوشۇلۇپ كەلسە، خەمىرى مەرۋايىت، مۇپەررىھى بارىد (سوغۇق) بېرىلىدۇ. قالغان چارە-ئۇسۇللار ئۈچۈن خەفەقان قىسمىغا قارالسا بولىدۇ.

يەل خاراكتېرلىك دەم سىقىش

نەپەس يوللىرى، ئۆپكە ھاۋا يوللىرىغا ھاۋا قاپلىشىپ قالغانلىقتىن ياكى يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن ئاشقازان ۋە قورساق كۆپكەنلىكتىن ياكى ھەزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى

بۇزۇلغان كىشىلەردە ئوزۇقلۇقنى ھەزىم قىلىش ئاجىزلىشىپ قويۇق يەل پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى بۇ قويۇق يەللەر نەپەس يوللىرىنى توسۇۋېلىپ كىرگەن پەردە ۋە ئۆپكىنى قىسىپ دەم سىقىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

كۆكرەك ساھەسىنىڭ يەل توختاپ قالغان ئورۇن ئۇدۇلىدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. قۇرۇق يۆتەل كۆپىيىدۇ. يۆتىلىش بىلەنلا دەم سىقىلىدۇ. لوۋىيا، پۇرچاق، قازان نېنى (كۆمەچ)، ياغسىز پولۇ، مانتىغا ئوخشاش يەللىك تاماقلار ئىستېمال قىلىنسا كېسەللىك ئەھۋالى كۈچىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك. مۇنچىغا كىرىپ تەرلىنىش، سوزاپ يېغى، سۇنبۇل يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن كۆكرەك ساھەسىنى ياغلاپ ئۇۋۇلاپ بېرىش، ئاپتابى گۈلقەنتنى بادىيان شىربىتى بىلەن ئېزىپ ئىچكۈزۈش لازىم. مۇرەككەپ دورىلاردىن جەۋارىش جالىنۇس، جەۋارىش مەستىكى، مەئجۇنى ماددەتۇلھايات، مەئجۇنى قەيى قاتارلىقلارنى بادىيان سۈيى بىلەن ئىچىش كېرەك.

يەلدىن بولغان دەم سىقىشقا يەنى تۆۋەندىكى تەڭشىگۈچى قايناتما ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تەركىبى: بابۇنە گۈلى، بىستىپايەج، بادرەنجبۇيا، بادىيان يىلتىزى پوستى ھەر بىرى ئۈچ گرام، ئارپا بادىيان ئالتە گرام، ھەسەل گۈلقەنت 40 گرام. تەييارلاش: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ شىربىتىنى چىقىرىپ يېرىمى قالغاندا، سۈزۈپ گۈلقەنتنى سېلىپ ئېزىپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 م ل دىن ئىچىلىدۇ.

نەپەس يولى بوشاپ كېتىش خاراكتېرلىك دەم سىقىش

نەپەس يوللىرىدىكى شىلىمشىق پەردىلەردە نەزلە سۇلىرىنىڭ توپلىنىپ قالغانلىقى ۋە نەپەس يوللىرى مۇسكۇللىرىنىڭ تەبىئىي ئاجىزلىقىدىن، ماددىسىز ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بۇ خىل دەم سىقىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمار ئارقا-ئارقىدىن تېز نەپەس ئالىدۇ. كۆكرەكنى رۇس ئۆتمىسا تىنىق يۈرۈشمەي بىئارام بولىدۇ. تومۇرى يۇمشاق، بوش سوقىدۇ.

داۋاسى

نەرگەس يېغى، سۈسەن يېغى، سىياھدان يېغى قاتارلىقلار بىلەن كۆكرەك ساھەسىنى ياغلاش، لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسترىخا كېسىلىدە سۆزلەنگەن داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. دارچىننى قاينىتىپ سۈيىگە ھەسەل سېلىپ ئىچسە، ئەنجۈر قېقى، سىياھدانلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئۇنىڭغا ئارپا ئۇنى، سېرىق چېچەك يېغى ياكى سوزاپ يېغى ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چاپسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا رۇبۇسۇس ئۈچ گىرام، قارىمۇچ، مۇرمەككىلەرنى ئالتە گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئاز-ئازدىن يالاپ، ئارقىدىن دەملەنگەن قارا چاي ئىچسىمۇ بولىدۇ. قورۇتۇلغان توشقان ئۆپكىسىنى سوقۇپ ھەر قېتىمدا ئالتە گىرام ئېلىپ ئازراق ئۈزۈم شىرىسى بىلەن ئىچسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسىمۇ ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ: مەستىكى، سۈنبۇل، مۇرمەككى، سەبرىلەرنىڭ ھەممىسىدىن باراۋەر مىقداردىن ئېلىپ، سوقۇپ سوزاپ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چېپىش كېرەك. رۇبۇسۇستىن بىر گىرام، قارىمۇچ، مۇرمەككىلەرنى ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاز-ئازدىن يالاش ياكى سوقۇپ تالقان تەييارلاپ چاي بىلەن ئىچىش كېرەك.

قورۇق خاراكتېرلىك دەم سىقىش

ئۆپكە ياكى نەپەس يوللىرىدىكى ئەزالارغا قورۇقلۇق يېتىپ، ئىنچىكە ھاۋا يوللىرىغا تەسىر كۆرسەتسە يېغىلىۋېلىش (تەشەننۇج) پەيدا قىلىپ بۇ خىل دەم سىقىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

نەپەس سىقىلىدۇ، نەپەس ئاۋازى ئىنچىكە قورغاق ئاڭلىنىدۇ. گال قورۇپ ئۇسسايدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ھۆللۈك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا ياكى مۇنچىغا كىرسە بىر ئاز ياخشىلىنىپ قالىدۇ. ئىسسىق نان يېسە ياكى ئاپتاپتا قالسا كۈچىيىدۇ.

داۋاسى

ھۆللۈك يەتكۈزۈش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلاردىن كاسنى، خام قاپاق، سېمىز ئوتقا ئوخشاشلارنى قاينىتىپ سۈيىدە ۋاننا قىلىش، ئۆچكە سۈتى ئىچىش، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئۇرۇق شىرىلىرى لۇئابلىرى ۋە لۇئۇقلاردىن ئىستېمال قىلىش لازىم. ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى مەلھەم ۋە قىرۇتىلارنى كۆكرەك ساھەسىگە سۈركىسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بىر مەزگىل ھەر كۈنى ئەتىگەندە

بىر قوشۇق مىقداردىكى ئىسپەغولنى قايناقسۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە خېلى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

سوغۇق خاراكتېرلىك دەم سىقىش

ھۆللۈك ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەرنى ھەددىدىن كۆپ ئىستېمال قىلىش، سوغۇق ھۆل جايدا كۆپ تۇرۇپ قېلىش، يامغۇردا قېلىش، ئۇزۇن مۇددەت سۇدا مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن نەپەس يوللىرى تەسىرگە ئۇچراپ دەم سىقىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

دېمى سىقىلىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان سەۋەبچى ئامىللار تارىخى بولىدۇ. ئېغىزدىن شالۋاق ئاقىدۇ. سۈيدۈكى ئاق كېلىدۇ. ئىسسىقلىق دورىلار، يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلسا ۋە ئىسسىق جايدا تۇرسا راھەت ھېس قىلىدۇ. ئەكسىچە سوغۇقلۇق نەرسىلەر ۋە جايلاردىن قاچىدۇ. تومۇرى بوش، سۇس ۋە ناھايىتى ئاستا سوقىدۇ.

داۋاسى

قىزىتىشنى ئاساس قىلىپ داۋالاش لازىم. ئىسسىق ياغلار بىلەن جۈملىدىن قوينىڭ قۇيرۇق يېغى، جويۇز يېغى، تۇخۇم يېغى، قۇستى يېغى، زەيتۇن يېغى، قەلەمفۇر يېغى، دارچىن يېغى، مەستىكى يېغى قاتارلىقلاردىن ئاللاپ بەدەننى ياغلاش كېرەك. دورىلاردىن زۇفا شەربىتى، ئىسكەنجىبىن ئەنسىلى، لۇتۇق ئەنسىلى قاتارلىقلار ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەنجۈر قېقى بىلەن شۇمشىنى سۇدا قايىنىتىپ سۈزۈپ ھەسەل قوشۇپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر ئاش قوشۇقتىن ئىچسىمۇ تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئىسسىق خاراكتېرلىك دەم سىقىش

ئۆپكىنى ھارارىتى غەيرىي تەبىئي ئىگىللىگەنلىكتىن ئۆپكىنىڭ نورمال ھۆللۈكىنى مەلۇم دەرىجىدە قۇرۇتىدۇ. بۇنىڭدا بولۇپمۇ ھاۋا يوللىرىدا قۇرۇقلۇق پەيدا بولۇپ ئۇنىڭ يىغىلىش-كېڭىيىش پائالىيىتىگە توسالغۇ پەيدا قىلىپ دەم سىقىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

تىنىقى ئىسسىق چىقىدۇ، دېمى سىقىلىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ. سوغۇق ھاۋا ۋە يېمەك-ئىچمەك-لىكلەردىن راھەتلىنىدۇ. تومۇرى توم، تېز سالىدۇ. سۈيدۈكى قىزىلغا مايىل بولىدۇ.

داۋاسى

سوۋۇتقۇچى شەربەتلەر، ئۇقۇئاتلار، لۇئابلار، شىرىلەر، زىمادلارنى ئىشلىتىپ ھارارەتنى پەسەيتىش لازىم. سوۋۇتۇش ئېھتىياجىغا ئاساسەن بەزىدە كافۇر ئىستېمال قىلىسمۇ بولىدۇ. بىنەپشە شەربىتى، خېمىرى بىنەپشە، ئارپا سۈيى، كاسنى سۈيى، مارجان شوخلار قاتارلىقلار قايىنتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ، سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى ئىسپەغۇل لۇئابى، ئاق موملارنى بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەكنى ياغلىسا بولىدۇ.

ئاشقازان خاراكتېرلىك دەم سىقىش

زىيادە يەپ-ئىچكەنلىكتىن يېمەكلىكلەر ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ دەم سىقىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇستۇرۇش پايدىلىق. ھەببى ئىيارەجنى بېرىپ ئىچىنى تازىلاش لازىم. ئاشقازاننى كۈچەيتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش ئۈچۈن جەۋارىش كومۇنى، جەۋارىش جالىنۇس قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئاشقازان خاراكتېرلىك دەم سىقىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا تاماقنى تەرتىپكە سېلىش، نورمال ئوزۇقلىنىش، زىيادە يەپ-ئىچىشتىن ساقلىنىش بىلەن بىرگە يەڭگىل، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

باشقا كېسەللىكلەر مەنبەلىك دەم سىقىش

نەپەس يوللىرىدىكى ئۆسمىلەر، ئۆپكە ۋە ئۆپكە پەردىلىرىدىكى ئىششىقلار، جىگەر، تال، بۆرەكلەردىكى ئىششىقلار ئۆپەيلىدىن دەم سىقىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

نەپەس سىقىلىش ئاشۇ كېسەللىكلەرنىڭ بىر خىل ئالامەتلىرى قاتارىدا يۈز بېرىدۇ. ئاساسىي كېسەلنى داۋالىسا دەم سىقىشمۇ ئۆزلۈكىدىن ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

يۆتەل

يۆتەل — كاناي ۋە كاناي شاخچىلىرى، ئۆپكە ۋە ئۆپكە پەردىلىرىنىڭ ئۆزىگە ياقمىغان نەرسىلەردىن قوغدىنىپ ئۆزىنى ساقلاش يەنى غەيرىي تەبىئىي ماددىلارنى ئۆزىدىن چەتلەشتۈرۈش، ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن قىلغان تەبىئىي ھەرىكىتىدىن ئىبارەت. ئۇ مۇستەقىل بىر كېسەللىك ئەمەس. يۆتەلنى پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى كۆپ، سەۋەبلىرىمۇ مۇرەككەپ.

سەۋەبى: يۆتەلنىڭ سەۋەبلىرى ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. 1. خىلتسىز سەۋەبتىن مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج) دىن كېلىپ چىقىدۇ؛ 2. ئەزالاردا يۈز بەرگەن ئىششىق، جاراھەت ۋە يارىلاردىن كېلىپ چىقىدۇ؛ 3. نەپەس ئەزالىرىغا يات نەرسىلەرنىڭ كىرىپ قېلىشى، مەسىلەن: سوغۇق شامال، بۇس، تۈتۈن، چاڭ-توزانلار ياكى دىققەتسىزلىكتىن سۇ ۋە تاماق ماددىلىرىنىڭ كانايغا كېتىپ قېلىشى ۋە ھاكازالار تۈپەيلىدىن يۆتەل كېلىپ چىقىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە مۇھىم ئەزا ۋە قوشنا ئەزالارنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكلەر سەۋەبىدىنمۇ يۆتەل كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، زۇكامدىن مېڭە مىزاجى بۇزۇلۇپ نەزلە سۈيى (مەيلى قىزىق ياكى سوغۇق بولسۇن) كاناي ۋە ئۆپكىگە چۈشسە يۆتەلنى پەيدا قىلىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، جىگەر قاتارلىق ئەزالارنىڭ بىر قىسىم كېسەللىكلىرىدە كېسەللىك ئىللىتى ئۆپكە ياكى ئۆپكىنىڭ پەردىلىرىنى غىدىقلاپ يۆتەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كاناي، كاناي شاخچە، ئۆپكە ۋە ئۆپكىنى قاپلاپ تۇرغۇچى پەردىلەرنىڭ كېسەللىكلىرىدىنمۇ يۆتەل پەيدا بولىدۇ. ئۆپكە بىلەن مۇناسىۋەتلىك

بەزى يۈرەك كېسەللىكلىرىدىنمۇ يۆتەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئومۇمەن ئۆپكە كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبلىرى ئەسبابى بادى (دەسلەپكى سەۋەب)، ئەسبابى ۋاسلى (يەتكۈزگۈچى سەۋەب)، ئەسبابى سابىقە (ئۆتكەنكى سەۋەب) دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

مىزاجى سوغۇقتىن ئۆزگەرگەن كىشىنىڭ ئۆپكىسىگە تاشقىرىدىن سوغۇق شامال كىرىپ تەسىر قىلىش ياكى مىزاجى ئىسسىق بولغان كىشىنىڭ ئۆپكە ساھەسىگە ئىسسىق بىر نەرسە تەسىر قىلىش، تۈتۈن، بۇس، چاڭ-توزان ياكى ھاۋاغا ئارىلاشقان ئىسسىق، سېسىق نەرسىلەرنىڭ زەھەرلىك گازلارنىڭ تەسىر قىلىشى قاتارلىقلار ئەسبابى بادى بولىدۇ.

بەدەننىڭ ئۆزىدە بولغان سەۋەبلەر مەسىلەن: سازەج (خىلتسىز) ياكى ماددى (خىلتلىق) بولسۇن مىزاجى ئىسسىققا ئۆزگىرىپ تەبىئىتى غەيرىي تەبىئىتكە ئۆزگىرىش قاتارلىقلار ئەسبابى ۋاسىلە (يەتكۈزگۈچى ۋاستە) بولىدۇ. سۇئى مىزاج سازەج ھار (ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇش) ياكى سۇئى مىزاج سازەج بارىد (ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇش)، سۇئى مىزاج ھار ماددىي (ماددىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇش)، سۇئى مىزاج ماددى بارد (ماددىلىق سوغۇقتىن بۇزۇلۇش) دېگەنلەرگە ئوخشاش مېڭىدىن كەلگەن نەزلە سۇيى ئۆپكە، كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان قاتارلىق ئۆپكە بىلەن يېقىن ئەزالارغا چۈشۈش سەۋەبى بىلەن بۇ ئەزالاردا ئىششىق، جاراھەت پەيدا قىلسا بۇمۇ ئەسبابى ۋاسىلە (يەتكۈزگۈچى ۋاستە) قاتارىغا كىرىدۇ. ئەسبابى ۋاسىلە سەۋدادىن كەمرەك ئۇچرايدۇ.

بەدەندە بولغان ئەسبابى ۋاسىلە سەۋەبلىرىنىڭ ئۆتمۈشى ئەسبابى سابىقە (ئۆتكەن سەۋەب) بولىدۇ. مەسىلەن: جىگەر كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمار داۋالاش ئارقىلىق ساقايغان، لېكىن جىگەر كېسەللىكىگە قارىتا بېرىلگەن دورىلار ئۆپكىگە يامان تەسىر كۆرسىتىپ يۆتەلنى پەيدا قىلغان. مانا بۇ ئەسبابى سابىقە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللار يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، مەسىلەن: كېزىك، تەپ، ۋابا قاتارلىقلاردىمۇ ئۇچرايدۇ.

يۆتەل ئادەتتە قۇرۇق يۆتەل ۋە ھۆل يۆتەل (بەلغەملىك يۆتەل) دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ.

قايسى سەۋەبتىن بولمىسۇن بەلغەم ياكى باشقا سۇيۇقلۇق كەلمىسە قۇرۇق يۆتەل دېيىلىدۇ. قۇرۇق يۆتەل كۆپىنچە قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق (ماددىلىق ياكى ماددىسىز) كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ. يۆتەلگەندە بەلغەم، كۆپۈكلۈك سۇيۇقلۇق ياكى يىرىڭلىق خەپرۈك كەلسە ھۆل يۆتەل دېيىلىدۇ. ھۆل يۆتەل كۆپىنچە ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق (ماددىلىق ياكى ماددىسىز) كېسەللىكلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ئىسسىق نەزلىدىن بولغان يۆتەل

ئالامىتى

يۆتەلگەندە ھېچ يېرى ئاغرىمايدۇ. كېچىدە كۆپ يۆتىلىدۇ، گال قىچىشىدۇ، يۈز-كۆزلىرى قىزىل بولۇپ بۇرنى پۈتىدۇ. بىر ئاز ھاسىرايدۇ.

داۋاسى

ئاساسىي داۋاسى زۇكام، نەزلە ۋە ئىسسىق نەزلىدىن بولغان دېم سىقىشنى داۋالاشتا

كۆرسىتىلگەن چارىلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. مۇرەككەپلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن شەربىتى خەشخاش، دىيا قوزالارنى بەرسە بولىدۇ. ئۇندىن باشقا ئەزلىنى توختىتىدىغان ھەب دورىلار، لۇئلۇئقلار بېرىلىدۇ. لېغىزنى چايقاش ئۈچۈن غەر-غەرە دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق بولمىغان يۆتەلگە مۇناسىۋەتلىك دورىلار (لۇئلۇئقلار، شەربەتلەر، ھەبلەر) گە ئەپيۈن قوشۇپ بېرىلسە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ. يەنە بەزۇرۇلبەنجى (مىلك دىۋانە)، خەشخاش (كوكنار)، كاھو (ياۋا ئوسۇك) قاتارلىق ئۇسۇملۇك دورىلارنى ئاساس قىلغان مۇرەككەپ ياسالمىلارمۇ ئىسسىقتىن بولغان ئەزلىنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر ئىسسىق ئەزلە كۆچلۈك (ئۆتكۈر) بولۇپ يالغۇز دورا بىلەنلا تىزگىنلەش مۇمكىن بولمىسا ياكى كېسەل مۇرەككەپلىشىپ ئۆپكىگە كۆچلۈك تەسىر كۆرسىتىپ ئۆپكە ئىششىقى (زاتىررىيە)، ياكى سىل كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقارسا قىپال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ خىل تەدبىر كېسەل كىشىنى خەتەردىن ساقلاپ قېلىشى مۇمكىن. يۆتەلنى داۋالاشتا سەۋەبىنى ئاساس قىلىش شۇنىڭدەك قوشۇمچە كېسەللىكلىرىگىمۇ ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ئەزلىدىن بولغان يۆتەلگە خەفقان ھەمراھ بولسا، ئاساسىي دورىلىرىغا گاۋزەبان، نىلۇپەر، بىخسۇس، ناۋات، پەرسىياۋشان، ئۈششاق ئۈزۈم قوشۇپ بېرىلىدۇ. مىقدارىنى بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىسە بولىدۇ. ئەگەر ھارارەت زىيادە بولسا ئاق لەيلى، ھەمىشە باھار، سەرپىستان، چىلان قوشۇپ بېرىلىدۇ. ناۋات، چىلان قالدۇرۇلىدۇ. شەربىتى دىيا قوزامۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بۇنداق كېسەللەرنىڭ پەرھىزىدە ئەزلە قوزغاتقۇچى نەرسىلەرنى چەكلەش لازىم. مەسىلەن: زەنجىبىل، ھەسەل، گۆش، پىياز قاتارلىقلار.

ئىسسىق ئەزلىگە تەپ قوشۇلۇپ ئىسسىتمىسى زىيادە بولسا ياۋا ئوسۇك ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى، پوستى خەشخاش ھەرقايسىسىنى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ قايىنىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددا خام بولسا پوستى ئاقلانغان بىخسۇس، كىشمىش ئۈزۈمدىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇلىدۇ. بۇغداي كېپىكى 10 گرام، پوستى خەشخاش بەش گرام، پوستى ئاقلانغان بىخسۇس يەتتە گرام، سەرپىستان 11 دانە ئېلىپ سودا قايىنىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 15 گرام ناۋات، ئىككى گرام ئەرەب يېلىمى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

پەرھىزى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش بولۇپ ياغ ئىستېمال قىلىش چەكلىنىدۇ.

ئەزلىلىك يۆتەل بىلەن بىللە يۈرەك ئاجىزلىقى بولسا ئاق لەيلى گۈلى، چىلان، گاۋزەبان، بېھى ئۇرۇقى (لۇئابى ئېلىنىدۇ) قايىنىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە ناۋات سېلىپ بېرىلىدۇ. كەچتە داۋالىنىشكە مۇتىدىلدىن ئۈچ گرامنى مارجان شۇخلا ئەرىقى بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپ بىلەن خەفقان مۇشۇ ھالەتتە پەيدا بولسا بىر گرام ئەرەب يېلىمىنى بىر دانە ئامىلە مۇراببىياسىغا قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇپ ئارقىدىن شەربىتى سەندەل بېرىلىدۇ. سەۋدا قوزغاتقۇچى تەبىئىتى سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

مېڭە ئاجىزلىقى (زەئفى دىماغ) قوشۇلۇپ يۆزلىرىدە ئىششىق بولسا گاۋزەبان، گۈل بىنەپشەلەرنى قايىنىتىپ ئۈچ گرام ئۇدىرى سەفىد ۋە مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۈزى

ئىسلىغاندەك بولۇپ ئىششىپ قالغان بولسا گۈل بىنەپشە، ئۇستىخودۇس، بېھى ئۇرۇقى (لۆئابى ئېلىنىدۇ) سودا قايناتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تەستە سىگىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر، سۈيۈقلۇقى كۆپ بولغان ھۆل سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

ئاشقازاندا سەلايەت ھىنى قايتىش ئەھۋالى بولسا چىلان بەش دانە، قىزىلگۈل نېلۇپەر ئۈچ گرام، بېھى ئۇرۇقى (لۆئابى ئېلىنىدۇ) ئىككى گرام، 100 م ل شاھتەررە ئەرىقىدە قايناتىپ بەش گرام كاھۇ شىرىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ. 2-كۈنى بەرگىنەي شىرىسى بەش گرام، 20 م ل نېلۇپەر شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ. 3-كۈنى شەربىتى دىيا قوزادىن 10 م ل بېرىلىدۇ. 4-كۈنى دىيا قوزاغا ئۈچ گرام پوستى ئاقلانغان بىخسۇس، ئىككى گرام زۇفا قوشۇپ بېرىلىدۇ. نەپەس ئەھۋالغا ئاساسەن بىر گرام زەھىرى موھرى بېرىلىدۇ.

مەيلى ئىسسىق ياكى سوغۇق بولسۇن قۇرۇقلۇقى ئارتۇق بولغان نەرسىلەردىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

ئەگەر تەپ ۋە قەۋزىيەت بىرگە قوشۇلۇپ كەلسە چىلان، گۈل بىنەپشە، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (بىخسۇس) لاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇدا قايناتىپ سۈزۈپ سۈيىگە خىيار شەنبەر ۋە شەربىتى بىنەپشە قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 2-كۈنى قاپاق مېغىزى شىرىسى، 3-كۈنى تەرەنجىبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپ يوقالسا پەرسىياۋشان ئۈچ گرام، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم 20 گرام، شاھتەررە ئەرىقى 100 م ل ئاۋۋالقى ئۇسخىغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. 4-كۈنى گاۋزەبان، كىپەكلەرنى 15 گرامدىن ئېلىپ شەربىتى دىيا قوزا بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

قۇرۇق ئىسسىق، ئوقۇنەتلىك نەرسىلەردىن، چوڭ مال گۆشلىرى ۋە چاي دورىلىرىدىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

ئىچى سۈرۈپ تەپ بولۇپ ئۇرۇقلاپ كەتسە كافۇر، ئەرەب يىلمى، نىشاستە، كەتىرا، بىخسۇس، بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ داۋا-يىمىشكى بارىدقا ئارىلاشتۇرۇپ مۇناسىپ شىرىلەر بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىسھال (ئىچى سۈرۈش) توختىماي ئاجىزلىق زىيادە بولسا شىرە كاھۇ ۋە خىيار شەنبەرلەر مارجان شوخلا سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. قۇرسى تاباشىر كافۇر بېرىلىدۇ.

ئاشقازاننى بۇزىدىغان، ئىچ سۈرۈشنى كۈچەيتىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن چەكلىنىدۇ.

يۆتەلگە قوشۇلۇپ گال ۋە كۆكرەك ئاغرىسا ھەم تەپ قوشۇلۇپ كەلسە سەرپىستان، ئاق لەيلى، ھەمىشە باھار، بېھى ئۇرۇقى، بىخسۇس قاتارلىقلارنى مارجان شوخلا ئەرىقىدە قايناتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا شەربىتى بىنەفشە قوشۇپ بېرىلىدۇ، گال ئاغرىسا مارجان شۇخلا، كۆكنار، گەزمازەج، كەشنىز، ساق پۇرچاقلارنى قايناتىپ سۈزۈپ سۈيىدە ئېغىزنى غار-غار قىلىپ چايقاشقا بۇيرۇلىدۇ.

قەۋزىيەت كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە بۇخاراتلىق يېمەك-ئىچمەكلەردىن

پەرھىز قىلىنىدۇ.

يۆتەلگەندە ئۆپكىدىن قان كېلىپ كاناي شاخچىلىرىدا توختاپ قالسا دەم تۇتۇلىدۇ. بۇنداق ھاللاردا بېھى ئۇرۇقى لۆئابىنى ئېلىپ شەربىتى بىنەپشىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قايتىلىماسلىقىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن توشقان ئوغا سۆتىدىن ئۈچ گرام، سوغۇق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كالا گۆشى، سۈت، قايماق قاتارلىقلاردىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

يۆتەل سوزۇلما خاراكتېرلىك بولۇپ تەپ، ھېق قوشۇلۇپ كەلسە شىرە بىخسۇس، شىرە كاھۇ، شىرە خىيار شەنبەرلەر مارجان شۇخلا ئەرقى ۋە شەربىتى بۇزۇرى بارىد بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 2-كۈنى قورس تاباشىر مۇلەييىن، 3-كۈنى تاباشىر ئىككى گرام، ئەرەب يىلمى بىر يېرىم گرام، كەتىرا بىر يېرىم گرام، كافۇر بىر گرام قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن تاۋۇز سۈيى 50 م ل، شىرە خىيار شەنبەر، شىرە سېمىز ئوت ئوت گرامدىن، شىرە باديان ئۈچ گرامدىن بېرىلىدۇ. تەپ قوزغايدىغان ئوفۇنەتلىك قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل

سەۋەبى

ئۆپكە ياكى ئۆپكە پەردىسىنىڭ ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەندىن بۇ خىل يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

ئىچكى ئەزاسى قىزىپ ئېچىشىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى كۈچلۈك بولىدۇ. سوغۇق ھاۋادىن راھەتلىنىدۇ. ئاغرىشتىن ئىلگىرى ئىسسىقلىقى يۇقىرى تاماق ياكى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا-دەرمەكلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. تومۇرى چوڭ، كۈچلۈك سوقىدۇ. يۈزى قىزىل كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى

بەرگىنەي، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسىگە بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربەتلىرىنى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ لۆئۇقى سەرپىستان، لۆئۇقى بادام، خەشخاشلار بېرىلىدۇ. نىشاستە، ئەرەب يىلمى، كەتىرا، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، بەرگىنەي ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارغا باراۋەر مىقداردا تەرەنجىبىندىن ئېلىنىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەرەنجىبىندىن تەييارلانغان دورا سۈيىدە يۇغۇرۇپ، بېھى ئۇرۇقى لۆئابى ياكى ئىسپەغۇل لۆئابىدا ھەپ تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە

نەچچە قېتىم تىل ئاستىغا سېلىپ شۈمۈرۈلىدۇ.

ھۆل قاپاقنى يالپاقلاپ، ھۆل يۇمغاقسۈت، پالەك ۋە ئۇسۇڭلاردا تاماق تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئەرقى بىرىنمىشكى، ئەرقى نىلۇپەر، ئەرقى گۈل قاتارلىقلار بىلەن كۆكرەك سىرتىدىن يۇيۇلىدۇ. ئىسسىقلىقى يۇقىرى تاماقلاردىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

ھارارەت ۋە تەپ بولمىغان قۇرۇق يۆتەلنى داۋالاشتا ئىسپەغۇل لۇئابى 30 گرام، تەرخەمەك سۈيى 75 م ل، تازىلانغان تەرەنجىبىن 45 گرام بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. قوي سۈتىگە بادام يېغى ۋە شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك بۇنداق يۆتەلگە ياخشى پىشقان ئەنجۈر قېقىدىن بەش دانە، چىلان 10 دانە، سەرپىستان 20 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 30 گرام، بىنەپشە 15 گرام، ئاقلانغان بىخسۇس، پەرسىياۋشان، بادام مېغىزلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، بادامدىن باشقىلىرىنى سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ بادام شىرىسى بىلەن كۈندە ئالتە م ل دىن ئىچىدۇ.

قۇرۇق يۆتەلگە پايدىلىق قۇرس

تەركىبى: باديان، رۇبسۇس، پەرسىياۋشان، بادام مېغىزىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ زىغىر لۇئابى بىلەن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرۇق يۆتەلگە پايدىلىق ھەب

تەركىبى: رۇبسۇس 30 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك، بەرگنەي ئۇرۇقى مېغىزى، تۇخۇمى خىرفە 30 گرام، خەشخاش، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، كەتىرا، گۈل بىنەپشىلەر 15 گرامدىن.

قان بۇزۇلغان ياكى قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولغان يۆتەل

داۋالاشتا باسلىق تومۇرىدىن ياكى ھەپتى ئەندام تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. بېھى ئۇرۇقى لۇئابى، چىلان، قاپاق ئۇرۇقى شىرىسىنى شاھتەررە ئەرىقىدە چىقىرىپ شەربىتى نىلۇپەر قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاخشىمى ئىسپەغۇل لۇئابى، شاھتەررە ئەرقى ۋە نىلۇپەر شەربەتلىرى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر قان تەركىبىگە سەپرا قوشۇلغانلىقى مەلۇم بولسا قان ئالغاندىن باشقا سەپرانى بەدەندىن تازىلاش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا سۈرگە ئورنىغا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش چارىسىنى قوللانسا كۇپايە قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن چىلان 30 دانە، بىنەپشە 30 گرام، گاۋزەبان ياكى گۈل گاۋزەباندىن 10 گرام ئېلىپ 600 م ل سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئۇنىڭغا 30 گرام شىر خەست ياكى تەرەنجىبىن قوشۇپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ. ئۇنى ئىچكەندىن كېيىن 20 گرام خېمىرى گاۋزەبان بېرىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان يۆتەل

داۋالاشتا ئاۋۋال سەپرانى پىشۇرغۇچى مۇنزىج بېرىلىدۇ. ئاندىن سەپرا سۈرگىسى بېرىپ سەپرا خىلتى تازىلىنىدۇ. سەپرا خىلتىنى تازىلاشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى تەمرى ھىندى قوشۇلغان مەتبۇخ ھەلىيلە بېرىشتۇر. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن شەربىتى بىنەپشىگە يۇتۇس قوشۇپ بېرىش؛ مەتبۇخى ھەلىيلە بەرگەندە بادام يېغى قوشۇپ بېرىش ياكى بېھى ئۇرۇقى، ئىسپەغۇل قاتارلىقلارنىڭ لۇئابىنى قوشۇپ بېرىش لازىم. سۈرگىدىن كېيىن شەربىتى ۋەردە بىر قانچە قېتىم بېرىلىدۇ ياكى مەتبۇخقا قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. چىلان، ئەيۇلا 15 داندىن، كىشمىش ئۈزۈم 30 گرامنى قايىنىتىپ ئاز مىقداردا ناۋات قوشۇپ بېرىلسىمۇ تەبىئەتنى (چوڭ تەرەتنى) يۇمشىتىش بىلەن ئېغىزنىڭ ئاچچىقلىقىنى يوق قىلىدۇ. ئەگەر قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، بېھى ئۇرۇقى، كوكنار، ئوسۇڭ ئۇرۇقى 15 گرامدىن، ئاق لالە ئۇرۇقى، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى 10 گرامدىن، كەترادىن يەتتە گرام ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ ئىسپەغۇل لۇئابى بىلەن ھەب تەييارلاپ تىل ئاستىغا قويۇپ شۈمسە پايدىلىق.

سەۋدا غەلىبىسىدىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتا دەسلەپتە سەۋدا پىشۇرغۇچى مۇنزىج بېرىلىدۇ. ماددا پىشىپ بولغاندىن كېيىن سەۋدا سۈرگىسىنى بېرىپ بەدەندىكى ۋە ئۆپكە، پەردىلەردىكى سەۋدا تازىلىنىدۇ. سەۋدانى پىشۇرۇش ئۈچۈن بۇغداي كېپىكىدە ئوماچ قىلىپ قەنت ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ بىر قانچە قېتىم بېرىلسە سەۋدانى تېز پىشۇرىدۇ. پۇرچاق ئۇنى، روبۇسۇس، گاۋزەبان گۈلى، ئەرەب يىلمى 15 گرامدىن، ئەز پارەتىپ، تىكە ساقال، شىرخىشت 10 گرامدىن ئېلىپ، تاتلىق بادام يېغىدا ياغلاپ ئانار شەربىتىگە قوشۇپ ھەب تەييارلاپ بېرىلسە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

سەۋدا خىلتى چۆكمە خاراكتېرىدە بولۇپ كېلىپ چىققان بولسا پىشۇرۇش ئۈچۈن دورىنى ئۇزۇنراق ۋاقىت داۋاملىق بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. پات ـ پات ئۇقۇت سۈيى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. توخۇ گۆشى، پاخلان گۆشى، ئوغلاق گۆشلىرى بىلەن پالەك، پىشتوزا سېلىپ تاماق قىلىپ بېرىلىدۇ، بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق ھەم تاتلىق بولغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئارتۇقچە سەپرالىق، قۇرۇق سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. سەۋدا خاراكتېرلىك يۆتەلنى داۋالاشتا مالىخولىيا بابىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەردىنمۇ پايدىلىنىشقا بولىدۇ. ئاقلانغان بىخسۇس، قۇرۇق زۇپا، گاۋزەبان، ئۇششاق قۇرۇق ئۈزۈمنى بىرلەشتۈرۈپ قايىنىتىپ سۈزۈپ، ناۋات، تاتلىق بادام مېغىزى شىرىسى قوشۇپ داۋاملىق ئىچىشكە بېرىلسە، سەۋدا ماددىسىدىن بولغان يۆتەل ۋە نەپەس قىستاشقا تېز ئۈنۈم كۆرسىتىپلا قالماي، يۆتەل سەۋەبلىك قۇسىدىغان ئەھۋاللارغىمۇ شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلاپ قان تەركىبىنى تولۇقلاش ئۈچۈن خەمىرى ئەبرىشىم، مۇپەررىھى ئەبرىشىم، خەمىرى مەرۋايىت، شەربىتى گاۋزەبان ئەنبىرى قاتارلىق دورىلارنىمۇ قوشۇپ بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. ئەگەر جىگەر، ئاشقازان، تال قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولسا ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ قوشۇمچە دورا قوللىنىش لازىم، مەسىلەن: جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاشقا نوشدار لۇئلۇئى،

دىنار كەبىرى، ئاشقازانغا جەۋارىش ئۇد، تالغا مەتبۇخى ئەفتىمۇن قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك.

يۇقۇملۇق (ۋابا خاراكتېرلىك) يۆتەل

بۇ خىل يۆتەل ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى ۋە بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۆپكە، يۈرەكنى زەھەرلەيدۇ، ئىچكىرلىرىدا ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. بۇ خىل يۆتەل چوڭلاردا، باللاردا بولىدۇ. خۇسۇسەن ئەمچەك يېشىدىكى باللار ئۈچۈن بەك خەتەرلىكتۇر.

داۋالاشتا چوڭلاردا ھەفتە ئەندام تومۇرىدىن قان چىقىرىلىدۇ. بىمار كىچىك باللار بولسا، ئىككى ئەمچىكى ئاستىغا زۇلۇك قۇرتى قويۇپ قان شورىتىلىدۇ.

ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى مۇنزىج بېرىلىدۇ: بىخسۇس (ئاقلانغان)، گاۋزەبان، چىگىسەي يىلتىزى 15 گرامدىن، ئىرسا (چېقىرتماق يىلتىزى)، ئىزخىر، رۇم بەديان 10 گرامدىن، كاسنى يىلتىزى پوستى، تازىلانغان پىلە، بادرەنجبۇيا 20 گرامدىن، ئۈششاق ئۈزۈم 30 دانە، سەرپىستان 40 دانە، ئەيتۇلا ۋە ئۈرۈك قېقىدىن 10 داندىن ئېلىپ قاينىتىپ سۈزۈپ، گۈلقەنت ھەسلى ۋە خىيمىرى بىنەپشەلەرنى 30 گرامدىن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ماددا پىشقاندىن كېيىن تۆۋەندىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ: سانايى مەككى 20 گرام، ئەيتۇلا 10 دانە، گۈل بىنەپشە 10 گرام، سېرىق ھەلىلە پوستى، قارا ھەلىلە 15 گرامدىن، خىيار شەنبەر، تەرەنجىبىن 65 گرامدىن، شىرخىشت 50 گرام، شەربىتى دىناردىن 40 م ل ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ 10 گرام بادام يېغى قوشۇپ كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم 30 — 50 م ل غىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئومۇمىي بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى ھەب بېرىلىدۇ: رۇبۇسۇس، يۇلغۇن گۈلى، گۈل بىنەپشە، قىزىلگۈل، جوز بۇۋا، مۇرمەككى، زۇفا، ئىرسا، بادرەنجبۇيا، قارا چاي 10 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى 30 گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 100 گرام، زەئفەر 20 گرام ئېلىپ ئۇقۇت مىقدارى ھەب قىلىپ تەييارلاپ كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ يەتتە داندىن توققۇز دانىغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە بىر ئۇسخا: توغرىغۇ، پارپا، زەئفەر، قارامۇچ، ئاقمۇچ، بەسباسە يەتتە گرامدىن، چۇچۇمەل ئانار ئۇرۇقى 15 گرام، ئەيتۇلا يېلىمى 10 گرام، مۇرمەككى بەش گرام، ئۈرۈك قېقىدىن يەتتە دانە ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېلىم دورىلارنى ئۈرۈك قېقى شىرىسىدە ئېرىتىپ ئاندىن قالغان دورىلارنى بىر قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ماش چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم ئىككى داندىن بەش دانىغىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

بۇستىن ۋە يۇقىرى ئاۋازدا توۋلاشتىن بولغان يۆتەل

داۋالاشتا بەرگىنەي مېغىزى شىرىسى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى شىرىسى توققۇز گرامدىن، ئۇسۇڭ ئۈچ گرام، ئەرىقى نىلۇپەر، سۇگەت يايرىقى ئەرىقى 50 م ل دىن، گۈلاب 40

م ل، بېھى ئۇرۇقى ئۈچ گرام، شەربىتى نىلۇپەر 50 م ل، ئىسبەغۇل كېپىكى (سەترە ئىسبەغۇل) دىن يەتتە گرام ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ. لۇتۇقى تەرەنجىبىنمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەرگىنەي ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزلىرى، ئاق كۆكنار ئۇرۇقلىرى ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى، كەترا، نىشاستە 20 گرامدىن، ئەخلەتلىرىدىن تازىلانغان تەرەنجىبىن 800 گرام ئېلىپ، ئاۋۋال تەرەنجىبىننى تاۋۇز سۈيىدە ئېرىتىپ سۈزۈپ، سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇمشاق ئوت بىلەن ھەسەل قىيامىغا كەلگەندىن كېيىن 120 م ل تاتلىق بادام يېغىنى قويۇپ يەنە بىر ئېزىلىشتۈرۈپ ئوتتىن ئېلىپ سوقۇلغان دورىلارنى ئېلىشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 20—15 م ل.

پەرھىزى: سۇ يېغى، قورۇلغان گۆش، لازا، قارىمۇچ، زەنجىبىل قاتارلىق ئاچچىق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. چاڭ-توزاندىن ساقلىنىش، غىزاسىغا قوشقاچ گۆشى قوشۇلغان تاماق بېرىلىدۇ.

ئۆپكىگە ياكى پەردىگە مۇدۇر قاپارتچۇق چىققاندىن بولغان يۆتەل

ئالامىتى

سۆزلىگەندە، كىتاب ئوقۇغاندا، چاڭ-توزان، بۇس-تۈتۈنگە يولۇققاندا، ئىسسىق ھاۋاغا چىققاندا، قىزىق چاي ئىچكەندە يۆتەل كۆپىيىپ ئاۋارە قىلىدۇ. تومۇرى تېز، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ.

داۋاسى

بىمار چوڭ كىشى بولۇپ، مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە قان تەركىبىدە سەپرا بارلىقى ئېنىقلانسا، دەسلەپتە باسلىق تومۇرىدىن قان چىقىرىلىدۇ، قان ئېلىشقا مۇمكىن بولمىغان ئەھۋالدا ھەجامەت قويۇلىدۇ. سەپرا ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مۇنزىجى سەپرا بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن سەپرا سۈرگىسى بېرىپ تومۇر ۋە ئۆپكە سەپرادىن تازىلىنىدۇ. بۇنىڭدا سەپرانى سۈرۈش ئۈچۈن شەربىتى بىنەپشە، تەمرى ھىندى، ئەيتۇلا، چىلان، فونۇس قوشۇپ بېرىلىدۇ. بەزى يۆتەللەر ئاشقازان بۇزۇلۇش ۋە ئىمتىلاھ بولۇشتىنمۇ بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاشقازان شىرىكچىلىكىدە بولغان يۆتەلدە دەسلەپ ئاشقازاننى تازىلاپ ئاندىن كېيىن يۆتەلگە چارە قىلىنىشى كېرەك (بۇ ھەقتە ئۆز بابىغا قارالسۇن). بەزىدە زاترىيە، زاتىل كەبەدى (جىگەر ئىششىقى)، قان تۈكۈرۈش، ئۆپكە سىلى، بوغما (خەنىناق) قاتارلىق كېسەللىكلەردىمۇ يۆتەل بولىدۇ، بىراق ئاساسىي كېسىلى يوقالسا يۆتەلمۇ يوقىلىدۇ.

يۆتەل ئۈچۈن كۆپ ئىشلىتىلىدىغان ئۇسخىلار

تەرياقى نەزلە

تەركىبى: ئۇستىخۇددۇس 10 گرام، گاۋزەبان گۈلى، ھەبۇلئاس، قۇرۇق يۇمغاقسۈت 30

گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، پوستى خەشخاش 50 گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى 60 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار چۈككىدەك قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى قايىنتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 500 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن قىزىلگۈل، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، رۇبىسۇس، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، كەترا، مۇرمەككى 10 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇشۇ قىيامغا سېلىپ تەكشى ئېلىشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە ھۆل، 3 - دەرىجىدە سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: مېڭىدىن سۇ چۈشۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغاچقا نەزلە دىماغدىن بولغان يۆتەل، ئىسھاللارغا بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم بىر گرامدىن ئۈچ گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھەببى نەزلە

تەركىبى: بەزرۇلبەنجى، زەئفەر، ئەپيۇن، ياۋا ئوسۇك (كاھۇ)، ئەرەب يېلىمى، ئاقلانغان بىخسۇس، كۈندۈر، كەترا، مۇرمەككى، بىھى ئۇرۇقى ھەممىسى تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ھەب ياساش قائىدىسى بويىچە تەخمىنەن 0.3 گرامدىن ھەب قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: نەزلىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. يۆتەل، ئۇيقۇسىزلىق ھالەتتىكى كېسەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئۈچ داندىن بېرىلىدۇ. يۆتەل كۈچلۈك بولسا كۈندۈزدىمۇ بەرسە بولىدۇ.

ھەببى سۆئال

تەركىبى: ئەرەب يېلىمى، كەترا، نىشاستە، ئاقلانغان بىخسۇس ئالتە گرام، ئەفيۇن، ئاق خەشخاش، بىھى ئۇرۇقى ئۈچ گرامدىن، زەئفەر بەش گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 10 دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ھەب تەييارلاش قائىدىسى بويىچە بىھى بىيە ئۇرۇقى لۇئابىدا يۇغۇرۇپ تەخمىنەن نۇقۇت مىقدارى ھەب قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: ھەببى نەزلە بىلەن ئوخشاش.

ئىشلىتىش مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش داندىن 10 دانە ئىچكۈزۈلىدۇ.

شه ربىتى دىياقوزا

تەركىبى: تىلمىغان ئاق كۆكنار (ئۇرۇقى بىلەن) 30 دانە، گۈل بىنەپشە، نىيلۇپەر، گاۋزەبان 10 گرامدىن، ئاقلانغان بىخسۇس 15 گرام، چىلان، سەرپىستان 10 داندىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ قايناتسپ، سۈزۈپ ئۈچ ھەسسە ناۋات بىلەن قىيام قىلىندۇ.

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل، 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: باش ساھەسىدىن باشقا ئەزالارغا سۇ تۆكۈلۈشنى توسۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئىشلىتىلىشى: ئۆپكە، كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، بەش گرامدىن 10 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

شه ربىتى خەشخاش (كۆكنار شەربىتى)

تەركىبى: كاھۇ ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى 100 گرامدىن، ئاق كۆكنار ۋە قارا كۆكنار 300 گرامدىن، ئاقلانغان بىخسۇس 40 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: 1.5 لىتر قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ قايناتسپ سۈزۈپ، 150 گرام ئىسبەغۇل لۇئابى، 300 گرام تەرەنجىبىن ۋە ناۋات قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: نەزلىنى توسۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: قۇرۇق يۆتەل ۋە ئۆپكە سىل كېسەللىرىگە بېرىلىدۇ.

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن 10 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

لۇئۇقى شەمئۇن

تەركىبى: كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، بادام مېغىزى 20 گرامدىن، ئاق قەنت 200 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە لۇئۇق تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى: نەزلىنى توسۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلدە بەلغەمنى تېز پىشۇرۇپ، تېز چىقىرىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا قەۋزىيەت قىلمايدۇ.

ئەسكەرتىش: يۇقىرىقى تەركىبكە 10 گرام بىخسۇس، بېھى ئۇرۇقى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن 15 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھەبىي سىلارس

تەركىبى: ئەپيۇن بىر گرام، ئەرەب يىلمى ئىككى گرام، مىشە سائىلە، كۈندۈر، رۇبىيۇسۇس، مۇرمەككى تۆت گرامدىن.

تەييارلاش: ھەب تەييارلاش قائىدىسى بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوزۇلما خاراكتېرلىك تۇخلاتمايدىغان يۆتەل، نەزلىگە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 دانىدىن يەيدۇ.

ھەبىي جەدۋار ئەپيۇنى

تەركىبى: ئەپيۇن 10 گرام، زەئفەر، دارچىن، زەنجىبىل، مۇقەل، ئەرەب يىلمى، كەتىرا ئىككى گرامدىن، جۈز بوۋا، بەز باز، خەشخاش ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، شېكەرى تىغال، پارپا، ئەنبەر، مەرۋايىت، زەھرە موھرە 1.5 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەب تەييارلاش قائىدىسى بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: مېڭە زەئىپلىكى، سۇغۇقتىن بولغان يۆتەل، نەزلىلەرنى توختىتىش، پەيلەرنى كۈچلەندۈرۈش، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، شەھۋەتنى تورمۇزلاش خۇسۇسىيەتلىرى بار. شۇ مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم تاماقتىن كېيىن 3 — 5 دانىچە بېرىلىدۇ.

خېمىرى خەشخاش ھار

تەركىبى: كۆكنار شاكىلى 75 گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، دارچىن، سۇمبۇل، مەستىكى رۇمى، جوز بوۋا بەش گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى، بادام مېغىزى شىرىسى 75 گرامدىن، زەئفەر ئىككى گرام، ئاق ناۋات ئۈچ ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە خەشخاش ئۇرۇقى ۋە بادام مېغىزى شىرىلىرىنى قوشۇپ ئاق ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا ئىككى گرام زەئفەر قوشۇلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت ئېغىر بولسا، قايناتقاندا 20 گرام بىنەپشە قوشۇلسا چوڭ تەرەت يۇمشاق كېلىدۇ.

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوغۇق نەزلىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار. يۆتەلنى توختىتىش، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، يەتتە گرامدىن 15 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

شەربىتى دىياقوزا (II)

تەركىبى: مۇنەققى ئۈزۈم، ئاقلانغان بىخسۇس 50 گرامدىن، ئاق لالە ئۇرۇقى (تۇخمى خەتمى) 12 گرام، بادىيان يىلتىزى پوستى 10 گرم، پەرسىياۋشان، زۇفا، ئۇستىخۇددۇس يەتتە گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، ئۇد سلىب بەش گرامدىن، كۆكنار (ئۇرۇقى بىلەن) 100 گرام، مەستىكى رۇمى، زەئفەر، دارچىن ئىككى گرامدىن، ناۋات ئۈچ ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى چۈككىدەك سۇدا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى قاينىتىپ سۈزۈپ ئۈچ ھەسسە ناۋات بىلەن قىيام قىلىنغاندىن كېيىن مەستىكى رۇمى، زەئفەر، دارچىنلارنى ياخشى تالقانلاپ قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ چىنە قاچىغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوغۇق نەزلىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار، دەم سىقىش ۋە يۆتەللىك كېسەللەرگە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھەببى ئاتايى

تەركىبى: زىراۋەندى مۇدەھرەج، ئەپيۇن ئۈچ گرامدىن، ئەلەك بەتەم، مىئەسائىلە، كۈندۈر، مۇرساف 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە ھەب قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: دەم تۇتۇلۇش بىلەن بولغان يۆتەلگە، سوغۇق نەزلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم ئۈچ داندىن 10 دانىغىچە يەيدۇ.

لۇئۇقى مور

تەركىبى: مۇرمەككى، ئەرەب يىلىمى، كەتىرا تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى ئېزىپ ئاق سەندەل بىلەن لۇئۇق تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوغۇق نەزلىدىن بولغان يۆتەلگە ۋە ئۆپكە، ئۆپكە پەردىلىرىگە پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم بىر گىرامدىن ئۈچ گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لۇئۇقى خەشخاش (II)

تەركىبى: ئاقلانغان بىخسۇس، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم 15 گىرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقى بىلەن يەتتە دانە، سەرپىستان 17 دانە، زىغىر 10 گىرام، ئەنجۈر بەش دانە، بادىيان يىلتىزى، شۈمشا ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان يەتتە گىرام، سۈمبۈل، گاۋزەبان، ئاق لالە ئۇرۇقى، بىنەپشە، بادىيان، زۇفا 3 گىرامدىن، بادام مېغىزى، نىشاستە، چىلغوزا مېغىزى 15 گىرامدىن، رۇببۇسۇس، ئەرەب يىلمى ئۈچ گىرامدىن، پىلپىل ئىككى گىرام، مۇرمەككى بىر گىرام، شېكەر 300 گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى 2.5 لىتر سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ شېكەر سېلىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن بادام مېغىزى، نىشاستە، چىلغوزا مېغىزى، رۇببۇسۇس، ئەرەب يىلمى، پىلپىل، مۇرمەككى قاتارلىق دورىلارنى تالقانلاپ (سۈيۈپ قىلىپ) قىيامغا قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوغۇق نەزلىنى توسۇپ، شىرلاش بەلغەمنى پىشۇرۇپ چىقىرىدۇ، دەم سىقىش، يۆتەلگە ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى گىرامدىن بەش گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەئجۇنى زۇپا

تەركىبى: قۇرۇق زۇفا، پودىنە، ئاقلانغان بىخسۇس، قىچا، قىرەدمەنا، قارامۇچ، رۇم بادىيان، ئەنجۈر ئۇرۇقى (تۇخمى ئەنجۈر) تەڭ مىقداردا، ھەسەل لايىق مىقداردا.
تەييارلاش ئۇسۇلى: مەئجۇن ياساش قائىدىسى بويىچە مەئجۇن قىلىنىدۇ.
تەبىئىتى: 3-دەرىجىدە قۇرۇق، 3-دەرىجىدە ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: كاناي شاخچىلار، ئۆپكە ۋە پەردىلەردىكى سوغۇق، قويۇق خىلتلارنى پىشۇرۇپ چىقىرىدۇ. ئۆپكە ۋە كاناي پەردىلىرىنى پاكلايدۇ (تازىلايدۇ).
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم بىر گىرامدىن ئۈچ گىرامغىچە يەيدۇ.

لۇئۇقى جاۋۇشىر

تەركىبى: ئاچچىق بادام مېغىزى 21 گىرام، بارزەد، مىسئەسائىلە 13 گىرامدىن، زەپەر، جاۋارىش يەتتە گىرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: قائىدە بويىچە ئۇلۇق تەييارلىنىدۇ.
تەبشىيتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئۆپكە ۋە ئۆپكە پەردىلىرىنى ئىسسىتىپ دەم سىقىشنى يوقىتىدۇ. بەلغەمنى پىشۇرۇپ تازىلاپ چىقىرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا بىر گرامدىن ئۈچ گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەئجۇنى زۇپا (II)

تەركىبى: چىگسەي ئۇرۇقى، باديان، ئاقلانغان بىخسۇس، قۇرۇق زۇپا، پەرسياۋشان، تۇخمى ئەنجۇر، ئىيرىسا، قىرەدمانە، قارىمۇچ، زىراۋەندى مۇدەھرەج، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئاق ۋەردىلەر تەڭ مىقداردا، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ.
تەييارلاش: قائىدە بويىچە مەئجۇن تەييارلىنىدۇ.
تەبشىيتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: مەئجۇنى زۇپا (I) بىلەن ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۆكيۆتەل

كۆكيۆتەل 2 ـ 8 ياش ئارىلىقىدىكى بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق ۋە ئارقىلىشچان كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىك بىر قېتىم يۇقۇملانسا 2 ـ قېتىم قايتا يۇقۇملانمايدۇ. قىش ۋە ئەتىياز پەسىللىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

قويۇق بەلغەمنىڭ ھاۋا يوللىرىغا ئولتۇرۇشۇپ قېلىشى، ئادەتتىكى يۆتەللەرگە دىققەتسىزلىك بىلەن قاراپ ياخشى داۋالىماستىن سوزۇلما خاراكتېرگە ۋە تەدرىجىي كۆكيۆتەلگە ئايلىنىپ قېلىشى، كۆكيۆتەل بىلەن ئاغرىغانلاردىن يۇقتۇرۇۋېلىش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

كۆكيۆتەل تۇتتۇشتىن بۇرۇن ئادەتتىكى يۆتەل بىلەن باشلىنىدۇ. بۇ نەزلە دەۋرى دېيىلىدۇ.

بۇ ئەھۋال 1-2 ھەپتە داۋاملىشىدۇ ۋە تەدرىجىي كۈچىيىپ تۇتقاقلىق كۆكيۆتەلگە ئايلىنىدۇ. يۆتەل تۇتقاندا چىرايى قىزىرىپ ياكى كۆكىرىپ كېتىدۇ. كۆزلىرى چەكچىيىپ قىزىرىپ كېتىدۇ. بۇ كۈچىيىش دەۋرى بولۇپ 3-6 ھەپتە داۋاملىشىدۇ. بەزى بىمارلاردا مۇشۇ دەۋردە ئۆپكە ئىششىقى ۋە ئىستىما پەيدا بولىدۇ. ئەگەر كۆكيۆتەل مۇرەككەپلەشمىسە كېسەل تۇتمىغان ۋاقىتتا بىمارنىڭ ئەھۋالى ياخشى بولىدۇ. يۆتەل تۇتقاندا بىمار جىددىيلىشىدۇ. كالپۇكلىرى كۆكىرىپ ياكى قارىداپ كېتىدۇ. تىللىرى تېشىغا چىقىپ قالىدۇ. سىرتقى ھاۋانى كۈچەپ ئىچىگە تارتقاندا توخۇ چىللىغاندەك ئاۋاز چىقىدۇ ھەمدە قۇسۇپ تاشلايدۇ، قۇسۇقىدا ئاق شىلىمشىق بەلغەم سىيۇقلۇقى چىقىپ يۆتىلى قويۇپ بېرىدۇ. ئېغىرلىرىدا ئالدى-ئارقا تەرەتلىرى ئىختىيارسىز كېتىپ قالىدۇ. ھەتتا بۇرۇن ياكى قۇلاقتىن قان كېتىدۇ. بىر سوتكىدا تەخمىنەن 2-3 قېتىم تۇتىدۇ. ئېغىرلىرىدا بىر سائەتتە 3-4 قېتىم تۇتىدۇ. كۈندۈزىگە قارىغاندا كېچىسى كۆپ تۇتىدۇ. باشقىلارنىڭ يۆتەلگىنىنى ئاڭلاش بىلەنلا يۆتەل تۇتۇپ كېتىدىغانلىرىمۇ بار. ئاغرىپ 8-9 ھەپتىدىن كېيىن يۆتىلى تەدرىجىي يەڭگىللەپ، 10-12 ھەپتىدە ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇ ساقىيىش دەۋرى بولۇپ 2-3 ھەپتە داۋاملىشىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى تېنچ، ھاۋالىق، پاكىز ئۆيدە ياتقۇزۇش، ئوڭاي سىڭىدىغان قۇۋۋەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بىلەن كۈتۈش، مەسىلەن: توخۇ گۆشى، يىللىتىلغان تۇخۇم قاتارلىقلار. ئاچچىق-چۈچۈك، سوغۇق، يىرىك تاماقلارنى بەرمەسلىك، ئىس، چاڭ، بۇسلاردىن، خاپىلىق ۋە ئارتۇقچە ھاياجانلىنىشلاردىن ساقلانغاندا كۆكيۆتەل ئۆتۈشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

نەزلە بىلەن تەڭ يەڭگىل قىزىتما بولسا ئىككى گرام گۈل بىنەپشە، ئىككى گرام بېھى ئۇرۇقى، بىر گرام گاۋزىبان، ئىككى گرام ھەمىشە باھار ئۇرۇقى، ئۈچ دانە چىلان، بەش دانە سەرپىستان. دورىلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ سۈزۈپ 12 گرام شەربىتى بىنەپشىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا ئىككى گرام گاۋزىبان، بىخسۇس، بىخ باديان، ئۈچ دانە ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۈزۈم، ئىككى گرام باديانلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، 12 گرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ ئەتىگەندە ئىچكۈزۈلىدۇ. كەچتە ئالتە گرام لۇئۇقى مۇتەدىل، ئالتە گرام لۇئۇقى سەرپىستاننى 72 م ل گاۋزىبان ئەرىقى بىلەن قاينىتىپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەنە بىر ئۇسۇل: كۈندۈر ۋە بۇغا مۈڭگۈزى (كۆيدۈرۈلگەن)لەرنىڭ ھەر بىرىدىن ئىككى گرام ئېلىپ تالقانلاپ ئۈچ گرام خېمىرى گاۋزىبانغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆمۈش ۋەرەقىگە ئوراپ ئاۋۋال يېگۈزۈپ ئۈستىدىن ئىككى گرام دادۇر، ئىككى گرام بىخسۇس، ئىككى گرام پەرسىياۋشان، بىر گرام گاۋزىبانلار سېلىپ قاينىتىلغان دورىغا 12 گرام شەربىتى پەريادرەس ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. يۇقىرىقى ئۆلچەملەر ئورتاق ئۆلچەم بولۇپ بالىنىڭ يېشى، بەدەن ئېغىرلىقىغا

قاراپ كۆپەيتىپ ياكى كېمەيتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئىككى ياشلىق بالىلاردا يۆتەل تۇتۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە بىر دانە ھەببى سۇرفە (يۆتەل كۆمۈلىسى)نى ھەر قېتىمدا يېرىمىدىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم يېگۈزسە بولىدۇ. ئەگەر بالا كىچىك بوۋاق بولسا، يېرىمىنى يەنە پارچىلاپ $\frac{1}{4}$ نى ھەر قېتىمدا ئانا سۈتىگە ئېزىپ ئىچكۈزسە بولىدۇ.

كۆكيۆتەل بىلەن بىرگە قەۋزىيەتمۇ بولسا ئۈچ گرام رەۋەن ئۇسارىسى، ئالتە گرام مەستىكى، 12 گرام سەبرىلەرنى يۇمشاق تالقانلاپ سۇدا نەملەپ ماش چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ئېھتىياجغا ئاساسەن بىر داندىن يېگۈزسە بولىدۇ.

يەنە بىر خىل ئۇسخا: ئۈچ گرام بەزرۇلبەنجى، بىر گرام زەپەر، بىر گرام ئەپيۇن ۋە قارا سونا ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، ئاقلانغان بىخسۇس، كۈندۈر، كەترە، مورمەككى، بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ يۇمشاق تالقانلاپ، سۇدا يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، زۆرۈر تېپىلغاندا بىر داندىن ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ.

يەنە بىر خىل ئۇسخا: ئوغرىغۇ، پىلپىل، ئانار ئۇرۇقى، قارامۇچ، ئاق تاش، تۇز ئۈچ گرامدىن، قاراتۇز 12 گرام. دورىلارنى تالقانلاپ تەخمىنەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ئەتىگەندە ۋە كەچتە بىر داندىن يەيدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا سامساق سۈيىنى ئىچكۈزۈش، توخۇ، قوي ئۆتلىرىنى شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈشتەك چارىلەرنىڭمۇ ياخشى ئۈنۈمى بار. ئالمىنىڭ ئىچىگە ناۋات سېلىپ ياكى سەۋزىنى قوقاسقا كۆمۈپ پۇشۇرۇپ قىززىق پېتى يېگۈزۈشتەك خەلق ئارىسىدىكى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىمۇ ياخشى مەنپەئىتى بار.

پەرھىز: ياغلىق ۋە ئاچچىق چۈچمەل نەرسىلەردىن، بەلغەم پەيدا قىلغۇچى ھۆل ـ سوغۇق نەرسىلەردىن، قارا شېكەر ۋە ياغدا پۇشۇرۇلغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

زىققا كېسىلى

بۇ، ئۆتقاق خاراكتېرلىك دەم سىقىش كېسىلى بولۇپ، دەم سىقىش كېسىلىنىڭ ئەڭ جاھىلى ۋە بىمار كىشىنى ئەڭ ئازابلايدىغان بىر خىلى ھېسابلىنىدۇ. بىمار كۆپىنچە ئۆرە ئولتۇرۇپ نەپەس ئېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. شۇڭا قەدىمكى كىتابلاردا ئۆرە ئولتۇرۇپ نەپەس ئېلىشقا مەجبۇر قىلىدىغان دەم سىقىش دەپ ئاتالغان.

مەزكۇر كېسەلنىڭ سەۋەبى ئىنتايىن مۇرەككەپ بولۇپ، كېسەلنىڭ ئۆتۈشنى قوزغايدىغان ئامىللار ئوخشاش ئەمەس. بەزى بىمارلاردا مەلۇم تاشقى تەسىرلەر تۈپەيلىدىن بىردىنلا دېمى سىقىلىش ھېس قىلىپ بىئارام بولىدۇ، ياتقان بولسا ئۆرە ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. نەپەس ئېلىش تەسكە توختايدۇ. گېلى بوغۇلغاندەك ھېس قىلىدۇ. بەزىلەردە

بۇس-بۇخارات، چاڭ-توزانغا دۇچ كېلىش ياكى مەلۇم بىر خىل ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش بىلانلا كېسەل باشلىنىدۇ. مەلۇم چارە-تەدبىرلەردىن كېيىن ياكى نېمە شىپا بولغىنىنى ئۆزى بىلمەيلا ياخشىلىنىپمۇ قالىدۇ. لېكىن مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن كېسىلى يەنە بىردىنلا تۇتۇپ قالىدۇ. بەزىلەر تەجرىبىلەرنى يەكۈنلەپ مەلۇم تاشقى شارائىتنىڭ جۈملىدىن مەلۇم يىراقلىق نەرسە ياكى مەلۇم يېمەكلىكلەرنىڭ بۇ كېسەلنى قوزغايدىغانلىقىنى بىلىۋېلىپ دىققەت قىلىش بىلەن پات-پات تەكرارلىنىشتىن ساقلىنىپمۇ قالىدۇ. دېمەك، بەدەن مەلۇم ئامىللارغا دۇچ كېلىش بولۇپمۇ كاناي ۋە كاناي شاخچىلىرىدا تەشەننۇج (تارتىشىۋېلىش) پەيدا بولۇش تۈپەيلىدىن ئۆپكە يوللىرى تارىيىپ ۋە نەپەس يوللىرىدا شىلىمشىق قويۇق ماددىلار قاپلىشىۋېلىپ، نەپەسلىنىش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ-دە، مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلەردە روھىي ۋە ھاۋا كىلىمات جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلەردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلەر ئىرسىيەتتىن بولىدۇ دەپمۇ قارايدۇ.

ئالامىتى

كېسەل كۆپىنچە ئۇشتۇمتۇت باشلىنىدۇ. بەزىدە سوغۇق تېگىپ، يۆتىلىپ قېلىش بىلەن ئۇتتاقلىق دەم سىقىشقا ئايلىنىپ قالىدۇ. كېسەل ئۇتقاندا ئويۇقسىز دەم سىقىلىش ھېس قىلىپ بىئارام بولىدۇ. كېچىسى ئۇتقاندا ياتالماي دېمى سىقىپ ئۆرە ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئېغىر بولغاندا ھەتتا گېلى بوغۇلغاندەك نەپەسى سىقىلىپ كېتىدۇ. نەپەس ئېلىش ۋە چىقىرىش تەسلىشىپ كۆچەپ نەپەسلىنىدۇ. بوغۇلغاندا ئىسقىرتقاندەك ئاۋاز چىقىدۇ. تۆش ۋە ئوقرەك ئۈستىدىكى يۇمشاق گۆشلەر ئىچىگە ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. كالپۇك، يۈز، بارماق ئۇچلىرى كۆكىرىدۇ. كېسەل يېڭى باشلانغاندا قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، كېيىنچە شىلىمشىق خەپرۇك چىقىدۇ. كېسەل ئۇتقاندا كۆپۈكلۈك بەلغەم چىقسا بىر ئاز ئارام بەرگەندەك ھېس قىلىدۇ ياكى ياخشىلىنىپ قالىدۇ. ئاغرىق ئۇتمىغاندا ھېچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. ئۇتۇش ۋاقتىمۇ بىر خىل بولمايدۇ. بەزىلەردە پات-پاتلا ئۇتسا بەزىلەردە ئۇزاقتا ئۇتىدۇ.

داۋاسى

داۋالاشتا كېسەلنىڭ تۈپ مەنبەسىنى تېپىپ ئۇنى يوقىتىش ھەممىدىن مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. چۈنكى سەۋەبچى ئامىلنى يوقىتىش ياكى ئۇنىڭغا دىققەت قىلىش ئارقىلىق بۇ كېسەلنى ساقايتقىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بىمارنىڭ تۇرمۇش شارائىتى، تازىلىق مۇھىتى بولۇپمۇ تۇرار جاي ھاۋاسىنىڭ ساپلىقىغا كۆڭۈل بۆلۈش، ئوزۇقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە كاناي ۋە كاناي گۆشلىرىنىڭ تارتىشىۋېلىش (تەشەننۇج)نى بوشاتقۇچى، قويۇق شىلىمشىق خەپرۇكلەرنى سۇيۇقلاشتۇرۇپ ئاسان چىقارغۇچى ھەمدە ئۆپكە، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلارنى

لىشلىنىش ئارقىلىق بىمارنىڭ ئازابىنى يەڭگىللىتىپ تەدرىجىي ھالدا ئۇتتاقلىق دەم سىقىشنى ساقايتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇ ئاساسىي داۋالاش تەدبىرلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

خېمىرى بىنەپشە 30 گرام، گۈلقەنت 15 گرام، كەرۋىيا (ياۋزىرە) 15 گرامنى يېرىم لىتر سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 15 گرام گۈلقەنتنى ئېزىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ ئۇسخا ئېغىر دەرىجىدىكى ئۇتتاقلىق زىققا (دەم سىقىش) كېسىلىگە تېز ۋە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

بۇ كېسەلنى داۋالاشتا قۇستۇرۇش چارىسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. يەنى، بىر باش كۆك ئۇرۇقنىڭ 10 ــ 15 يېرىگە خەربەق سەپىدىن سانجىپ ئىككى كۈن ئۇرغۇزغاندىن كېيىن سانجىغان دورىلارنى ئېلىۋېتىپ ئۇرۇقنى يانجىپ سۈيىنى چىقىرىپ كېسەل كىشىگە ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئەگەر قۇسمىسا قەنتەر يۇن، قىمائول ھىمار، كۆدە ئۇرۇقىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ بىر لىتر سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئىلمان ھالدا كىلىزما قىلسىمۇ بولىدۇ. يەنە بادىرەنجبۇيىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ كۈنىگە بىر نەچچە قېتىم گۈلدەك 10 گرام ئەتراپىدا شۈمۈپ بەرسىمۇ بولىدۇ. قۇرسى خاراتىننىڭمۇ ئۈنۈمى ياخشى. تەركىبى سازاڭ قۇرتى (خاراتىن) 40 تال، ھەرە كۆنىكى ئۈچ دانە، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى تالقىنى 15 گرام، سازاڭ قۇرۇتىنىڭ لايلىرىنى تازىلىغاندىن كېيىن بىر قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە سۈزۈك سۇ قۇيۇپ، 1 ـ 2 سائەت ئۇرغۇزسا قۇرت ئىچىدىكى لايلىرىنى قۇسۇشقا باشلايدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا بەش قېتىم ئالماشتۇرۇلسا قۇرت ئىچى تازىلىنىدۇ. ھەرە كۆنىكىنىمۇ بەش قېتىم سۇغا چىلاش ئارقىلىق ئىچىدىكى ئۆلۈك ئۇرەلمە، قان ۋە توپىلار تازىلىۋېتىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل دورا سايىدا قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن سوقۇپ، چۈچۈكبۇيا يىلتىز تالقىنى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئارپا باديان قايناتقان سۇ بىلەن نەمدەپ 20 دانە قۇرس تەييارلىنىدۇ. زىققا ئۇتقاندا مەزكۇر قۇرستىن بىر تالنى شۈمسە كېسەل تېزلىكتە ئارام تاپىدۇ. چۈنكى سازاڭ قۇرتى ۋە ھەرە كۆنىكىدە كاناي شاخچىلىرىنىڭ گۆشلىرىنى بوشىتىدىغان تەسىرى بار.

زىققىغا پايدىلىق ئۇسخىلار

ھەبىي ھەنزەل

ھەنزەل (ئاچچىق تاۋۇز) بىر دانە، ئاق مۇچ بىر يېرىم گرام. دورىلارنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىچىلىدۇ.

مەئجۇنى ھورمىل سەغىر

ئادراسمان ئۇرۇقى 100 گرام، نوشۇدۇر 12 گرام، ھەسەل 300 گرام، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەئجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئەھۋالغا قاراپ چوڭلارغا كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـ 3 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كىچىكلەرگە ئازايتىپ بېرىلىدۇ.

مەئجۇنى ھورمىل كەبىر

پوستىدىن ئايرىلغان چوڭ دادۇر مېغىزى، قىزىلگۈل، كۆكنار شاكىلى 40 گرامدىن، پوستى ئېلىنغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 80 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى، پوستى ئېلىنغان تاتلىق بادام مېغىزى 120 گرامدىن، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۈزۈم 160 گرام، كۆكنار ئۇرۇقى 20 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە. ئۈزۈمدىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈزۈمنى ئايرىم يانجىپ كۆپىكى ئېلىنغان ھەسەلگە سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن قالغان دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چوڭلارغا كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بالىلارغا مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا مۇرەككەپ قىچا قايناتمىسى، مۇرەككەپ بىنەپشە قايناتمىسى، مەئجۇنى زىنراۋەندى، زىغىر قايناتمىسى، ۋاڭ ئۇسۇملۇكى، زۇپا شەربىتى، ھەبىي غارىقۇن، ھەبىي پىلپىل قاتارلىقلارمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

مۇرەككەپ قىچا چېچىكى قايناتمىسى

قىچا چېچىكى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (ئاقلانغان)، زۇپا، ھاشا (يالپۇز)، ئەنجۈر قېقىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ھەر قېتىمدا 100 م ل دىن ئىچىلىدۇ.

مۇرەككەپ بىنەپشە قايناتمىسى

بېھى ئۇرۇقى، بىنەپشە، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 12 گرامدىن، پەرسىياۋشان توققۇز گرام، سەرپىستان 10 دانە. بېھى ئۇرۇقىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ شىرىسى ئېلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ بېھى شىرىسى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

مەئجۇنى زىنراۋەندى

يۇملاق زىنراۋەندى، قىرەدىمانە، پىلپىل، بۇلاق ئوتىنىڭ ئۇرۇقى (ئۇخۇمى سىپىندان)، ئادراسمان ئۇرۇقى، سىياھدان، بادام مېغىزى، ئەنجۈر قېقى 15 گرامدىن، رۇببۇسۇس، پەرسىياۋشان، زۇپا ئالتە گرامدىن، ھەسەل بىر ھەسسە دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە

ئارىلاشتۇرۇپ مەئجۇن تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زۇپا شەربىتى بىلەن ئىچسە تېخىمۇ پايدىلىق.

زىغىر قايناتمىسى

زىغىر 100 گرام، ھەسەل يېرىم كىلوگرام. زىغىرنى چالا سوقۇپ يېرىم لىتر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 2 ـ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 ئاش قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

مۇرەككەپ ۋاڭ تۇسۇملۇكى تاماكىسى

قۇرۇتۇلغان ۋاڭ گۈلى، يوپۇرمىقى ۋە شېخى (چالا سوقۇلىدۇ)، ئاپتاپپەرەس غولى ئىچىدىكى ئاق قىسمى (قايچىلىنىدۇ) تەڭ مىقداردا. مەزكۇر ئىككى خىل دورا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كېسەل تۇتقاندا ساپ تۈزى ياكى ئازراق تاماكا قوشۇپ ئوراپ چەكسە، كانايىنىڭ تەشەننۇجىنى بوشىتىدۇ. خەپرۇك چىقىشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

شەربىتى زۇپا

ئارپا باديان، چىگسەي تۇرۇقى 15 گرامدىن زۇپا، پەرسىياۋشان بەتتە مىسقالدىن، ئەنجۈر، چىلان، سەرپىستان 20 داندىن، تۇرۇقسىز چوڭ ئۈزۈم 90 گرام، شۇمشا تۇرۇقى، ھەمىشە باھار تۇرۇقى، گۈل سۈسەن، پاراسىيۇن توققۇز گرامدىن، گۈلقەنت 300 گرام، شېكەر يېرىم كىلوگرام (ئەگەر مۇتەدىلرەك قىلىش لازىم بولسا نىلۇپەردىن توققۇز گرام، كۆكنار تۇرۇقىدىن توققۇز گرام قوشۇلىدۇ، گۈلقەنت ئورنىغا تەرەنجىبىن سېلىنىدۇ). دورىلارنى سوقۇپ، 3 چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. گۈلقەنت ھەممىدىن كېيىن سېلىنىدۇ. كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە ئاش قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

ھەببى غارىقۇن

غارىقۇن توققۇز گرام، تۇربۇت 15 گرام، ئىسىيارەج پەيقارا، شەھمى ھەنزەل، ئەنزىرۇت ئالتە گرامدىن، رۇبۇسۇس ئۈچ گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ (غارىقۇننى سوقماي سىم ئەلگەككە سۈركەپ ئۆتكۈزۈپ)، ئىسىيارەجنى ئازراق سۇدا ئېرىتىپ ھەممە دورىلارنى خېمىر قىلىپ 0.3 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكىدە سوغۇقلۇق غالىب كەلگەنلىكتىن بولغان زىققا كېسەللىگە

مۇۋاپىق كېلىدۇ. چوڭلارغا ھەر كۈنى ناشتىدا بىر قېتىم 5 ـ 7 دانە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بالىلارغا مىقدارى ئازايتىپ بېرىلىدۇ.

ھەبىي پىلپىل

قارىمۇچ، رۇبىبۇسۇس، شېكەر باراۋەر مىقداردا. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا (0.3 گرام) ھەب قىلىپ تەييارلىنىدۇ. لازىم بولغاندا بىر داننى شۈمسە بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى: غىزاسىغا قوشقاچ، پاختەك، تورۇلغۇ گۆشلىرى قوشۇپ بېرىلىدۇ. سېرىق ياغ ئىستېمال قىلىدۇ. نانغىمۇ سېرىق ياغ قوشۇپ يېسە بولىدۇ. سۇ ئورنىغا بادرەنجبۇيا ۋە گاۋزەبان ئەرەقلىرى قوشۇپ تەييارلانغان ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل 40 كۈن ئەتراپىدا داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

پەرھىزى: چاڭ ـ توزان، سېسىق ۋە ئۆتكۈر پۇراقلاردىن ساقلىنىش، سوغۇق تېگىش، زۇكام بولۇش ۋە ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش زۆرۈر.

ئۆپكە گېزىلداش

تۇرلۇك سەۋەبلەردىن ئۆپكە ۋە كۆكرەك پەردىلىرىدە شىرلاش سۇيۇقلۇق كۆپەيگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئۆپكە دائىم گېزىلدايدۇ، چوڭلارغا نىسبەتەن بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋاسى

ئۆپكە سۇيۇقلۇقى كۆپەيگەنلىكتىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن چارە ـ تەدبىرلەرمۇ بۇ كېسەلگە باب كېلىدۇ. بىراق كىچىك بالىلاردا ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم. ھەسەلنى قايناقسۇدا تەڭشەپ ياكى ھەسەلنى قىزىتىپ كۆيمىگۇدەك ھالدا تامچە ھالدا ئاز ـ ئاز ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق. زىغىرنى كۆپرەك مىقداردا، زىرنى ئۆچتىن بىر مىقداردا ئېلىپ قورۇپ سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. رۇبىبۇسۇسنى سۇتتە ئېرىتىپ ئاز ـ ئازدىن ئىچكۈزسە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ. بالىلار بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغاندا ئېمىتكۈچىنىڭ سۈتىنى ياخشىلاش، مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇش، سۈتىنى كۆپ

بېرىۋەتمەسلىك، ئانا ۋە بالىنى سوغۇق تېگىش، سوغۇق غىزا ۋە سۇ ئىچىشتىن ساقلاش كېرەك. بالىنى ئامال بار يىغلاتماسلىققا تىرىشىش كېرەك. بادام مېغىزى بىلەن ھەسەلدە لۆئۈق تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. بالىنىڭ بەدىنىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ تۇرۇشنىڭ پايدىسى بار.

ئۆپكە ياللۇغى (زاتىررىيە)

خەتەرلىك بولغان جىددىي ئۆپكە كېسەللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، سەۋەبلىرى كۆپ تەرەپلىملىك بولىدۇ. بەزىدە قىززىق ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك زەھەرلىك سۇيۇقلۇق (نەزلە)لارنىڭ ئۆپكىسىگە تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە زۇكام نەزلە ماددىسى ياكى گال، بوغۇز كانايلاردا پەيدا بولغان ياللۇغلىنىش جاراھەتلەرنىڭ ئۆپكىگە قاراپ تەرەققىي قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. زاتىل جەنبى كېسەللىكى (ئۆپكە پەردە ياللۇغى)دىن ياكى كىرگىت گۆش پەردە ياللۇغلىنىشلارنىڭ ئۆپكىگە ئۇتۇشىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. دېمەك، ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن كېلىپ مەزكۇر كېسەللىك چىقىدۇ. مەسىلەن: تاشقى جەھەتتىكى سوغۇق ۋە بۇلغانغان ھاۋانىڭ تەسىرى، بىماردىكى قۇۋۋەت ئاجىزلىقلىرى، بەدەن زەئىپلىكى، خىلىتلاردىكى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلەر، ئۇفۇنەتلىك ماددىلارنىڭ تەسىر كۆرسىتىشى قاتارلىقلار. مەزكۇر كېسەللىك يىلنىڭ ھەممە پەسىللىرىدە يۈز بېرىدۇ. ئەمما قىش پەسلى ۋە باھارنىڭ باشلىرىدا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. چوڭلارغا نىسبەتەن كىچىك بالىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر زاتىررىيەنىڭ كېسەللىك ماددىسى قان بولۇپ، كۆيگەن بولسا ياكى سەپرا ئارىلاشقان بولسا ياكى سەپرالىق بەلغەم ماددىسىدىن بولۇپ، ئۇفۇنەت غالىب كەلگەن بولسا خەتەرلىك ھېسابلىنىدۇ. زاتىررىيە ئۈچ خىل بولىدۇ.

ئىسسىق (قان ۋە سەپرا)تىن بولغان زاتىررىيە

ئالامىتى

كېسەللىك ئۇشتۇمتۇت ئېغىر باشلىنىدۇ، ئىسسىتمىدايدۇ ۋە ئىسسىتما دائىملىق بولىدۇ. بەزىدە ئىسسىتما ئېگىز-پەس بولىدۇ، بىمار كۆپ يۆتىلىدۇ. نەپەس قىستاش ئەھۋالى ئېغىر بولىدۇ، كۆكسى چىڭقىلىدۇ. ئاغزىدىن ئىسسىق ھور چىقىدۇ. كۆكرەكنىڭ يۇقىرى تەرەپلىرىدە ئېغىرلىق، قاداق، ئاغرىش ھېس قىلىدۇ. بەزىدە ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىدا ئاغرىق بولىدۇ. بەزىلەردە ھەمىشە ئاغرىسا، بەزىلەردە يۆتەلگەندە ئاغرىيدۇ. كۆزنىڭ ئىچى ۋە يۈزى قىزىل بولۇپ، ئىسسىتما غالىب كەلگەن ۋاقىتلاردا كۆز ۋە يۈزلىرى ئىششىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. بەزىدە كۆزى چاپاقلىشىدۇ. بەزىدە

كۆزى ئېچىشقاندەك ھېس قىلىدۇ. كۆز ئالمىسى سىرتقا پولتىيىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. بەزىدە قورساق كۆپىدۇ. يۆتەل كۈچلۈك بولۇپ بىمارنى بەك ئازابلايدۇ. بەزىدە ھەمىشە ياكى قاتتىق يۆتەلگەندە كۆكرەكلىرىدە، ئوقرەك سۆڭەك ۋە ئەمچەك تېگىدە لوقۇلداپ ئاغرىش سېزىلىدۇ. كېسەل يېنىچە ياتسا دېمى سىقىلىدۇ. شۇڭا ئۆڭدا ياتىدۇ. تىلى ئاۋۋال قىزىرىدۇ، كېيىن قارىيىدۇ ۋە قېلىنلىشىپ، چاپلاشقاق شىلىمشىقلار پەيدا بولىدۇ. يۇقىرى ئىسسىتما تەسىرىدىن ھاسىرايدۇ، كۆكسىدە قىزىقلىق ھېس قىلىدۇ. تېز ۋە يۇقىرى نەپەس ئالىدۇ. بەك تۆسسايدۇ. بەزى بىمارلاردا بويۇنلىرى زورىيىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى دولقۇنسىمان بولۇپ، بەزىدە بىر كېچىكىش بىلەنلا ئاتەكشى سالىدۇ. بەزى-دە تومۇر ئۈزۈلۈپ قالىدۇ. بەزەن بىر كېچىكىش ھەرىكىتىدە قوش سوقىدۇ. بىمار سالقىن ھاۋانى خالايدۇ. ھەرىكەت قىلغاندا پۈتۈن بەدەندە ئېغىرلىق ۋە ماغدۇرسىزلىق ھېس قىلىدۇ. بەزى بىلەنلار قاتتىق ئۇخلاپ كەتسە بەزى بىمارلار پەقەت ئۇخلىيالماي ئەكسىچە قالايمىقان ھەرىكەتلەرنى كۆپ قىلىدۇ، جۆيلۈپ سۆزلەيدۇ. بەزىلەرنىڭ پۇت-قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. زاتىررىيىنىڭ خەپرۆكى زاتىلجەنبىدىكىگە ئوخشاش ھەر كۈنى ھەر خىل ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. كېسەللىك جەريانى ۋە ساقىيىش ئەھۋالىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىلەردە كېسەللىك يەڭگىلرەك ئۆتىدۇ. بىر قاتار تەدبىرلەرنى قوللانغاندىن كېيىن ئۆپكىدىكى ئىششىقلار تارقاپ كېتىدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن بىمارنىڭ ئىسسىتمىسى قايتىپ خەپرۆكنىڭ ئاجىرىلىپ چىقىشى ئاسانلىشىدۇ. يۆتىلى ئازىيىپ، نەپەسلىنىش ئەھۋالى ياخشىلىنىپ ساقىيىشقا يۈزلىنىدۇ. بىمارنىڭ ئاغزى تاتلىق تېتىشقا ئۆزگىرىدۇ، ئىشتىيى ياخشىلىنىدۇ. بەزىلەردە ئۆپكىدىكى ئىششىق يىرىڭلىق ئىششىققا ئايلىنىپ نەپەس قىستاش، كۆكسى ئېغىرلىشىش، كۆكسى ئاغرىش، ئىسسىتما (بولۇشتەك ئەھۋاللار) كۈچىيىپ، ئېغىزدىن سېسىق بېلىق پۇرىقى كېلىدۇ. ئاغزى ئاچچىق چۈچۈك تېتىيدۇ. بۇ چاغدا چوقۇم يىرىڭلىق خەپرۆكنىڭ چىقىشىنى ئاسانلاشتۇرۇش ۋە يىرىڭنى تازىلاش، ئىسسىتما چۈشۈرۈشكە تەدبىر قىلىش زۆرۈر. بىمار قۇۋۋەتلىك بولسا كېسەللىك ماددىسىنىڭ تېز پىشىپ-يېتىلىپ يىرىڭنىڭ خەپرۆك ئارقىلىق چىقىپ تازىلىنىشىغا، ماددىنىڭ تارقاپ كېسەلنىڭ تېزرەك ساقىيىشىغا ياردىمى بولىدۇ. ماددا پىشىپ (يېتىلىپ) سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىشقا باشلىسا (يەنى سۈيدۈكتە چۆكمە بولسا)، خەپرۆكمۇ ئاسان چىقسا بۇ ياخشىلىقنىڭ ئالامىتى. ئەگەر بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىنمۇ يۆتەل، دەم سىقىش، ئىسسىتما ۋە كۆكسى ئاغرىشتەك بەلگىلەر يەڭگىللىمەي بەلكى ئېغىرلاشسا، ماددا خەپرۆك بىلەن ئاسان ئاجىرىلىپ چىقمىسا، سۈيدۈكتە چۆكمە بولمىسا خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا كېسەللىك جەريانى ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ مۇرەككەپلىشىپ كېتىدۇ. كۆكرەك بوشلۇقىغا يىرىڭ يىغىلىشنى ياكى زاتىلجەنبە، سىل كېسەللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. زاتىلجەنبە قوشۇلسا گەرچە دەم سىقىش يەڭگىللىشىپ قالسىمۇ، ئەمما سانجىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. سىل كېسىلى قوشۇلسا، يۈزنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ پارقىراقلىقى يوقىلىدۇ، دائىملىق بوش ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. قول-پۇتنىڭ بارماقلىرى قىزىرىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە بىمارنىڭ بەدىنى ئاجىزلاشقانلىقىغا، كېسەللىك جەريانى 40 كۈندىن ئاشسىمۇ ماددا تازىلانماي قالدۇق يىرىڭ ئۇفۇنەتلىنىپ ئۆپكىنى زىدە قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى ياتقۇزۇپ ئوبدان ئارام ئالدۇرۇش، ئۇنىڭ تازىلىقى، ھاۋاسى، نەملىكى، ئىسسىق-سوغۇقلۇقى قاتارلىقلارغا ئالاھىدە ئېتىبار بېرىش زۆرۈر. بىمارنىڭ ئەھۋالى ئېغىر بولسا، زۆرۈر تېپىلغاندا دەسلەپتىلا قارشى تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەھۋالغا قاراپ بىمارنىڭ تەبىئىتىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن چىلان، سەرپىستان، نىلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، بابۇنىلەرنى قايناتىپ سۈيىگە خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىچكۈزۈش ياكى چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى ھوقنە قىلىش لازىم. بۇ چارىلەرنى بىر قانچە قېتىم تەكرارلاشقا بولىدۇ. نەپەس قىيىنلىشىش ئېغىر بولسا، ئىسپەغول لۇئابىغا بىر ئاز شېكەر سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كۆكرەك ئەتراپىغا ئىسسىق ئۇتكۈزۈشنىڭ تەسىرى ياخشى. ئانار شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى ۋە باشقا ئەرەقلەرنى بېرىش بىلەن بىللە بەك چوچىمەل بولمىغان ئىسكەنجىبىن بېرىش لازىم. بۇ، ماددىنى كۆكرەكتىن تازىلاش، ئىسسىتما پەسەيتىش، ئەشنالىقنى قالدۇرۇشقا پايدىسى بار. ئەگەر ئۆپكىدە يىرىڭلاش ئەھۋالى بولسا تېشىلىپ ئېقىپ بەلغەم ئارقىلىق كېلىشتىن ئىلگىرى بىمارنى ئاغرىق تەرىپى بىلەن ياتقۇزۇش لازىم. چۈنكى بۇنىڭ بەلغەمنىڭ تېشىلىپ ئېقىشىغا ۋە ئاجرىلىپ بەدەن تېشىغا چىقىشىغا ياردىمى بار. ئەگەر بىمارنىڭ ئىسسىقلىقى كۈچلۈك بولسا، ھەسەل سۈيىگە ئارپا سۈيى قوشۇپ ياكى سۇيۇق ھەسەل سۈيىنىلا ئۆزىنىڭ ئىچكۈزسە بولىدۇ. ئەگەر ئىسسىق كۈچلۈك بولماي بىمارنىڭ قۇۋۋىتى جايىدا بولسا، زۇپا، تاغ جەمبىلى، ئەنجۈر، ھەسەل قوشۇپ قايناتقان سۈنى گۈلى سۈسەن يىلتىزى بىلەن قوشۇپ قايناتقان ئارپا سۈيىنى ئىچكۈزسە ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئۆپكە يىرىڭلىغان ۋاقىتتا بىمارنىڭ تامىقى ئۈچۈن ھەسەل سۈيىگە نان چىلاپ يېگۈزۈش، چالا پىشۇرۇلغان ئۇخۇم بېرىش لازىم. تاماقنىڭ ئالدىدا يېيىشكە تاتلىق بادام مېغىزى بەرسە بولىدۇ. ئارپا ئۇنى، نوقۇت ئۇنى ۋە باقلا ئۇنىدىن تەييارلانغان، بادام، شېكەر، ھەسەل قوشۇپ تەييارلانغان سۇيۇق تاماقلارنى بەرگەن ياخشى.

يىرىڭنىڭ بەدەن تېشىغا چىقىشىغا ياردەم بېرىش ئۈچۈن زۇپا شارابى ئىچكۈزۈش، قوشۇمچە بەدەن تېشىدىن كۈچلۈك دورىلارنى تېڭىش لازىم. ھەسەل سۈيىگە خەردەل قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. يىرىڭ چىقىش، خەپرۇك ئارقىلىق يىرىڭ چىقىش ۋاقىتتا ئىسسىداش، جۆيلۈش، ھوشىنى يوقىتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلمىسە تەرياق ئىچكۈزۈشنىڭ پايدىسى بار. تامىقىغا ئۆزلۈك بىلىق قوشۇپ بېرىش، ئۇخلاش ئالدىدا ھەببى ئىسيارەج ۋە شەھمى ھەنزەل گۆشىدىن تەييارلانغان ھەبلەرنى بېرىش لازىم. يىرىڭنىڭ ياخشى تازىلىنىشى ئۈچۈن زۇپاغا چوچۇكبۇينىڭ ئاقلانغان يىلتىزى، ھاۋا رەڭ گۈل سۈسەن يىلتىزى قاتارلىق دورىلار چوشكەن قايناتمىنى ھەسەل شارابى بىلەن ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ. نوقۇت ئۇنى ۋە چامغۇرلار بىلەن سۇيۇق تاماق قىلىپ بېرىلىدۇ. ياۋا ياسمۇق ئۇنى قوشسىمۇ بولىدۇ. ياۋا ياسمۇق ۋە ياۋا پىيازدىن تەييارلانغان يالانجۇق دورىلارمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

بەلغەمى ساددەدىن بولغان (ئۇفۇنەتسىز) زاتىررىيە

ئالامىتى

ئاغزىدىن شال كۆپ ئاقىدۇ. نەپەس قىستاش كۈچلۈك بولىدۇ. ئىسسىتما ئانچە يۇقىرى بولمايدۇ، يۆتىلىدۇ، كۆپ مىقداردا يېپىشقاق بەلغەم چىقىرىدۇ. ئۆپكىسىدىن گىژىلدىغان ئاۋاز ئاڭلىنىپ تۇرىدۇ. بىراق كۆكسىدە بىمارنى بىئارام قىلغۇدەك كۈچلۈك قىزىقلىق بولمايدۇ. رەڭگىمۇ ئانچە قىزىل بولمايدۇ. يۈزى سولىشىپ، سۇلۇق ئىششىقتەك كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى

ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، تازىلىققا دىققەت قىلىش، ھاۋاسى ساپ، پاكىز ئۆيدە بېقىش، ئۆينىڭ نەملىكى، ئىسسىق-سوغۇقلۇقى مۇتىدىل بولۇش لازىم. يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن ئىچكى-تاشقى جەھەتتىن قوللىنىدىغان پىشۇرۇش، يۇمشىتىش، تارقىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىش، ئۇنىڭدىن كېيىن زۇپا، پەرسىياۋشان، ئاق لەيلى تۇرۇقى، ھەمىشە باھار تۇرۇقى، چىلان، سەرپىستان، مونەققى ئۈزۈم، ئەنجۈر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق ئۆلچەمدە ئېلىپ قايناتما تەييارلاپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئارقا تەرەت قەۋزىيەت بولسا بىنەپشە يەتتە گرام، مونەققى ئۈزۈم 50 دانە، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، ئەنجۈردىن بەش دانە ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە بىر ئاز قۇنۇس قوشۇپ ئېرىتكەندىن كېيىن سۈزۈپ بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئىسھال بىللە كەلسە ئىسھالنى توختىتىش چارىلىرى كۆرۈلىدۇ، شەربىتى ھەبۇلئاس بېرىلىدۇ.

ئۆپكە قېتىش خاراكتېرلىك زاتىررىيە

زاتىررىيەدە ئىككى خىل سەۋەبتىن ئۆپكىدە قېتىشىش كېلىپ چىقىدۇ. بىرى، ئۆپكە مىزاجىنىڭ قىزىقلىقى ياكى ماددىنىڭ قىزىقلىقىدىن ئۆپكە ئىششىپ سۇيۇق ماددىلار تارقاپ قويۇپ ماددىلار قېتىپ قالىدۇ. يەنە بىرى، سەۋدادىن ياكى تەركىبىگە سەۋدا قوشۇلغان قويۇق بەلغەمدىن ئۆپكىدە كۆپلەپ بەلغەم يىغىلىپ ئىسسىقلىق قىسمى تارقاپ سوغۇق قىسمى قېتىپ قالىدۇ.

ئالامىتى

ئالدىنقىسىدا نەپەس قىستاش كۈچلۈك بولۇپ، داۋاملىق قۇرۇق يۆتىلىدۇ. ئىسسىتما بولمايدۇ.

كېيىنكىسىدە نەپەسنىڭ قىسىلىشى دەسلەپ يەڭگىل بولۇپ، كېيىن بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ. يۆتەل قۇرۇق، خەپرۆكسىز بولىدۇ. كۆكسى چىڭقىلىش، ھاسىراش، ئۇسساشتەك بەلگىلەر بولمايدۇ. كۆكسىدە بىئارام قىلغۇدەك قىزىقلىق ھېس قىلمايدۇ.

داۋاسى

قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن زىغىر، ئاق لالە ئۇرۇقى، بادام يېغى، قىزىبالا ئىمىتىۋاتقان ئانا سۈتى قاتارلىقلار ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەدەن تېشىدىن بىنەپشە يېغى، موم يېغى قاتارلىقلارغا ئاق لالە ئۇرۇقى، زىغىر، شۈمشا ئۇرۇقى لۇئابلىرىنى قوشۇپ چاپلىنىدۇ. ماتۇل ھەسەلمۇ ئوبدان تەسىر كۆرسىتىدۇ. چەلەك ئۇرۇقى، ياۋا سامساق ئۇرۇقى قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر يۆتەل كۈچلۈك بولسىمۇ ماددا سۈيۇق بولسا، لوئوقى خەشخاشتىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىسسىتمىسى بولمىغان ئەھۋالدا بىر ئاز قىچىنى ماتۇل ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش مۇۋاپىق. ئىششىقنىڭ ماددىسى پىشقانلىقى مەلۇم بولسا، ئىششىقنىڭ تېزرەك قايتىشى ياكى يېرىلىپ ئۆپكىدىن تازىلىنىشى ئۈچۈن ۋاقتىدا تەدبىر قوللىنىش ئارقىلىق ئۆپكە ۋە كۆكرەكتە باشقا خەتەرلىك ئەھۋاللارنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنىڭدا زاتىلجەنبى كېسەلنى داۋالاشتىكى چارىلەر بويىچە بىر تەرەپ قىلسا بولىدۇ.

زاتىررىيە كېسەلنى داۋالاشتا كۆپ قوللىنىدىغان چارىلەر تۆۋەندىكىچە:

ماددا پىشۇرغۇچى قايناتما: نىلۇپەر 10 گرام، چىلان 11 دانە، سەرپىستان 41 دانە، دورىلارنى قايىنىتىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. يۈرەك ئاجىز بولسا ناۋات قوشۇلىدۇ. ماددا پىشۇرغۇچى ھەب: گۈلخەيرى، ياۋا گۈلخەيرى، بادرەڭ، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، رۇبۇسۇس، قارا چاي گۈلى، قاشقى بىدە گۈلى، بىنەپشە ۋە كەتىرالاردىن مۇۋاپىق ئېلىپ زىغىر شىرىسى بىلەن ھەب قىلىپ ئەنجۈر سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن تۆۋەندىكى مەتبۇخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ: چىلان 21 دانە، سەرپىستان 31 دانە، ئۈششاق ئۈزۈم 11 دانە، پىشقان ئەنجۈر قېقى بەش دانە، ئاقلانغان ئارپا 30 گرام، پەرسىياۋشان 13 گرام، ئاق لالە ئۇرۇقى، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى، بىنەپشە توققۇز گرامدىن. دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا قايىنىتىپ ئۈچتىن بىرى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى 120- م ل گە 15 گرام خىمىرى بىنەپشىنى ئېزىپ، ئۇنىڭغا ئۈچ م ل بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىلىدۇ. سەككىز كۈن مۇشۇ ئۇسۇلنى ئىچكەندىن كېيىن تۆۋەندىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ. سانا 21 گرام، گۈلى بىنەپشە، نىلۇپەر، كاسنى ئۇرۇقى توققۇز گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 21 دانىدىن، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى توققۇز گرام، دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا قايىنىتىپ ئۈچتىن بىرى قالغاندا سۈزۈپ تەرەنجىبىن، شىر خەست 45 گرامدىن، پۇلۇس خىيارشەنبەردىن 65 گرام ئېلىپ ئېزىپ قوشۇپ ئاندىن يەنە سۈزۈپ ئۈچ گرام بادىيان يېغى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق زىيادە بولسا تۆۋەندىكى چىلانما بېرىلىدۇ: نىلۇپەر، بىنەپشە 21 گرامدىن، ئەيتۇلا 11 دانە، چىلان، گۈلە (خۇبانە)، سەرپىستان 21 دانىدىن، ھەمىشە

باھار ئۈرۈقى توققۇز گرام، خىيار شەنبەر 45 گرام، شەربىتى بىنەپشە 60 م ل. چىلانما تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كېسەل كىشى ئەگەر خىيار شەنبەرنى ئىچىشنى خالىمىسا بەدىلىگە شىرخەست ۋە تەرەنجىبىن ياكى لۆئۈق خىيارشەنبەر قوشسىمۇ بولىدۇ.

زاتىررىيە كېسىلىدە قان ئېلىپ داۋالاش مۇۋاپىق كېلىش ـ كەلمەسلىكىگە دىققەت قىلىش كېرەك. مەنئى قىلىنىدىغانلار ئەھۋاللار بولمىسا، چوڭ كىشىلەردىن 300 — 400 م ل غىچە قان ئېلىشقا بولىدۇ. تىنى ئاجىزلاردا 100 — 200 م ل قان ئالسا بولىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى خېلىلا يەڭگىللىشىپ قالىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇۋاپىق كەلمىسە كۆكرەك ئالدى ۋە دۈمبىگە (سول ئەمچەك ساھەسىدىن باشقا ئورۇنلارغا) ئايلاندۇرۇپ قانسىز لوڭقا قويۇشقا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرە قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ قان سىرتىغا تارتىلىپ ئۆپكىدىكى ئىسسىق قايتىشقا باشلايدۇ. قان راۋانلىشىدۇ. لوڭقىنى كۆن ئارىلاپ بىر قېتىمدىن قويۇش كېرەك.

سانجىق بار جايغا لوڭگىنى ئىسسىق سۇغا ياكى دورىلىق سۇغا چىلاپ قويسا ئارام بېرىدۇ. سەندەل ۋە قارا سۆگەت يىلتىزىنى سۈرۈپ چىپىشمۇ ياخشى ئۈنۈم كۆرسىتىدۇ. كۆكناردىن 30 گرام ئېلىپ يېرىم لىتر سۇدا قاينىتىپ، شۇ سۇدا ياغلىقنى نەمدەپ سانجىق بار جايغا قويۇپ ئۈستىدىن قۇرۇق لوڭگە يېپىپ قويسىمۇ ئاغرىققا ئارام بېرىدۇ.

يۆتەل پەسەيتكۈچى، بەلغەم بوشاتقۇچى، دەم سىقىشنى ياخشىلىغۇچى ئاددىي ۋە مۇرەككەپ نۇسخىلارنى تاللاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. يۈرەكتە زەئىپلىك ياكى ئەسلىدە يۈرىكىدە كېسىلى بار بىمارلار بولسا يۈرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بەرسە بولىدۇ.

تاماقنىغا دەسلەپ سۇيۇق، يېرىم سۇيۇق، پوستى ئاقلانغان ماش بىلەن قىلىنغان تاماقلارنى بېرىش، مېۋە سۇلىرى، پىشۇرۇلغان كۆكتات سۇلىرىنى بېرىش، گۈلە چىلاپ يىلمان ھالدا ئىچكۈزۈش. بەسەي، يۇمغاقسۈت، پالەك سېلىنغان سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش، ئارپىنى ئاقلاپ ئارپا ئېشى ياساپ بېرىش لازىم. گۆش ـ ياغ، شىرەلىك نەرسىلەردىن بىر قانچە كۈن پەرھىز قىلغان ياخشى، ئەمما شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش مۇھىم داۋا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. دېمەك، پەرھىز بىمارنى ماغدۇرسىزلاندۇرۇۋەتمەي بەلكى تەدرىجىي ھالدا ئادەتتىكى تاماققا كۆچۈش شەرتى ئاساسىدا ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك. كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىدە قان ئازلىق كۆرۈلسە، ئەھۋالغا قاراپ ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن ئىچىشكە ئانار شەربىتى، يېيىشكە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ.

كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبى)

كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبى) كۆكرەك بوشلۇقىدىكى ھەر خىل پەردىلەر شۇنداقلا كۆكرەك قەپىزى، قوۋۇرغا ئارىلىق گۆشلىرىدە يۈز بېرىدىغان بىر خىل ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئىششىق بولۇپ، ھەقىقىي ئىششىق بار يوقلۇقىغا قاراپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ: بىرى، ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبى ھەقىقىي) بولۇپ ئۇنىڭدا پەردىلەر ياكى قوۋۇرغا

ئارىلىق گۆشلىرى ئىششىغان بولىدۇ. يەنە بىرى، ھەقىقىي بولمىغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبى غەيرىي ھەقىقىي) ياكى بېقىن ئاغرىقى بولۇپ، بۇنىڭدا قوۋۇرغا ئارىلىق گۆش ياكى پەردىلەردە ئىششىق بولماي، بەلكى ئۇنىڭدا مەخسۇس قويۇق يەل تۇرۇۋېلىپ ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغىدەك قاتتىق ئاغرىيدۇ.

ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى يەنە ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ: بىرى، مەخسۇس كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبى خالىس) بولۇپ، ئۇنىڭدا كۆكرەك قەپىزى، قوۋۇرغا ئارىلىق ئىچكى تەرەپ گۆشلىرى ياكى قوۋۇرغىنىڭ ئىچكى سەتھىنى قاپلاپ تۇرغۇچى پەردىلەر ئىششىغان بولىدۇ. يەنە بىرى، مەخسۇس بولمىغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبى غەيرىي خالىس) بولۇپ، ئۇنىڭدا كۆكرەك قەپىزىنىڭ سىرتقى مۇسكۇللىرى ياكى قوۋۇرغىلارنىڭ سىرتقى سەتھىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىلەر ئىششىغان بولىدۇ. دېمەك كۆكرەك پەردە ياللۇغى بىر خىل ئومۇمىي ئاتالغۇ بولۇپ، كېسەللىكنىڭ ھەقىقىي ماھىيىتى ۋە يەرلىك ئورنىغا قاراپ، ئوخشىمىغان ناملار بىلەن پەرقلىنىدۇ. مەسىلەن، يېتىم قوۋۇرغىلار ئىچكى سەتھىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىلەر ياكى ئۇنىڭ ئىچكى سەتھى ئارىلىق گۆشلىرى ئىششىغان بولسا شۇسە دەپ ئاتىلىدۇ. ھەزىم ئورگانلىرى بىلەن نەپەس ئورگانلىرىنى ئايرىپ تۇرغۇچى پەردە (دىئافراگما ـ ھىجابى ھاجىز) ئىششىغان بولسا بەرسام دېيىلىدۇ. كۆكرەك بوشلۇقىنى ئىككىگە ئايرىپ تۇرغۇچى تىك پاسىلنىڭ ئالدى قىسمى ئىششىغان بولسا زاتىس سەدرى (كۆكرەك تىك پاسىل ئالدى قىسمى ياللۇغى)، ئارقا تەرەپ ئومۇرتقىلارغا چېتىشلىق قىسمى ئىششىغان بولسا زاتىلەرزى (كۆكرەك تىك پاسىل ئارقا قىسىم ياللۇغى)، ئالدى ھەم ئارقا قىسمى بىر پۈتۈن ئىششىغان بولسا خانىيقە (نەپەسنى بوغقۇچى ياللۇغ) دەپ ئاتىلىدۇ. كۆكرەك پەردە ياللۇغى كېسەللىكنى مۇنداق تۈرلەرگە ئايرىشتىكى مەقسەت كېسەللىكنىڭ ھەقىقىي يەرلىك ئورنى، ئۇنىڭ ماھىيەت ۋە خاراكتېرلىرىنى توغرا تونۇش ئارقىلىق ئەمەلىي داۋالاش ۋە پەرۋىش قىلىشتا ئۈنۈملۈك نەتىجە ھاسىل قىلىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

ماددا ئېتىبارىدىن قارىغاندا كۆپىنچە سەپرا ماددىسى ياكى سەپرا خاراكتېرلىك قان ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ، لېكىن ئاز ساندا سۈپىتى ئۆزگەرگەن (چىرىگەن ياكى ئوفۇنەتلەنگەن) بەلغەم ماددىسىدىنمۇ بولىدۇ. مەخسۇس بولمىغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى بولسا خاس قان ماددىسىدىن بولىدۇ. دېمەك بۇ خىل تەركىبىي ساپ بولمىغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك قان يەرلىك ئورۇنغا يېتىپ بارغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇن ئۆزىدىكى سېزىمنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە نازۇكلۇقى تۈپەيلىدىن ئۇ خىل ئۆتكۈر غىدىقلاشقا بەرداشلىق بېرەلمەسە ھەمدە ئۆزىگە لايىق بولغان ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلمەسلىك نەتىجىسىدە ياللۇغلىنىپ بۇ خىل كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۆپكىدىكى ياللۇغلىنىشلاردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بولۇپمۇ سىل كېسەللىكىدىن پەيدا بولۇشى كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

كۆكرەك ئىچىدىكى ئەزالاردا بولىدىغان ياللۇغلىنىشلارنىڭ ھەممىسى كۆكرەك پەردىسىگە يامراپ كېلىش ئېھتىمالى بار.

ئومۇمىي ئەھۋالدىن ئالغاندا سوغۇق ئۆرۈپ كېتىش، ئۆتكۈر ھاراقلارنى ئىچىش، نورمال بولمىغان ئىسسىقلىقتا بولۇش، خىلتلار كۆيۈش ۋە ئوقۇنە تىلىنىش، ئۆزۈن مۇددەت نەزلە بولۇش، سوۋۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، قويۇق قان پەيدا قىلىدىغان غەلىز تاماقلارنى كۆپ يېيىش ۋە باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. مۇھىت شارائىتى، ياش، جىنس ۋە تۇرمۇش شارائىتلىرىدىن ئالغاندا، ئىسسىق پەسىللەرگە نىسبەتەن سوغۇق پەسىللەردە بولۇپمۇ كەچكۈز پەسىللىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ. بالىلار ۋە قېرىلارغا نىسبەتەن، ياشلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاياللارغا نىسبەتەن ئەرلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇڭلاشقا ھاراقكەشلەر، تېنى ئاجىز، يېتەرلىك ياخشى ئوزۇقلىنالمايدىغان، تۇرمۇشى چېچىلاڭغۇ ئادەملەر بۇ كېسەللىك بىلەن كۆپرەك ئاغرىيدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپتە يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ. ئەمچەك ئاستى قىسىملىرىدا ئېغىرلىق، قاداق (سانجىق) بارلىقى سېزىلىدۇ. كېيىنچە ئاغرىق شۇنداق كۈچىيىپ كېتىدۇكى خۇددى ئۆلگىيىپ ئوزۇۋالغاندەك ياكى بىر نەرسە سانجىپ تارتىۋالغاندەك بىلىنىدۇ. قىزىتمىمۇ يۇقىرىلاپ كېتىدۇ. ئاغرىق بارغانسېرى قوۋۇرغا سۆڭەكلىرى ۋە قولتۇقىچە كېڭىيىدۇ. دېمى سىقىلىدۇ. دەسلەپتە قۇرۇق يۆتەل ئازابلايدۇ، نەپەس ئالغاندا ۋە يۆتەلگەندە ئاغرىق كۈچىيىپ ئازابلايدۇ. ئاغرىق ئازابىدىن كۆكسىنى مىدىرلىتىشقا ئىمكانىيىتى بولماي قالىدۇ. ئېغىزى قۇرۇيدۇ، ئۇسسايدۇ، تىلى گەز باغلايدۇ. تومۇرى قايغان ياكى لىق توشقان ھالدا سوقىدۇ. چىرايى قىزغۇچ بولىدۇ. بەزىدە كۆكۈل ئايىنىش، باش ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. قاندىن بولغانلىرىدا چىرايى قىزىرىش، ئۆتكۈر قىزىش، بىقىن ساھەسىدە سوزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاغرىق بولۇش بىلەن بىللە دەم دېمى سىقىپ قاتتىق ئازابلايدۇ. سەپرادىن بولغانلىرىدا يۇقىرى بەلگىلەرنىڭ ھەممىسى بولغاندىن سىرت، ئاغرىق ۋە سانجىق ئازابى ئىنتايىن ئېغىر بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى كۈچلۈك، ئاغزى بەك ئاچچىق كېلىدۇ. پەرقلەندۈرۈش بەلگىلىرى شۇكى، ھەقىقىي بولمىغان كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا يۆتەل ۋە قىزىتما بولمايدۇ. ھەقىقىي بولغىنىدا بىقىنى قاتتىق ئاغرىش، دەم سىقىش، قۇرۇق يۆتەل بولۇش بىلەن بىللە تومۇرى مىنشارى سوقىدۇ. بەرسامدا ئاغرىق قوۋۇرغا ئۈچى تەرىپىگە مايىل بولۇش بىلەن بىللە ئەقلىي ھوشى دېگەندەك جايىدا بولمايدۇ. دەم سىقىش ۋە باشقا قوشۇمچە ئالامەتلەر ئېغىر بولىدۇ. سانجىق ئاغرىق جىگەر تەرەپتە بولىدۇ. ھۆ پەيدا بولغاندا ئاغرىق قاتتىق قوزغالغانلىقتىن ھوشىدىن كېتىپ قالىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، يۇقىرى قىزىتما، جۆيلۈش قاتارلىقلار بولىدۇ. زاتىس سەدرىدە دائىملىق ئىسسىتما بولغاندىن سىرت، ئاشقازان ئاغزىدىن بوغدىيەككىچە ئۆزۈنسىغا سانجىق، قاداق پەيدا بولىدۇ. بىمار يۇقىرى-تۆۋەنگە مىدىراشقا ئامالسىز قالىدۇ. يان تەرىپى بىلەن ئۇخلىيالمايدۇ. تومۇرنىڭ سوقۇشىدا مىنشارلىق بولمايدۇ. زاتىل ئەرزىدە ئىككى

غول ئارىلىقى لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. ئوڭدىسىغا ئۇخلاش مۇمكىن بولمايدۇ. يۆتەلگەندە ئاغرىق بەك كۈچىيىپ گاھىدا ھوشىدىن كېتىدۇ. پەقەت دۈم ياتسا ئاندىن ئۇخلىيالايدۇ.

داۋاسى

كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ ئىسسىق ماددا (قان، سەپرا) دىن بولغان ھەممە قىسىملىرىنى داۋالاشتا ئاساسەن قاندىن بولغىنىنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان ئۇسۇللار ئىچكى ۋە تاشقى جەھەتتىن قوللىنىلىدۇ. بىرلا ئوخشاشمايدىغان يېرى شۇكى، سىرتتىن زىماد قىلىشتا كېسەللىك يۈز بەرگەن يەرلىك ئورۇن قايسى جايدا بولسا شۇ ساھەگە دورا چاپلىنىدۇ. مەسىلەن، مەخسۇس كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا زىماد ۋە گىرىلكىلار قوۋۇرغا ساھەسىگە ئىشلىتىلىدۇ. كۆكرەك تىك پاسىل ئالدى قىسمى ياللۇغىدا كۆكرەك ئالدى قىسمىغا، كۆكرەك تىك پاسىل ئارقا قىسمى ياللۇغىدا ئىككى تاغاق ئارىسىغا ئىشلىتىلىدۇ. قوۋۇرغا ئىچكى پەردە ياللۇغىدا ئاساسىي جەھەتتىن سىرتقى جەھەتتىن دورا ئىشلىتىلمەيدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەل ئىسسىق ماددا (قان، سەپرا)دىن بولسا، قاندىن بولغان ئۆپكە ياللۇغىدا كۆر-سىتىلگەن قائىدە بويىچە مۇۋاپىق تېپىلغاندا كېسەل باشلانغان كۈندىن ئۈچ كۈنگىچە قەدەر ئارىلىقتا قارشى تەرەپ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ قان سۈزۈك رەڭگە كىرگىچە ئاقتۇرۇلىدۇ. لېكىن بىمارنىڭ تەن قۇۋۋىتى ۋە بەرداشلىق بېرىش-بېرەلمەسلىكى بىرىنچى ئورۇنغا قويۇلۇش لازىم. ئەگەر ئۈچ كۈندىن ئېشىپ كەتسە ئاغرىق تەرەپتىن قان ئېلىش لازىم. لېكىن بىمار بەك ئاجىز بولسا ياكى ئۇزۇن مۇددەت سوزۇلما كېسەل بىلەن ئاغرىپ قان ئازلاپ كەتكەن بولسا قان ئېلىش مەنئى قىلىنىدۇ. قان ئېلىش ئورنىغا ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا شەخەك قويۇپ تىلىپ يەنە شەخەك قويۇپ مۇۋاپىق مىقداردا زەرداپ قان شۈمۈرتۈۋېلىنىدۇ. ئۇندىن باشقا شارائىت يار بەرسە ئەسلىدىكى تەنقىيە قىلىش ئۇسۇلى بويىچە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ كۆزلىگەن خىلتنى تەنقىيە قىلىش لازىم. شامچىلار ۋە كىلىزمىلار بىلەن ئارقا تەرەتنى يۇمشىتىش ۋە ئىترىفىلى مۇلەييىن قاتارلىق دورىلار بىلەن ئىچنى يۇمشىتىش لازىم. دېمەك، بىرىنچى باسقۇچتا ئاساسلىق قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، خىلتلارنى تەنقىيە قىلىش، ئارقا تەرەتنى يۇمشىتىشقا ئامال قىلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە قوشۇمچە ئالامەتلەرنىڭ ئېغىر يېنىكلىكىگە قاراپ ئېغىر بولغانلىرىغا جىددىي چارە قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: ھارارەت بەك يۇقىرى بولسا، ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىچى ۋە سىرتىدىن مۇۋاپىق چارىلەرنى قوللىنىش لازىم. يۆتەل كۈچىيىپ ئازابلىغاندا يۆتەلنى پەسەيتىش؛ دەم سىقىش ئەۋج ئالغاندا نەپەس يولىنى كېڭەيتىدىغان بوشاتقۇچى (مۇرخيات) دورىلارنى ئىچكۈزۈش؛ بىقىندىكى ئاغرىقى ئەۋج ئالغاندا ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش مەقسىتىدە چارە-تەدبىر قوللىنىش لازىم. دېمەك يۇقىرىقى ئەھۋاللارنىڭ قايسى بىرى جىددىي كۆرۈلسە ئاۋۋال شۇنىڭغا جىددىي چارە قىلىپ، باشقىلىرىغا قوشۇمچە تەدبىر قىلىنىدۇ. مەسىلەن: 1. ئۆتكۈر ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن 150 م ل ئانار شەربىتىگە 30 گرام ئاق شېكەر، بىر يېرىم گرامدىن قورۇلغان سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، ئالتە م ل بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ يىلمان قىلىپ ئىچكۈزۈلسە ياخشى، ھارارەت پەسەيتكەندىن سىرت يۆتەل

پەسەيتىپ كۆكرەكتىكى ئاغرىقلارنىمۇ باسىدۇ. 2. ئۆتكۈر ھارارەتنى بېسىش، يۆتەل پەسەيتىش كۆكرەك ئاغرىقىنى يوقىتىش ۋە كېسەل ماددىلىرىنى سۈيدۈك بىلەن ھەيدەش مەقسىتىدە: بىر دانە تاتلىق ئانارنى بىر تەرەپتىن زىدە قىلىپ ئىچىگە زىغتەك بىر نەرسىنى بىرقانچە يېرىگە سانجىپ سانجىلغان بوشلۇققا تاتلىق بادام يېغى قۇيۇپ سۈس ئوت ئۈستىگە قويۇپ قىزىتىپ ياغنى ئۆزىگە تارتىپ بولغاندىن كېيىن يەنە قايتا ياغ ئېمىتىپ يەنە ئوتقا قويۇپ بىرقانچە قېتىم تەكرارلاپ يېغىنى ئىچۈرۈپ ئاخىرىدا شۇ ئانارنى شورىۋېلىپ يېسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. 3. يەرلىك ئورۇندىكى ئاغرىقنى بېسىش مەقسىتىدە: خەشخاش پوستىنى قاينىتىپ ئۇنىڭغا ماتانى چىلاپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ ھەر يېرىم سائەتتە بىر يەڭگۈشلەش ئىنتايىن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. 4. يۆتەل پەسەيتىش ئۈچۈن ھەببى لۇئابى بېھدانە ياكى ھەببى گۈلى پىستەدىن ئىككى دانىنى ئاغزىدا شورىۋالسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. 5. 40 م ل شەربەتى ئەنجازنى 150 م ل ئەرىقى گاۋزەبان بىلەن ئىچكۈزسە ئېغىر تىپتىكى يۆتەلنى داۋالاشتا ئىنتايىن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. 6. ھارارەت پەسەيتىش ۋە دەم سىقىشنى يوقىتىشتا 50 م ل ئانار شەربىتى ياكى نىلۇپەر شەربىتىنى 150 م ل سەۋزە ئەرىقى بىلەن ئىچكۈزسە دەم سىقىشنى پەسەيتىپ ھارارەتنى باسىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش ۋە ئىششىق تارقىتىش مەقسەت قىلىنغاندا زىمادى مومنى يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم.

قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش مەقسەت قىلىنغاندا 12 گرام خىيار شەنبەرلىك لۇئۇقى سەرپىستاننى 50 م ل ئەرىقى گاۋزەبان بىلەن قاينىتىپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى تۆت تابلېت قۇرسى مۇلەييىن 150 م ل ئەرىقى بادىيان بىلەن ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. دېمەك، ئاساسىي كېسەللىگە قوشۇلۇپ كەتكەن بەلگىلەرنىڭ قايسىسى جىددىي بولسا شۇنىڭغا نىسبەتەن تېز تەدبىر قوللىنىش ۋە ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ تۇرۇپ ئىچى ۋە سىرتىدىن دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق كېسەلنى جىددىي خەتەردىن قۇتقۇزۇپ قالغاندىن كېيىن 2-باسقۇچتا ئىششىق تارقىتىش ۋە ئوزۇقلاندۇرۇش، يۈرەك ۋە رەئىس ئەزالارنى كۈچلەندۈرۈشلەر مەقسەت قىلىنىدۇ. مەسىلەن: سىرتىدىن يەرلىك ئورۇن ۋە ئاغرىق ساھەسىگە ھەر خىل تىپتىكى تارقاتقۇچى خاراكتېرلىك (موھەللىيات) دورا ياسالمىلىرىنى ئىشلىتىش ھەم ئىچكۈزۈش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. كېسەلنىڭ ئېغىر ئالامەتلىرى يوقالغاندىن كېيىن مەخسۇس كەم ماغدۇرلۇقنى يوقىتىش ئۈچۈن ھەر خىل تىپتىكى قۇۋۋەت دورىلىرىدىن ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: بەش گرام خېمىرى گاۋزەبان جاۋاھىرۋالا ياكى يەتتە گرام خېمىرى ئەبرىشىمنى يالغۇز ياكى 80 م ل ئەرىقى گاۋزەبان بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە باشقىلار.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئۇسسىغاندا ھەرگىزمۇ سۇ ئىچىشكە بولمايدۇ. بەلكى سۇ ئورنىغا ئاز-ئازدىن مەخسۇس ئەرەقى گاۋزەباننى ئىلمان ھالدا بېرىش كېرەك. ئاپتاپتا ئولتۇرماسلىق، ئەپيۇن ۋە باشقا سېزىمنى يوقاتقۇچى خاراكتېرلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرماسلىق، قابىز نەرسىلەردىن سامساق، پىياز، بېلىق ۋە باشقىلاردىن ئېھتىيات قىلىش لازىم.

تامىقىغا كېسەللىك دەۋرىدە پەقەت توخۇ شورپىسى، ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ.

يىرىڭ تۈكۈرۈش

تۈكۈرۈك ياكى خەپرۈك بىلەن يىرىڭ كېلىپ تۇرىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى

ئېغىز ئىچى، كېچىك تىل، تاماق، گال، كاناي، شاخچە كاناي، ئۆپكە ۋە قىزىلئۆڭگەچتىكى ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان يىرىڭلىق كېسەللىكلەردىن، مەسىلەن: قاتتىق يېمەكلىكلەر زەخىملەشتىن كېلىپ چىققان گال ۋە قىزىلئۆڭگەچ يىرىڭلاش، كۆيۈك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يىرىڭلاش، تاماق، گاللاردىكى يىرىڭلىق ئىششىق-جاراھەتلەر، كاناي شاخچىلىرىدىكى يىرىڭلىق بەلغەم كېلىدىغان كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇنداق چاغلاردا بەزى بىمارلاردا گېلى ئاغرىپ ئىششىپ يۇتۇش تەسلىشىش، توڭۇپ تىترەش، ئىسسىتمىداش يۈز بېرىپ جاراھەت ئېغىرلىشىش بىلەن بىللە يىرىڭ تۈكۈرىدۇ، ئېغىزى سېسىق پۇرايدۇ. يىرىڭ تازىلانسا قىزىتمىسى پەسلەپ تەدرىجىي ياخشىلىنىپمۇ قالىدۇ. كاناي ياكى كاناي شاخچىلىرىدىكى يىرىڭلىق كېسەللىكلەر كۆپىنچە سوزۇلما خاراكتېرلىك بولۇپ، كونارغان يۆتەل قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قاتتىق يۆتەلگەندىن كېيىن تەسلىكتە يىرىڭلىك خەپرۈك ئاجراپ چىقىدۇ، خەپرۈك سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ ياكى ئاشقازاندا يىرىڭلىق جاراھەتلەر يۈز بەرگەندىن بولسا ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ، ئىسسىتمىدايدۇ. كۆڭلى ئېلىشىدۇ، قۇسۇق ئارقىلىق يىرىڭلىق، سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەر كېلىدۇ. بەزىلەردە پۈتۈن بەدەنلىك ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

يىرىڭنى تولۇق تازىلاپ چىقىرىشقا ئامال قىلىش كېرەك. چۈنكى كۆپىنچە ھاللاردا يىرىڭ تولۇق تازىلانسا قىزىتما قايتىپ كېسەل ساقىيىپ كېتىدۇ. يىرىڭ كۆكرەكتىن ۋە ئۆپكە شاخچىلىرىدىن كېلىپ سۇيۇق بولسا، ھەمدە قىزىتما قوشۇلۇپ كەلسە ئىچىشكە ئارپا سۈيى، ماتۇل ھەسەل بېرىلىدۇ. 150 م ل ئېشەك سۈتىگە 10 گرام سوپۇيى سەرتان قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر ئېشەك سۈتى تېپىلمىسا ياكى كېسەلنىڭ كۆڭلى كۆتەرمىسە ئۇنىڭ ئورنىغا ئۆچكە سۈتى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئىچىشكە ئەتىگەندە چىلان شەربىتى، كەچتە خەشخاش شەربىتى بېرىلىدۇ. بادام يېغىدا ھالۋا قىلىپ

ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. جاراھەت پۈتۈن ياخشىلانغاندا توخۇ، چۆجە كاۋىپى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم بېرىلىدۇ، بەلغەم قويۇق بولۇپ تەستە چىقسا، ئەمما ئىسسىتما بولمىسا بىخسۇس، پەرسىياۋشان، زۇپا، ئەنجۈر قاتارلىق ماددىنى پىشۇرغۇچى (يېتىلدۈرگۈچى) دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن بەلغەم بوشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

قان تۈكۈرۈش (نەفسۇددەم)

قان تۈكۈرۈش كېكىردەك ۋە تۆۋەندىكى نەپەس يوللىرى قانىغانلىقتىن كېلىپ چىققان قان تۈكۈرۈشكە قارىتىلغان.

سەۋەبى

كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر كۆپ تەرەپلىمە بولۇپ، چوڭ جەھەتتىن تاشقى سەۋەب ۋە ئىچكى سەۋەب دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئىچكى جەھەتتىن ماددا ئارقىلىق يەنى قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا قاتارلىق خىلتلارنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى كۆپىيىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان ھەر خىل كېسەللىكلەر، چىش تۈۋى، تاماق، ئەقىل تىل، يۇتقۇنچاق، كاناي، كاناي شاخچىلىرى، ئۆپكە، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان ۋە جىگەرلەردىكى ھەر خىل كېسەللىكلەر، يارا جاراھەتلەر، قان تومۇرلىرى يېرىلىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

تاشقى جەھەتتىن ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، سانجىلىش قاتارلىق زەربىلەردىن كېكىردەك ۋە كانايىنىڭ يۇقىرى قىسىملىرى بولۇپمۇ كۆكرەك، ئۆپكە ساھەسى زەخىملىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. كۆپ ئۇچرايدىغان ئەھۋاللار، چىش تۈۋى قاناش، تىل، تاماق، ئەقىل تىل، گال يارىلىنىش ۋە قاناش، گالغا-كانايغا يات نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىش، قىزىلئۆڭگەچ يارىسى، كاناي ۋە كاناي شاخچىلىرى ۋەرەملىنىش، قىزىلئۆڭگەچ سەرتانى، ئۆپكە سىلى، ئۆپكە يىرىڭلاش، كۆكرەك قىسمى قاتتىق سىقىلىش، ئۇرۇلۇش-سوقۇلۇش، سانجىلىش قاتارلىقلاردۇر.

ئالامىتى

قان تۈكۈرۈشتىكى گەۋدىلىك ئالامەتنىڭ بىرى شۇكى، دىماغ ۋە بۇرۇننىڭ ئىچى قانىغاندا بىمار ئاۋۋال بۇرۇننى ئىچىگە تارتىش ھەرىكىتى قىلىش بىلەن قان تۈكۈرىدۇ. تاماق، قىزىلئۆڭگەچ قانىغاندا گېلىنى قىرىپ ئاندىن قان تۈكۈرىدۇ. كاناي ۋە ئۆپكە قانىغاندا ئاۋۋال يۆتىلىپ ئاندىن

كېيىن خەپرەك ئارىلاش قان تۈكۈرىدۇ. ئومۇمەن، بىمار قان تۈكۈرگەنلىكتىن شىكايەت قىلىدۇ.

تەشخىسى

تەپسىلىي تەكشۈرۈپ باشقا كېسەللىك ئەھۋاللىرىنى ئەتراپلىق سوراپ ئىگىلەش، قان تۈكۈرۈشنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبىنى مۇقىملاشتۇرۇش كېرەك. مۇھىمى قان تۈكۈرۈش بىلەن قان قۇسۇشنىڭ پەرقىنى ئايرىش زۆرۈر.

قان تۈكۈرگەندە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۇرۇننىڭ تاماققا يېقىن قىسىملىرى قانىغان بولسا بۇرۇننى ئىچىگە تارتىش ھەرىكىتىدىن كېيىن قان تۈكۈرىدۇ. ئەگەر قان بۇرۇنقۇنچاق تەرەپكە ئېقىپ چۈشسە گېلى قىچىشىپ، گېلىنى قىرىش ھەرىكىتىدىن كېيىن قان تۈكۈرىدۇ. قان مىقدارى ئاز، ماڭقا سۇيۇقلىرى ئارىلاش، ئوچۇق قىزىل رەڭدە بولىدۇ. قان تۈكۈرۈش ئېغىز ئىچى، تاماق، گال، بۇرۇنقۇنچاق، قىزىلئۆڭگەچ ئەتراپلىرىدىكى جاراھەتلەردىن بولغان بولسا تۈكۈرۈك بىلەن ئوچۇق قىزىل قان تۈكۈرىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق جاراھەت ئىششىقلار ئېغىز ئېلىپ قان تۈكۈرگەن بولسا بەدەن ھارارىتى كۆتۈرۈلۈش، يەرلىك ئورۇن يېقىمسىزلىنىش، ئاغرىش، نەرسە يۇتۇش قىيىنلىشىش بەلگىلىرى بولىدۇ ۋە قان بىلەن بىللە يىرىڭ كېلىدۇ. قاننىڭ رەڭگى قىزىل، قارامتۇل قىزىل بولۇشى مۇمكىن. ئۆپكە سىلىدىن قان تۈكۈرگەندە ئەسلىدە ئۆپكە سىلى كېسىلى بارلىقى مەلۇم بولىدۇ ۋە يۆتەلگەندە خەپرەك بىلەن ئارىلاش قان كېلىدۇ. بەزى ئېغىر ئەھۋاللاردا كۆپلەپ قان كېتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۆپكە يارىسى قان تومۇرلارنى زەخىملىگەن ۋە كۈچەپ يۆتىلىش سەۋەبلىرى بىلەن كۆپلەپ قان كېلىدۇ. قان قاتمىغان بولىدۇ، قارا چوڭ تەرەت قىلمايدۇ.

ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان سەرتانى، قىزىلئۆڭگەچ سەرتانى، قىزىلئۆڭگەچ يارىسى، قىزىل-ئۆڭگەچتە يات نەرسىلەرنىڭ تۇرۇپ قېلىشى، قىزىلئۆڭگەچنىڭ زەخىملىنىشى، تېشىلىشى، تۈرلۈك سەۋەبلەردىن كۆيۈپ قېلىپ ۋە زەخىملىنىشلەردە قان قۇسىدۇ ياكى تاماق بوغۇز، گاللىرىدا قاناش بولغاندا تۈكۈرۈكنى يۇتتۇم دەپ قاننى يۇتۇپ كېتىش نەتىجىسىدە قان ئاشقازاندا يىغىلىپ قان قۇسىدۇ. قان قۇسقاندا ئاۋۋال كۆڭلى ئايلىنىدۇ. ئاشقازان ساھەسى يېقىمسىزلىق ھېس قىلىدۇ ۋە ئاغرىش سېزىلىدۇ، كەلگەن قاننىڭ رەڭگى قارامتۇل ياكى جىگەر رەڭ بولىدۇ، يېمەكلىكلەرنىڭ مىقدارى ئاز ياكى كۆپ بولۇشى مۇمكىن. كۆپۈك، بەلغەم ئارىلاش بولمايدۇ. قارا تەرەت كېلىدۇ، ئاشقازان، ئۈچەيلىرىدە كونا كېسەللەر بولغان بولىدۇ.

ئومۇمەن، قان تۈكۈرۈش بولسۇن ياكى قان قۇسۇش بولسۇن ئۇ ئالدىنى مۇستەقىل كېسەل ئەمەس، بەلكى باشقا كېسەللىكلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئالامەت بولسىمۇ، مۇھىم كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئۇ ئالدى بىلەن بىمارنىڭ روھىي ھالىتىنى جىددىيلەشتۈرىدۇ. غەم-ئەندىشىسىنى كۈچەيتىدۇ. مۇھىمى بىمارنىڭ سالامەتلىكىگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئېغىر تەسىر يەتكۈزىدۇ، ھەتتا ھاياتىغا تەھدىت سالىدۇ. شۇڭا جىددىي تەدبىر قوللىنىپ قان توختىتىش لازىم.

داۋاسى

بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ تەدبىر قوللىنىش لازىم. ئىغىز ئىچىدىكى، گالدىكى قاناشلار ۋە ئاز مىقداردا قان تۈكۈرۈشلەر بولسا، بىمارنى خاتىرجەم قىلىش، ئىغىز ئىچى تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، ئازراق تۇز سېلىنغان قايناقسۇنى سوۋۇتۇپ ئىغىز چايقاشقا بۇيرۇش ۋە باشقا قان توختاتقۇچى دورىلارنى بېرىش، تىنچلاندۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر كۆپ مىقداردا قان كەلگەندە جىددىي قۇتقۇزۇشقا باش قاتۇرۇش، نەپەس بوغۇلۇپ قېلىش ھادىسىلىرىدىن ساقلىنىش، خەۋپ ئۆتكەندىن كېيىن سەۋەبىنى تەپسىلىي ئېنىقلاش لازىم. ئەگەر قان ئۆپكىدىن كەلگەن بولسا مىقدارى ئاز، خەۋپلىك ئارىلاش بولسا يۇقىرىقىدەك چارە قىلىش بىلەن بىللە ئاساسىي كېسەلنى داۋالاش زۆرۈر. ئەگەر ئۆپكىدىن كەلگەن قان مىقدارى كۆپ بولسا بىمارنى ئورۇندا ياتقۇزۇپ، روھىي جەھەتتە تىنچلاندۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق لازىم. قان ئۆپكىنىڭ قايسى تەرىپىدىن چىققان بولسا شۇ تەرىپىنى بېسىپ يېتىش، ھەر ئىككى تەرەپتىن چىققان بولسا ئوڭدا يېتىش، ئاغرىق قىسمىغا قۇم خالتىسى ياكى مۇز خالتىسى قويۇش لازىم. قان قۇسۇق بىلەن كەلگەن بولسا قان قۇسۇش تېمىسىدا كۆرسىتىلگەن داۋالاش قائىدىلىرى بويىچە بىر تەرەپ قىلىنىدۇ (شۇ ماۋزۇغا قارالسۇن).

ئومۇمەن تۆۋەندىكى تۆت پرىنسىپ بويىچە داۋالاش لازىم: 1. توسالغۇ بولمىغان شەرت ئاساسىدا قان ئېلىش، 2. قاننى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تارتىش، 3. ئەزانىڭ مىزاجىنى تەڭشەش، 4.قان توختاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش.

قان ئۆپكە ياكى كۆكرەكتىن كەلگەندە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. تاماق، ئەقىل تىل، گال ئەتراپلىرىدىن كەلسە قىيپال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچ، جىگەردىن كەلسە، ئۆكھەل تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. بەدەندە ئېغىرلىق ھېس بولسىمۇ قان ئالسا بولىدۇ. تومۇر بوغۇلۇپ قان بېسىمى يۇقىرى بولسا، مىزاجى قان بولۇپ قان كۆپ بولسا ماددىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تارتىش، ھىجامەت قويۇش، ئابزەن قىلىش لازىم. نازۇك تەبىئەتلىك كىشىلەر بولسا قول-پۇتىنى مۇجۇپ تۇتۇش، تۆۋەنگە سىيرىش، پۇت ساھەسىگە ھىجامەت قويۇش قاتارلىق چارىلەر قوللىنىش لازىم. يەنى ئەرقۇنسا تومۇردىن قان ئېلىش ماددىنى تۆۋەنگە تارتقانلىق بولۇپ قان تۈكۈرۈش ۋە قان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قان ئېلىشنى توغرا تاپمىغاندا كېسەللىك ماددىسىغا ئاساسەن سۈرگە بېرىلىدۇ. مىزاجنى تەڭشەشتە بىمارنى قاننى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى ئامىللاردىن، قاتتىق ئىشلەش، سۆزلەش، ھاراق ئىچىش، جىنسىي ئالاقە قىلىش ۋە ئىسسىقلىق دورا، ئىسسىقلىق يېمەك-ئىچمەكلىكلەردىن چەكلەش كېرەك.

قان توختاتقۇچى دورىلاردىن شەربىتى ئەنجباھار بېرىش لازىم. چۈنكى ئۇ قان تۈكۈرۈش، قان تەرەت قىلىش، ھەيز كۆپ كېلىش قاتارلىقلاردا قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە، نەزلە توختىتىشقا پايدىلىق.

قان تۈكۈرۈشكە پايدىلىق ئۇسخىلار

شەربىتى ئەنجباھار

تەركىبى: ئەنجباھار يىلتىزى پوستى 45 گرام، كۆكنار غوزىكى (ئۇرۇقى بىلەن) 11 دانە، گۈل بىنەپشە 21 گرام، بىھى ئۇرۇقى، ئاقلانغان بىخسۇس، ئاق سەندەل (كىپەكلەنگىنى)، ھەببۇل ئاس 10 گرامدىن، چىلان 15 دانە، پەرسياۋشان، ئەرەب يىلمى، نىشاستە ئۈچ گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى ئىككى لىتر سۇدا بىر كېچە چىلاپ ئاندىن قايىنتىپ يېرىم قالغاندا سۈزۈپ 500 گرام شېكەر سېلىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن پەرسياۋشان، ئەرەب يىلمى، نىشاستىلەر تالقانلاپ قوشۇلىدۇ.

ئىچىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 — 30 م ل ئىچىلىدۇ.

ئىستىمىلىق تەپ بار كىشىلەردە قان تۈكۈرسە تۆۋەندىكى شەربەت بۇيرۇلىدۇ:

تەركىبى: ھۆل قاپاقنى سوقۇپ سىقىپ چىقارغان سۈيى، تاۋۇز سۈيى، بىدەمشكى ئەرىقى 500 م ل دىن، ھەببۇلئاس 200 گرام، قەھرىۋا، تاباشىر، شادىنەج، ئەدەس مەغسۇل، ئەرەب يىلمى، پەر سياۋشان، يۇيۇلغان ئاق كەتىھىندى 15 گرامدىن.

تەييارلاش: بوشراق ئوتتا قايىنتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 500 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ئاندىن قالغان دورىلارنىڭ سوقۇلغان تالقىنىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم 30 م ل شەربەتنى سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرەسىدىن بىر ئاز قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

قان تۈكۈرۈش، قان تەرەت، ئاياللاردىكى خۇن كۆپ كېلىش كېسەللىرىگە تۆۋەنكى ئۇسخا مەنپەئەتلىك.

ھەببى نەپسۇددەم

تەركىبى: قەھرىۋا، گۈل ئەرمىنى، پىرسىياۋشان، كەتىرا، ئەرەب يىلىمى، تاباشىر، ھەببۇلئاس ھەر بىرى ئۈچ گىرامدىن، ئەنجىباھار يىلتىزى پوستى، نىشاستە 10 گىرامدىن، مەرۋايىت، مارجان، زەھرە مۆھرە، گۈل مەختۇم، گۈل داغىستان ئۈچ گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقىدىغانلىرىنى سوقۇپ، تاش دورىلارنى بىھى ئۇرۇقى شىرەسى بىلەن ئېزىپ (سالايە قىلىش)، قىمىقو سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ نوقۇت مىقدارى ھەب قىلىپ كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گىرامدىن ئىچىلىدۇ.

قان تۈكۈرۈك، قان قۇسۇش، قان سىيىش، خۇن كېسەللىكلىرى، بۇۋاسىر قاناش قاتارلىق قاناشلارغا قۇرسى قەھرىۋا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

قۇرسى قەھرىۋا

تەركىبى قەھرىۋا، ئەرەب يىلىمى، كەتىرا، نىشاستە، بەرگىنەي، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 10 گىرامدىن، ياۋا ئانارگۈلى، ئاقاقىيا بەش گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپەغۇل شىرەسى (لۇئابى) بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم 3-2 دانىدىن ئىچىلىدۇ.

مەئجۇنى نەفسۇددەم

قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش، قان تەركىبىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەركىبى: مەرۋايىت، بىخ مارجان (كۆيدۈرۈپ)، يۇيۇلىدۇ سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئەنجىباھار يىلتىزى، زەھرە مۆھرە 10 گىرامدىن، قىزىل ياقۇت، ئاق قاش تېشى،

گاۋزەبان گۈلى، ئۇششاق قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، ئاق سەندەل، توشقان مېڭىسى، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى، كەتىرا، تىراسىس شېرىنى، قىزىلگۈل، كۈمۈش ۋەرەق يەتتە گرامدىن، مارجان سەككىز گرام، ئەنبەر، ئىپار ئىككى گرامدىن، كاپۇر قەيسۇرى بىر گرام، تاتلىق ئانار روببى، تاتلىق بېھى روببى 300 گرامدىن، ناۋات 400 گرام، ياخشى ھەسەل 200 گرام.

تەييارلاش: مەئجۇن ياساش قائىدىسى بويىچە مەئجۇن قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ئۈچ گرامدىن ئىچىلىدۇ.

تومۇر يېرىلغان ۋە ئۈززۈلگەندىن بولغان قان تۈكۈرۈشتە، قۇۋۋەتلىك كىشى بولسا ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ بېرىش كېرەك: ئەنجىباھار شىرەسى تۆت گرام، تازىلانغان بىخسۇس، ھەببۇلئاس، قۇمچاق يۇنقىنى يەتتە گرامدىن، خەشخاش توققۇز گرام، شەربىتى ئەنجىباھار، شەربىتى خەشخاش 10 گرامدىن، ئەرىقى بىدەمىشكى، گاۋزەبان 60 گرامدىن، قىمىقۇ ئەرىقى 75 گرام.

قان تولغانلىقتىن قان تۈكۈرگەن بولسا ئۈچ كۈنگىچە تاماق بېرىلمەيدۇ. قۇۋۋەت چىداشلىق بېرەلمىسە كاللا پاچاق بېرىلىدۇ، پۇرچاق، چىلان قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

كېسەل ئۇززۇنغا سوزۇلسا قان ئېلىشقان بولمايدۇ، بەلكى ئىسسىقلىق تەسىرى نورمالراق بولغان قابىز (قۇرغۇچى) دورىلارنى ئىچىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ:

تەركىبى: زەپەر، سۇنبۇل، مەستىكى رومى، مۇرمەككى يەتتە گرامدىن، دارچىنى، ئەركەك كۈندۈر، ئاقاقىيا، لەھنىتۇس ئوسارىسى، قىزىلگۈل، ئانار گۈلى، كۆندۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى 10 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى ئۈچ گرام، زىرەكرمانى، قۇستى، تاغ پىنىسى، شىم ئەرمىنى 13 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ قابىز شەربەتلەر ياكى كۆدە سۈيى بىلەن بىلەشتۈرۈپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پۇدىنە سۈيى ياكى ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن ئىچىشكە

بېرىلىدۇ.

ئەگەر قان ئۆكسۈرۈش تومۇر يېرىلغاندىن بولسا، قان توختاتقۇچى تۇتقۇچى ۋە سىلىقلاشتۇرغۇچىلاردىن تەركىب تاپقان دورىلار بېرىلىدۇ. لېكىن ئۇنىڭدا زەمچە، كۆك موزا، سەبرى سوقوترى، ئەپسەنتىن قاتارلىقلار ئاساسىي دورىلار بولۇشى لازىم.

كۆكرەك پەردىلىرىدىن چىققان قان بولسا، ئىچى ۋە تېشىدىن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ئىچكى جەھەتتىن سىلىقلاشتۇرغۇچى، ئاغرىقسىزلاندۇرغۇچى، قابىز (قۇرۇتقۇچى)، ئۇچۇچان جەۋھەرلىك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇ قان بۇزۇلۇش، قان كۆپىيىپ كېتىش، قان توشۇپ كېتىش (ئىمتىلاھ بولۇش) قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولسا ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن گىل ئەرمىنى، بىخ مارجان، قىزىلگۈل، قەھرىۋا، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستە، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىش كېرەك ياكى سۈپۈپ، ھەب، قۇرس ياساپ بەرسىمۇ بولىدۇ. بەدەن تېشىدىن ئانار پوستى، موزا، ئارپا ئۇنى، ئانارگۈلى، تۇخمەن تۈزىكى، ھەببۇلئاس، ئاس ياپرىقى قاتارلىقلارنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. ئەگەر ئۇرۇلۇش، سوقۇلغاندىن نەپەس ئەزالىرى زەخمىلىنىپ قان كەلسە، دەرھال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن قۇرسى قەھرىۋا بېرىش لازىم. ئەگەر قان ئېغىز ئىچى، گال، كاناي ئەتراپلىرى ۋە قىزىلئۆڭگەچتىن كەلگەن بولسا، ھەببى نەفسۇددەمنى ئاغزىغا سېلىپ شۈمۈرۈش لازىم. ئەگەر قاندا ئۇفۇنەت ياكى ھارارەتنىڭ تەسىرى بولسا ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، ئىككى پاقالچاققا ھىجامەت قويۇلىدۇ. پۇت-قولى تېڭىپ قويۇلىدۇ. قۇرس قەھرىۋاغا قۇرسى خەشخاش قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر قان تاماق، ئەقىل تىل، دىماغدىن كەلسە قاننىڭ غالىبلىقى ياكى توشقانلىقى (ئىمتىلاھ بولغانلىقى) غا قاراپ غولىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. بۇ ئەھۋال بولمىسا بۇرۇن قاناش بابىدىكى چارىلەر بويىچە چارە قىلىنىدۇ، چىلان، نىلۇپەر، بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى شاھتەررە ئەرقى بىلەن قايناتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ياۋا ئۇسۇڭ شىرىسى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. باشنىڭ چوققىسىغا سىركە زىمات قىلىنىدۇ. شاتۇت رۇببى، بېھى روببى، غوراپ رۇببى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

ئۆپكە ئاجىزلىقى

ئۆپكە مىزاجى ناچارلىشىپ، قۇۋۋىتى كاملاپ، ئادا قىلىشقا تېگىشلىك ۋەزىپىلىرىنى ئورۇنلاشتا يېتەرسىزلىك قىلىدۇ ياكى ئاجىزلىق قىلىدۇ.

ئالامىتى

بىمار دائىم يۆتىلىدۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، قاپاقلىرى سولىشىدۇ ۋە قاپاقلىرىنى ئېچىش تەسكە توختايدۇ. سۆزلەش ۋە جاۋاب بېرىشكە ھورۇنلۇق قىلىدۇ. كۆپ ئۇخلايدۇ ۋە ئۇخلىغاندا خىرقىرايدۇ. ئۇيقىدىن كېيىنلا كۈچلۈك يۆتەل تۇتىدۇ، ئازراق بەلغەم چىققاندىن كېيىن يۆتىلى پەسىيىدۇ. ئىشتىھاسى كېمىيىپ، بەدىنى ئورۇقلايدۇ. سۈيدۈكى دۇغلىشىدۇ، رەڭگى قىزىل كېلىدۇ. بەزىدە رەڭگى سېرىققا مايىل قوڭۇرقاراق بولىدۇ. چوڭ تەرىتى بەزىدە كۈنىگە 3-4 قېتىم كېلىدۇ. بەزىدە 3-4 كۈنگىچە كەلمەيدۇ. يېمەك-ئىچمىكى ئاز بولسىمۇ تەرىتى سۇيۇق ۋە كۆپرەك كېلىدۇ، تەرەت يۈزىدە ياغ پەيدا بولىدۇ. مەزكۇر كېسەلنى ۋاقتىدا ئۈزۈل-كېسەل داۋالاتمىسا ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس. ئەگەر پۇت-قوللىرى ئىششىپ كەتسە ھاياتىغا خەۋپ يېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى.

ئىسسىقمىسى بولسا بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ چەكلىنىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا ئوڭ تەرەپ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ھەر كۈنى رۇبىيۇسۇس ۋە يۇيۇلغان لاجۇەرد بىر گرامدىن، لۆتۈقى ئۇسقىل (ياۋا پىياز) دىن توققۇز گرام بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا بىرلەشتۈرۈپ ئاقلانغان بىخسۇس، گاۋزەبان يەتتە گرامدىن، ئىرسادىن ئۈچ گرام ئېلىپ شىرە-لۇئاپ چىقىرىپ، پەرسىياۋشان ئەرىقى، مارجان شوخلا ئەرىقىدىن 60 م ل، شەربىتى زوپادىن 30 م ل ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تاماقىغا قىل يۇرغا شورپىسى، شور تۇتۇر تېنى بېرىلىدۇ. ئەرتە-ئاخشامدا تۆۋەندىكى ئاتىلا تەييارلاپ بېرىلىدۇ: بۇغداي كېپىكى 30 گرام، بادام شىرىسى 15 دانە، زاراڭزا مېغىزى 15 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرام، مېغىزى چىلغوزا يەتتە گرام، قورۇلغان نوقۇت 30 گرام، مەسكە ياغ (سېرىق ياغ) 50 گرام، ئاق شېكەر ھاجەتكە لايىق مىقداردا قوشۇلىدۇ. ئەگەر تەنقىيە قىلىشقا ھاجەت

چۈشسە تۆۋەندىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ: ياۋا كۈدە ئۇرۇقى (تۇخۇمى فراسيۇن) قۇرۇق زۇپا، گاۋزەبان گۈلى يەتتە گىرامدىن، پوستى ئاقلانغان چوچۇكبۇيا يىلتىزى، پەرسىياۋشان، باديان يىلتىزى پوستى ئالتە گىرامدىن، بادىرەنجبۇيا، مارجان شوخلا 9 گىرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 20 گىرام ئېلىپ، مەتبۇخ تەييارلاش قائىدىسى بويىچە تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30—50 م ل مەتبۇخنى 20 گىرام خېمىرى بىنەپشە، گۈلقەنت ھەسلى بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۈچ كۈنگىچە چوڭ تەرەتى كەلمىسە، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ئاخىرقى ئۈچتىن بىر قىسمىغا 15 گىرام سانا، توققۇز گىرامدىن تۇربۇت ۋە رەۋەن، 60 گىرامدىن مېغىزى خىيار شەنبەر، تەرەنجىبىن، شىرخىشت، يەتتە گىرام بادام قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئۆپكىگە سۇ چۈشۈش

پار سۈيى چۈشكەندەك بەزى كىشىلەرنىڭ ئۆپكىسىگە سۇ چۈشۈپ قالىدۇ.

سەۋەبى

بەدەندىن قوزغالغان يۇس-بوخارلار ئۆپكىدە يىغىلىپ قالسا ئۆپكە مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقى تەسىرىدىن سۇغا ئايلىنىپ ئۆپكىدە توختاپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىشىغا تاشقى مۇھىت تەسىرى قوشۇمچە رول ئوينايدۇ، مەسىلەن: ھاۋانىڭ قاتتىق سوغۇقلۇق تەسىرى ۋە باشقىلار. شۇڭا مەزكۇر كېسەللىك كۆپىنچە سوغۇق جايلاردا، قىش پەسىللىرىدە يۈز بېرىدۇ. سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر ئاسانلا بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى سۇس، چىرايى ئۆتۈق بولۇپ ئىستىسقىغا ئوخشاپ قالىدۇ، پۇت-قوللىرى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. سۆزلەشنى، ھەرىكەتنى خالىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. نەپەس قىستايدۇ، يۆتىلىدۇ، خەپۇكلىرى سۇيۇق بولۇپ نەملىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى

سوغۇق نەزلىدىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتىكى چارىلەر بويىچە چارە قىلىنىدۇ. تەبىئىي، ھۆل سوغۇق بولغان نەرسىلەردىن قاتتىق پەرھىز قىلدۇرۇپ، ياۋا پىياز (ئەنسۇل) نى ئوتقا كۆمۈپ سارغايتىپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم 10 گىرامنى شەربىتى بۇزۇرى بىلەن ئىچكۈزۈش كېرەك.

ئۆپكە سىلى

بۇ، ئۆپكە جاراھەتلىنىپ جۇدەتكۈچى قىزىتما بىلەن بىرگە ئۆتىدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكتۇر.

سىل كېسەللىكىدە يۆتەل، قان ياكى يىرىڭلىق بەلغەم بولىدۇ، بىمار كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ. بەلگىلىرىنىڭ ئېغىر-يېنىكلىكىگە قاراپ ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سىل ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك سىل دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلار ئايرىم-ئايرىم تونۇشتۇرۇلدۇ.

ئۆتكۈر ياكى زاتىل خاراكتېرلىك سىل

بۇ خىل سىل ناھايىتىمۇ ئۆتكۈر ۋە تېز تەرەققىي قىلىدىغان بولۇپ، توغرا چارىلەر بىلەن داۋالاپ قۇتقۇزۇپ قېلىنمىسا ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 2-3 ھەپتە، بەزىدە ئالتە ھەپتىدىن ئاشمايلا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

سەۋەبى

كۆپىنچە زاتىل كېسەللىكى بىلەن بىرگە كېلىدۇ. كونكرېت سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە:

1. قان ياكى سەپرا خىلتلىرىنىڭ نا تەبىئىي ھارارەت بىلەن ئۈچرىشىپ جۇشقۇن ھالەتكە ئۆرلىشى، ئۆتكۈر ھالدا ئوپۇنە تىلىنىشى ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئۆتكۈر زەھەرلىك تەسىرىنى ئۆپكىدە قالدۇرغانلىقى ئۈچۈن ئۆپكە ھەم ئىششىدۇ ھەم جاراھەتلىنىدۇ.

2. بۇ كېسەللىك گەرچە ھەر خىل ئۆمۈردىكىلەردە ئوخشاشلا ئۈچرايدىغان كېسەللىك بولسىمۇ، لېكىن 15 — 35 ياش ئارىلىقىدىكىلەردە كۆپرەك ئۈچرايدۇ.

3. كۆپرەك ئەرلەردە ئۈچرايدۇ. ئاياللارنىڭ 5 — 15 ياشتىكىلىرىدە كۆپرەك بولىدۇ. تاشچىلىق، ئاتقۇچىلىق ۋە كانچىلىقلاردەك بوغناق، چاڭ-توزانلار بىلەن ئارىلىشىدىغانلاردا كۆپرەك ئۈچرايدۇ. لېكىن تۇزكان، كۆمۈركانلىرىدا ئىشلەيدىغانلاردا بۇ كېسەللىك ئاساسەن يۈز بەرمەيدۇ. كۈچلۈك ئەمگەكلەر بىلەن شۇغۇللىنىدىغان، لېكىن ياخشى ئوزۇقلىنالمايدىغان كىشىلەردىمۇ بۇ خىل كېسەللىك كۆپ ئۈچرايدۇ.

4. ئۇلتۇراق جايى تارچىلىق، قاراڭغۇ، نەملىك ۋە زەي جايلاردا، كۈن نۇرى چۈشمەيدىغان يامان ھاۋالىق ئورۇنلاردا ياشىغۇچىلاردىمۇ بۇ كېسەللىك كۆپ ئۇچرايدۇ.

يۇقۇش يولى: 1. نەپەس يولى بىلەن يۇقىدۇ، 2. يېمەك-ئىچمەك ئارقىلىق يۇقىدۇ. بەزىدە تېرە ئارقىلىق، بەزىدە بادامسىمان بەزلەر ئارقىلىق يۇقىدۇ. بەزلەرنىڭ قارىشىچە سىل تۇخۇمنى دەسلەپتە بەزلەرگە تەسىر كۆرسىتىپ ئۇنىڭدىن تارتقۇچى تومۇرلار ئارقىلىق تارقىلىپ ئۆپكىگە تەسىر قىلىدۇ. ئەگەر بالا ئېمىتكۈچى ئايالاردا بولسا سۈت ئېمىۋاتقان بالىغىمۇ تەسىر قىلىپ بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

زاتىل كېسەللىكنىڭ بەلگىلىرى بىلەن ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: قىزىتما يۇقىرىلايدۇ، نەپەس سىقىلىدۇ. يۆتەل بىلەن ئاغرىق بولىدۇ. زەڭگەر رەڭلىك شىلىمشىق بەلغەم تۈكۈرىدۇ. كېسەل ئەۋج ئېلىپ 8—10-كۈنلىرى بۆھران بولۇپ ئۇتكۇر بەلگىلىرى يەڭگىللەيدۇ ياكى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ بەلغەم يېشىل ياكى سېرىققا مايىل ۋە بەك يىرىڭلىق كېلىدۇ. قىزىتمىسى كېچىدە بەك يۇقىرىلايدۇ. كۈندۈزى بىر ئاز چۈشىدۇ. كۆپ تەرلەيدۇ. كېسەل 2-3 ھەپتە، بەزىسى 6 ھەپتىلەردە ئۆلۈپ كېتىدۇ. بەزىدە سوزۇلما خاراكتېرىگە ئايلىنىپ قالىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك سىل

بۇ خىل سىل ئۇتكۇر خاراكتېرلىك سىلدىن كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ خىل سىلنىڭ بەلگىلىرى ناھايىتى ئاستا ۋە سوزۇلما ھالدا ئاشكارلىنىدۇ.

سەۋەبى

1. باش تەرەپتىن ئۇتكۇر نەزلە چۈشۈپ ئۆپكە تەرەپكە ساقىيدۇ ۋە ئۆزىنىڭ ئۇتكۇرلۇكى بىلەن ئۆپكىنى زەخمە قىلىدۇ، يارىغا ئايلىنىدۇ.

2. ئالدىدا زاتىل كېسەللىكى بىلەن ئاغرىپ ئۆپكە ئىششىقىدىكى زەرداپلار يىرىڭغا ئايلىنىپ يارا قىلىدۇ ياكى ئۇتكۇر سىل تەدرىجىي سوزۇلما سىلغا ئايلىنىدۇ.

3. ئىچكى سەۋەبلەر، مەسىلەن: بەك قاتتىق يۆتىلىش، بەك قاتتىق توۋلاشلارغا ئوخشاش ئەھۋاللاردا قىل تومۇرلاردىن مەلۇم قىسمى يېرىلىپ كېتىپ ئېغىزدىن قان يانىدۇ. بۇنىڭ ئاقىۋىتىدە ئۆپكىدە يارىلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا ئاساسەن ئۇتكۇر نەزلە سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

بۇ كېسەل تولاراق يوشۇرۇن ھالدا باشلىنىدۇ. مەسىلەن، بەزى ۋاقىتلاردا دەسلەپكى بەلگىلىرى ناھايىتى يەڭگىل بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كېسەل كىشى ئۇنىڭغا پەرۋا قىلمايدۇ.

يەڭگىل ئالامەتلىرى

كۆپرەك بىئاراملىق، يۆرەك چالا سوقۇش، تومۇرى سەل تېزلىشىش، ئورۇقلاش، ماغدۇرسىزلىنىشلار بىلەن باشلىنىدۇ، كەچ تەرەپتە ئازراق قىزىش بولىدۇ. ئاياللاردا بولسا ئادەت توختاپ قالىدۇ، بەلغەملىك يۆتىلىدۇ. يۆتىلىش، بەلغەم تاشلاش ئەھۋاللىرى كۆكرەكتە كېسەللىك بەلگىلىرى كۆرۈلگەندىن كېيىن بولىدۇ.

ئاشكارىلىنىش يوللىرى: 1. نەزلىدىن: ئارقىمۇ ئارقا نەزلە ۋە تۆۋەن قىزىتما ئارقىدىن بۇ كېسەللىك ئاشكارىلىنىدۇ. ئادەم قايتا-قايتا زۇكامداۋەرسە، قىزىۋەرسە ۋە يۆتەلسە سىلدىن گۇمانلىنىش كېرەك. 2. قان تۈكۈرۈش: بەزىدە بۇ كېسەللىك قان تۈكۈرۈش بىلەن باشلىنىدۇ ياكى دەسلەپتە يۆتىلىپ ئارقىدىن ئازراق قان قۇسىدۇ. ئاندىن كېيىن سىل ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. 3. بوغۇزدىن ئاشكارىلىنىدۇ. ئاۋازنىڭ تۇتۇلۇپ قېلىشى (ۋىسىلداپ قېلىش) بوغۇز سىلىنىڭ دەسلەپكى بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. لېكىن ئومۇمەن ئالغاندا بوغۇز سىلى ئۆپكە سىلىدىن كېيىن بولىدۇ. يەنى ئاۋۋال ئۆپكە سىلى بولىدۇ. لېكىن بۇ سېزىلمەيدۇ. بىر ئاز تەرەققىي قىلىپ بوغۇزغا تەسىر كۆرسەتكەندىن كېيىن ئاندىن ئۆپكىدە سىل بارلىقىنى بايقايدۇ. 4. ئاشقازان ۋە ئۈچەيدىن ئاشكارىلىنىدۇ. يەنى بەزى كىشىلەردە شۇنداق باشلىنىدۇكى، ئاۋۋال بىر قانچە ۋاقىت ھەزىم بۇزۇلۇشتىن شىكايەت قىلىدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، قۇسىدۇ. يۈرىكى چالا سوقىدۇ. بەزى ياش كىشىلەردە شۇنداق باشلىنىدۇكى ئاۋۋال بىرقانچە ۋاقىت ھەزىم بۇزۇلۇشتىن شىكايەت قىلىدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ. بىر مەزگىل قان ئازلىق شىكايىتىمۇ بولىدۇ. ئاياللاردا بولسا ئادىتى (ھەيز كۆرۈش) نورمال بولمايدۇ. ئۇندىن كېيىن سىل بەلگىلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. يەڭگىل دەرىجىدە قىزىيدۇ. كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ. يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللارغا قاراپ ئۆپكە سىلىدىن گۇمانلىنىشقا بولىدۇ. 5. نېرۋا ئاجىزلىقى بىلەن ئاشكارىلىنىدۇ. يەنى نېرۋا ئاجىزلىقىمۇ سىل كېسەللىكىنىڭ بىرخىل قوشۇمچە كېسەللىكى بولۇپ، بىمارلار نېرۋا ئاجىزلىقىدىن زارلىنىپ كەلگىنىدە ئوبدان تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىلغاندىن كېيىن سىل كېسەللىكى ئىكەنلىكى ئاشكارىلىنىدۇ. 6. بەزگەك بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇزۇق ھاۋا ياكى بەزگەك پاشىسى بار ئورۇندا ياشىغۇچىلاردا ئەگەر سىل كېسەللىكى يۇقسا ئاۋۋال قىزىتما بولىدۇ، تەرلەيدۇ. بۇنى ئادەتتە بەزگەك بولۇپ قالدى دېيىشىدۇ. لېكىن ئەمەلىيەتتە ئۇ، سىل قىزىتمىسىدىن ئىبارەت. 7. باشقا كېسەللىكلەردىن ئاشكارىلىنىدۇ. مەسىلەن: قىزىل، ۋابالىق نەزلە، كۆكيۆتەل بولۇپمۇ ئۆپكە ئۇلۇك بۆلۈكىنىڭ ئىششىقىدىن كېيىن مەزكۇر كېسەللىك ئۆزىنى ئاشكارىلايدۇ.

تىپىك بەلگىلىرى

بۇ كېسەلنىڭ بەلگىلىرى كېسەلنىڭ تەرەققىيات دەۋرىگە قاراپ ئۈچ قىسىمغا بۆلۈپ تونۇشتۇرۇلدۇ:

بىرىنچى دەۋردە كۆرۈلىدىغان بەلگىلەر: دەسلەپ دەۋردە روھسىز ۋە بىئارام بولىدۇ. يەڭگىل دەرىجىدە قىزىدۇ. بارغانسېرى قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ياتار ۋاقتىدا، سەھەرلىكتە تاماقتىن كېيىن يۆتىلىدۇ. كۆكرەك قەپىزىدە، قوۋۇرغا سۆڭەك ئاستى-ئۈستىلىرىدە ئاغرىق بولىدۇ. بۇ ئاغرىق تاغاق بەللىرىگىچە تارايدۇ. ئەگەر زاتىلجەنبمۇ بىرگە قوشۇلۇپ قالسا ئاغرىق ناھايىتى قاتتىقلىشىدۇ. يۆتەلگەندە ئاغرىق كۈچىيىدۇ. بىقىندا سانجىق بولىدۇ. بەزىدە تاماق يەپ بولۇپ يۆتىلىپ يۆتەل بىلەن قۇسۇۋېتىدۇ. تاماق ھەزىمنىڭ ناچارلىقىدىن زارلىنىدۇ. ياغلىق تاماقلارنى يېيىشنى خالىمايدۇ. يۈرەك ۋە تومۇر ھەرىكەتلىرى تېزلەيدۇ. يۈرىكى بىر ئاز چالاڭغۇيدۇ. نەپەسلىنىشمۇ بىرئاز تېزلەيدۇ ھەم بىر ئاز قىستايدۇ. كۈندىن-كۈنگە ياداشقا باشلايدۇ. ماغدۇرى كەملەيدۇ. كېيىن قان ئارىلاش بەلغەم تاشلايدۇ. بەزىدە بەلغەم بىلەن كۆپ مىقداردا قان كېلىدۇ. ئەگەر بوغۇزىمۇ بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغاندا سۆزلەش، يۇتۇنۇش، ئۈنلۈك تاۋۇش قىيىنلىشىدۇ. ئۇمۇمەن كەچتە يەڭگىل قىزىدۇ. بەزىلەردە كېسەل باشلىنىشىدا تاماق ھەزىم بولۇشقا باشلىغاندىن كېيىن يەڭگىل دەرىجىلىك قىزىتما پەيدا بولىدۇ.

ئىككىنچى دەۋردە كۆرۈلىدىغان بەلگىلەر: ئىشتىھاسى يوقىلىدۇ. ئۆت-قول ساھەلىرىدە كۆيۈشۈش بولىدۇ. يۆتەل كۈچىيىدۇ، بولۇپمۇ سەھەردە ئۇيقىدىن ئويغانغاندا قاتتىق يۆتىلىدۇ ۋە كۆپ مىقداردا يىرىڭلىق بەلغەم تاشلايدۇ. بۇ خىل بەلغەمنى سۇغا تاشلىسا چۆكۈپ كېتىدۇ. نەپەس تېخىمۇ ئىنچىكە ۋە تېزلەيدۇ. ماغدۇرسىزلىنىش ۋە ئورۇقلاش كۈچىيىدۇ. تومۇرى تېزلەيدۇ، مەڭزىدە قىزىللىق بولىدۇ. بولۇپمۇ قىزىغان ۋاقتىدا تېخىمۇ شۇنداق. كېسەللىك تېخىمۇ تەرەققىي قىلىشقا باشلىغان بولسا قىزىتما ھەر دائىم بىر خىل كۆتۈرۈلۈپلا تۇرىدۇ. كېچە ۋاقتىدا جۇغجۇغ بىلەن قىزىتما بولىدۇ. سەھەر ۋاقتىدا تەرلەش بىلەن قىزىتمىسى چۈشىدۇ. ئەگەردە تەرەققىي قىلىشقا ماڭماي بىر خىل تۇرغان ياكى ياخشىلانماقچى بولغان ئەھۋالدا قىزىتما ھەمىشە يۇقىرى بولمايدۇ. سوغۇق تېگىش بىلەن تۆرلەيدۇ. كېسىلى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

ئۈچىنچى دەۋردىكى بەلگىلەر: بۇ دەرىجىدە تەرەققىي قىلغاندا يۇقىرىقى ئېيتىلغان بەلگىلەر كۈچىيىش بىلەن ئۆپكە جاراھىتى چوڭقۇرلىشىدۇ. بىمار قاتتىق ئورۇقلايدۇ. سەھەردىكى قاتتىق يۆتەل بىلەن چىقىدىغان بەلغەمدىكى يىرىڭ تېخىمۇ كۆپىيىدۇ. ناھايىتى كۆپ تەرلەيدۇ. ھەتتا كۆرپە تۆشەكلىرىمۇ چىلىق-چىلىق ھۆل بولۇپ كېتىدۇ. ناھايىتى بەك ماغدۇرسىزلىنىدۇ. تىرناقلىرى قېتىپ، چىپچى چۈشىدۇ. تىلى كۆپرەك قىزىل ۋە سۈزۈك بولىدۇ. بەزىدە ھۆ بولۇپ قۇسۇش بىلەن ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ. ئەڭ يۇقىرى پەللىگە چىققاندا قول-پۇتى ۋە ئۈچلىرىدا ئىششىق بولىدۇ. ئۆكۈرگەن خەپرۆكدە كاناي شاخچىلىرىنىڭ پارچىلىرى، تومۇر پارچىلىرى يىرىڭ بىلەن ئارىلىشىپ چىقىشقا باشلايدۇ. بۇ مەزگىلدە ئۆپكىنىڭ مەلۇم جايلىرىدا

كاۋاكلانغان يارىلار پەيدا بولىدۇ. خەپرەكى قويۇق چىقىپ كېيىن توختاپ، ھېچ نەرسە چىقمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزى ئەھۋاللاردا كېسەلنىڭ ئاخىرقى دەرىجىسىگە بارغاندا قاتتىق بىر خىل يۆتەل باشلىنىش بىلەن ئېغىزدىن سۈزۈك قان كېلىشكە باشلايدۇ. مۇنداق ئەھۋالدا ئەگەر يۆتەلنى پەسەيتىپ قاننى توختىتىشقا چارە قىلسا ئۆپكىدە قان توختاپ قېلىش بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر قاننى توختاتمىسا پۈتۈن بەدەندىكى قان چىقىپ كېتىش بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ. كۆپ مىقداردا قان ياندۇرۇشنىڭ ئاساسىي سەۋەبى كېسەللەنگەن ئۆپكىنىڭ جاراھىتىدە بىرەر قىزىلقان يېرىلىپ كېتىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، قان يېنىشىنىڭ ئالدىدا بىمارنىڭ ئاغزىدا تۇزلۇق بىر خىل تەم سېزىلىدۇ. ئارقىدىن ئاغزىغا ئىسسىق بىر شالۇ كېلىپ ئارقىدىنلا قان تۈكۈرىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ يۈزلىرى قىزىپ چىپ-چىپ تەرلەيدۇ. يۈرىكى قالايمىقانلىشىدۇ. دەسلەپ يانغان قان ئوچۇق قىزىل بولىدۇ، بۇنىڭدا ئۇيۇپ قالغان قان پارچىلىرى بولۇپ كېيىن قان ئارىلاش بەلغەم كېلىدۇ.

قوشۇمچە كېسەللىكلەر

بوغۇز ۋە تىل جاراھەتلىرى، زاتىررىيە، زاتىلجەنبى، ئۆپكە ئېسىلىپ قېلىش، ئۆپكىگە ھاۋا توشۇپ، ئۆپكە توقۇلمىلىرى بۇزۇلۇپ چۈشۈپ كېتىش، يۈرەككە تەسىر كۆرسىتىش بىلەن سەرسام بولۇشلاردەك قوشۇمچە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مۇددىتى ۋە ئاقىۋىتى

بۇ كېسەل كۆپىنچە سوزۇلما ھالدا باشلىنىپ، ئاستا-ئاستا تەرەققىي قىلىدۇ. بەزى كىشىلەردە ئۆپكىنىڭ جاراھەتلەنگەن يېرى قېتىپ قېلىپ كېسەل تەرەققىي قىلىشتىن توختايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمار 20 — 30 يىلغا قەدەر ياشىيالايدۇ. قىزىتمىسى يۇقىرىلاپ كەتمىسە، بەك ئورۇقلاپ كەتمىسە، بەلغىمى ھەم يامان سۈپەتلىك بولمىسا ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتۈش مۇمكىن. لېكىن ئەھۋال يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولۇپ ئۆپكە جاراھىتى چوڭقۇرلاپ كېتىۋەرسە، باشقا بەلگىلىرىمۇ تېز تەرەققىي قىلىۋەرسە ياكى ھەمىشە نەپەس سىقىلىپ يۆتەل كۆپىيىپ كەتسە، بەلغەممۇ كۆپىيىپ، سېسىق پۇراقلىق بولسا ياكى قان كۆپ مىقداردا چىقىشقا باشلىسا قىزىتما ئۆتكۈرلىشىپ كۈندە بىرقانچە قېتىم ئۆرلەپ بىرقانچە قېتىم تۆۋەنلىسە، كۆپ ئارقا-ئارقا تەرلىسە، ئىچى سۈرۈپ كەتسە، كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاپ كېتىۋەرسە ئاقىۋىتىنىڭ يامان بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

تەشخىسى (دىئاگنوزى)

باشلانغۇچ دەۋرلەردە بۇ كېسەلنى تەشخىس قىلىش خېلى قىيىن. بەزى نازۇك مىزاج كىشىلەر ئورۇقلىسا ياكى ھۆل يۆتەل بولۇپ ئىشتىھاسى تۇتۇلسا، ھەر كۈنى چۈشتىن كېيىن مىزاجى

سۈيلىشىپ بوشراق قىزىپ قالسا، كۈنمۇ-كۈن ئورۇقلاشقا باشلىسا بۇ كېسەلدىن گۇمانلىنىشقا بولىدۇ. كۆكرەكنى تەكشۈرۈپ كۆرگەندە سىل بولغان بىقىننىڭ ھەرىكىتى ناھايىتى سۇس ۋە ئارقىدا قالىدىغانلىقى سېزىلىدۇ. كۆكرىكى تار سېيىقلاشقىنى مەلۇم بولىدۇ. يۇقىرىقى بەلگىلەر ئېنىق بولمىغان ئەھۋالدا يەنە رېنتگېنلىق تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىلسا ئېنىق دىئاگنوز قويغىلى بولىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش

1. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەسلىي سەۋەبلەرگە قارشى تۇرۇپ ئۇلاردىن ساقلانغانلىقنىڭ سىرتىدا نەملىك، پاسكىنىچىلىق، ئاپتاپ چۈشمەيدىغان، ھاۋا ياخشى ئالماشمايدىغان ئورۇنلاردا ياشىماسلىق، بوغىناق، چاڭ-توزانلار بىلەن كۆپ ئارىلىشىدىغان كەسىپلەردىن ساقلىنىش، كۈن نۇرى ياخشى چۈشىدىغان، ياخشى، پاكىز، ھاۋالىق ئورۇنلاردا ياشاش لازىم. نەملىك جاي، پاسكىنا ئورۇن، چاڭ-توزانلار بۇ كېسەلنىڭ ئەڭ يېقىن ياردەمچىسى ھېسابلىنىدۇ. 2. ئوزۇقلۇق ماددىلىرى تولۇق بولمىغان كەم قۇۋۋەت تاماقلارنى يېمەسلىك، بەلكى تېز سىڭىدىغان، قۇۋۋەت دەرىجىسى يۇقىرى بولغان تاماقلارنى يېيىش لازىم. قالايمىقان يەۋېرىپ قۇۋۋىتى ھازىمەنى خاراپلاشتۇرۇۋەتسە ئەكسىچە بەدەن ئاجىزلاپ ئاسانلا سىل كېسەللىككە مايىللىشىپ قالىدۇ. 3. ھاراق، شاراب، نەشە قاتارلىق مەست قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. 4. ھەددىدىن ئارتۇق ھېرىپ چارچاشتىن ساقلىنىش لازىم. 5. كۆپ كىشىلەر ئارىسىدا ئۇخلىماسلىق، بەك ئادەم كۆپ ئورۇندا مۇمكىن قەدەر تۇرماسلىق كېرەك. 6. ھەمىشە بۇرۇن ئارقىلىق تىنىش، ئېغىز ئارقىلىق تىنماسلىق كېرەك. ئۆپكىنىڭ پۈتۈن قىسىملىرىغا باراۋەر ھاۋا يەتكۈزۈش ئۈچۈن ئىمكان قەدەر چوڭ-چوڭ تىنىش، ئۇخلىغان چېغىدا ئېغىز بۇرۇننى چۈمكەپ قويماي ئوچۇق قويۇش لازىم. 7. ياتىدىغان ئۆيدە ھېچقانداق ئىس-تۈتەك بولماسلىقى كېرەك. 8. خام سۈت ئىچمەسلىك، قايناتىپ ئىچىش كېرەك. قانۇن ئورگانلىرىمۇ بۇ مەسىلىگە ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈپ ئۆلتۈرىدىغان ۋە سېغىلىدىغان كالىلارنى ئالاھىدە تەكشۈرگەندىن كېيىن ئۆلتۈرۈپ سېتىشقا ياكى سېغىپ سۈتىنى سېتىشقا رۇخسەت قىلىشى لازىم. 9. تاماق يېگەندە قولنى، قاچا-قۇمۇچلارنى پاكىز يۇيۇش، سىل كېسەللىكى بارلارنىڭ قاچا-قۇمۇچلىرىنى ئايرىش كېرەك. شۇنداقلا سىل كېسەللىكى بارلار بىلەن ئولتۇرۇپ تاماق يېمەسلىك لازىم. 10. سىل كېسەللىكى بارلارنىڭ تۈكۈرگەن بەلغەملىرىنى ۋە بەلغەم يۇققان لۆڭگىلىرىنى كۆيدۈرۈپ تاشلاش ياكى پاكىز يۇغاندىن كېيىن داستا قاينىتىۋېتىش كېرەك. 11. كېسەللىكى بار ئاياللار تۇغسا بالىنى ئېمىتمەسلىكى، بەلكى تۇچكە ياكى كالا سۈتى بىلەن بېقىش لازىم. 12. سىل كېسەللىكى بار ئاتا-ئانىلار بالىلىرىنى تەربىيىلەشتە ناھايىتى ئېھتىياتچان بولۇشى، نەزلە، زۇكام، يۆتەل (بولۇپمۇ كۆك يۆتەل)، قىزىلغا ئوخشاش كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغاندا ناھايىتى تېزلىكتە داۋالىتىشى، سەل قارىماسلىقى، مەلۇم بەلگىلەر كۆرۈلۈش بىلەنلا دوختۇر ياكى تېۋىپقا كۆرسىتىپ تەكشۈرتىشى لازىم.

داۋاسى

سىل كېسەللىكى دەسلەپ ۋاقىتدىلا توتۇلۇپ تەلتۆكۈس داۋالىنىلسا ساقىيىدۇ. مەيلى قايسى خىلدىكى سىل بولسۇن كېسەل كىشىنى ساپ ھاۋالىق، ئوچۇق-يورۇق ئۆيدە ياتقۇزۇش، بەدەن ئېھتىياجلىق ماددىلارغا باي بولغان كۈچلۈك مايلىق، گۆشلۈك تاماقلارنى بېرىش لازىم. ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ كېسەلنى ئېغىر، مادارىدىن كەتكەنلەرنى چوقۇم ئورۇندا ياتقۇزۇپ ياخشى ئارام ئالدۇرۇش لازىم. كېسەلنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا سەۋەب بولىدىغان ئامىللارغا قارشى تۇرۇش ۋە توختىتىش كېرەك. داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈم قازىنىش ئۈچۈن كېسەل كىشىگە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى ياخشى ئۇقتۇرۇپ قويۇش، بىمارمۇ تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىلىرىگە ياخشى رىئايە قىلىشى، تېۋىپ بىلەن ياخشى ماسلىشىش لازىم.

بىمارغا بېرىلىدىغان تاپشۇرۇقلار: 1. دائىم ئوچۇق، ساپ ھاۋادا ياشاش، 2. لەتىپ، تېز سىڭىدىغان، قۇۋۋەت ماددىسى يۇقىرى بولغان تاماقلارنى يېيىش، مەسىلەن: گۆشلۈك، مايلىق تاماقلار، سۈت، تۇخۇم، قايماق، بېلىق، سېرىق ياغ، كۆكتاتلارغا ئوخشاش. چۈنكى بۇ خىلدىكى نەرسىلەر ھەقىقەتەن داۋايى غىزا خاراكتېرلىك نەرسىلەر بولۇپ بىر تەرەپتىن ئوزۇق بولۇپ سەمرىتىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن تۈرلۈك قۇۋۋەتلەرنى تولۇقلاپ بەدەننىڭ مۇداپىئە كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. بولۇپمۇ جۇدەتكۈچى قىزىتمىغا سۈتتىن پايدىلىق ھېچقانداق تاماق يوق. لېكىن بىر تۈرلىتىپ ئىچىش لازىم. نورمال شارائىتتا ھەرقانداق تاماققا رۇخسەت قىلىنىدۇ. يەنى قاتتىق پەرھىز بۇيرۇلمايدۇ. لېكىن تەس سىڭىدىغان ۋە ئېغىر يەللىك تاماقلار، چۈچۈمەل نەرسىلەردىن چەكلىنىدۇ. 3. كىيىملىرىنى پاك-پاكىز يۇيۇپ 3-4 كۈندە بىر قېتىم يەڭگۈشلەپ تۇرۇشقا دەۋەت قىلىشى لازىم. 4: كۆرگەنلا يەرلەرگە تۈكۈرمەسلىك، مەخسۇس قاچا ۋە ئورۇنغا ياكى قەغەز خالتىغا تۈكۈرۈپ كۆمۈۋېتىش ياكى كۆيدۈرۈپ تاشلاشقا تەۋسىيە قىلىش كېرەك. 5. تاماق يەيدىغان قاچىسىنىڭ تازا بولۇشى، ئايرىم بولۇشى، يۆتەلگە، ئەسنىگەن چاغلىرىدا ئېغىز ئۇدۇلىغا لۆڭگە تۇتۇپ تۇرۇپ كېيىن قايناتىپ تۇرۇشقا دەۋەت قىلىش لازىم. 6. جىنسىي ئالاقىنى چەكلەش، جىسمانىي ئەقلىي ئەمگەكلەردىن، ھېرىپ-چارچاشتىن چەكلەش، بولۇپمۇ قىزىتمىسى تۈرلىگەندە قەتئىي يېتىپ دەم ئېلىشقا مەجبۇرلاش كېرەك. 7. ھېرىپ قالمايدىغان دەرىجىدە ئورمانلىقلاردا سەيلە-تاماشا قىلىشقا ئۈندەش كېرەك. چۈنكى يەڭگىل ھەرىكەت ۋە سەيلە-تاماشا قىلغاندا كېسەلنىڭ ئىشتىھاسىنى ئاچىدۇ. روھىي كەيپىياتى ياخشىلىنىدۇ. ئۈمىدۋار بولۇپ كېسەلگە قارشى كۈچى ئاشىدۇ. 8. كېسەلنىڭ ساقىيىدىغانلىقىنى ئېيتىپ كۆڭۈل خوشلۇققا تەۋسىيە قىلىپ غەم-قايغۇدىن يىراقلاشتۇرۇش، مۇمكىنقەدەر خاتىرجەملەندۈرۈش لازىم.

مەخسۇس داۋاسى: توسالغۇ سەۋەب بولغان ئەھۋالدا شەخەك قويسا بولىدۇ. ئەگەر باش تەرەپتىن ئۆپكىگە نەزلە قويۇلۇۋاتقانلىقى سېزىلگەندە قىيفال تومۇردىن ھەم قان ئېلىش لازىم. قىسقۇچ پاقا (سەرتان) بىلەن پىششۇرۇلغان ماتۇششەئىر بېرىلىدۇ. ئۆپكە سىلىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن ئۇ كىشىدىكى ئومۇمىي ئەھۋالغا نەزەر سالغاننىڭ سىرتىدا قىزىتمىسىنىڭ ئۆتكۈر ياكى يەڭگىللىكگە

قاراش كېرەك. ئەگەر قىزىتمىسى بەك ئۆتكۈرلىشىپ كېتىپ بىئارام قىلىۋەتكەن بولسا دەرھاللا تەبىي دىق چارىلىرىدىن پايدىلىنىش، سوۋۇتۇپ ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرى بار دورىلارنى ئىشلىتىش، شۇنداقلا ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاش، باشقۇرغۇچى (رەئىس) ئەزالىرىنى كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىلىرىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن سىلنى داۋالاشقا يۈزلىنىپ قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلارنى ماسلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش لازىم. چۈنكى يارىنىڭ چارىسىدا قۇرۇتقۇچى دورىلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. لېكىن خاس قۇرۇتۇش تەسىرلىك دورىلارنى ئىشلىتىۋەرگەندە بەلغەم تاشلاش، چىرىگەن يىرىڭلارنى چىقىرىپ تاشلاشقا توسقۇنلۇق قىلىپ نەپەسنى سىقىدۇ.

بەلغەم بوشاتقۇچى ھۆللۈك دورىلارنى ئىشلىتىۋەرگەندە ئۆپكىدىكى جاراھەتنى بوشىتىپ، ئەت باغلىغىلى قويمايدۇ ۋە يىرىڭ زەردابلارغا مەدەت بېرىدۇ. مەخسۇس سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىلا ئىشلىتىۋەرگەندە جاراھەت بار ئورۇنغا يېتىپ بارالمايدۇ، ئۈنۈمگە تەسىر يېتىدۇ.

خاس تەبىئەتلىك دورىلارنىلا ئىشلىتىۋەرگەندە سىل كېسەللىكىنىڭ دائىم بولىدىغان قىزىتمىسىنى قوزغىتىپ بىئاراملىق تۇغدۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەر خىل تەرەپلەرنى نەزەردە تۇتۇپ ئورتاقلاشتۇرۇش، يەنى يارىنى قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن بىرگە زەرداب، بەلغەم ۋە يىرىڭلارنى تازىلاپ چىقارغۇچى، يۆتەل پەسەيتكۈچى، غىدىقلىماسلىق يارىنى قۇرۇتقۇچى دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى، سوۋۇتقۇچى دورىلار بىلەن بىرگە يەڭگىل دەرىجىدىكى ئىسسىقلىق دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. شىرە (ئۇرۇق دورىلارنى چىلاپ ئېلىنغان شىرە) خاراكتېرلىك دورىلارنى كۆپ ئىشلىتىۋېرىپ ئاشقازان ئاجىزلاپ كېتىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇپ قېلىشتىن ساقلىنىشى كېرەك. چۈنكى بۇ خىلدىكى دورىلار بەدەندىكى پۈتۈن روھلار ۋە ھارارەتنى غەرىزە ئۈچۈن زىيانلىق.

يەككە دورىلاردىن: 1. بېلىق مېيى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئىنتايىن پايدىلىق. چۈنكى ئۇ، ئوزۇقلۇق قىممىتى بار دورا بولغانلىقى ئۈچۈن بىر تەرەپتىن بەدەننى سەمرىتىپ چىقىم بولۇپ كەتكەن قۇۋۋەتنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن ئەسلى كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ. 2. ئوقۇنەتلىك تەب قوشۇلمىغان ئەھۋالدا ئادەم سۈتى، ئېشەك سۈتى ۋە ئۆچكە سۈتلىرىنى ئىچكۈزۈش ئىنتايىن پايدىلىق. لېكىن سۈتنى ئىچمەكچى بولغان ھايۋان ناھايىتى ساغلام بولۇشى كېرەك. تەجرىبىلەردىن قارىغاندا، ئۆپكىسىدە ناھايىتى سېسىق يىرىڭ، قان ئارىلاش بەلغەم بولغان خېلى ئېغىر دەرىجىدىكى سىل كېسەللەرگىمۇ مەخسۇس ئېشەك سۈتى بېرىش بىلەن ساقىيىپ كەتكەن. چۈنكى ئېشەك سۈتى سېسىق پۇراقلىق يىرىڭ كېلىشكە باشلىغانلىرىغا ئىنتايىن پايدىلىق بولۇپ، بۇ خىل يىرىڭنى ناھايىتى ياخشى تازىلايدۇ. بېلىق مېيى ئىشلەتكەندە ئىلمان سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. كۆنجۈت يېغىنى داۋاملىق ئىشلىتىشمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ. 3. سەمغى ئەرەبىنى ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن يېگۈزۈشمۇ ئىنتايىن پايدىلىق. 4. ئۆپكىدىن ماڭىدىغان يىرىڭ زەردابلار كۆپىيىپ كەتكەندە قورۇپ كۆيدۈرۈلگەن

ئۇخلۇم شاكىلى ئالقىنىدىن ھەر كۈنى ئىككى قېتىم مۇناسىپ مىقداردا يېگۈزۈلسە يىرىڭ-زەدابلارنىڭ ھاسىل بولۇشىنى توسۇپ قۇرۇتۇشقا ۋە جاراھەتنىڭ ساقىيىشىغا ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. 5. قىزىلگۈل گۈلقەنتىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىشنىڭ ئالاھىدە ئۈنۈمى بار.

مۇرەككەپ دورىلاردىن: 1. ھەببى غەرىبۇ سەمەكدىن 1-2 دانە يېگۈزۈپ ئارقىدىن 75 گرام ئەرىقى سەرتان، توققۇز گرام شەربىتى سەرتان، شەربىتى فەريادرەس قوشۇپ بېرىلسە يۆتەل قوشۇلۇپ كەلگەن قان تۈكۈرۈش خاراكتېرلىك سىلغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. 2. ھەببى سىلدىن بىر كېچە-كۈندۈز 10 دانە يېسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. 3. ھەببى لوبيانىنى داۋاملىق ئېغىزغا سېلىپ شورىسىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ. 4. بەش گرام ھەببى جەۋاھىر كافۇرنى 20 م ل شەربىتى فەريادرەسكە ئارىلاشتۇرۇپ 100 م ل ئەرىقى گاۋزەبان، 24 م ل خەشخاش شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ كۆكرەكنى بوشىتىپ يۆتەل ۋە ماغدۇرسىزلىقنى تۈگىتىدۇ، جاراھەتنى قاتۇرۇپ ئەت ئالدۇرۇشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. 5. چىلان شىرىسى قوشۇلغان خېمىرى ئەبرىشىمدىن توققۇز گرامنى ياكى 10 گرام خېمىرى خەشخاشنى 10 م ل ئەرىقى گاۋزەبان، 20 م ل ئەنجباھار شەربىتى بىلەن ئىچكۈزسە سىلدىكى قۇرۇق يۆتەل ۋە ئىسسىق نەزلىلەرنى توختىتىشقا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. 6. 10 گرام دىيار قوزەنى ياكى توققۇز گرام سۇفۇفى سەرتان ياكى 10 گرام سۇفۇفى خەشخاشنى 100 م ل ئېشەك سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرسا ۋە ھەزىم ئەھۋالىغا قاراپ كۈنىمۇ كۈن ئېشەك سۈتى مىقدارىنى كۆپەيتىپ 480 م ل غا يەتكەندىن كېيىن مەلۇم كۈنلەر شۇ مىقداردا ئىشلىتىپ تەدرىجىي كېمەيتىپ دەسلەپكى مىقدارىغا ياندۇرۇش ئۇسۇلى بويىچە داۋالىسىمۇ كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. لېكىن سۈت ئىچىۋاتقان مەزگىلدە قىزىتما ئۆرلەپ كەتسە 100 م ل ئەرىقى سەرتاننى 18 م ل شەربىتى سەرتان بىلەن قوشۇپ بېرىش پايدىلىق. 7. ئەگەر سىل بىلەن بىرگە ئىچى سۈرۈپ كېتىش ياكى قان تۈكۈرۈش بولغاندا سەت گۈلۇسۇفۇفىغا ئۈچ م ل دىن ئەنجباھار شىرىسى، ھەبۇلئاس شىرىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرىسى ، بېھى ئۇرۇقى لۇئابلىرىنى 144 م ل پاقا يوپۇرمىقى ئەرىقىگە ئارىلاشتۇرۇپ 24 م ل ھەبۇلئاس شەربىتى قوشۇپ ئەتە-ئاخشامدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. 8. تۆت گرام سۇفۇفى غەرىبۇ سەمەكنى 96 م ل ئېشەك سۈتى، 12 م ل سەرتان شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە ياكى ئۈچ گرامدىن بېھى ئۇرۇقى لۇئابى، ئەنجباھار شەربەتلىرىنى 144 م ل بارتەڭ ئەرىقىدە ئېلىشتۇرۇپ 24 م ل ھەبۇلئاس شەربىتى قوشۇپ ئىشلىتىلسە ناھايىتى ياخشى قىلىدۇ. ئەگەر، سىل كېسەللىكىدە قەۋزىيەت قوشۇلۇپ كەلسە 4 گرام قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن ياكى 12 گرام لۇئۇقى خىيارى شەنبەرنى 120 م ل ئەرىقى گاۋزەبان بىلەن قوشۇپ ئىچسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. لېكىن ئۆتكۈر سۈرگۈ ئىشلىتىشتىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم.

تۈرلۈك ئۆپكە سىلىدا تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئۇسخىلار

ھارارەتنى توختىتىش، يۆتەل پەسەيتىش، نەزلىلەرنى توختىتىش، بەلغەم بوشىتىش، جاراھەتنى ئەت ئالدۇرۇش قاتارلىق مەقسەتلەردە تۈرلۈك سىللارغا مەنپەئەت قىلغانلىقىنىڭ سىرتىدا ئۆتكۈر زاتىل يەنى قاندىن بولغان ياكى سەفرادىن بولغان زاتىل بىلەن بىرگە كەلگەن ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سىللارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدىغان ئۇسخا: بېھى ئۇرۇقى ئۈچ گرام، چىلان بەش دانە، سەرپىستان 11 دانە، ئاقلەبلى ئۇرۇقى، مارجان شوخلا يەتتە گرامدىن، بۇلارنى 10 م ل دىن گاۋزەبان ئەرىقى ياكى مارجان شوخلا

ئەرىقلىرىدە قايىنتىپ سىقىپ سۈزۈپ، ئۈنىڭغا ئاقلانغان ئۇسۇك ئۈرۈكى شىرىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرىسى بەش گىرامدىن، ئېلىپ بۇلارنى يەنە 96 م ل ئەرىقى گاۋزەبانغا قوشۇپ يەنە ئۈستىدىن 12 م ل بىنەپشە شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ھارارەت بەك يۇقىرى بولسا ھارارەت پەسەيتىش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش مەقسىتىدە قاپاق مېغىزى شىرىسى، تاۋۇز مېغىزى شىرىسى بەش گىرامدىن قوشۇلىدۇ. ئەگەر قان تۈكۈرۈشمۇ بولسا بەش گىرام ئەنجىباھار شىرىسىنى پاقا يوپۇرمىقى ئەرىقى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ھاۋا پەسلىنىڭ سوغۇغلۇقىدىن ياكى كېسەللىك بىلەن ئاجىزلاپ كېتىش تۈپەيلىدىن بەلغەم چىقىرىش ئىقتىدارى بولمىغان ئەھۋالدا بەلغەم بوشىتىش ۋە چىقىرىش ئۈچۈن بېھى ئۇرۇقى ئورنىغا ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان بەش گىرامدىن، زۇفا ئۈچ گىرام ئېلىپ، بۇلارنى مەزكۇر قايناتمىغا قوشۇپ، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، تازىلاش خۇسۇسىيىتى بولغان شىرىلار (قاپاق مېغىزى شىرىسى، خىرفە شىرىسى تۇخمى كاھۇ شىرىلىرىگە ئوخشاش) بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. كۆكرەك ئاغرىقى ۋە باشقا شىكايەتلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن سىرتتىن كۆرنەتۈن قىرۇتنى سەبرە، زەئفەرلەر قوشۇپ سۈۋۈتىلىدۇ، پوستى خەشخاش قايىنتىلمىسى بىلەن ئۆتكىنى نەمدەپ كۆكسىگە قويۇلىدۇ. ئۇندىن باشقا ئەسلى كېسەللىك ئەھۋالىنى كۆزىتىپ تۇرۇپ مۇناسىپ تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. قايسى بىر شىكايىتى كۆپىيىپ كەتسە ئۇنىڭغا مەخسۇس پايدا قىلىش بىلەن بىللە ئۆپكە جاراھىتىگىمۇ پايدا قىلىش خۇسۇسىيىتى بار دورىلار تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: يۆتەل كۆچىيىپ كەتكەندە ھەبىي سوئال، ھەبىي غەر يوسەمەك، شەربىتى ئەنجىباھار، شەربىتى خەشخاش، شەربىتى فەريادرەس، لۇئۇقى سىل ۋە باشقىلارنى ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. قان تۈكۈرۈش كۆپىيىپ كەتكەندە سۇفۇفى سەرتان، سۇفۇفى غەرىيۇ سەمەك، قۇرسى كەھرىبا (قان تۈكۈرۈشكە ناھايىتى پايدىلىق) قاتارلىقلاردىن تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. دەم سىقىش كۈچىيىپ كەتكەندە لۇئۇقى ئەبرىشىم، لۇئۇقى سىل ۋە باشقىلاردىن تاللاپ بېرىلىدۇ. روھىي ئاجىزلىق كۈچىيىپ كەتكەندە داۋا ئىلمىشكى مۇتەدىل جەۋاھىر ۋالا، مۇپەررىھى شەنجۇر رەئىسلەردىن بېرىلىدۇ. ئىچى سۈرۈپ كەتكەندە قۇرسى سەرتان كافۇرى، قۇرسى تاباشىر كافۇرى لۇئىلۇۋى ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ. قەۋزىيەت ئەۋج ئالغاندا قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن، لۇئۇقى خىيار شەنبەر ۋە باشقىلارنى مۇناسىۋەتلىك قوشۇمچە دورىلار بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

سىل كېسەللىكىدە بولىدىغان قىزىتما، يۆتەل، قان تۈكۈرۈشلەرنى يوقىتىش، جاراھەتنى ئەت ئالدۇرۇشتا تۇرلۇك سىللارغا مەنپەئەت قىلغانىنىڭ سىرتىدا سوزۇلما خاراكتېرلىك سىلنىڭ 1-دەرىجىدىكى دەۋرىدە ياخشى ئۈنۈم بېرىدىغان ئۇسخا: كۆيدۈرۈلگەن سەرتان بىر گىرام، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، رۇببۇسۇس، تاباشىر، قاقىلە، ئۇرۇقى سەت گۈلى، كەھرىبا يېرىم گىرامدىن ئېلىپ، ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ 10 گىرام بىنەپشە شەربىتىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈپ ئارقىدىن كۆك گۈلى، كۆك قۇمۇش ئۈچ گىرامدىن، سېرىق ئەرۇسە غازىڭىدىن بەش دانە ئېلىپ كېچىسى قايناقسۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى ئېزىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

جاراھەتنى ئەت ئالدۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىشتە سىلنىڭ باشقا دەۋرلىرىگە پايدا قىلغانىنىڭ سىرتىدا 2-دەرىجە دەۋرىگە ئالاھىدە پايدا قىلىدىغان ئۇسخا: ئوت گىرام قۇرسى سەرتان

كافۇرنى يۇمشاق سوقۇپ 10 گرام خېمىرى خەشخاشقا قوشۇپ يېگۈزۈش، ئۇستىدىن ئۈچ گرام بېھى ئۇرۇقى شالۇسى، بەش گرامدىن خىرفە شىرنىسى، قاپاق مېغىزى شىرنىسى، بەش دانە چىلان شىرنىسى 96 م ل ئەرىقى سەرتان، 36 م ل ئەرىقى گاۋزەبانلارغا ئېلىشتۇرۇپ 20 م ل شەربىتى سەرتان بىلەن بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئارپا ئېشى (يۇيۇلغان سەرتان، چىلان، سەرپىستان، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى ۋە باشقىلار بىلەن ئېتىلگەن تاماق) بېرىلىدۇ.

سوزۇلما سىلنىڭ ھەرقايسى دەۋرلىرىدە پايدا قىلغانلىقى سىرتىدا 3-دەرىجىدە ئالاھىدە تەسىر قىلىدىغان ئۇسخە: خىيارە يىن مېغىزى، تاجىگۈل ئۇرۇقى، كەترا، رۇبىبۇسۇس ئىككى گرامدىن، ئاقلەيلى ئۇرۇقى، تاباشىر، زەھەرە مۇھرە يېرىم گرامدىن، كافۇر، زەئىفەر 0.2 گرامدىن. ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ 20 م ل خەشخاش شەربىتى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇستىدىن ئاقلانغان بىخسۇس شىرنىسى، گاۋزەبان شىرنىسى، ئاقلانغان ئۇسۇڭ ئۇرۇقى شىرنىسى، خىرفە شىرنىسى ئۈچ گرامدىن. بۇلارنى 20 گرامدىن ئەرىقى گاۋزەبان، ئەرىقى مارجان شوخلىلار بىلەن ئېلىشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كەچ تەرەپتە كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە مۇنۇ ئۇسخا بېرىلىدۇ: ھەبى سىل ئۈچ گرام ياكى ھەبى جەۋاھىر كافۇرى ئوت گرامنى ئېزىپ 10 گرام دىيا قوزە بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. ئۇستىدىن بېھى ئۇرۇقى شىرنىسى ئۈچ گرام، بىخسۇس شىرنىسى، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى شىرنىسى، ئەنجىباھار شىرنىسى بەش گرامدىن. بۇلارنى 72 م ل دىن ئەرىقى بارتەڭ (پاقا يوپۇرمىقى ئەرىقى)، سەۋزە ئەرىقلىرىدە ئارىلاشتۇرۇپ 20 م ل خاس سەرتان شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇسسۇلۇق بېرىشكە توغرا كەلگەندە ھەسەل سۈيى بەرسە ياخشى. سىل كېسەللىكنى داۋالاشتا يەنە گۈلقەنت (شۇ يىلى ياسالغىنى) نىڭ ئونۇمى ئەڭ ياخشى، ئۇزۇن مۇددەت داۋاملىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ. قانچىلىك يېيەلىسە شۇنچىلىك يېسە بولىدۇ. بۇ مەزگىلدە جىگەر، قوشقاچ، كەكلىك گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ يېيىش پايدىلىق. ئەگەر چەكلىمىگە ئۇچرىسا سەرتان سېلىنغان كاشكاب بىلەنلا قانائەت قىلسىمۇ بولىدۇ.

سىل كېسەللىكىدە جۇدەش، قورۇقلۇق يېتىش بەكمۇ ئېغىر بولىدىغانلىقى ئۈچۈن سۈت بېرىش ئىنتايىن پايدىلىق. پېشقەدەم ئۇستازلارنىڭ ئېيتىشلىرىدىن قارىغاندا ھەممىدىن ياخشىسى ئېشەك سۈتى، ئۇنىڭدىن قالسا ئايال كىشىنىڭ سۈتى، ئۇنىڭدىن قالسا ئۆچكە سۈتى بولۇپ ئىشلىتىش ئۇسۇلى ئۆۋەندىكىچە:

بىرىنچى كۈنى 48 م ل، ئىككىنچى كۈنى 96 م ل، ئۈچىنچى كۈنى 144 م ل يەنى ھەر كۈنلۈكى 48 م ل دىنلا كۆپەيتىپ يەتتىنچى كۈنگە بارغاندا يەنى يەتتە كۈنگە قەدەر يەتتىنچى كۈندىكى ئۆلچەمدىلا بېرىلىدۇ. ئۈچىنچى ھەپتىنىڭ بىرىنچى كۈنىدىن باشلاپ ھەر كۈنى 48 م ل دىن كېمەيتىپ ئاخىرقى كۈنىدە 48 م ل غا كەلتۈرۈلىدۇ ھەمدە شۇنىڭ بىلەن بىللە توختىتىلىدۇ. ئەگەر سۈت ئىچىۋاتقان مەزگىلدە ھەزىمى بۇزۇلۇش ياكى ئوقۇنەتلىك قىزىتما ئۆرلەپ كېتىش ياكى ئىچى سۈرۈپ كېتىش ياكى بەدىنى بەك ئاجىزلاپ كېتىشتەك ئەھۋاللار يۈز بېرىپ قالسا مەلۇم ۋاقىت سۈت بېرىشنى توختىتىپ قىزىتما پەسەيتىش مەقسىتىدە ئەبۇلا، چىلان ۋە باشقا ھۆل مېۋە-چېۋىلەر ئارقىلىق تەبىئەت يۇمشىتىلىدۇ. ئەگەر ھەزىم ئاجىزلىق، ئىسھال، كەم ماغدۇرلۇق سەۋەبلىرىدىن

سۈت سىڭمىسە سۈت بېرىشنى توختىتىپ ئارقىدىن ئۆمۈر داغلانغان قېتىقتا ئاباشىرغا ئوخشاش قابىز نەرسىلەردىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۆتەل بولغان سۈتكە بىر گرامدىن سەمغى ئەرەبى، كەتىرا قوشۇپ بېرىلسە ناھايىتى ياخشى.

سىل ۋە دىنىق كېسەللىكلىرىگە شىپالىق مەخسۇس غىزالار

1. ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرغۇچى، ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئىسھال ۋە تولغاقلارنى يوقاتقۇچى غىزا ئارپا ئېشى بولۇپ ياساش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: شۆپىكى ئاجرىتىلغان ئارپىدىن 60 گرامنى يۇيۇپ بولۇپ يېڭى سۇغا يېرىم سائەت چىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن قەلەيلەنگەن قازانغا قۇيۇپ 45 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىلىدۇ. قاينىتىش جەريانىدا كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ. سوۋۇتقاندىن كېيىن سۈزۈپ تەمىنى ئاتلىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن بىر ئاز ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

2. سەرتان سېلىنغان ئارپا ئېشى: سىل كېسەللىكىنىڭ ئالاھىدە مەخسۇس غىزاسى ھېسابلىنىدۇ. دەريادىن چىقىدىغان چىشى سەرتاننى يېرىپ پۇتلىرى ۋە ئۈچەيلىرىنى تازىلاپ ئېلىۋېتىپ تۇز ۋە بۇغداي كېپىكى ئارىلاشتۇرۇپ سۇدا يۇيۇلىدۇ. ئارقىدىن يۇلغۇن كۈلى قوشۇپ يەنە سۈزۈك سۇدا يۇيۇلىدۇ. ئاندىن يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك تەييارلانغان مائۇششەئىرغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ. ئەگەر چىلان، ئاق خەشخاش، بادام يېغى قوشۇپ پىشۇرۇلسا تېخىمۇ ياخشى.

3. چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم: قايناقسۇغا تۇخۇمنى سېلىپ 2ـ3 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ ئېقى ئۇيۇغان، سېرىقى ئۇيۇمىغان ھالەتتە ئېلىپ بىر ئاز تۇز، قارامۇچ سېپىپ بېرىلسە سىل كېسەللىكىگە ئىنتايىن مۇۋاپىق كېلىدۇ.

پەرھىز

سۈت ئىچىۋاتقان مەزگىلدە بېلىق، چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. تەس سىڭىدىغان، يەل پەيدا قىلىدىغان تاماقلاردىنمۇ پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۆپكە راكى

سەۋەبى

ئۆپكە راكى (سەرتانى) تېبابىتىمىزدە سەفرا ماددىسىنىڭ كۆپىيىشىدىن، سەۋدا ماددىسى ۋە قان ماددىلىرىنىڭ كۆيۈشىدىن كېلىپ چىقىدۇ دەپ قارىلىدۇ. ئۆپكە ھاۋادىكى چاڭ-توزان، بۇلغانغان، غىدىقلىغۇچى نەرسىلەرنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدىغان ئەزا بولغاچقا بۇنداق ھاۋالار بىلەن نەپەسلىنىش ۋە ئۇزۇن مۇددەت تاماكا چېكىش ئۆپكە سەرتانىنىڭ كېلىپ چىقىشىنى تېزلىتىشى مۇمكىن. ئۆپكىدىكى كونا كېسەللەر مەسىلەن: زاتىررىيە، ئۆپكە سىلى، بەزىدە كاناي ۋە كاناي شاخلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى،

ئۆپكىدىكى كونا يارا كاۋاكلىرىدىن سەرتان كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. ئۆپكە سەرتانى كۆپىنچە شاخ كانايىنىڭ ئۆپكىگە كىرىش جايىدا (ئۆپكە دەرۋازىسىدا)، ئۆپكە بۆلەكچىلىرىنىڭ سىرتقى تېرىسىدە ھاسىل بولىدۇ.

ئالامىتى

ۋاقتىدا سېزىلمەيدۇ. كۆپىنچە كېچىككەندە بىلىنىدۇ. يېشى چوڭايغانلاردا يۈز بېرىدۇ. تۇيۇقسىز قېقىلىپ قاتتىق يۆتىلىپ كېتىش، ھاسىراش، كۆكسى قادىلىپ ئاغرىش، قارامتۇل ياكى جىگەررەڭ قان تۈكۈرۈش يۈز بېرىدۇ. يۆتەلگە قىلىنغان دورىلار دېگەندەك كار قىلمايدۇ. ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كېسەل ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. رېنتگېنلىق تەكشۈرۈشلەردىمۇ ئۆپكە راكى ئىكەنلىكى مەلۇم بولىدۇ ياكى گۇمان پەيدا بولىدۇ. بىمارنىڭ تېنى ئاجىزلاپ قان ئازلايدۇ. تۆۋەن قىزىتما بولىدۇ. دېمى سىقىلىدۇ. بىئارام بولىدۇ. بەزىدە ئۆپكىدىكى سەرتان ئۆسمىسى جاراھەتكە ئايلىنىپ، سېسىق يىرىڭلىق بەلغەم چىقىدۇ. بەزى كىشىلەردە ئاسانلىقچە بىلىنمەي ئۇزاققىچە ئۆپكىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىدىن گۇمانلىنىپ قېلىش تۈپەيلىدىن ۋاقىت ئۆتۈپ داۋالاش كېچىكىدۇ.

تەشخىسى

يېشى 40—50 دىن ئاشقان، سەۋەبى ئېنىق بولمىغان ۋە دورا ئاسان مەنپەئەت قىلمىغان يۆتەل، دات رەڭ بەلغەم كېلىش، تۇساتتىن ئورۇقلاش قاتارلىقلار يۈز بەرگەن كىشىلەردە ھەممىدىن ئاۋۋال ئۆپكە سەرتانىدىن گۇمانلىنىش، زامانىۋى تەكشۈرۈش ئۈسكۈنىلىرىدىن پايدىلىنىپ ۋە دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ دىئاگنوز قويۇش زۆرۈر.

داۋاسى

ئۆپكە سەرتانى يېڭى باشلانغاندا ئوڭايلىقچە بىلگىلى بولمايدىغان، بىلىنگەندە ئاللىقاچان خېلى ئېغىرلاشقان ھالەتكە ئۆتۈپ باشقا ئەزالارغىمۇ زەھىرى تارقاپ كېتىدىغان كېسەللىك بولغاچقا، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە بالدۇر ئېنىقلاپ بالدۇر داۋالاشنى قولغا كەلتۈرۈش زۆرۈر. شۇنىڭدەك ئاغرىقنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاشقا دىققەت قىلىش لازىم.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە سەرتان كېسەللىكلىرىنى ئوق يىلان مەئجۇنى (مەئجۇنى مارى ئەفئا) بىلەن داۋالاش، سىماب كۆشتىسى بىلەن داۋالاش، يىلان تالقىنى، يىلان گۆشى شورپىسى بىلەن داۋالاش، كۈچۈلا بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى بار. بۇ ئۇسۇللار تېخىمۇ چوڭقۇر تەتقىق قىلىنسا ۋە تاكامۇللاشتۇرۇلسا نەتىجىسى تېخىمۇ ئۈنۈملۈك بولغۇسى (داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ تەپسىلىي بايانلىرى ھەققىدە ئاشقازان راكىغا قارالسا بولىدۇ).

يۈرەك كېسەللىكلىرى

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە يۈرەك كېسەللىرىگە ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. يۈرەكنى ئادەم بەدىنىدىكى رەئىس ئەزالارنىڭ ئەڭ مۇھىم ۋە مەركىزىي قىسمى دەپ تونۇپ، پۈتۈن ئورگانىزمنىڭ ھايات ھەرىكەت مەنبەئى، روھىي ھەيۋانىي، روھىي نەپسانىي ۋە روھىي تەبئىي دېيىلگەن روھىي قۇۋۋەتلەرنىڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچى ھەممىدە بەك سەزگۈر ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن ئادەم بەدىنىنىڭ قانداق بىر جايىدا بىرەر قانداق ئۆزگىرىش بولسا ئۇنىڭدىن يۈرەك تەسىرلەنمەي قالمايدۇ. ئۇ تەسىرات يۈرەكتىن چىققان تومۇرلاردا ئىپادىلىنىدۇ دەپ تونۇيدۇ.

يۈرەكنى ئاسراش ۋە يۈرەك كېسەللىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش

يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك يۈرەك ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم ۋە نازۇك، سەزگۈر ھەممىدە توختاۋسىز ئىشلەپ تۇرىدىغان ئەزا، شۇڭا ئۇنىڭ خىزمىتى ئادەم ھاياتى بىلەن چوڭ مۇناسىۋەتكە ئىگە.

يۈرەككە چاتاق يېتىش ھاياتلىققا تەسىر يېتىش دېمەكتۇر. يۈرەك ئادەم بەدىنىدىكى قان ئايلىنىش سىستېمىسىنىڭ مەنبەسى بولۇپ، پۈتۈن بەدەننى ھەيۋانىي نەسىمىي ۋە ئوزۇق ماددىلىرى بىلەن تەمىنلەش ۋە كېرەكسىز نەرسىلەرنى سىرتقا چىقىرىشتا ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل ھەرىكەت قىلغانلىقى ئۈچۈن، ئۇ بىرىنچى دەرىجىدىكى رەئىس ئەزا دەپ قارىلىدۇ. ئۇ باشقا ئەزالاردىن ئۆزىنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشى ئالاھىدىلىكى بىلەن چوڭ پەرقلىنىدۇ. شۇنىڭدەك بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش ئىشلىرىدىمۇ چوڭ رول ئوينايدۇ. يۈرەكنىڭ ئادەم نېرۋا سىستېمىسى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ناھايىتى يېقىن بولۇپ، نېرۋا سىستېمىسىدا يۈز بەرگەن ھەرقانداق ئۆزگىرىش ۋە تەسىراتلار دەرھال يۈرەكتە ئەكس ئېتىدۇ. ئېنىقلاشلارغا قارىغاندا بەزىبىر روھىي تەسىراتلار ئالدى بىلەن يۈرەكتە پەيدا بولۇپ، ئاندىن كېيىن نېرۋا سىستېمىسىدا ئەكس ئېتىدىغانلىقى مەلۇم بولغان. ئىشقى مۇھەببەت، جىنسىي تەلەپ ۋە ئارزۇ ۋە خۇشاللىق، غەزەپ ۋە نەپرەت قاتارلىق روھىي كەيپىياتلارنىڭمۇ قوزغىلىش مەنبەسى يۈرەكتە بولىدۇ يەنى ئۇنىڭ ئەمەلىي كۈچى يۈرەكتە. ئەمما ئۇنى باشقۇرۇش، تىزگىنلەش نېرۋا سىستېمىسىدا ئورۇن بولىدۇ. ئەقىل ۋە تەپەككۇرنىڭ ئىقتىدارىدا بولىدۇ. قەدىمقىلارمۇ روھىي ھەيۋانىي بىلەن روھىي نەفسانىي ئارىلىقىدىكى مۇناسىۋەتنى تەتقىق قىلىپ يۈرەكتە روھىي جەھەتتىن ئاجايىپ سىرلىق خۇسۇسىيەتلەرنىڭ بارلىقىنى ئېنىقلىغان. يۈرەكنىڭ بۇنداق سىرلىق خۇسۇسىيەتلىرىنى ئىشقا سېلىشنى بىلگەن ۋە ئۇنىڭ قانۇنىيەتلىرىنى چۈشەنگەن ئادەملەر ئادەم بەدىنىدىكى نۇر ۋە پەرق كۈچىدىن پايدىلىنىپ ئەقىل ۋە تەپەككۇر ئىدراك قىلالمىغان نەرسىلەرنى كەشىپ قىلىشى مۇمكىن دېگەن، ئۇيغۇر تىببىي ئالىمى، مەشھۇر پەيلاسوپ، تىلشۇناس فارابىنىڭ «ئەقىل ئىدراك قىلالمىغان نەرسىلەرنى ئىشىق ئىدراك قىلالايدۇ» دېگەن سۆزىنىڭ مەنىسىمۇ دەل شۇنى كۆرسىتىدۇ.

دېمەك يۈرەكنىڭ سالامەت تۇرۇشى ئادەمنىڭ ساقلىقى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى بىلەنمۇ چوڭ مۇناسىۋىتى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەكنى ئاسراش ۋە ئۇنىڭدا ئۇچرايدىغان كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا زۆرۈر بولغان بەزى شەرتلەرنى تۆۋەندە قىسقىچە ئوتتۇرىغا قويۇپ ئۆتىمىز:

يۈرەككە ماددىي ۋە روھىي جەھەتتىن تەسىر يەتكۈزىدىغان ئامىللار

1. تاماكا: تاماكا ئۆسۈملۈكى قەدىمكى زاماندا ئۈسۈملۈك دورىلىرى قاتارىدا تىبابەتتە ئىشلىتىلگەن. ئەمما ئۇنى تۈتۈن قىلىپ ئىچىش ئارقىلىق چېكىش 15-ئەسىرنىڭ ئاخىرلىرىدا ياۋروپادا پەيدا بولغان. 1492-يىلى كولۇمبۇسنىڭ ئادەملىرى ئامېرىكا يەرلىك خەلقىدىن ئۆگىنىپ كەلگەن، شۇندىن كېيىن ئۇ پۈتۈن دۇنياغا تارالغان. ئۇنىڭ ئۆپكە، يۈرەك ۋە قان تومۇرلارغا زىيانلىق ئىكەنلىكى ئۆز ۋاقتىدىمۇ مەلۇم بولۇپ، بۇنىڭغا قارشى چارە-تەدبىرلەر قىلىنغان بولسىمۇ ئەمما ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا مۇۋەپپەقىيەتلىك بولمىغان. بۇنىڭ يۈرەككە ئىنتايىن زىيانلىق ئىكەنلىكى كۈندىن كۈنگە ئىسپاتلىنىۋاتىدۇ. بولۇپمۇ يۈرەك تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى ۋە يۈرەك تەشەننۇجى (سپازمىسى) ۋە سانجىقى ۋە كۆكرەك ئانگىنىسى ئۈچۈن تاماكىنىڭ زىيانلىقى ئاشكارىلىنىۋاتىدۇ. تاماكىنى ئەتىگەندە بىر قېتىم قاتتىق شوراش بىلەن يۈرەك سپازما بولۇپ دەرھال ئۆلۈپ كەتكەنلەر خېلى كۆپ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەك ۋە قان تومۇرلار سىستېمىسىغا زىيانلىق نەرسىلەرنىڭ بىرىنچىسى تاماكىدۇر.

2. ھاراق: ھاراق كىسلاتا خاراكتېرلىك نەرسە بولغاچقا ئۇنىڭ ھۈجەيرە ۋە توقۇلمىلارنى كۆيدۈرۈش، قاتۇرۇش، قورۇش رولى چوڭ بولۇپ، يۈرەك، جىگەر، ئۆپكە ۋە ئاشقازان قاتارلىق ئورگانلارغا ئىنتايىن زىيانلىق.

3. قارا چاي، كافى، كاكاۋ (قەھۋە) لەرنى بەك قويۇق ھەم قېنىق دەملەپ داۋاملىق ئىچىشكە ئادەتلىنىش ھەم يۈرەككە زىيانلىق، چۈنكى بۇلارنىڭ تەركىبىدە تانىن، كوفېين قاتارلىق نەرسىلەر كۆپ بولغاچقا يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلىتىش ھەم تومۇرلارنى قاتۇرۇش تەسىرى بار. قارا چاينى 2/100 نىسبەتتە دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

4. قورۇق ئىسسىق دورا-دەرمانلارنى كۆپ ۋە ئۇزۇن ئىستېمال قىلىش يۈرەك تومۇرلىرىنى قاتۇرىدۇ ۋە يۈرەك نەملىكىنى ئازايتىدۇ.

5. ھايۋان گۆشى ۋە ھايۋان ياغلىرىنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش تەدرىجىي ھالدا يۈرەك ئەتراپىغا ياغ يىغىلىش، بەدەن سەمىرىشنى كەلتۈرۈش بىلەن بىللە يۈرەك توقۇلمىلىرىغىمۇ زىيانلىق، شۇنداقلا ئۇ قان تومۇرلارنى تارايتىشقا ئېلىپ بارىدۇ. ھەتتا توسالغۇ (سۇددە) پەيدا قىلىپ يۈرەك تىقىلىشقا سەۋەب بولۇش مۇمكىن.

6. بەدەندە قان سۇيۇقلۇقى، خىلتلار ۋە سۇيۇقلۇقلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى يۈرەككە زىيانلىق بولۇپلا قالماي، بەلكى كەملەپ كېتىشىمۇ زىيانلىق

7. يۈرەككە مەخسۇس ئوزۇق بولۇش سالاھىيىتىگە ئىگە بولغان جەۋھەر ئەغزىيە (تاماق جەۋھەرلىرى ياكى ۋىتامىنلار) نىڭ كەملەپ كېتىشى، گلىيۇكوزا (سكرالغپ) يېتەرلىك بولماسلىقى ھەم يۈرەكنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

8. تىنچلاندۇرغۇچى ۋە ئۇيقا دورىلىرىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش يۈرەك ھەرىكىتىنى زەئىپلەشتۈرۈشكە ئېلىپ بارىدۇ.

9. مەئدەن (مىنېرال) ماددىلىرى كۆپ بولغان نەرسىلەر، مەسىلەن: بەك تۇزلۇق تاماقلار، پولات، مىس ۋە تاش جىنسلىق جەۋھەرلەرنىڭ قىل تومۇرلىرىدا چۆكمە ھاسىل قىلىشى يۈرەككە زىيان قىلىدۇ. يۇقىرىدىكىلەر يۈرەككە بىۋاسىتە زىيانلىق نەرسىلەر بولۇپ، بۇ يەردە ئۇلارنى ئۇزۇن مۇددەت ۋە كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىش نەزەردە تۇتۇلغان.

تۇرمۇش ۋە ھەرىكەتتىكى يۈرەككە زىيانلىق بەزى تەرەپلەر

1. جىسمانىي ھەرىكەتنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى، ھەددىدىن ئارتۇق كۈچەپ كېتىش، بەك ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، كۈچەپ ئىنجىقلاش يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ سوزۇلۇپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ. بولۇپمۇ يۈرەك تومۇرلىرىدا قېتىش بار كىشىلەرنىڭ كۈچەپ ھەرىكەت قىلىشى خەتەرلىك. چېنىقىشتا ئەھۋالىغا قارىماستىن ئۇزۇن مۇددەت توختىماي كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىشمۇ خەتەرلىك، ئەلۋەتتە.

2. كۆپ ئۇخلاش، ھەرىكەت قىلماسلىق، يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ ئاستىلىشى ۋە تومۇرلاردا قان ئېقىشىنىڭ ئاستىلىشى ۋە تەبىئىي ھارارەتنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىگە ئېلىپ بارىدۇ. بۇمۇ يۈرەككە زىيانلىق بولۇپ، نورمال تەنھەرىكەت قىلىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

3. تېمپېراتۇرىسى بەك ئۈستۈن ياكى بەك تۆۋەن بولغان ھاۋادا، بۇزۇلغان ھاۋادا ۋە بەك شالاڭ ھاۋادا دەم ئېلىش (نەپەسلىنىش) ھەمدە ھاۋاسى بۇزۇلغان، ھاۋا يۈرۈشمەيدىغان كىچىك ئۆيلەردە تۇرۇش يۈرەككە زىيانلىق.

4. سېسىق پۇراقلىق گازلار، بەدبۇي نەرسىلەر ۋە ئۆتكۈر ئاچچىق پۇراقلىق ۋە توپا-چاڭلارمۇ يۈرەككە زىيانلىق.

5. ھەمىشە بىر تەرەپنى بولۇپمۇ سول تەرەپنى بېسىپ يېتىش يۈرەك ھەرىكىتىگە زىيانلىق.

6. قاتتىق سوغۇق ياكى بەك ئۆتكۈر قىزىق نەرسىلەرنىڭ ئىچكى ياكى سىرتقى جەھەتتىن يۈرەككە تەسىر قىلىشى زىيانلىق.

7. بەك تويۇپ تاماق يېيىش، ئاشقازان، قورساق بوشلۇقىنىڭ كۆپۈپ كېتىشى زىيانلىق.

يۈرەككە زىيانلىق روھىي ئامىللار

1. ئۇزۇن مۇددەت داۋام قىلغان دىققەتچىلىك، غەم-قايغۇ، خاپىلىق ۋە ئەندىشە يېشىلمىگەن مەسىلىلەر ۋە ھەل بولغان ئارزۇتەلەپلەر يۈرەككە تەسىر قىلىشى ۋە ئۇنى ئاسان قوزغىلىدىغان قىلىپ قويۇشى مۇمكىن.

2. غەزەپ، ھەسەت، ئۈمىدسىزلىك، كۈندەشلىك قاتارلىق كەيپىياتلارنىڭمۇ يۈرەكنى قوزغىشى ۋە قوزغىلۇچان قىلىشى ھەمدە تەمكىنلىكنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

3. ھەر خىل قورقۇنچلۇق ھادىسىلەرگە ئۇچراپ ئۈركۈش يۈرەككە زىيانلىق، بىر نەرسىدىن تۇيۇقسىز قاتتىق قورقۇپ كېتىش يۈرەكتە ئاسارەت قالدۇرىدۇ.

4. روھىي زەربە (پسىخىك تىراۋما) يۈرەككە ئىنتايىن زىيانلىق. قاتتىق تىل ئاھانەتلىرىنى ئاڭلاش، كۈرەشكە تارتىلىش، سوتقا تارتىلىش، ئىچ ئاغرىقلىرىمۇ يۈرەككە زىيانلىق.

5. دەھشەتلىك قاتتىق ئاۋازلارمۇ يۈرەككە زىيانلىق.

6. ئۈشتۈمتۇت كەلگەن خۇشاللىق ياكى شۇم خەۋەرلەر يۈرەكنى قاتتىق كېڭەيتىپ قاتتىق يىغىلىشقا ئېلىپ بېرىپ خەتەرگە ئۇچرىتىشى مۇمكىن.

7. جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى يۈرەككە زىيانلىق.

ئەسەب (نېرۋا سىستېمىسى) نى ئاساسەن مېڭىنى مەركەز قىلغان ئەقىل ۋە تەپەككۇرنىڭ قەلبىي ھېسسىياتنى باشقۇرۇپ تۇرالىشى يەنى ھېسسىياتنىڭ ئەقىلگە بويسۇنۇشى ئىنسان ئۈچۈن چوڭ مۇۋەپپەقىيەت. ئەقىل كۈچى ئۈستۈن ئادەملەر بەدەندە يۈز بەرگەن ھەر خىل ھېسسىيات ئىسيانلىرىنى ۋە روھىي قوزغىلىشلارنى ئاسان يوقىتىپ راھەت ياشىيالايدۇ. ئەقىل كۈچى بىلەن ئۇنى باسالايدۇ ھەم مۇتەدىل سوغۇق قانلىق بىلەن يۈرىكى ساغلام دۇنيادىن ئۆتەلەيدۇ. ھېسسىياتقا مەغلۇب بولغانلار داۋاملىق بەختسىزلىككە ئۇچراپ تۇرىدۇ. فارابى شۇنداق دېگەن: «تەبىئي خۇشال بولغان بىر يۈرەك ھەرقانچە قېيىنچىلىق ۋە ئازاب-ئوقۇبەت ئىچىدە ياشىسىمۇ يەنىلا ساغلام ۋە بەختلىكتۇر. تەبىئي غەمكىن بولغان بىر يۈرەك ھەرقانچە راھەت ۋە ھالاۋەت ئىچىدە ياشىسىمۇ يەنە بەختسىزدۇر!»

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى

بۇ، يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن كېلىپ چىققان يۈرەك كېسەللىكلىرىگە قارىتىلغان بولۇپ، كۆپىنچە يۈرەكنىڭ ئۆزىدە بىرەر قانداق شەكلىي خاراكتېرلىك ئۆزگىرىش بولماستىن نورمال خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولغان بولىدۇ. مەسىلەن: ھەر خىل سەۋەبلەر بىلەن يۈرەكنىڭ بەك قىزىپ كېتىشى ياكى بەك سوۋۇپ كېتىشى ياكى ھۆللۈكىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى يۈرەككە قۇرغاقلىق يېتىپ قېلىشى تۈپەيلىدىن يۈرەكتە پەيدا بولغان غەيرىي نورمال ئۆزگىرىشلەر سوئى مىزاج خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى دەپ ئاتىلىدۇ. سوئى مىزاج خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، مىزاجىنىڭ خىلتسىز بۇزۇلۇشى (سوئى مىزاج سازەج) دىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى، يەنە بىرى مىزاجىنىڭ خىلتلىق بۇزۇلۇشى (سوئى مىزاج ماددىي) دىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرىدۇر.

يۈرەكتىكى سوئى مىزاج ماددىي يۈرەككە قان توپلىنىپ قېلىش ياكى باشقا خىلتلارنىڭ كۆپ مىقداردا يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

سوئى مزاج سازەجدن بولغان يۈرەك كېسەللكلرى

ئسسقتن بولغان سوئى مزاج سازەج يۈرەك كېسلى

سەۋەبى

سرتتن هەر خل ئسسقلقلارنڭ تەسر قلشى، مەسلەن: هارارەت يۇقرى بولغان ئورۇنلاردا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، قزىق هاۋا ۋە سسق بۇس بۇخاراتلارنڭ بەدەن ئچگە شۈمۈرۈلۈشى، قزىق ۋە ئسسقلق خاراكترلك يمەك-ئچمەك دورا-دەرمانلارنى كۆپ ئستمال قلش، هاراق ئچش، تاماكا چكش، غەزەپ ۋە دقەقەتچلك قاتارلقلار يۈرەكتە نورمالسز قزىقلق پەيدا قلدۇ.

ئالامتى

تومۇرى تېز سوقدۇ، توم ۋە تېرەن بولدۇ. تنق چوڭ-چوڭ بولۇپ هاسرايدۇ. كۆكرەك ئۇدۇلى پات-پات قزىپ تۇردۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ. يۈرەك ئەتراپدا ئاز-تولا ئچشش هېس قلدۇ. روهى جەهەتتە بئارام، غەم، ئەندشلەرگە يېقن بولدۇ. يۈرەكنڭ قزىقلقى پۈتۈن بەدەنگە تەسر قلپ، كۆندن-كۆنگە ئورۇقلايدۇ. بمار سوغۇق نەرسلەر ۋە سوغۇق هاۋانى خالايدۇ. سېسقلقتن قاچدۇ هەم زيان قلدۇ. سۈيدۈك ساغۇچ كېلدۇ. كۆپنچە قەۋزيەت بولدۇ.

داۋاسى

ئالدى بلەن سەۋەبنى ياخشى ئېنقلاپ، كەلتۈرۈپ چقارغان سەۋەبنى يوقتش چارلرنى قلش زۆرۈر. ئومۇمى بەدەنگە هۆللۈك ۋە قۇۋۋەت بەتكۈزىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى بېرش، ئالدى بلەن داۋائى غزالارنى بېرش، تاتلق ئالما، ئامۇت، نەشپۈت، ئانار، جۈيزە (تۇرۇنجى)، ئەينۇلا قاتارلق مېۋلەردن تەييارلانغان شەربەت ۋە شارابى رەيباس، شارابى سەندەل، ئانار شەربتى ۋە قيامىلارنى بېرش كېرەك. سەندەل شەربتى، لمۇن شەربتى، ئەرقى گاۋزەبان، ئەرقى بېدمشكى، ئەرقى سەندەل، ئەرقى نلۇپەر قاتارلقلارنى ئچدىغان ئۇسسۇزلۇقنڭ ئورنغا بېرش كېرەك. ئەبرىشم شەربتى، قۇرسى كافۇر، خېمرى گاۋزەبان ئەنبرى، خېمرى مەرۋايت قاتارلقلار هەم ياخشى ئۈنۈم بېردۇ. قزىل گۈلقەنتكە ئازراق چلاپا ئارلاشتۇرۇپ بېرش بلەن ئچنى بوشتپ تۇرۇش كېرەك. سەندەل، كاپۇرنى گۈلاپقا سۈرۈپ كۆكرەككە چېپش پايدلق. زيانلق نەرسلەردن پەرهز قلش، هاراق ئچمەسلك، تاماكا چەكمەسلك، ياخشى

هاۋادا سەيلە قىلىش، غەم قايغۇلارنى يوقىتىش، يېمەك-ئىچمەكنى ياخشىلاش، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، تۆچار قاناتلىقلار گۆشى بولۇپمۇ چۈجە، قۇشقاچلارنىڭ گۆشى پايدىلىق. سالقىن هاۋادا ئارام ئېلىش، خۇش بۇي سوغۇق گۈلپالار ياكى خۇش پۇراقلىق گۈللەرنى پۇرۇتۇش، ياخشى داۋالاش ۋە مۇۋاپىق پەرۋىش قىلىشنىڭ تۈزۈنراق داۋام قىلىشى كېسەلنى تەدرىجىي ساقىيىشقا ئېلىپ بارىدۇ.

يەنە بىماردا تېمپېراتۇرا، قەۋزىيەتنىڭ بار-يوقلۇقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. هارارەت دەرىجىسى يۇقىرى بولسا قۇرسى كاپۇر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش هارارەتنى تېز پەسەيتكۈچى دورىلارنى قوللىنىش، ئەگەر هارارەت بىلەن قەۋزىيەت بىللە بولسا تەمرى هىندى ۋە ئەيتۇلا قاتارلىق تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلارنى قوشۇمچە قىلىش كېرەك. ئىچ سۈرۈش بىلەن تەپ (قىزىتما) بىللە بولسا شەربىتى لىمۇزىخ ۋە نارۇنچى، شىرە خىرپە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان زەئىپ بولسا گۈلاب، ئەرىقى بىدىمىشكى ئەڭ ياخشى شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر تومۇرلىرىدا قان توشۇپ قېلىپ (ئىمتىلاھ) يۈرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، قان ئېلىشقا بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا ئىككى غول ئارىلىقىغا هىجامەت قويۇلىدۇ. قان ئېلىش ۋە سۈرگە بېرىش ئىشلىرىدا بىماردا تەپ بار-يوقلۇقىغا دىققەت قىلىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە كېزىكنى داۋالاش تەدبىرلىرىدىن قوللىنىشقا بولىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان سوئى مىزاج سازەج يۈرەك كېسىلى

سەۋەبى

سىرتتىن هەر خىل سوغۇقلۇقلارنىڭ تەسىر قىلىشى، مەسىلەن: تېمپېراتۇرا بەك تۆۋەن ئورۇنلاردا ئۇزۇن مۇددەت يۈرۈش، سوغۇق هاۋا ۋە بوران شۇۋرغانلاردا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش، سوغۇق يېمەك-ئىچمەك ۋە سوغۇقلۇق دورا-دەرمانلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، كۆپ ئۇخلاش، ئاز هەرىكەت قىلىش، سىرتقا چىقماسلىق قاتارلىقلاردىن بولىدۇ.

ئالامىتى

تومۇر ئاستا بوش سوقىدۇ. پۇت-قول سوغۇق بولىدۇ. بەدىنى دەرمانسىز، چىرايى ئۆچۈك، قورقۇنچاق، غەمكىن بولىدۇ. ئىش خۇشياقماس بولۇپ قالىدۇ. يۈرەك هەرىكىتى ئاستا بولغانلىقى ئۈچۈن يۈز، كۆز، پۇت-قوللىرىدا ئانچە-مۇنچە كۆپىشىپ قېلىش (يەڭگىل سۇلۇق ئىششىق) كۆرۈلىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇق ياكى دورىلار تېزلا زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئىسسىقلىق نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋاسى

ئومۇمي بەدەنگە قۇۋۋەت يەتكۈزۈش ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش لازىم. غىزالىي مۇتلەق ۋە غىزالىي داۋالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، قوي گۆشى، كەپتەر گۆشى، توخۇ، قۇشقاچ گۆشى، كەكلىك گۆشلىرىگە دارچىن، زەپەر، زىرە، ئۇد قاتارلىق خۇش بۇي دورىلارنى سېلىپ بېرىش ياكى ئىككى چىشلىق ئىرىك قوي گۆشىدە شورپا، كاۋاپ قىلىپ بېرىش لازىم. ئامىلە نۇشدارى، داۋائىلمىشكى ھارمۇفەررىھى، مائۇللەھمى، زەنجىبىل مۇراببىاسى، جاۋارىش كۇندۇر قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. شەربەتلەردىن، مەسىلەن: شارابى گاۋزەبان، شارابى بادرەنجبۇيا، شارابى ئۇدلەرگە زەپەر، ئىپار، ئەنبەر، سۇنبۇل، قىزىلگۈل قوشۇپ بېرىلىدۇ. لاچىندانە ھىندى، سۇنبۇل، دارچىن، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ھالدا قارا چايغا قوشۇپ ئىچىش كېرەك. مائۇلھەسەلنى داۋاملىق ئىچىش لازىم. سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، ئاز-تولا بەدەن ھەرىكىتى قىلىش ۋە ئاپتاپقا چىقىش پايدىلىق. سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن، سوغۇق ھاۋادىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

ئۇۋەندىكى ئۇسۇلدا ياسالغان ھەسەل شەربىتى ياخشى شىپالىق تەسىرگە ئىگە: ئەلا سۈپەتلىك ھەسەل 1000 گرام، ئەرىقى گاۋزەبان، قىزىلگۈل ئەرىقى (گۈلاب) 500 م ل دىن، شاراب (مۇسەللەس شەرئىيە) 200 م ل، سۇنبۇل، ئۇد، زەپەر، قەرەنپىل 25 گرامدىن.

تەييارلاش: ھەسەل شەربىتى تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ. سۇنبۇل، ئۇد، زەپەر، قەرەنپىل تۆت دورىنى چالا سوقۇپ خالتىغا ئېلىپ، مەزكۇر شەربەت قايناۋاتقاندا شەربەتكە تاشلاپ تەمى ۋە قۇۋۋىتى چىقىپ بولغاندىن كېيىن خالتىنى سىقىۋېتىپ، پاكىز چىنە ياكى شىشىگە قاچىلاپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم 30 م ل دىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان سوئى مىزاج سازەج يۈرەك كېسەلى

سەۋەبى

سىرتقى ئىسسىقلىقنىڭ ۋە قۇرۇق ھاۋانىڭ تەسىر قىلىشى ياكى جىسمانىي ۋە ئەقلىي ھەرىكەتلەرنىڭ كۆپ بولۇشى، بەدەندىن سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپ چىقىپ كېتىشى، قۇرۇق دورا-دەرمان ۋە قۇرۇقلۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ياكى قوشنا ئەزالاردىن سەۋدا ماددىسى قويۇلۇشى قاتارلىقلار.

ئالامىتى

ئېغىز قۇرۇش، ئۇيقۇ قېچىش، قۇرۇق يۆتىلىش، كۆز ئولتۇرۇش، بەدەن ئورۇقلاش ۋە تېرە

قۇرغاقلىشىش، تومۇرنىڭ قاتتىق ۋە ئىنچىكە تېز ئۇرۇشى، روھىي قوزغىلىشتىن ئاسان چۆچۈش، قورقۇنچاقلىق، يىغلامسىراش، سۈيدۈكنىڭ ئاز كېلىشى قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئاساس قىلىنىدۇ. بەدەننى بادام يېغى، كۈنجۈت يېغى ۋە بېلىق يېغى، قاپاق يېغى بىلەن ياغلاش، بولۇپمۇ يۈرەك ئۇدۇلىنى ياغلاش، ئالما، تاۋۇز، شاپتۇل، ئەنجۈر، ئاق ئۈجمە، سۈت، قېتىق، مەشكى ماي قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، ئارپا سۈيىگە بادام يېغى ۋە شېكەر قوشۇپ بېرىش كېرەك. بېھى ئۇرۇقى، ئىسبەغۇل، گاۋزەباننىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش، ئەرەقى گاۋزەبان، ئەرەقى رەيھان، شەربىتى نىلۇپەر، شەربىتى ئەبرىشىم ئىچكۈزۈش ھەمدە ئۆچكە سۈتىنى ئىچىش ۋە قۇلاق بۇرۇنغا تېمىتىش بىنەپشە يېغىدا ياغلاش، ۋاننا قىلىش قاتارلىق تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. كۆكرەك تېشىدىن قىرۇتى ئەخزەر سۈركەش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ھاۋاسى ھۆل ۋە ساپ جايلاردا سەيلى قىلسا پايدىلىق. خېمىرى گاۋزەبان، شارابى گاۋزەبانلارنى ئىچىشكە بەرسە ئوبدان مەنپەئەت كۆرسىتىدۇ.

ھۆللۈكتىن بولغان سوئى مىزاج سازەج يۈرەك كېسىلى

سەۋەبى

ھۆل ھاۋا ۋە ھۆل جايلاردا ئۇزۇن تۇرۇش، كۆپ ئۇخلاش، ھەرىكەت قىلماسلىق، ھۆللۈك دورا-دەرمان ۋە ھۆللۈك تاماق، سوغۇق يەل-يېمىشلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، چاينى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئارام ئېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئەزالارنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش بىلەن بىللە يۈرەكنىڭمۇ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

پۇت-قولى بوشىشىپ كېتىش، تومۇرى ئاستا سېلىش، يۇمشاق سېلىش، ھورۇنلۇق ۋە بوشاڭلىق كەيپىياتىنىڭ ئارتىپ كېتىشى، ئاغزىدىن شالۋاق ئېقىش، مۈگدەش، ئۇيقا كۆپ بولۇش قاتارلىقلار.

داۋاسى

بەدەننى تەنقىيە قىلىش، ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق دورىلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، يۈرەكنى قۇرۇتقۇچى ۋە قۇۋۋەت ئاشۇرغۇچى، مەسىلەن: قەلەمپۇر، زەپەر، بادرەنجى بۇيا

قاتارلىقلار شەربەت ياكى مەئجۇن قىلىپ بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن ماتۇلھەسەل ھار، مادەتۇلھايات، داۋائىلمىشكى ھار بېرىلىدۇ. جىسمانىي ھەرىكەت ۋە نورمال پائالىيەت قىلىش، تاماق مىقدارى ئاز، سىڭىشلىق بولۇشى لازىم. قورۇلغان گۆش ۋە قورۇق ئىسسىقلىق خاراكتېرىدىكى دورا-دەرمانلارنى ئىچىش، مونچىدا تەرلىش، قۇرغاق جايلاردا تۇرۇش پايدىلىق. كەپتەر ۋە باچكا گۆشى، توشقان گۆشى، قۇشقاچ گۆشى ۋە تورۇلغۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ يېيىش، نوقۇت سۈيى ئىچىش، ئۈزۈم، ياڭاقلارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

يۇقىرىقىلار ماددىسىز بولغان سوئى مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى بولۇپ، سوئى مىزاج ماددىسىز كېسەللىكلەرنى زامانىۋى سايمانلار بىلەن تەكشۈرگەندىمۇ ئەزالاردا چوڭ ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلمەيدۇ. ئەگەر بەلغەم ياكى سۇيۇقلۇقى كۆپ بولسا تازىلاش ئۈچۈن ھەبىي سەبرى ۋە پەيقىرا بېرىلىدۇ. بۇلارنى بېرىشتىن ئاۋۋال بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) شەربەت بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن تازىلاش ئۈچۈن ھەبىي سەبرى ياكى ئىيارەنج پەيقىرا بېرىلىدۇ. ئاشقازاندىن بەلغەم ماددىسى تازىلانغاندىن كېيىن يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدا ئىشلىتىلگەن دورىلار بېرىلىدۇ.

سوئى مىزاج ماددىدىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى

سەۋەبى

ھەر خىل ئورگانىك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يۈرەك ۋە قان تومۇرلاردا توسالغۇ (سۇددە) پەيدا بولۇپ، يۈرەكتە قان ۋە ياكى باشقا خىلىتلار قېپىپ قېلىپ بۇ خىل يۈرەك كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

يۈرەك سىقىلىش، ھاسىراش، ئارامسىزلىنىش، يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ ئاستىلىشى قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر قاندىن بولغان بولسا يۈز، كۆز، چىراي قىزىرىش، باش ئاغرىش ۋە قېيىش، بەل ئاغرىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. ئەگەر باشقا خىلىتلاردىن بولغان بولۇپ سۇددە (توسالغۇ) ئېغىر بولسا، چوڭ قان تومۇرلىرى ياكى يۈرەك قاپقاقلىرى توسۇلۇپ گەج كەپلەشكەندەك كەپلىشىپ قالسا تېخىمۇ ئېغىر ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. قان ئېقىمىغا ئارىلىشىپ قالغان خام بەلغەم خىلىتىنىڭ قويۇقلاشقان پارچىلىرى قان ئېقىمى بىلەن كېلىپ يۈرەكنىڭ مەلۇم قىسمىغا ياكى قاپقاقلىرىغا تىقىلىپ قالسا، كېسەل تۇشتۇمتۇت 10 مىنۇت ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى شۇكى، يۈرەك قاتتىق بىئارام بولىدۇ، بېشى قايىدۇ. پۇت-قولى بوشىشىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىدۇ. بويۇن تومۇرلىرى ۋە

ئارتېرىيىلىرى كۆپىشىدۇ. تومۇر قىلدەك سوقۇپ توختاپ قالغاندەك سېزىلىدۇ. تىلى كالۋالىشىپ قالىدۇ. پۇت-قول مۇزدەك سوغۇق، سوغۇش تەرلەش بىلەن يۈرەك توختاپ قالىدۇ، ھايات ئاخىرلىشىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر ئەھۋال جىددىي بولۇپ يۈرەك ۋە قان تومۇرلىرىدا قان قېيىنلىقى، قان ياكى باشقا خىلىتلارنىڭ تولۇپ قالغانلىقى مەلۇم بولسا دەرھال باسلىقتىن بىرئاز قان قويۇپ بېرىلسە پايدىلىق. ئەگەر بەدەندە ھەرقايسى ئەخلاتنىڭ كۆپىيىپ قالغانلىقى بولۇپمۇ يۈرەكتە قان پات-پات تولۇپ ئېلىش بەلگىلىرى كۆرۈلسە ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ خىلىت ماددىسىنى ئېنىقلاپ، شۇ خىلىتقا لايىق ماددىنى پىششۇرغۇچى (مۇنزىج) بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن شۇ خىلىتقا لايىق ماددىنى يۇمشاتقۇچى (مۇلەييىن) ياكى سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇخرىج) دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: دەسلەپتىلا قان ئۇرلەش (جۇشانى خۇن) نى پەسلىتىش ئۈچۈن بىنەپشە، نىلۇپەر، گاۋزەبان، چىلان، ئەبۇلا، تەمرى ھىندى، كاسنى قاتارلىق دورىلاردىن تەركىب تاپقان كاشكاپ ۋە چىلانىما دورىلار بېرىلىدۇ. شەربىتى نىلۇپەر، ئەرىقى سەندەل ۋە ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. سوددىلەر (توسالغۇ) نى ئېچىش ئۈچۈن بۇزۇرى دىنارى، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھىلىلەرنى ئەرىقى رەيھان بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى سەندەل، داۋائىلمىسكى ھار، شەربىتى ئەبرىشىم بېرىش كېرەك. ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، مۇۋاپىق پەرھىز قىلىش، ئېغىر ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق لازىم.

يۈرەك سانجىقى

سەۋەبى

يۈرەك غىلاپى ۋە يۈرەكنى ئوزۇقلاندۇرىدىغان تومۇرلارنىڭ قېتىشىشى، يۈرەك ئىچى، سىرتىدىكى پەردە ۋە كونا ئىششىقلارنىڭ قېتىپ قېلىشى، يۈرەكنى ياغ قاپلاش، يۈرەك ئەتراپىدا ياغ ئۆسمىلىرىنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە ئۇندىن باشقا يۈرەكتە پەيدا بولغان ھەر خىل سوئى مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر يۈرەك سانجىقىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە يېشى چوڭلاردا جىسمانىي ئەمگەكتىن چەتتىنگەن، كەم ھەرىكەتلىك كىشىلەردە، كۆپرەك ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلاردا، ھاراق-تاماكىنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغانلاردا ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

يۈرەكتە ئۈشتۈمتۇت قاتتىق سانجىق ۋە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ ئاغرىق ئاشقازان كىرىش قىسمىغا تارقىلىدۇ. بىمارغا كۆكسى قىسىلغاندەك ۋە نەپەس سىقىلغاندەك سېزىلىدۇ. ئاغرىق سول تەرەپ مۈرە، غول، جەينەك ۋە قول ئۈچلىرىغىچە يېتىپ بارىدۇ. بىمار قانداق ھالەتتە بولسا شۇ ھالەتتە تۇرۇپ قالىدۇ. ھەرىكەت قىلىشتىن قاتتىق قورقىدۇ. پېشانىسىدىن تەر چىقىدۇ. رەڭگىرويىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. 10—15 مىنۇتتىن كېيىن ئاستا-ئاستا ئاغرىق پەسلەپ ئەسلىي ھالىتىگە كېلىدۇ. بىرنەچچە كۈندىن كېيىن ياكى بىرنەچچە ئايدىن كېيىن قوزغىلىش يۈز بېرىدۇ. ئىككىنچى قېتىم ئۆتقاندا بۇرۇنقىدىن قاتتىقراق ئۆتىدۇ. زىيانلىق تاماق ۋە يېمەكلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ياكى جاپا-مۇشەققەت ۋە ئېغىر ئەمگەك قىلغاندىمۇ قوزغىلىپ قېلىشى مۇمكىن. بەزى ۋاقىتلاردا ئىگىزلىككە چىققاندا دەم سىقىلغاندەك بولۇپلا كېسەل ئۆتۈشى مۇمكىن. بۇ كېسەلنى تېزرەك داۋالىمىغاندا پات-پات ئۆتىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. بەزى ئادەملەر بىرىنچى قېتىم ئۆتۈش بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ئاغرىق قاتتىق ۋاقىتتا دەرھال ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن خېمىرى خەشخاش، ھەببى ئەفيۇن مۇرەككەپ، ھەببى شىپا، ھەببى بەزرۇلبەنجى بېرىش كېرەك. يۈرەك ئۇدۇلىغا رەۋغىنى قىرۇتى، رەۋغىنى خەشخاش، رەۋغىنى بادام، رەۋغىنى سەندەللەردىن بىرىنى سۈرتۈش لازىم. ئىچىشكە شەربىتى گاۋزەبان، ئەرىقى ئەنەبسۇ ئېلەپ بەرسە ھەم بولىدۇ. ئەگەر يۈرەككە سەپرا خىلتى ئەسىر قىلغانلىقتىن بولسا مەيخۇش ئانار سۈيى، شەربىتى بۇزۇرى، ھېلىلە مۇرابباسى، خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى گاۋزەبان ئەنبىرى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يۈرەك تومۇرىنىڭ قېتىشى ۋە قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى قاتارلىق كېسەللەرگە تۆۋەندىكى ئۇسخىلار مەنپەئەتلىك.

مەتبۇخ ئەفتىمۇن I

ئەفتىمۇن 10 گرام، شاھتەررە، بادىيان، كاسنى ئۇرۇقى، ئەنەبسۇئلەب (مارجان شوخلىسى)، كاكنەج، گاۋزەبان، بادرەنجبۇيا، رەيھان ھەر بىرى 15 گرامدىن، ناۋاتتىن 100 گرام ئېلىپ قائىدە بويىچە شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 م ل دىن تاماقتىن بۇرۇن قايناقسۇ بىلەن ئىچىدۇ.

مەتبۇخ ئەفتىمۇن II

ئەفتىمۇن 30 گرام، شاھتەررە، تۇربۇت 15 گرامدىن، چۈپچىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، پوستى ھېلىلە كابىلە، قارا ھېلىلە، سانا، بادىيان، تەمرى ھىندى ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئەپتۇلا 10 دانە، بىنەپشە، قىزىلگۈل، زەنجىبىل، بادام يېغى 10 گرامدىن، مارجان شوخلا، بۇمغاقسوت تۇرۇقى 15 گرامدىن، تەرەنجىبىن 200 گرام، چوڭ ئۈزۈم 100 گرام.

تەييارلاش: قائىدە بويىچە شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 م ل دىن تاماقتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ.

تومۇر قاتقان بىمارلار، يۈرەك سانجىقى بارلارغا سۈرگە دورىلار بەرگەندە قاتتىق دىققەت قىلىش كېرەك. سۈرگە دورىلىرىنى بېرىشتە ئىمكان قەدەر قورساقنى ئاغرىتماي سۈرۈدىغان قىلىپ بېرىش ھەم بەدەندىن كۆپ سۇيۇقلۇقنىڭ چىقىپ كېتىشى، يۈرەك ھەركىتى بوشىشىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم. بۇ كېسەلدە قەۋزىيەت بولماسلىق، قورساق ۋە ئاشقازاندا يەل قوزغالماسلىق، ھەزىم بۇزۇلماسلىققا چارە قىلىش ۋە مۇشۇ جەھەتلەرگە دىققەت قىلىش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

ھاراق، تاماكا، قويۇق چاي، سېمىز گۆشتىن چەكلەش، تاماققا يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. بۇنداق بىمارلار غەزەبلەنمەسلىك، دىققەت بولماسلىق، ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەت قىلماسلىق، تىنچ ئارام ئېلىپ، مۇتىدىل تۇرمۇش كەچۈرۈش لازىم. ئېگىز يەرگە مېڭىپ چىقىش، يۈگۈرۈش، ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش خەتەرلىك؛ جىنسىي ئالاقىمۇ زىيانلىق.

يۈرەك ئېغىش (خەفقان)

بۇ كېسەللىكنى يۈرەكنىڭ نورمالسىز سوقۇشى، يۈرەك ئېغىش، يۈرەك داۋالغۇش دەپمۇ ئاتايدۇ. يۈرەكنىڭ بۇنداق نورمالسىز سوقۇشىنى بىمار ئۆزىمۇ سېزىدۇ. يۈرەك چالغۇشنىڭ ئۆزىگە مەلۇم بولغىنى خەفقان دېيىلىدۇ. ئۆزىگە مەلۇم بولمىغىنى ئىختىلاج (سىلكىنىش، تىترەش) قاتارىغا كىرىدۇ. خەفقان كېسىلى ئۆزىنىڭ سەۋەب ۋە ئالامەتلىرىگە قاراپ ئۆۋەندىكى بىرنەچچە خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان خەفقان، سوغۇقتىن بولغان خەفقان دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلار يەنە ماددىسىز ۋە ماددىلىق دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان خەفقان (خەفقانى ھار سازج)

بۇ كېسەلنى بەزىلەر «نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى» دەپمۇ ئاتايدۇ.

سەۋەبى

سىرتتىن ئىسسىق ئۆتۈش، ئىسسىق مىزاج كىشىلەر بەك ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر پۇراقلىق نەرسىلەرنى يېيىش ۋە شۇنداق تاماقلارنى، ئىسسىقلىق كۆپ دورا-داۋالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، دىققەتچىلىك ۋە جاپا-مۇشەققەتلەرنى كۆپ تارتىش، روھىي زەربە، روھىي ئازابلارغا ئۇچراش قاتارلىقلار سەۋەب بولىدۇ. ياكى هارارىتى يۇقىرى خىزمەت كەسىپلەردە ئىشلەش سەۋەب بولىدۇ. قان ئازلىق ۋە ئاياللاردىكى قالايمىقان هەيز كېلىش ۋە ئاق خۇن كېسەللىكى سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

پات-پات يۈرەك قوزغىلىپ كېتىش (تېز سوقۇپ كېتىش) بىلەن بىللە نېرۋا قوزغىلىش، ئازراق دىتىگە ياقمىغان ئىشلاردىن ئاچچىقلاش، تومۇرى تېز ئۇرۇش، ئاغزى قۇرۇش، ئۇسساش، ئۇيقۇ كەلمەسلىك، سوغۇق هاۋا ۋە سوغۇق ئىچىملىكلەرنى خالاش، ئىشتىها تۇتۇلۇش، قۇرۇق هۇ بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئاياللاردا بۇ كېسەللىك كۆپ ئۇچرايدۇ ۋە ئېغىر ئۆتىدۇ. بۇنداق كېسەللەرنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل، ئۆزى ئورۇق كېلىدۇ. بەزىلەردە ئۇتقاقلىق خاراكتېرىگە ئايلىنىپ، ئازراق ئىچى پۇشۇش بىلەن قول-پۇتى تارتىشىپ، چىشى كىرىشىپ ۋارقىراپ-چىقىراپ كېتىدىغان، پۇت-قولى سوۋۇپ كېتىدىغان هادىسىلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبلىرىنى يوقىتىش، تۇرمۇش شارائىتىنى ياخشىلاش، سالقىن ۋە بورانسىز تىنچ هاۋادا خاتىرجەم سەيلە قىلدۇرۇش، يۇمشاق تاماقلارنى ۋە هۆل مېۋە-چېۋىلەرنى ئالما، ئانار، نەشپۈت قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش چارە-تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقىغا شارابى رەيھان، ئەرىقى گاۋزەبان، شەربىتى سەندەل بېرىش، شەربىتى ئەبرىشىم، شەربىتى گاۋزەبان، خېمىرى گاۋزەبان ئەنبىرى، خېمىرى مەرۋايىت، داۋائىلمىشكى بارىد، نۇشدارى لولۇئى قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇفەررىھى ياقۇت، مۇفەررىھى دىلكۇشا، شارابى مۇسەللەس كافۇرى، ئەرىقى شىرە، ئەرىقى نىلوپەرلەرمۇ مەنپەئەتلىك.

ئەرىقى شىرە

گۈلى گاۋزەبان، كاسنى ئۇرۇقى، كاهۇ ئۇرۇقى، خىرپە ئۇرۇقى، خاڭگا ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل 20 گرامدىن، قىزىلگۈل، گۈلى نىلوپەر، گۈلى رەيھان 30 گرامدىن، پىلە 60 گرام، ئۆچكە سۈتى 2 لىتر، تاۋۇز سۈيى 1 لىتر، ئانار سۈتى 1 لىتر.

تەييارلاش: ئەرەق تارتىش قائىدىسى بويىچە ئۈچ لىتر ئەرەق تارتىلىدۇ.

ماددىلىق ئىسسىقتىن بولغان خەفقان (خەفقان ھار ماددىي)

بۇ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. بىرى، قاندىن بولغان خەفقان؛ يەنە بىرى، سەپرادىن بولغان خەفقان.

قاندىن بولغان خەفقان (خەفقان ھار دەمەۋى)

سەۋەبى

بەدەندە قان كۆپىيىپ كېتىش، يۈرەك ۋە قان تومۇرلىرىدا توسالغۇ (سۇددە تىقىلىش) پەيدا بولۇش، يۈرەك قېپى ۋە ئۆپكە شىريانى ۋە ئۆپكىدە ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان خىلتىنىڭ يۈرەكتىكى غەيرىي تەبىئىي جەريانى مۇشۇ كېسەلنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ چېقىۋېلىشى، ئۇلارنىڭ زەھىرىنىڭ پۈتۈن قانغا ئېقىمىغا تاراپ كېتىشىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. تۇخۇم، گۆش، ياغلارنى ۋە ئىسسىقلىق دورىلىرىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن بەدەندە قان، ياغ ماددىلىرى كۆپىيىپ مەزكۇر كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

قان غەلىبە قىلغانلىق بەلگىلىرى ئېنىق بىلىنىدۇ. مەسىلەن، قان تومۇرلىرى كۆپىيدۇ. تومۇر توم ۋە چوڭ قاتتىقراق سوقىدۇ، ھاسىرايدۇ. چوڭ-چوڭ نەپەس ئالىدۇ. سالقىن ھاۋادىن نەپەس ئېلىشقا، بۇخارلىق نەپەسنى چىقىرىشقا ئېھتىياجلىق بولۇپ قالىدۇ. كۆزنىڭ تومۇرى قىزىرىدۇ. يۈرەك پولاڭشىپ چالغۇيدۇ. سۈيدۈك قىزىل ۋە قويۇق كېلىدۇ. چېكە ۋە بويۇن تومۇرلىرى كۆپىدۇ ۋە غەيرىي تەبىئىي سوقىدۇ. پۇت-قول ئېغىر، دەرمانسىز بولىدۇ. ئۇيقۇچان كېلىدۇ.

داۋاسى

كېسەلنى داۋالاش 3 باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ: 1-باسقۇچتا جۇشانى خۇن (قان بېسىمىنىڭ يۇقىرىلىقى)، ھارارەت ۋە بىئاراملىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن بىنەپشە، كەشنىز، نىلۇپەر، گاۋزەبان، ئەيتۇلا، چىلان، كاسنى، كاھۇ، خىرفە قاتارلىق سوۋۇتقۇچى ۋە ئارام بەرگۈچى دورىلاردىن تەركىب تاپقان سۇيۇقلۇقلار بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاق سەندەل سۈرۈپ يۈرەك ئۇدۇلىغا چاپلىنىدۇ. جىددىيلىك بىرئاز پەسەيگەندىن كېيىن 2-باسقۇچلۇق چارىلەر قىلىنىپ ئەرەقىيات ۋە قوشۇمچە تەنقىيە دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن 3-باسقۇچلۇق چارىلەر يەنى يۈرەكنى كۈچەيتىش ۋە

ئومۇمىي بەدەن ئەھۋالىنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن مەئجۇنات ۋە خېمىرى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بىمارنىڭ بەدەن ئەھۋالى يار بەرسە باسلىقتىن قان قويۇپ بېرىش ۋە بەدەننى تەنقىيە قىلىش لازىم. توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار تەڭشىگۈچى، سوۋۇتقۇچى ۋە ئارام بەرگۈچى دورىلار (مۇقەتتىئىھات، مۇئەددىلات، مۇبەررىدات) بېرىلىدۇ. مەتبۇخ ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە، مائىلبۇزۇرى بېرىلىدۇ. ھېلىلە مۇراببىاسى، ئەينۇلا مۇراببىاسى، ئالما مۇراببىاسى، ئەرىقى بىدمۇشكى، ئەرىقى گاۋزەبان، ئەرىقى سەندەل، ئەرىقى پۇدىنىلەر ئۇسسۇزلۇققا بېرىلىدۇ. ئىترىيفىل كەشنىزى، ئەرىقى كەشنىزلەرنى بەرسىمۇ بولىدۇ. قۇرسى كافۇر، ئەرىقى كافۇر، خېمىرى مەرۋايىت، داۋائىلمىشكى بارىد، مۇفەررىھى ياقۇت قاتارلىق دورىلار ياخشى تەسىر قىلىدۇ. تاماققا سەۋزە ۋە ئاق چامغۇرنى كۆپرەك سېلىپ ئىستېمال قىلىش پايدىلىق.

سەپرادىن بولغان خەفقان (خەفقان ھار سەپرائى)

سەۋەبى

ئەسلىدە مىزاجى سەپرا بولۇشىنىڭ سىرتىدا سەپرا پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: ئاچچىق ۋە قۇرۇق ئىسسىق چاي دورىلار، قوي گۆشى، ياغ، ھاراق، تۇخۇم قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن جىگەرنىڭ سەپرا ئىشلەپچىقىرىش خىزمىتى كۈچىيىپ ۋە ئىشلەنگەن سەپرا سۈيۇقلۇقى (خىلتى) نىڭ كۆپىيىپ قان ئېقىمى ئارقىلىق يۈرەككە كېلىشى بۇ كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۆتكۈر سەپرا خىلتىنىڭ يۈرەك پاكى يۈرەك ئەتراپىغا تۆكۈلۈشى، ھەر خىل ئىششىق ۋە ياللۇغلىنىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە يۈرەكتە خاپىغان سەپراۋى نامىلىق بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

بەدەندە سەپرا كۆپەيگەنلىكىنىڭ پۈتۈن بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى تېزلاپ كېتىدۇ. تومۇر قاتتىق ئىنچىكە ۋە تېز سوقىدۇ. بىئارام بولىدۇ، ھاسىرايدۇ. ئۇيقۇسىزلىك، ئېغىز قۇرۇش ۋە ئېغىز ئاچچىق بولۇش، كۆپ ئۇسساش، ھۆ بولۇش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، سۈيدۈك سارغىيىش، گۆش، ياغ يېسە ھۆ تۇتۇش، كۆڭۈل ئاينىش، قەۋزىيەت بولۇش، بەزىدە باش ئاغرىش، يۈرەك ئەتراپىدا ئېچىشىش پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سالقىن ھاۋادىن راھەتلىنىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال سەپرانى پىشۇرغۇچى مۇنزىج بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخ

ھېلىلە، مەتبۇخ تەمرى ھىندى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ماددا تازىلانغاندىن كېيىن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ھۆل سوغۇق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەرقى نىلۇپەر، ئەرقى بېدىمۇشكى، ئەرقى كاسنى، ئەرقى سەندەل قاتارلىقلار ئۇسسۇزلۇققا بېرىلىدۇ. ئەيۇلا مۇراباسى، بېھى شەربىتى، زىغ شەربىتى مەزكۇر ئەرەقلەرگە ئېلىشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. نىلۇپەر شەربىتى، سەندەل شەربىتى، ئاچچىق ئانار، ئاتلىق ئانار سۈيى، زىغ سۈيى، بېھى ئېلىشتۇرغان ئىسكەنجبىن تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ماتۇل فەۋاكىھە، سىركەنجبىن بۇزۇرى ئىستېمال قىلىشمۇ بۇ كېسەلگە پايدىلىق. خېمىرى گاۋزەبان، شارابى ئەبرىشىم، داۋائىلمىشكى بارىد، كافۇر شارابى، رەيھان شەربىتى ئىسبەغۇل ھەم پايدىلىق.

ئىسسىق خەپقان تالقىنى

ئامىلە مۇقەششەر، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، گاۋزەبان ھىندى، سۈنبۈل تىب 18 گرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، پوستى ئۇرۇنجى توققۇز گرامدىن، ئاق ئاۋات 100 گرام.

دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا ئالتە گرامنى بىر پىيالە گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھاراق، تاماكا، سېمىز گۆش، تۇخۇم ۋە باشقا غەلىز تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ھۆل سوغۇق مېۋە-چېۋە ۋە توخۇ قۇشقاچ گۆشلىرى، كۆكتات، ئېزىپ پىشۇرۇلغان بەتتە بېرىلىدۇ (بەتتە — غورا ۋە غوراپ سۈيى قويۇپ تەييارلانغان گۈرۈچ تامىقى).

سوغۇقتىن بولغان خەپقان (خەپقان بارىد قەلب)

بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ: 1) ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان خەپقان، 2) ماددىلىق سوغۇقتىن بولغان خەپقان.

ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان خەپقان (خەپقانى سازەج بارىد)

سەۋەبى

جىسمانى ھەرىكەت قىلماسلىق، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق ھەم نەم ھاۋادا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇپ قېلىش ۋە سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سۇغا كۆپ چۈشۈش قاتارلىقلار.

ئالامىتى

يۈرەك ھەرىكىتى ئاستىلاپ قالىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى ئاستىلاپ بەزىدە توختاپ-توختاپ سالىدىغان

بولۇپ قالىدۇ. ھەرىكەت قىلسا بىردەم نورماللىشىپ قالىدۇ. پۇت-قول سوغۇق بولىدۇ.

داۋاسى

مىزاجىنى ياخشىلاش، چىپىغا ئىسسىقلىق دورا-دەرمان قوشۇش، يۈرەك ھەرىكىتىنى كۈچەيتكۈچى دورىلار ئىشلىتىش، كۆپ تەنھەرىكەت قىلىش، خۇش بۇي نەرسىلەرنى پۇراش پايدا قىلىدۇ. قارا چايغا گۇل گاۋزەبان، بادىرەنجبۇيا، سۇنبۇل، بالەنگۇ، لاچىندانە ھىندى، قەلەمپۇر قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ دەملەپ ئىچىش، داۋائىلمىشكى ھار، مادده تۇلھايات، ھەبىي جەدۋار ئەنبىرى قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، ماتۇلھەسەل ئىچىش كېرەك. ئۈنىڭ ئۇسخىسى: ساپ ھەسەل بىر كىلوگرام، گۈلدارچىن، لاچىندانە ھىندى، قەلەمپۇر، جۈز، دارچىن، ئاقىرقەرھا، گاۋزەبان توققۇز گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ ئىككى كىلوگرام سۇدا قايناتقاندىن كېيىن، بىر كىلوگرام قالغاندا سۈزۈپ ساپ قىلىپ سۈيىگە ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئوتتا قويۇپ بىر قىتىم ئۇرلىتىپلا ئېلىپ قويۇپ، كۈندە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 30 — 40 گرامدىن ئىچىدۇ.

مادددىلىق سوغۇقتىن بولغان خەفقان

بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ: بىرى بەلغەمدىن بولغان خەفقان (خەفقان بەلغىمى)؛ يەنە بىرى، سەۋدادىن بولغان خەفقان (خەفقان سەۋدائى).

بەلغەمدىن بولغان خەفقان

سەۋەبى

گۆش-ياغ ۋە ئاق ئۇن تاماقلىرىنى كۆپ يەپ، ھاراق ئىچىپ، ئاز ھەرىكەت قىلىپ ئولتۇرۇش كەچۈرۈش، بەك سەمرىپ كېتىش، يۈرەك ئەتراپىغا ياغقا ئايلانغان بەلغەم ماددىسى ئولتۇرۇپ قېلىش، بەلغەم كۆپەيتىدىغان نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: ھۆل يەل-يېمىشلەر سۈيىنى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى كۆپ ئىچىش، ھۆل، نەم ياكى ھۆل سوغۇق جايلاردا تۇرۇش قاتارلىقلار سەۋەب بولىدۇ. ئومۇمىي بەدەندە بەلغەم ماددىسى كۆپىيىدۇ.

ئالامىتى

نەپەس سىقىلىدۇ. تومۇرى توم، يۇمشاق ئاستا سالىدۇ. ئازراق ھەرىكەت قىلسا ھاسراپ يۈرىكى ئۇرۇپ

كېتىدۇ. ئۇيقا كۆپ بولىدۇ. پۇت-قوللىرى سوغۇق، ھەم بوش بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا پۇت-قوللىرى ئاغرىيدۇ. باش ئېسىلىدۇ ۋە قايىدۇ. گاھى ۋاقىتلاردا پۇت-قولى يۈز كۆزلىرى ئىششىپ قالىدۇ. ۋاقتىدا داۋالاتمىسا ئىستىسقايى لەھمىگە ئايلىنىپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبلىرىنى يوقىتىش كېرەك. بەلغەمنى پىشۇرغۇچى مۇنزىج بەلغەم ۋە مۇسھىلات بەلغەم (بەلغەمنى سۈرۈپ چىقارغۇچى)لاردىن ئىيارەنج پەيقرا، ھەببى ئىيارەنج لوغازيا قاتارلىق مۇسھىللار بېرىلىدۇ. شەربىتى بۇزۇرى دىنارى، ماتۇلھەسەل، مەتبۇخ خىيار شەنبەر، مەتبۇخ ھېلىلە قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. ئالدى بىلەن تۆۋەندىكى مۇنزىج ۋە مۇسھىللارنى بېرىش لازىم:

بەلغەم پىشۇرغۇچى مۇنزىجنىڭ ئەڭ ياخشى نۇسخىسى: بادرەنجبۇيا، بىستىپايەج، ئەپتىمۇن 15 گرامدىن، ئەنسۇن، بىخسۇس (ئاقلانغان)، گاۋزەبان 13 گرامدىن، مارجان شوخلا، زاراڭزا ئۇرۇقى 20 گرامدىن، دۇرنەخ ئەقرەبى ئۈچ گرام. بۇلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ، شەربىتى ئۇستىخۇددۇس، گۈلقەنت 30 گرامدىن قوشۇپ ئىچىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن تەركىبىگە سانا قوشۇلغان مەتبۇخ ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ.

مۇنزىجى بەلغەم

چىلان 10 دانە، شاھتەررە، بادرەنجبۇيا، تەرخەمەك (خاڭگا) ۋە قوغۇن ئۇرۇقى، گاۋزەبان، يەرلىك شوخلا 10 گرامدىن، ئۇششاق ئۈزۈم 30 گرام. بۇلارنى بىر جىلىڭ ئەرىقى گاۋزەبان ياكى ئەرىقى شاھتەررىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى 10 مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈپ سۈيىگە ئىككى سەر گۈلقەنت ئېلىشتۇرۇپ قويۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 م ل دىن ئىچىدۇ.

مۇسھىلى بەلغەم (بەلغەم چىقارغۇچى)

قىزىلگۈل، سانايى مەككى، ئۇستىخۇددۇس 10 گرامدىن، ئەفتىمۇن بەش گرام، قۇتۇس 20 گرام، تۇربۇت، سىبرىق ھەلىيلە پوستى، قارا ھەلىيلە 15 گرامدىن، زەنجىبىل بەش گرام، تەرەنجىبىن 100 گرام. 500 م ل كالا سۈتىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى ئۇستىگە يەنە 500 م ل سۇ قويۇپ 10 مىنۇت قاينىتىپ ياكى بىر تۈرلىتىپ ساپ قىلىپ سۈيىگە 10 گرام بادام يېغى قوشۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن بۇرۇن 60 م ل دىن ئىچىلىدۇ. داۋالىنىشكى مۇتەدىل ۋە جەۋارىش ئەنبەر بىلەن بۇرەكنى ياخشىلاش، ھەببى غارىقۇن، ھەببى رەۋەن، ھەببى سورۇنجان قاتارلىق دورىلار بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلىپ (تازىلاپ) تۇرۇش لازىم.

سەۋدادىن بولغان خەفقان

سەۋەبى

يۈرەك بوشلۇقىغا ياكى يۈرەك مۇسكۇللىرىنى تەمىنلەش ئۈچۈن كەلگەن قاننىڭ تەركىبىگە تەبىئىي مىقداردىن ئارتۇق دەرىجىدە سەۋدا ماددىسى قوشۇلۇپ كېلىش بىلەن يۈرەك نېرۋىلىرىنى غىدىقلاپ، چارچاش خاراكتېرلىك نا تەبىئىي سەكرەشكە ئېلىپ بارىدۇ ياكى بۇزۇلغان سەۋدا (قايسى خىلتنىڭ كۆيۈشىدىن بولغىنىدىن قەتئىي نەزەر) قان تەركىبىگە قوشۇلۇش نەتىجىسىدە تومۇرلارنى قاتۇرۇپ قويۇش بىلەن هاۋايى نەسىمى (كىسلاروت) بىلەن يۈرەكنىڭ تەمىنلىنىشىگە توسقۇنلۇق پەيدا قىلغانلىقتىن يۈرەك ئاغىدۇ. قان تەركىبىدە سەۋدا ماددىسىنىڭ ئارتىپ كېتىشى سەۋدا خىلتىنى كېمەيتىدىغان قۇرۇق سوغۇق ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش ياكى هاۋا ۋە مۇهىت شارائىتلىرىنىڭ قولايسىزلىقى ۋە بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتىشلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بەدەندە سەۋدانىڭ غەلىبە قىلغانلىقىنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. يۈرەك بىردەم-بىردەم تۇرۇپ كېتىدۇ (يۈرەك ئېغىپ كېتىدۇ). تومۇرى قاتتىق زەيىدەك بولىدۇ ھەم تېز تۇرىدۇ. قالايمىقان چۈش كۆرۈش، ئۆيقۇ قېچىش قاتارلىق ئەھۋاللار ھەم يۈز بېرىدۇ. قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈك قويۇقراق كېلىدۇ.

داۋاسى

سەۋدانىڭ مۇنزىج ۋە مۇسهىللىرىنى بېرىش كېرەك. يەنى مالىخۇلىيا سەۋداۋىدە كۆرسىتىلگەن شەربىتى ئۇستىخۇددۇس بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ ۋە شەربىتى گاۋزەبان، ئەرىقى شاھتەررە، ئۇندىن كېيىن مۇپەررىھات ۋە داۋائىلمىشكى مۇئتەدىل، خېمىرى گاۋزەبانى سادىدە، ئىترىيفىلى ئۇستىخۇددۇس، مەئجۇنى نىجاد، ئەبرىشىم شەربىتى قاتارلىقلار دورىلار بېرىلىدۇ. بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن، كالا سۈتى، ئېشەك سۈتى، سېرىق ياغ، ئانار شەربىتى، ھالۋايى بادام، داۋائى تەرەنجىبىن، مائۇلجىبىن تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئەرىقى شىر مۇرەككەپ ھەم ياخشى تەسىر بېرىدۇ. قىزىلگۈل، قەنت، ئامىلە نوشدارە، بېھى مۇراباسى قاتارلىق داۋائى غىزالار بېرىلىدۇ. ياش قوينىڭ گۆشى، چالا پىشۇرغان تۇخۇم، يېڭى كۆكتات، سەۋزە، ئاش چامغۇرلاردا تاماق قىلىپ بېرىلىدۇ. دىققەتچىلىك ئىشلار يوقىتىلىدۇ.

بەدەن ئاجزلقدن بولغان خەفقان (خەفقان زەئفى)

سەۋەبى

يۈرەككە مۇۋاپق ئوزۇقلۇق يېتشمىگەنلكتن ياكى بەدەندن كۆپرەك قان چقىپ كەتكەنلك ياكى ئچى سۈرۈش، كۆپ تەرلەش، كۆپ قۇسۇش، تەب ئسستما قاتارلق سەۋەبلەر بىلەن بەدەندكى روتۇبەتنى تەبئىي (تەبئىي سۇيۇقلۇق) كەملەپ كېتىپ يۈرەك ئاجزلاپ قېلش سەۋەبلك مەزكۇر خەفقان پەيدا بولدۇ. بەزى ئادەملەردە جسمانىي ھەركەتنڭ ھەددىدن زىيادە بولۇپ كېتشمۇ يۈرەك ئاجزلقنى كەلتۈرۈپ چقرىدۇ.

ئالامتى

يۈرەك ھەرىكتى يېنك، ئەمما كۈچسز بولدۇ. تومۇر قلدەك ئنچكە، سۇس، ئەمما لىپلداپ تېز سوقىدۇ. كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ تېرسى قورغاقلشدۇ. پۇت-قولى سوۋۇيدۇ. تترىگەندەك سېزىلىدۇ. دەرمانسىزلىندۇ. بەزى ئېغر ئۆتكەنلەردە كۆزنىڭ قارىسى كەينگە تارتىپ ئوچۇق قالدۇ. قۇرسقى ئولتۇرۇشۇپ، كالپۇك ۋە تىرناقلىرى كۆكۈرۈش بىلەن تۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى

تېز قۇتقۇزۇش لازم. يۈرەك ھەرىكتنى كۈچەيتكۈچى، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ۋە قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورلارنى قوللىنش كېرەك. مائۇللەھمنى قىزىتىپ ئچكۈزۈلدۇ. بۇرنىغا خۇش پۇراقلىق دورا پۇرۇتىلدۇ. ئانار سۈيى، ئالما سۈيى ئچكۈزۈلدۇ. خېمىرى گاۋزەبان ئەنبىرى جەۋاھىرلار يېگۈزۈلدۇ. ئۇسسۇزلۇقى كۆپرەك بېرىلدۇ (تاۋۇز سۈيىگە ئىگەر سېلىپ ئچكۈزۈلدۇ). داۋائىلمىشكى مۇتەدىل، خېمىرى ئەبرىشم، خېمىرى سەندەللەرنى ئەرەقى گاۋزەبان بىلەن يېگۈزۈلدۇ. تاماقى ئۈچۈن چالا پشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، چۈجە گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، بېرىلدۇ. مائۇللەھمى، مائۇلئەسەل، ھالۋايى بەيزىيە، داۋايى تەرەنجىبىل قاتارلق داۋايى غىزالار بېرىلدۇ. ئەرەقى شىرە ئچكۈزۈلدۇ. قول-پۇتنى ئسسىق ساقلاش ۋە ئەرەقى گاۋزەبان بىلەن بەدەننى سۈرتۈش؛ ھاۋالىق، خاتىرجەم ئورۇنلاردا پەرۋىش قىلىش كېرەك.

ھەزىم بۇزۇلۇشتىن بولغان خەفقان (خەفقانى مەئدە)

سەۋەبى

ئاشقازان ھەزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇش، يەل پەيدا بولۇش ۋە ئاشقازان ساھەلىرىدىكى ئاغرىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردە ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە يەل پەيدا بولۇش بىلەنلا يۈرەك تېز ئۇرۇپ كېتىدۇ، باش چىڭقىلىدۇ.

داۋاسى

ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن جەۋارىش ئەنبەر، جەۋارىش ئۇد، تەرياقى مەئدە، مۇپەررىھى ھار، سۇفۇفى مەستىكى، سۇفۇفى نانخۋا، داۋائىلمىشكى ھار بېرىلىدۇ. كالا سۈتىنى قايناتىپ زەنجىبىل، قاقىلە، زىرە، لېچىنداندىن ئازراق سېلىپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ. ياش قوينىڭ گۆشىدە سوقما يەل قازان تامىقى (بىر خىل تاماق تۈرى) قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلدە قىزىش (ئۇسساش قاتارلىق) قوقاقلىنىش يۇقۇملىنىش ئالامەتلىرى بولسا، دەسلەپ قوقاق ياندۇرغۇچى كەشكاب بېرىلىپ ئارقىسىدىن ئەرىقى گاۋزەبان بېرىپ ئىسسىتما قايتقاندىن كېيىن مەئجۇنات ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ.

سەزگۈرلۈكنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولغان خەفقان (خەفقانى ھىسسى)

سەۋەبى

دىققەتچىلىك ۋە روھىي ئازابلىنىشقا كۆپ ئۇچراش، سەزگۈرلۈكنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كېتىشى، روھىي نەفسانى (نېرۋا سىستېمىسى) دىكى قوزغىلىش بىلەن تورمۇزلىنىش (ھەرىكەت ۋە سۈكۈت) نىڭ ئوتتۇرىسىدىكى مۇۋازىنەت (تەڭپۇڭلۇق) نىڭ بۇزۇلۇشى ۋە نېرۋا ئاجىزلىق (زەئىپى روھانىي) دىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭدەك ئۆپكە كېسىلى ۋە تەپى دىق كېسەللىكلىرىنىڭ باشلىنىشىدىمۇ بۇ ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. بۇ كېسەل نازۇك مىجەز ئاياللار ۋە چوڭ قىزلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

ئازغىنا دىققەتچىلىك ۋە غەم-ئەندىشىگە ئۇچراش ياكى باشقىلاردىن ئازراق ئاغرىنىش ياكى بىر كىمگە غەزەپلىنىش ۋاقىتلىرىدا يۈرىكى تېز ۋە قاتتىق ئۇرۇپ كېتىدۇ ياكى چىرايى قىزىرىدۇ. بەزىلەرنىڭ چىرايى قارىداپ كېتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئاقىرىپ كېتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئاچچىقىنى باسالماي چىشى كىرىشىپ ھوشىدىن كېتىپ قالىدۇ، پۇت-قوللىرى تارتىشىدۇ. بىر-ئىككى قېتىم بۇ ھادىسىگە يولۇققان كىشى 2-قېتىم يەنە ئاسان قوزغىلىدىغان ۋە ئاسان غەزەپلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق كېسەلگە مۇپتىلا بولغان ئادەملەرگە مۇھىتنىڭ ئىسسىق-سوغۇقلۇقىمۇ ئاسان تەسىر قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەمما كېسەل ئۇتمىغاندا ساق كىشىدەك يۈرۈيدۇ، ھەمدە ھەقىقەتەنمۇ ساق دەپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋاسى

دىققەتچىلىكتىن ساقلىنىش، ئەقلىي ۋە ئىلمىي تەربىيە ئېلىش، ئويدانىراق ئۇخلاش، ھۆل ئىسسىق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، يۈرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى، تىنچلاندۇرغۇچى ۋە ئارام بەرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. شەربىتى خەشخاش، ئەرىقى بەزرۇلبەنجى، ئەرىقى گاۋزەبان، خېمىرى گاۋزەبان، خېمىرى خەشخاش، ھالۋايى بادام مۇپەررىھات، مەئجۇنى مەسھايى مۇكەييف، ئەرىقى سەندەل بېرىلىدۇ. يەنە گاۋزەبان، رەيھان، سۇنبۇل، سېرىق چېچەك، پوستى خەشخاش، بەزرۇلبەنجى قاتارلىق دورىلارنى مەلۇم مىقداردىن چايغا قوشۇپ دەملەپ بېرىلىدۇ. مېگە ۋە قولاق ئەترايى، ئالقان ۋە تاپانلار بادام يېغى ۋە ئادەم سۈتى بىلەن ياغلىنىدۇ. سۈت، ماسكە ماي، ياش قوينىڭ مېگىسى بېرىلىدۇ. سېمىز توخۇ گۆشىدە شورپا قىلىپ پەمدۇر، كەشنىز قاتارلىقلارنى سېلىپ ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. ئاق لەيلىگۈل، نىلۇپەر، گاۋزەبانىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن پاشويە قىلىنىدۇ.

نوشدار لولۇئى، خېمىرى مەرۋايىت، ئەبرىشىم شەربىتى ھەم پايدىلىق. ياخشى ھاۋا، گۈلزارلىقلاردا ساياھەت قىلىش، كۆڭۈل ئېچىشلارغا قاتنىشىش قاتارلىقلار بۇنداق ئەسەبىي كېسەللەرگە پايدىلىق.

يۈرەك سىقىلىش

سەۋەبى

جىگەردىن چىققان ماددىلارنىڭ يۈرەككە بولغان تەسىرى ۋە بەزى ۋاقىتلاردا غىزالارنىڭ بۇس-بۇخاراتلىرى ھەم بۇ كېسەلنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر يۈرەككە تەسىر قىلغان ماددا ئۆتكۈر ۋە كۆپ مىقداردا بولسا، غەشىيە (ئايلىنىپ كېتىش)نى پەيدا قىلىدۇ. تاماكا چېكىپ نەپەس ئالالماي قالغاندىمۇ يۈرەك سىقىلىپ دېمى بوغۇلۇپ ئايلىنىپ كېتىش، ھەتتا بەزىدە ئۆلۈپ كېتىش ھادىسىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

يۈرەك ئۈشتۈمتۇت ئېغىپ كېتىدۇ (ئاغىدۇ) ۋە مۇجۇغاندەك ياكى بىر نېمە سىققاندەك مەلۇم بولىدۇ. تومۇر بوش ۋە ئاستا سالىدۇ. كۆڭدە بىرنەچچە قېتىم باش قېيىش ۋە بەڭگىل ھوشسىزلىنىش ئەھۋاللىرىمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋامى

بۇ كېسەل كۆپىنچە ماددا (خىلت)لىق سەۋەبتىن بولغاچقا ئالدى بىلەن مۇنزىجى سەۋدا بېرىلىپ ئاندىن كېيىن بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ماتۇلجىبىن، ئىسكەنجىبىن، ئەفتىمۇن، ھەبىي لاجىۋەرد، سۇفۇفى لاجىۋەرد بۇ كېسەلنىڭ مەخسۇس دورىلىرىدۇر. ئىترىيفىلى كەشنىز، ھەبىي غارىقۇن ھەم مۇۋاپىق كېلىدۇ. تەرياقى كەبىر، مۇپەررىھى ھار، مۇپەررىھى ياقۇت، داۋائىلمىشكى مۇتەدىل، تەرىقى گاۋزەبان، تەرىقى شاھتەررە، تەرىقى ئەنە بۇ سۆئىلەب، قىزىل گۈلقەنتلەرمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تاماقتا سۈت، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، تۆچار قۇشلار گۆشى ۋە ئالما، ئانار قاتارلىق مېۋىلەر بېرىلىدۇ.

يۈرەكنىڭ سويۇلغاندەك ئاغرىشى (تەشەققۇرۇلقەلب)

سەۋەبى

تۇزۇن مۇددەتكىچە سەپرادىن ئىچى تۆتكەن ئادەملەردە بۇ كېسەل كۆپرەك ئۇچرايدۇ. كېسەللىك ماددىسىنىڭ يۈرەك شىريانلىرىدا ئولتۇرۇپ-چۈكۈپ قىلىشى بىلەن يۈرەك تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى ياكى قېتىشى بۇ ئەھۋالنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر بولغان سەپرا ماددىسىنىڭ يۈرەك تاشقى پەردە ياكى ئىچكى ئەستەر پەردىسىنى غىدىقلىشى بىلەن يۈرەكنىڭ پوستىنى سويغاندەك قاتتىق ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە ياكى دىمىقىدىن چۈشكەن نەزلە (زەھەرلىك سۇيۇقلۇق)لەرمۇ مەزكۇر كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەل تۇتقاندا يۈرەك ساھەسىدە بىر خىل يېقىمسىزلىق ئەھۋال سېزىلىدۇ، كېيىن قاتتىق شىلىپ تاشلىغاندەك ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. كېسەلنىڭ پېشانىسىدىن تەر چىقىدۇ. چىرايى ئۆزگىرىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

مۇزنجى سەپرا ۋە مۇسھلى سەپرالار بلەن ئومۇمى بەدەننى تازىلاپ (تەنقىيە قىلىپ) بولغاندىن كېيىن يۈرەكنى كۈچەيتكۈچى (مۇقەۋۋىيات) دورىلار بېرىلىدۇ. مەتبۇخى ھىلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە، ئەيتۇلا مۇراباباسى سەپرا ماددىسىنى تەڭشەيدۇ. سەندەل شەربىتى يۈرەك تومۇرلىرىنى كېڭەيتىدۇ.

يۈرەك چۆكۈش (قەزقۇلقەلب)

يۈرەك سوقۇقاندا سىرتقا چىقىپ كېتىدىغاندەك سېزىلغانلىقى ئۈچۈن بۇ كېسەلنى قەزقۇلقەلب دەپ ئاتىغان بولسىمۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ كېسەل يۈرەكنىڭ چۆكۈپ كېتىشى ۋە بىر تەرەپكە سۈرۈلۈشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

يۈرەكنىڭ قان باكى سەپرا خىلىتتىن تۈيۈقسىز سىرتقا قاتتىق تېپىشى باكى يۈرەك مەلۇم قىسىملىرىنىڭ قىلىنىشىپ چۆكۈپ قالغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

يۈرەك سەكرىگەندەك قاتتىق تېپىدۇ. چىرايى ۋە پۈتۈن بەدەننىڭ رەڭگى سارغىيىدۇ ياكى قىزىيدۇ. پېشانىسىدىن سوغۇق تەر چىقىدۇ. تومۇرى قالايمىقانلىشىدۇ.

داۋاسى

تەقەششۇرۇلقەلب (يۈرەك سويۇلغاندەك ئاغرىش)نى داۋالاشتا قوللىنىلغان چارە ۋە دورىلار قوللىنىلىدۇ. مەتبۇخى شاھتەررە، مەتبۇخى ھىلىلە، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ. خەمىرى سەندەل، ئەرىقى سەندەل ئىچكۈزۈلىدۇ. يۈرەك ئۈدۇلىغا تۆۋەندىكى زىماد تېڭىلىدۇ:

بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر، ئاق لەيلى گۈلى، چەلەك غازىڭى (ئەرى كەرنەب)، توغراق غازىڭى 30 گرامدىن، بەرگى گاۋزەبان، ئاق سەندەل كېپىكى بەش گرامدىن. بۇلارنى ئېزىپ قىزىلگۈل گۈلابىدا يۇغۇرۇپ سۇيۇق مەلھەم قىلىپ يۈرەك ئۈدۇلىغا چېپىش كېرەك.

يۈرەكتىن تۇتۇن ئۆرلىگەندەك بولۇش (ئىللىتى دۇخانىيە)

بۇ كېسەلدە يۈرەكتىن ئاچچىق تۇتۇندەك بىر نەرسە يۇقىرىغا ئۆرلىگەندەك سېزىلىدۇ.

سەۋەبى

يۈرەك ئەتراپىدا زەخىملەنگەندە ياكى يۈرەك پەردىسىگە گاز قاپلاشقاندا قان ياكى بۇسلار ئۈستىگە تېپىپ بۇ ئەھۋالنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا يۈرەك تومۇرلىرىنىڭ بىرەرسى توسۇلۇشتىن ياكى يۈرەك تىقىلمىسى پەيدا بولغاندىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

يۈرەكتە ئاچچىق ئىس-تۈتۈن باردەك يۈرەك ئەتراپىدا كۆيۈشۈش، ئېچىشىش سېزىمى پەيدا بولىدۇ. گاھىدا يۈرەك ئۇدۇلى لاپ-لاپ قىزىغاندەك مەلۇم بولىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىدۇ. پۇت-قول ۋە باشقا جايلاردىمۇ ئېچىشىش، قىزىرىش پەيدا بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، غەم-ئەندىشىلەر، قورقۇنچلار، نېرۋا قوزغىلىپ قېلىشلار كۆرۈلىدۇ. بىمار بىئارام بولىدۇ.

داۋاسى

كېسەل جىددىي بولۇپ يۈرەكتە قان توسۇلۇش بارلىقى مەلۇم بولسا، باسلىقتىن بىر ئاز قان قويۇپ بەرسە پايدىلىق. مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئەرىقى مۇسەففى خۇن بېرىلىدۇ. ئىترىيفىلى چوبچىن، ئەرىقى نىلۇپەر، ئەرىقى شاھتەررە بېرىلىدۇ. نوشدارە لولوۋى ھەم پايدا قىلىدۇ.

يۈرەك ھاۋالىنىشىنىڭ بۇزۇلۇشى (سۇئى تەنەففۇسقەلب)

بۇ كېسەلدە ئېنىق بىرەرقانداق سەۋەب مەلۇم بولمايدۇ، لېكىن ئومۇمىي بەدەندە ئورۇقلاش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى بوششىپ توختاپ قالاي دېگەندەك سېزىلىدۇ. تومۇرمۇ لېپىلداپ ئاستىلاپ قالىدۇ. پۇت-قول سوۋۇپ بەدەننى تەر باسىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىدىن قارىغاندا يۈرەككە مۇناسىۋەتلىك ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە قانلارنىڭ يېتىشمىگەنلىكى تۈپەيلىدىن يۈرەك ئاجىزلىشىپ كەتكەن ھەم بەدەن كىچىكلەپ ئورۇقلاپ كەتكەن بولىدۇ.

داۋاسى

يۈرەكنى كۈچەيتكۈچى دورىلار ۋە يۈرەككە مەخسۇس پايدا قىلىدىغان داۋائى غىزالار بېرىلىدۇ. داۋالىنىشىكى مۇتەدىل، جەۋھەرلىش ئەنبەر، جەۋھەرلىش تۇد شىبىرنى، ھەببى جەدۋار ئەنبەرى، نۇشدار لولۇئى، خېمىرى مەرۋايىت بېرىلىدۇ. شەربەتى فەۋاكىھى (مېۋىلەر قىيامى)، تۇچار قۇش گۆشى، سۈت، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، ئانار سۈيى، ماتۇللەھمى، ماتۇلئەسەل، ئەرىقى شىر، ئەرىقى رەيھان بېرىلىدۇ. بەدەننى تۇزۇقلاندۇرۇش، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش ئۈچۈن باشقا چارە - تەدبىرلەرمۇ قوللىنىلىدۇ.

يۈرەك قېپىنىڭ ئىششىقى (ۋەرەمى غىلافى قەلب)

سەۋەبى

يۈرەك قېپى يۈرەكنىڭ پۈتۈن گەۋدىسىنى ئوراپ تۇرىدىغان خالتىسىمان پەردە بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچى تەرىپى بىلەن يۈرەك ئارىلىقىدا مەلۇم مىقداردا سۇيۇقلۇق بولىدۇ. يۈرەك شۇ سۇيۇقلۇقنىڭ ئىچىدە ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپىيىپ ياكى ئازلاپ كېتىشى، يۈرەك پەردىسى (يۈرەك قېپى) نىڭ ئىششىقى ۋە يۈرەكنىڭ سىقىلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى نەزلىلەردىن ياكى باشقا ئورۇنلاردىن ئېقىپ كەلگەن يات ماددىنىڭ قوشۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۈرەك قېپى تارتىشىپ ئىششىدۇ. يۈرەك سىقىلىدۇ. ئەگەر بۇ سۇيۇقلۇق ئاز قالسا، يۈرەك قېپىغا يېپىشىپ قېلىش بىلەن يۈرەكتە قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

يۈرەك قېپىنىڭ ئىششىشى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئۆپكە كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: ئېغىر ۋە ئۇزۇن داۋام قىلغان يۆتەل، زاتىل، سىل كېسەللىكلىرىنىڭ قالدۇق ئاسارىتى بولۇپ كۆرۈلىدۇ. يۈرەك پەردىسىنىڭ ئىششىقى ئادەتتىكى بەلغەم خاراكتېرلىك ھۆل سوغۇق ماددىلارنىڭ سەۋەبىدىن بولسا ئاغرىش ئازراق بولىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. ئەمما يۈرەك سىقىلىش، ھاسىراش كۆپرەك بولىدۇ. ئەگەر قان قويۇلغانلىق ياكى باشقا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىدىن بولسا بۇ ناھايىتى جىددىي بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇ بۇ ۋاقىتتا ۋەرەم (ئاددىي ھەجىمدىكى ئىششىق) دېيىلمەيدۇ. ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى ھارئىلتىھاب) دېيىلىدۇ. بۇ تېز داۋالاشنى تەلەپ قىلىدۇ. ئەگەر بەدەننىڭ قايسى بىر ئەزالىرىدا مەۋجۇت بولغان كېسەل ئوچاقلىرىدىن ئېقىپ كەلگەن يات ماددىلارنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، مەسىلەن: بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئۆپكە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار، بۇ ئىككىلەمچى كېسەللىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئالامىتى

ئەگەر ئادەتتىكى ئىششىق بولسا (سولۇق ئىششىق) يۈرەك ئۇدۇلىدا ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. بىر ئاز دەم سىقىدۇ، ھاسىرايدۇ. بولۇپمۇ ھەرىكەت قىلغاندا بەكرەك ھاسىرايدۇ. كۆكرەك بوشلۇقى چىڭ بولىدۇ. ئەگەر يۈرەك قېپىنىڭ ئىششىقى ياللۇغلىنىش خاراكتېرىدىكى ئىششىق (ۋەرەمى ھار) تىن بولسا ئەھۋال جىددىي بولىدۇ. كېسەلنىڭ ئىسسىتمىسى كۆتۈرۈلىدۇ. جۆغ-جۆغ بولىدۇ. تىترەپ تۇگىدۇ. باش ۋە بوغۇملار ئاغرىيدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، ئاغرىيدۇ. ئۇسساش، بىئارام بولۇشتەك جىددىي بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر يۈرەك قېپىنىڭ سۈيۈقلۇقى ئازلاپ كېتىپ ئىچكى پەردىسى يۈرەككە چاپلىشىپ قالسا قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىش، يۈرەك بىئارام بولۇش، ئايلىنىپ كېتىش ۋە تۇلۇپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. تۆۋەندە سوزۇلغان يۈرەك قېپىنىڭ ئىششىقىدا يۇت-قول ئىششىيدۇ.

تەشخىسى

يۇقىرىقى ئالامەتلىرىگە ئاساسەن بۇ كېسەلنى تەشخىس قىلىش مۇمكىن. لېكىن يۈرەك ئۆزىدە پەيدا بولغان ئىششىق ياكى يۈرەكنىڭ ئىچكى پەردىلىرىدە بولغان ئىششىقنى پەرق ئېتىش كېرەك. يۈرەك قېپىنىڭ ئىششىقىدا كۆپىنچە يۈرەك ھەرىكىتىدە چوڭ تەرتىپسىزلىك يۈز بەرمەيدۇ. ئەمما يۈرەك ئۇدۇلىدا ئېغىرلىق ھېس قىلىش ۋە ھاسىراش ئېغىرراق بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇلىدۇ. سەۋەبلىرى يوقىتىلىدۇ. مەسىلەن، يۆتەل توختىتىلىدۇ. بەدەندىكى شۇنىڭغا سەۋەب بولغان كېسەل ئوچاقلىرىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئارقىدىن ئىششىقنىڭ ئىچكى ماددىسى بىرەر قانداق خىلتتىن بولسا ئۇنى پىشۇرۇش، يېشىلدۈرۈش ۋە سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مۇنزىج بېرىپ ئارقىسىدىن مۇۋاپىق مۇلەيىنات (يەڭگىل سۈرگە دورىلىرى) بېرىلىدۇ. يۈرەك كېسەللىكلىرى بار كىشىلەرگە سۈرگە دورىلىرى بەرگەندە قاتتىق ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بۇ كېسەلگە ئىنجىقلاش ۋە ھەرىكەت قىلىش خەتەرلىك. ئىمكان قەدەر سۈيدۈك ماڭدۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن ئىستىفراغ قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ماتۇلبۇزۇرى، ئەرىقى كاسنى، ئەرىقى رەيھان قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرلىكتە يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ نورماللىقىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن ئەۋرىشىم شەربىتى، خېمىرى مەرۋايىت ۋە باشقا يۈرەك كۈچەيتكۈچى دورىلار قوشۇمچە بېرىلىدۇ. ئەگەر يۈرەك قېپىنىڭ ئىششىقى ۋەرەمى ھار (قوقاقلىق ئىششىق) تىن بولسا ئالدى بىلەن

ھارارەتنى پەسەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن بىنەپشە، گاۋزەبان، رەيھان، چىلان، ئەيتۇلا قوشۇلغان كەشكاب بېرىلىدۇ. يۈرەك ئۇدۇلىغا كۆك يۇمغاقسۈت، ئاق لەيلىگۈل، يەرلىك شوخلا، ئىككىلىسىلىك قوشۇلغان ھۆل مەلھەم تەييارلاپ چاپلىنىدۇ ھەم قىزىل گۈلابقا ئاق سەندەلنى سۈرتۈپ چاپلىنىدۇ. ئۇسسۇزلۇقىغا ئەرىقى گاۋزەبان، ئەرىقى رەيھان بېرىلىدۇ. تاماقىغا لەتىف تاماقلار بېرىدۇ. ياتقۇزۇپ داۋالىنىدۇ. جىددىي ئەھۋاللار بىر ئاز پەسەيگەندىن كېيىن خەمىرى مەرۋايىت، خەمىرى گاۋزەبان ئەنبىرى، داۋالىنىشكى مۇتىدىل بېرىلىدۇ. ئىچكى ئەزادىكى ياللۇغلىنىش ياكى يۇقۇملىنىش خاراكتېردىكى كېسەللىكلەرگە بېرىلىدىغان يالغۇز ۋە مۇرەككەپ دورىلار بۇ كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ياللۇغلىنىش خاراكتېردىكى كېسەللىكلەر ئەگەر جىددىي بولسا ئىمكان قەدەر ھازىرقى زامان تىبابەتچىلىكىدىكى ئانتىبىئوتىك دورىلار ئىشلىتىش زۆرۈر.

يۈرەك ئىششىقى كېسەلى يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكىنىمىزدەك (يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى بابىغا قاراڭسۇن) يۈرەكنىڭ ئەسلىي تۇقۇلما ئەزاسى ئىسسىقلىقتىن ئىششىغان بولسا داۋالاش مۆھلەت بەرمەيدۇ. لېكىن سوغۇقتىن بولغان ئىششىق بىر قانچە كۈن مۆھلەت بېرىپ ئۆتۈم بېرىشى مۇمكىن. مۇھىمى شۇكى ئىششىقنىڭ بارلىققا كېلىشى ماددىنىڭ تۆكۈلۈشىگە ۋە چىڭقىلىشىغا خەتەرلىك بولۇش-بولماسلىقى ئىششىقنىڭ ئورۇنلىشىشىغا باغلىق. ئەگەر ماددا يۈرەكنىڭ روھى ماڭىدىغان تەرەپتىكى ئورۇنلارغا تۆكۈلگەن بولۇپ ئىششىقنىڭ ھەجمى تېخى كۆرۈلمىسە، باشلانغۇچ باسقۇچتا بولغاچقا داۋالاپ قۇتقۇزۇپ قېلىشقا بولىدۇ. ئەگەر ماددىنىڭ تۆكۈلۈشى بىلەن يۈرەك روھى ماڭىدىغان يول توسالغان بولسا، قاتتىق ئاغرىش بىلەن ئىششىق كۆچەيگەن بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ ۋاقىت داۋالاش، قۇتقۇزۇپ قېلىش ۋاقتىدىن ئۆتۈپ كەتكەن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى بۇ دەۋردە تومۇر ھەرىكىتىدە ئوخشىمىغان ئىختىلابلار كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن، خەفقانى شەدىيد بەدەندە كۆچىيىدۇ. بۇ ئەھۋال بولۇپمۇ نەپەس ئورۇنلىرىدا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئېغىرلىق ۋە پۇت-قول چىڭقىلىشلاردا كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئارقا-ئارقىدىن ئايلىنىپ كېتىش كۆرۈلىدۇ. مۇنداق تېز ئىششىقنىڭ پەيدا بولۇشى يۈرەك ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

داۋاسى

ئىشەنچلىك تەدبىر قان ئېلىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بەزى چاغلاردا بەدەننىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى شىريان تومۇرلاردىن قان ئېلىش ئىشەنچلىك چارىدۇر. كۆك يۇمغاقسۈت، ئاق سەندەل، كافۇر قاتارلىقلارنى قار سۈيى بىلەن سۈرتۈپ كۆكرەككە زىماد قىلسا كۆكرەك ساھەسىدىكى قىزىقلىقنى سۈرتىدۇ. قار سۈيى بىلەن كافۇرنى ئېرىتىپ ئىچكۈزۈش لازىم، چۈنكى باشقا كېسەللەرگە ئوخشاش ۋاقىت كۈتۈش، كېچىكتۈرۈش بۇ كېسەلگە مۇۋاپىق ئەمەس. مۇۋاپىق چارە شۇكى ماددا يۈرەك تەرەپكە ھەرىكەت قىلىش دەۋرىدە ماددىنى تارتىش ئۈچۈن باسلىق تومۇردىن ئېلىش كېرەك.

يۈرەك قاپقاقلىرى ئىششىقى

يۈرەكنىڭ يۇقىرى تەرىپىدە پەيلىك گۆشتىن تۈزۈلگەن ئىككى قاپقاق بار، ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئۇ، يۈرەك قۇلاقلىرى دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمما ھازىر يۈرەك قاپقاقلىرى دەپ چۈشەندۈرۈلىدۇ. مەزكۇر قاپقاقلارنىڭ ئىششىقلىرى كۆپىنچە ئىسسىق (ھار) تەرەپتىكى كېسەللىكلەردىن، بەزىدە ئۇزۇنغا سوزۇلغان تەپ كېسەللىكلىرىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

بىمار ئۆپكە ۋە كۆكرەك ئەتراپىدا ھەتتا ئاشقازان ئاغزىغا يېقىن جايلاردا ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئايلىنىپ قالغاندىكى ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇ كېسەلگە خاس بولغان ئالامەتلەر شۇكى يۈرەكنىڭ قاپاقلىرى ئىششىپ، بىمارنىڭ چىرايى سارغىيىپ قالىدۇ. نەپەس ئېلىشتا ئېغىرلىق ۋە قىستىلىش بولىدۇ. بولۇپمۇ يۈرەكنىڭ ئىنبىسات (تارىيىش) ھەرىكىتىدە سوزۇلۇق ھېس قىلىدۇ. تولۇق ئىنبىساتقا قادىر بولالمايدۇ. 2-3 قېتىم نەپەس ئېلىش بىلەن ئىنبىسات تامام بولىدۇ. يەڭگىل يۆتەل بىلەن ئاغرىش بۇ كېسەلگە ھەمراھ بولۇپ، ئىششىق بار تەرەپ بىلەن ئۇخلاش قىيىن بولىدۇ. ئەگەر شۇ تەرەپ بىلەن ياتسا ئاغرىش بىلەن يۆتەل كۈچىيىدۇ. ھەر كۈنى چۈشتىن كېيىن ئىسسىتمىسى كۆتۈرۈلۈپ يېرىم كېچىدىن كېيىن بىر ئاز ئارام بېرىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى تېز ۋە تەرتىپسىز بولىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى توق قىزىل بولىدۇ. بىر-ئىككى ئايدىن كېيىن قاتتىق يۆتەل بىلەن قان كېلىشى مۇمكىن. كۈندىن-كۈنگە ئىشتىھا تۇتۇلۇشقا ۋە قۇۋۋەت يوقىلىشقا باشلايدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە ئەھۋاللاردا دىققىگە ئوخشاپ كېتىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ پەرقى: تومۇرنىڭ سوقۇشى قاتتىق، سۈيدۈك تەركىبىدە سۇ قىسمى كۆپ، دەسلەپ ئىشتىھا جىق بولۇش، كېيىن ئىشتىھا يوقىلىش قاتارلىقلار بولۇپ، دىققەتچىلىك كۆرۈلسە بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بۇ ئىششىقنىڭ ماددىسى سوغۇق بولىدۇ. چۈنكى ئەگەر ماددا ئىسسىق بولىدىكەن، كېچىكمەستىن دەرھال ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىششىققا تېزدىن ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشقا ئەھمىيەت بېرىلسە داۋالاشنى قوبۇل قىلىدۇ، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر ۋاقتى ئۆتۈپ كېچىكىپ قالسا بىمار كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا ئۆلۈم بىلەن تۈگەيدۇ.

داۋاسى

چارچاش ۋە دىققەتچىلىكتىن ساقلىنىش لازىم. تاماققا ئاسان سىڭىدىغان قۇۋۋەتلىك تاماقلار بېرىلىدۇ. ئىككىلىملىك قايىنتىلغان سۇغا سىركە، گۈلابتىن ئازراق قوشۇپ ئىلمان

ھالدا نوتۇل قىلىنىدۇ ۋە ئىچىشكە تۆۋەنكى سوفۇف بېرىلىدۇ:

بادرەنجبۇيا يوپۇرمىقى ۋە گاۋزەبان يوپۇرمىقى ئۈچ گرامدىن، رەۋەنچىنى بىر گرام، روسۇت ئىككى گرام، توخۇمى خىرپە بەش گرام، قورۇق شوخلا بەرگى 15 گرام. ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان (سوفۇف) قىلىپ كۈندە ئىككى قېتىم ياكى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن 21 گرام رۇببى ھۇمماز بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تامىقى ئۈچۈن كەكلىك ۋە تورۇلغۇ شورپىسىغا ماش سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن 30 گرام شارابى ئەبيەز بېرىلىدۇ. ماددىنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن بابۇنە، ئىكلىلىملىك، ئاق لەيلى، پەرسىياۋشان، بۇغداي كېپىكى، چەلەك تورۇقى، چامغۇر تورۇقى ۋە شوخلىنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ قاينىتىپ كۆكرەككە ۋە ئاشقازان ئاغزىغا تېمىتىلىدۇ ياكى يۇيۇلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلىملىك، زىغىر، بەرگى خىتمى، چەلەك، زەفەر زىماد قىلىنىدۇ. ماتۇللەھمى سادە ئەرىقى ئەنبەر، شەربىتى ئەفسەنتىن بىلەن ياكى شەربىتى بادرەنجبۇيا بىلەن بېرىلىدۇ. داۋائىلمىشكى ئەلخى ۋە شىبرىن (ئاچچىق ۋە تاتلىق داۋائىلمىشكى)، جەۋاھىردار ئەلى بۇخارى كۈندە 2-3 قېتىم بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەن تارقاپ كەتمىسە يەڭگىل مۇلەييىن، مەسىلەن: گۈلى بىنەپشە، گاۋزەبان گۈلى، بادرەنجبۇيا، شوخلا، بىسفايەج ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، سەرپىستان 100 دانە، چىلان 20 دانە، تۇشقاق تۇزۇم 20 گرام، قاق (گۈلە) 7 دانە ئېلىپ، بۇلارنى 500 گرام گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى قاينىتىپ سۈزۈپ گۈلقەنت، پۇتۇس ياكى خىيار شەنبەر بەش گرامدىن، تەرەنجىبىن 15 گرام، بادام يېغى يەتتە گرام قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇققا ئەرىقى بادرەنجبۇيا، گاۋزەبان، گۈلاب بېرىلىدۇ. جەۋاھىر مىر بىر گرام، خېمىرى گاۋزەبان ئەنبىرى توققۇز گرام، ۋەرەقى تىللا بىر دانە ئېلىشتۇرۇپ، ئەنىسۇن، بىسفايەج، گۈلى گاۋزەبان يەتتە گرامدىن، بادرەنجبۇيا، باديان توققۇز گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ مۇجۇپ شەربىتى بادرەنجبۇيا ۋە گاۋزەبان 20 گرام، بالەنگۇ توققۇز گرام قوشۇپ بېرىلىدۇ. تەڭشەش ۋە قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن داۋائىلمىشكى بىلەن ئەرىقى دارچىنى، ماتۇللەھمى ھار بېرىلىدۇ. ئەگەر مىزاج ئىسسىقلىقتىن ئىششىغان بولسا ئالدى بىلەن باسلىقتىن قان چىقىرىپ شەربىتى نىلۇپەر ۋە ئەرىقى نىلۇپەر بېرىلىدۇ.

يۈرەك ئىچكى پەردە ئىششىقى

يۈرەك ئىچىدە نېپىز بىر خىل پەردە بولۇپ، بۇ شۇ پەردىنىڭ ئىششىقىدۇر. بۇ پەردە ئىششىغاندا قاتما ھالىتىدە ئىششىيدۇ. يۈرەكنى سىقىشقا باشلاپ غەشىيە (ئايلىنىپ كېتىش) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزى كىشىلەر يۈرەكنىڭ قاتتىق ئاغرىشى ۋە نەپەسنىڭ توختاپ قېلىشىغا چىداشلىق بېرەلمەي شۇئان ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئاز بولۇپ تېزدىن ئالدىنى ئالسا شىپالىق تېپىشى مۇمكىن.

ئالامىتى

يۈرەك سىقىلىش، ئايلىنىپ قېلىش، تومۇر ھەرىكىتى چۈكۈپ كېتىش، پۈتۈن بەدەننىڭ قۇۋۋەت ۋە كۈچلىرى بوشاپ ئاجىزلاپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئەھۋالغا ئاساسەن ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئازراق قان ئېلىنىدۇ، ئىككى پۇتقا ھىجامەت قويۇلىدۇ. چىلان ۋە سەرپىستان بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇلغان ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. سوۋۇتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلار كۆكرەك ئۈستىدىن تېڭىلىدۇ. مەسىلەن، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى، ئارپا ئۇنى، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلار. ئەھۋالغا قاراپ يۈرەك غىلاپىنىڭ چىڭقىلىشى ھەققىدە كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر مۇۋاپىق تۈردە قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئەھۋالى جىددىي بولسا داۋانى قوبۇل قىلمايدۇ.

يۈرەك غىلاپىغا سۇيۇقلۇق توشۇپ قېلىش

بەزى كېسەللەرنىڭ يۈرەك غىلاپ پەردىسى نەزلىنى ئاساس قىلغاندا سۇيۇقلۇققا تولۇپ قالىدۇ ياكى بەزى كېسەللەردە پەردىنىڭ تومۇرلىرى يۈرەك ۋە ئۆپكە ئورۇنلىنىپ ئىششىپ قالغان قويۇق قانغا تولۇپ قالىدۇ. بەزى كېسەللەردە يۈرەك، ئۆپكىنىڭ ئورۇنلىنىشىغا مۇناسىپ بولمايدىغان قويۇق يەللەر يۈرەكنىڭ غىلاپىغا كېلىپ تولۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى

قان تولۇپ قالغاندىن بولسا تومۇر ھەرىكىتى تېز، تەرتىپسىز، قاتتىق سوقىدۇ. ئەگەر بەلغەم سۇيۇقلۇقتىن تولۇپ قالسا تومۇر ھەرىكىتى ئاستا، بوش ۋە رەتسىز سوقىدۇ. لېكىن ھەر ئىككىسىدە نەپەس ئېلىشنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە سىقىلىشى كۆرۈلىدۇ. بۇرۇننىڭ پەرىكى ئۈزلۈكسىز چىپچىلاڭغۇ ھەرىكەت قىلىدۇ. يۈرەك ئەتراپىدا بىر خىل ئېغىرلىق پەيدا بولۇپ، يۈرەكنى باسقاندەك ياكى يۈرەك چۈكۈپ كېتىۋاتقاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر قان تولۇپ قالغان بولسا دەسلەپتىلا قان ئېلىنىدۇ. تەمرى ھىندى، ئەينۇلا قاتارلىق تازىلاشقا مۇناسىۋىتى بار سوغۇق يېمىشلەر بېرىلىدۇ. سوۋۇتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان ئارپا ئۈنى، ئاق لەيلى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، يۇمغاقسۈت، كاسنى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنىڭ سۈلىرى بىلەن كېكىردەك چايقىلىدۇ. غىزاسى ئىسلاھ قىلىنىدۇ. كونا گۆشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. قاننى ئىسلاھ قىلغاندىن كېيىن ئىككى خىل ئانار سۈيى ۋە ئەنجۈر سۈيى بېرىلىدۇ. چىلان، بادام يېغى، زىرىق قاتارلىقلار بىلەن تاماق بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىمتىلاھ (توسۇلۇش) بەلغەم سۇيۇقلۇقىدىن بولغان بولسا مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە ھەببى ئىيارەج، ئىترىفىلى مۇقەۋۋى زەنجىبىلى ۋە تۈربۇتلار بىمارنىڭ قۇۋۋەت ۋە مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ. كېيىن تەرياق، مەسرىدىتۇس، داۋا ئىلمىشكى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. كۈندە بىر قانچە قېتىم مور، سەبرى، قەرنفىل، مەستىكى ۋە سۈنبۇللار زىماد قىلىنىدۇ. پۇتنى تېڭىپ قويۇش، تاپان ۋە ئالقىنىنى مۇجۇشلار پايدىلىق چارىلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تامىقىغا قوشقاچ گۆشى بېرىش، يېمەكلىكلەرنىڭ ھەممىسىدىن پەرھىز قىلدۇرۇش لازىم. ئۈرۈكى يوق قۇرۇق ئۈزۈم، ئەنجۈر بېرىلىدۇ. كۈندۈر ۋە مەستىكىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئېغىزدا چاينىغاندىن كېيىن تۈكۈرۈۋېتىش پايدىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

يۈرەك ئوزۇقلىنىشىنىڭ كېسىلىشى

سەۋەبى

يۈرەك شىريان تومۇرىنىڭ مەلۇم قىسىملىرىدا توسۇلۇش (سۇددە) نىڭ پەيدا بولۇشى ياكى يۈرەك تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى سەۋەبىدىن يۈرەكنىڭ مەلۇم قىسىملىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى ئۈزۈلۈپ قالىدۇ ياكى يۈرەكنىڭ ئەتراپىدىكى ئىششىقلارنىڭ بېسىشى ياكى يۈرەكنىڭ ئۆزىدە ئىششىق پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن يۈرەكنى ئەمىنلىگۈچى تومۇرلارنى بېسىپ قويىدۇ-دە مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن، مەسىلەن: سەفلىس ماددىسىنىڭ قان تومۇرلار ئارقىلىق يۈرەك تومۇرلىرىغا ئۆتۈپ توسالغۇ پەيدا قىلىشى، قاننىڭ زەھەرلىنىشى ياكى جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەكنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كېتىشى ۋە ھاراق، تاماكا، قېنىق چايلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل يۈرەك كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئەڭ خەتەرلىكى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئالامىتى

يۈرەكنىڭ مەلۇم قىسمىغا ھاۋايى نەسىمى ۋە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەنلىكتىن بىردىنلا

يۈرەكنىڭ نورمال خىزمىتى بۇزۇلىدۇ. بىمارنىڭ پۇت-قولى ماغدۇرسىزلىنىپ يىقىلىپ قالىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەلنى ئىچكى جەھەتتىن دورا بىلەن داۋالاپ ساقايتىش تەس. چۈنكى تومۇر توسالغانلىقتىن دورا يەتكۈزۈش يوللىرىمۇ ئېتىلگەن بولىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدىغان دورىلارنىڭ ئىچ سۈرۈش رولى بولغانلىقى ئۈچۈن بۇنداق كېسەللىكلەرگە بەرگىلى بولمايدۇ. شۇڭا سىرتتىن تومۇرنى يۇمشىتىش، قايتۇرۇش ئۈچۈن زىمادلارنى ئىشلىتىپ كۆرسە بولىدۇ. مەسىلەن، ئىكلىلمەلىك، بابۇنە، زىغىر، ئاق لەيلى گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلار. يەنە زەيتۇن يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىقلار بىلەن قىيروتى تەييارلاپ ئۇزۇن مۇددەت كۆكرەككە چاپسا بولىدۇ.

ئايلىنىپ كېتىش (غەشيە)

بۇ، يۈرەك ھېس-تۇيغۇ ۋە ھەرىكەت قۇۋۋەتلىرىنىڭ تۇيۇقسىز ئاجىزلىشىشى، قان ھەرىكەتلىرىنىڭ سۇسلىشىشى، خۇسۇسەن يۈرەكتىن يىراقتىكى قان تومۇرلار خىزمىتىنىڭ جىددىي سۇسلىشىشى بىلەن ئۆتىدىغان بىر خىل ئۆتكۈر كېسەللىك.

سەۋەبى

بەدەندىن كۆپ مىقداردا قان سۇيۇقلۇقى چىقىپ كېتىش (ئىچكى ئەزالار قاناش) ياكى ئىچى سۈرۈش، قۇسۇش، قاتتىق ۋە كۆپ تەرلەش، كۆيۈك جاراھەتلىرى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بەدەندىن كۆپ مىقداردا سۇيۇقلۇق يوقىتىش ۋە باشقىلاردىن، مەسىلەن: ئىچكى ۋە تاشقى قاناشلار تۈپەيلىدىن قان يېتىشمەسلىكى بەدەنگە يەتكۈزۈلىدىغان ئوزۇقلۇقلار جۈملىدىن ھاۋايى نەسىمىلەر يېتەرلىك بولماي ئومۇمىي بەدەنلىك ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ-دە، مېڭىگە قان يېتىشمەيدۇ، ئەسەب خىزمىتى قالايمىقانلىشىدۇ، يۈرەككە كېلىدىغان روھ توسۇلۇپ غەشيەنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆپ مىقداردا سۇيۇقلۇق يوقىتىش نەتىجىسىدە قان تەركىبىدىكى سۇ مىقدارى ئازىيىپ، قان قويۇقلىشىپ، قاننىڭ بەدەندىكى ئومۇمىي مىقدارى ئازىيىش بىلەنمۇ غەشيە كېلىپ چىقىدۇ. ئېغىر يارىلىنىش، جاراھەت، كۆيۈك ۋە باشقىلار سەۋەبلىك قاتتىق ئاغرىشلار تۈپەيلىدىن مېڭە، ئەسەبلەر غىدىقلىنىپ ئۇلارنىڭ ئىدارە قىلىش خىزمىتى بۇزۇلۇش نەتىجىسىدە غەشيە كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ھاللاردا يۈرەك پۈتۈن بەدەننى روھ بىلەن تەمىنلىيەلمەي قالىدۇ.

ئالامىتى

كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلىرىگە ئائىت بەلگىلىرى بولىدۇ. مەسىلەن، تاشقى زەربىلەرگە ئۇچراش ئارقىلىق يۈز بەرگەن جاراھەتلىنىش، سۆڭەك ياكى كۆيۈك جاراھەتلىرى بولغان بولىدۇ. بىمار قاتتىق ئاغرىپ ئازابلىنىۋاتقان بولىدۇ ياكى كۆپ قۇسقان، ئىچى سۈرگەن ياكى بولمىسا زەھەرلىك دورىلار ۋە زەھەرلىك يېمەكلىكلەر يېگەن ۋە زەھەرلىك ھايۋاناتلار چېقىۋالغان بولىدۇ. بىمار ئومۇمىي بەدىنىنى ماغدۇرسىز ھېس قىلىدۇ. ئاغزى قۇرۇيدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ. نەپەس تېز ۋە يۈزە بولىدۇ. چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ. كالپۇكلىرى كۆكىرىدۇ. روھىي جەھەتتىن بىئارام بولىدۇ. ئەتراپتىكى ئىشلارغا قىزىقماي، ئۆزى بىلەنلا بولۇپ قالىدۇ. تومۇرى رەتسىز، قالايمىقان سوقىدۇ. بەزىدە ئىتتىك، ئەمما ئىنچىكە سالىدۇ. قولغا ئارانلا بىلىنىدۇ. پۇت ـ قوللىرى مۇزلاپ كېتىدۇ. بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەيدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى دەسلەپكى ئالامەتلەر بولۇپ، بۇ باسقۇچتا بىمارنىڭ ئەس ـ ھوشى جايىدا بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇ پەيتتە جىددىي قۇتقۇزۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. بولمىغاندا ئەھۋالى بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ (ئەزالارغا قان يېتىشمەي) بىمار ھوشىدىن كېتىدۇ. ھوشسىزلىق ئۇزاق داۋام قىلسا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى

داۋالاشتىكى ئومۇمىي پرىنسىپلار شۇكى، ئالدى بىلەن غەشىيەنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەرنى يوقىتىش بىلەن بىرگە غەشىيە ھالىتىنى ياخشىلاشقا تەدبىر قوللىنىش زۆرۈر. مەسىلەن، كۆپ قان يوقىتىش ياكى كۆپ سۇيۇقلۇق يوقىتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولغان غەشىيەدە ئورنىنى تولدۇرۇش، تولۇقلاش ئاساس قىلىنىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا قاناشنى توختىتىش، جىددىي تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈشنى داۋالاش لازىم. جاراھەتلىنىپ قاتتىق ئاغرىش تۈپەيلىدىن ئازابلىنىۋاتقان بولسا، دەرھال ئالدى بىلەن ئاغرىق باسقۇچى جىددىي تەدبىرلەرنى قوللىنىش، ئىككىنچى قەدەمدە جاراھەتنى بىر تەرەپ قىلىش لازىم. بۇلار غەشىيە ئىستىفراغىنى داۋالاشنىڭ پرىنسىپلىرىدۇر.

ئەگەر غەشىيە ئىمتىلاھى (يۈرەكتىكى روھنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى، يامان خىلىتلار، زەھەرلىنىشلەر) دىن بولغان غەشىيەدە ئومۇمىي بەدەننى تازىلاش ئاساس قىلىنىدۇ. مەسىلەن، قان تومۇردا توسۇلۇش بارلىقىدىن گۇمان قىلىنسا مۇۋاپىق ھالدا قان ئېلىنىدۇ. پۇت ـ قول تېڭىلىدۇ ۋە مۇجۇلىدۇ. ئاشقازان كۆپكەن ياكى ئاشقازاندا زەھەرلىك ماددا بارلىقىدىن گۇمان قىلىنسا قۇستۇرۇش چارىسى قىلىنىدۇ ياكى كىلىزما قىلىنىدۇ. تەرياقى فارۇق، مەئجۇنى مەسرۇدىتۇس، فادى زەھىرى ھەيۋانى (دىڭگىزىيا) بېرىلىدۇ. بىر سوتكا تاماق بېرىلمەي، زۇفا، يالپۇز، پۇدىنە بىلەن تەييارلانغان ھەسەل سۈيى بېرىشكە بولىدۇ ياكى ئىسكەنجىبىن بېرىلىدۇ. بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن چۈجە، باچكا گۆشلىرى

سېلىنغان شورپا گۆرۈچ تامىقى بېرىلىدۇ. سۈت بېرىلىدۇ. ئاسان سىڭىشلىق، ھەجمى ئاز تاماقلار بېرىلىدۇ. كۆپ تەرلەشتىن كېلىپ چىققان غەشىيەدە گۇلاب ۋە سوغۇق سۇلار بىلەن بەدەننى سۈرتۈش كېرەك. ھەببۇلئاس يوپۇرمىقىنى سوقۇپ تاسقاپ سۇغا ئېلىشتۇرۇپ بەدەنگە چېچىش كېرەك. چاكاندا يىلتىزىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئاز-ئازدىن ئېمىتىپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق تەر توختىتىلىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى (جۇشانى خۇن)

قەدىمكى تېببىي كىتابلاردا ئايرىم بايان قىلىنمىغان بولسىمۇ، قان بېسىمى ئۆرلەش كېسەللىكىدىكى بەلگىلەرنى ئىپادىلەيدىغان تومۇرلاردا قان تولۇپ قېلىش (ئىمتىلاھى دەم) ياكى قان قايناپ كېتىش (غەلىيانى دەم)، قان دولقۇنلىنىش (مەۋجەدەم) دېگەن كېسەللىك ئالامەتلىرى سۆزلەنگەن.

سەۋەبى

سەۋەبى ناھايىتى مۇرەككەپ ۋە ھەر تەرەپلىملىك بولۇپ، ئەڭ مۇھىمى ئەسەبىي ۋە روھىي ئامىللار چوڭ رول ئوينايدۇ. جىگەر ۋە يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى بىلەنمۇ زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيىسىدە «كېسەللىك پەيدا بولۇشتا ئەزايى رەئىسە (باشقۇرغۇچى ئەزا) لارغا بولۇپمۇ مېڭە بىلەن يۈرەكنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يەتسە بەدەندىكى باشقا ئەزالارغىمۇ تەسىر يېتىدۇ» دەيدىغان قاراش بار. قان بېسىمى كېسەللىكىدە ئاساسلىق يۈرەك، مېڭە، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالار زىيانغا ئۇچرىغان بولىدۇ. ئادەتتە بۇ كېسەل 40 ياشتىن ئاشقان، دائىم ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىدىغان، كەم ھەرىكەت قىلىدىغان كىشىلەردە ۋە شەھەر خەلقىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سەمرىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ تولىسىدا قان بېسىمى يۇقىرى بولىدۇ. روھىي ئازابلىنىش، ناھەق زەربىگە ئۇچراشلارمۇ قان بېسىمى ئۆرلەشكە سەۋەبچى بولىدۇ. كۈندىلىك تۇرمۇشتا گۆش-ياغنى كۆپ ئىستېمال قىلىشمۇ، چېكىملىك، ئىچىملىكلەرمۇ سەۋەبچى بولىدۇ. مېڭىدە ئۆسمە بولۇش، بۆرەك كېسەللىكلىرىدىمۇ قان بېسىمى ئۆرلەيدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپتە بىر مەزگىل ئېنىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. كېيىنچە باشنىڭ ئارقا قىسمى بويۇن قوشۇلۇپ ئاغرىيدۇ. باش ئېسىلىپ (جىڭقىلىپ) تۇرىدۇ. باش قايىدۇ، كۆز قاراڭغۇلىشىدۇ، بۇرۇن قانايدۇ. ئۇيقۇ قاچىدۇ، بەزىدە يۈرەك قوزغىلىدۇ. كۆكرەك قىسىلغانلىق

ھېس قىلىدۇ. ئۇزاق مۇددەت داۋاملىشىپ كېسەللىك ئېغىرلاشسا يۈرەك قېرىنچىسىنىڭ خىزمىتى كۈچەيىپ تېمى قېلىنلىشىپ زەئىپلىشىدۇ. ئەمگەكتىن كېيىن يۈرەكنى سىيلىش ۋە دېمى سىقىلىش كۈچىيىپ كېتىدۇ، يۆتىلىدۇ، كۆپۈكلۈك بەلغەم كېلىدۇ. مېڭە قان تومۇرلىرى كۈچلۈك تارتىشىۋالسا ۋاقىتلىق كورمەس، سۆزلىيەلمەس، قول-پۇت ھەرىكەتسىز بولۇپ پالەجلىك ھالەتلىرى يۈز بېرىدۇ. ئەڭ ئېغىرلىرى مېڭىگە قان چۈشۈپ سەكتە بولۇپ قالىدۇ. بىمار ئىش ئۈستىدە ياكى دەم ئېلىۋېتىپ تۇيۇقسىز ھوشىدىن كېتىپ يىقىلىپ قالىدۇ. قان چۈشكەن تەرەپنىڭ قارشىسىدىكى تەرەپ (قان چۈشمىگەن تەرەپ) پۇت-قولى كارغا كەلمەي قالىدۇ. ئاغزى مايماقلىشىپ قالىدۇ. ئېغىرراق قان چۈشسە ئۆلۈپ كېتىدۇ. يېنىكرەك بولسا قول-پۇت ھەرىكىتى خېلىلا تەسلىكتە ئەسلىگە كېلىدۇ.

داۋاسى

يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكى ھازىر خېلى كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، ئايرىم كىشىلەردە بەزى ئېغىر ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈۋاتقانلىقى ئۈچۈن قان بېسىمى ئۆرلەپ قالغان كىشىلەردە بىر خىل روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىك يۈز بېرىدۇ، ئۆز ئاقىۋىتىدىن ئورۇنسىز ئەندىشە قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا بۇ ھەقتىكى كۆزقاراشلىرىمىزنى ئوتتۇرىغا قويىمىز.

«يۇقىرى قان بېسىمى» بىلەن «يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى» نى بىر-بىرىدىن پەرق ئېتىپ ئورۇنسىز غەم-قايغۇ، ئەنسىرەشلەردىن ئازاد بولۇش، ئۆز ۋاقتىدا مۇۋاپىق داۋالىنىپ تۇرۇش كېرەك. شۇندىلا قان بېسىم يۇقىرى كېسەلنى تامامەن داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ. كېسەللىك كونارغان بولسىمۇ يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىر قانچە ئۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

1. غەم-ئەندىشىلەرنى ئۆزىدىن يىراقلاشتۇرۇپ ئىمكان بار روھىي غىدىقلاشلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

2. قان بېسىمى بەك ئۆرلەپ كەتمىگەن ئەھۋال ئاستىدا جىسمانىي ئەمگەكتىن پۈتۈنلەي قول ئۈزۈپ كەتمەي مۇۋاپىق ھالدا ئەمگەك مەشغۇلاتلىرى ۋە يېنىك تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، پىيادە يول يۈرۈش، بەدەننى چېنىقتۇرۇش لازىم. دائىم ھەرىكەت قىلماي بىتىۋېلىش كۆپ ھاللاردا بەدەننى سۇسلاشتۇرۇپ، ئەزانى بوشىتىپ بەدەندە سۇيۇقلۇق يىغىلىپ قېلىپ ئىششىق پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

3. ئىشلەش، دەم ئېلىش، تۇرمۇش تۈزۈملىرىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇپ تەرتىپكە سېلىش، يېتەرلىك دەرىجىدە ئۇخلاش ۋە مۇۋاپىق كۆڭۈل ئېچىش لازىم.

4. بەك ياغلىق، مايدا قورۇلغان تاماقلاردىن مۇۋاپىق دەرىجىدە پەرھىز قىلىش لازىم. لېكىن بۇنى ھەركىمنىڭ، ھەر جاينىڭ، ھەر پەسىلنىڭ شارائىتىغا ۋە ھەرقايسى مىللەتنىڭ ئۆرپ-ئادەتلىرىگە ماسلاشتۇرۇپ ئېلىپ بارغان تۈزۈك.

5. ھاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، تۇزنى ئازراق ئىستېمال قىلىش لازىم. چۈنكى تۇز بەدەندە بولۇپمۇ بۆرەكتە چۆكمە ھاسىل قىلىپ بۆرەك خىزمىتىنى بۇزۇپ ئىششىقنى كۈچەيتىپ كېسەللىككە يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ. سېمىز كىشىلەر ئىمكان قەدەر ئورۇقلاشنىڭ ئامالىنى قىلىشى كېرەك.

6. مېۋە-چېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ شاتۇت، ئاق ئۈجمە، ئۈزۈم، شاپتۇل قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، قىش كۈنلىرى ھېچ بولمىغاندا ئۇلارنىڭ قۇرۇتۇلغان قېقىنى يەپ بېرىشى كېرەك. بولۇپمۇ تاۋۇز سۈيى كۆزگە كۆرۈنەرلىك مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇنى تەبىئەت كۆتەرگۈچىلىك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

7. دورىلاردىن قاننى سۇيۇلتىدىغان، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدىغان، روھنى كۈچلەندۈرىدىغان دورىلارنىڭ قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش ۋە ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ كەلگەن كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ئوڭشلاشتا تەسىرى ياخشى، مەسىلەن: نىلۇپەر، گۈلى بىنەفشە، مارجان شوخلا، كاسنى، بادرەنجبۇيا، گاۋزەبان، مەرزەنجۇش، رەيھان، باۋا كەندىر (لوپ كەندىرى)، قىزىلگۈل، زىغىر، سۇنبۇل، ئارپا بېدىيان، كۆممە قوناق ساقىلى، ئارپا قاتارلىقلار.

مۇرەككەپ دورىلاردىن قاننىڭ ئىبقىمىنى تەڭشىگۈچى، قىيامىنى سۇيۇقلاندۇرغۇچى، قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتكۈچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلغۇچى تەسىرلىك دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ:

1. بەدەندە يىغىلىپ قالغان ئارتۇق ھۆللۈكنى چىقىرىپ قان ئىبقىمى، لىمفا سۇيۇقلۇقى ئىبقىمىدىكى زىچلىقنى ئازادىلەشتۈرۈش مەقسىتىدە ئەفتىمۇن سېلىنغان مۇرەككەپ قايىنتىلمىنى ھەر ئايدا ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم ئىچىپ تۇرۇش كېرەك.

2. چىلان شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، رەيھان شەربىتى، تۇرۇنجى شەربىتى، گاۋزەبان شەربىتى، سۇمبۇل شەربىتى، زىرىق شەربىتى، لىمون شەربىتى قاتارلىق ھۆل سوغۇق شەربەتلەرنىڭ دەسلەپكى مەزگىلدىكى قان بېسىمىغا پايدىسى بار.

3. چىلان، قاق چىلاننىسى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. بىر كىلو ئۇششاق چىلان، شاپتۇل قېقى 500 گرام، كۆك سايىكە ئۈزۈم 500 گراملارنى 3-4 لىتر قايناقسۇغا 2-3 سوتكا چىلاپ سىقىپ سۈزۈپ ئازراق شېكەر سېلىپ بىر ئۇرلىتىپ ئېلىپ قويۇپ كۈندە 3-4 قېتىمدىن ھەر قېتىمدا بىر ئىككى قوشۇق ئىچسە بولىدۇ.

4. ھەر خىل ئەرەقلەردىن مەسىلەن، كاسنى ئەرىقى، قىزىلگۈل ئەرىقى، شوخلا ئەرىقى، نىلۇپەر، بىنەپشە، رەيھان، سۇنبۇل ئەرىقلىرى بولۇپمۇ مۇرەككەپ سەندەل ئەرىقى، مۇرەككەپ جوزىزى پوستى ئەرىقى قاتارلىقلار پايدىلىقتۇر.

5. غىزالاردىن بەدەندە يىغىلىپ قالمايدىغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، قاننى قويۇقلاشتۇرمايدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن، ئارپا يوبدىنى، ماش پۇرچاق سېلىنغان شورپا گۈرۈچ قاتارلىقلار؛ تۈرلۈك كۆكتاتلاردىن بەسەي، پالەك، تۇرۇپ، چامغۇرلارنىڭ خۇسۇسەن كۆك چىگسەيىنىڭ قان بېسىمىنى چۈشۈرۈشتە رولى خېلى چوڭ. ئۇندىن باشقا ماش ئۇندۇرمىسى، دوفۇ،

قارا تۆرۈك، پىنتوزا سېلىنغان دوگلە (پىنتاك) لار پەيدا قىلىدۇ. ئەيئولا مۇرابباسى، قارا تۆرۈك مۇرابباسى، ئالۇچا مۇرابباسى، بۆلدۈرگەن مۇرابباسى بۇ كېسەلگە ئالاھىدە پايدا قىلىدۇ.

6. باشقا داۋالىق ئۇسۇللاردىن كېسەللىنىڭ دەسلەپدە تاغ بادرەنجبۇيىسى چۆپى، سۇنبۇل، جوۋنىنە، ئارپا بەدىيانلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 100 گرام ئېلىپ توپىلىرىدىن تازىلاپ يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، يېرىكرەك سوقۇپ، ئۆزۈقلارنىمۇ يېرىم سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ئاش قوشۇق دورىنى بىر پىيالە سۇدا كىچىك چەينەكتە دەملەپ تەمى چىققاندا سۈزۈپ سۈيىگە ئازراق شېكەر سېلىپ بىراقلا ئېغىز كۆيمىگۈدەك ھالدا ئىسسىق پېتى ئىچىدۇ.

2. چىغىرتماق يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ سوقۇپ، مىجىپ، سۈيىنى سىقىۋېلىپ كۈنگە بىر چوڭ قوشۇقتىن ئىچسە قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

3. ئارپىنىڭ قۇرۇتۇلغان يېڭى يوپۇرمىقىدىن كۈندە ئىككى مىسقالنى قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ تۇدا 1 ـ 2 ھەپتە ئىچسە قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

4. ئۈزۈم سىركىسىدىن بىر شىشە (500 م ل) غا ئاتلە سەر ناۋات ياكى ھەسەل سېلىپ قايىنىتىپ ئېلىپ قويۇپ كۈندە 2 ـ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ـ 5 قوشۇق مىقداردا قايناقسۇ قوشۇپ ئىچىپ تۇرسا قان بېسىمى تۆۋەنلەپ مۇقىملىشىدۇ. خەلق ئارىسىدىكى تەجرىبىلەردىن قارىغاندا ئۈزۈم سىركىسى بولمىسا ئادەتتىكى ئاچچىقسۇ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

5. بادرەنجبۇيا 60 گرام، قىزىلگۈل، سۇنبۇل 30 گرامدىن، گاۋزەبان 30 گرام، شېكەر 300 گرام، سۇ تۆت چىنە، دورىلارنى تازىلاپ يۇقىرىقى تۆت چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى شۇ سۇ يېرىم قالغۇچە قايىنىتىپ سۈزۈپ شېكەرنى سېلىپ، قىيام قىلىپ ئەتە ئاخشام ئۈچ قوشۇقتىن تەڭ مىقداردا قايناقسۇ قوشۇپ ئىچىدۇ. بۇ شەربەت قان بېسىمى ئۆرلىگەندىكى ئۇيقۇسىزلىق، يۈرەك قوزغىلىش، باش قېيىشلارغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

6. يۇقىرى قان بېسىمدىكى باش قېيىشتا ئاپتاپپەرەس تەخسىسىدىن بىر دانە ئېلىپ، 20 دانە چىلان بىلەن ئىككى پىيالە سۇدا بىر پىيالە قالغۇچە قايىنىتىپ سۈزۈپ ئۈچكە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ. ئاپتاپپەرەس يوپۇرمىقىدىن بىر تۇتامنى قايىنىتىپ ئىچسىمۇ شۇنداق ئۈنۈم بېرىدۇ.

7. يۇقىرى قان بېسىمدىكى باش قېيىش، باش ئاغرىش، قۇلاق غۇڭۇلداشلاردا شاپتۇل مېغىزىدىن 12 گرام، رەۋەندىن توققۇز گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بەش گرام، دارچىن ئۈچ گرام ئېلىپ بىر لىتىر سۇ قۇيۇپ ئۈچتىن بىر قىسىم قالغۇچە قايىنىتىپ سۈزۈپ ئۈچكە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ.

8. كۆك ماشتىن 150 گرامنى چالا پىشقۇچە قورۇپ ئاندىن سوقۇپ ئۇنىڭغا بىر دانە كالا ئۆتى، بولمىغاندا قوي ئۆتىنى ئېلىشتۇرۇپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، كۆمۈلاچ تەييارلاپ قويۇپ كۈندە ئىككى قېتىم 15 تالدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

9. چىلان بىلەن چىگەسەي يىلتىزىنى بىللە قايىنىتىپ چاي ئورنىدا ئىچسە، سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. چىگەسەي يىلتىزى بىلەن كۆممەقوناق ساقىلىنى بىللە قايىنىتىپ (ھەر كۈنلۈك مىقدارىغا 10 دانىدىن چىلان قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى) چاي ئورنىدا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

10. بىر ھەسسە تازا ھەسەلگە ئالتە ھەسسە سۇ قوشۇپ قايىنتىپ تەييارلاپ بىر قوشۇقتىن داۋاملىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

11. پىلە قۇرتىنىڭ مايىقىدىن تۆت سەر نى تۆت سەر شېكەر بىلەن سوقۇپ كۈندە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى مىسقالدىن ئىچسىمۇ قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

12. كۈزدە قىرو چۈشكەن پەسىلدە ئۈجمە يوپۇرمىقىدىن بىر جىڭنى بىر يېرىم جىڭ قارا كۈنجۈت قوشۇپ سوقۇپ مەلۇم مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ كۈنىگە 3 ـ 4 مىسقالدىن ئىچسە قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. باش قېيىشنى داۋالايدۇ.

13. يۇمران ئۈجمە شېخى، يوپۇرمىقى ۋە تاغ بادىرەنجىبۇيىسىنىڭ ئۇرۇقىدىن بىر سەر (33 گرام) ئېلىپ سۇ قويۇپ قايىنتىپ سۈزۈپ، شۇ سۇغا كۈندە كەچتە يېرىم سائەت پۇتنى چىلاپ ئولتۇرسا قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ (بۇ سۇنى قىزىتىپ ئىككىنچى قېتىم ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ).

14. تاجىگۈلدىن 12 گرام، چىلاندىن 12 دانە ئېلىپ يېرىم چىنە سۇدا قايىنتىپ ھەر كۈنى داۋاملىق ئىچسە قان بېسىمى چۈشىدۇ.

15. قارا كۈنجۈتتىن 500 گرام ئېلىپ تازىلاپ، تۈۋۈلاپ تاسقاپ قورۇپ سارغايتىپ تەڭ مىقداردىكى ئاق شېكەر بىلەن سوقۇپ تالقان قىلىپ ئەتە ۋە ئاخشام (ناشتىدا ۋە ئۇخلاش ئالدىدا) 3 ـ 4 قوشۇقتىن سۇغا چىلىپ ئىچىلسە ئۈنۈمى ياخشى.

.16. گاۋزەباندىن 100 گرام، قىزىلگۈلدىن 30 گرام، ئاق قەنتتىن 150 گرام ئېلىپ، ئىككى چوڭ چىنە بىلەن بىر چىنە سۇ قالغۇچە قايىنتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، 30 گرامدىن ئىچسە قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇخلىتىدۇ، غەم ـ ئەندىشىنى يوقىتىدۇ.

قان ئازلىق

قان ئازلىق كېسىلى قان مىقدارىنىڭ ئاز بولۇشىغا قارىغاندا قان تەركىبىنىڭ تولۇق بولماسلىقى ئاساس قىلىنغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى

قەدىمكى ھۆكۈملىرىمىزنىڭ قارىشىچە ئىنسان ۋۇجۇدىدا قان ئۇرغۇن ئامىللارنىڭ ئىشتىراكى بىلەن بارلىققا كېلىدۇ. ئۇ، مېڭە خىزمىتى ساغلام بولۇش، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، مەيدە ۋە ئۈچەيلەرنىڭ ھەزىم قىلىش قابىلىيىتى ساغلام بولۇش، جىگەرنىڭ قوبۇل قىلىش، ئايرىش، ساقلاش قابىلىيىتى ساغلام بولۇش، ئىلىك ۋە سۆڭەكلەر زەرەرگە ئۇچرىماسلىق، تال خىزمىتى نورمال بولۇشى قاتارلىقلارغا باغلىق. ئەگەر مۇشۇلارنىڭ بىرىدە ئۆزگىرىش بولسا قاننىڭ مىقدارى ئازىيىدۇ، سۈپىتىگە تەسىر يېتىدۇ، قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ.

دېمەك قان ئازلىق ئوزۇقلۇق مىقدارىنىڭ يېتىشمەسلىكى، سۈپەتسىز بولۇشى، يېگەن ئوزۇقلار ياخشى ھەزىم بولماي بەدەنگە شۈمۈرۈلمەسلىكى، كۆپلەپ قان يوقىتىش ياكى ئاشقازان يارىسى يوشۇرۇن قاناش، بالىياتقۇدىن ئاز مىقداردا ئۇزاق ۋاقىت قان كېلىش بۆۋاسىر داۋاملىق قاناش قان ئىشلىگۈچى ئەزالاردىن بىرەرسى ھەر خىل سەۋەبلەر بىلەن زەخمىگە ئۇچراش، نورمال خىزمىتى بۇزۇلۇش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ، يەنە ئۈچەيدىكى ھەر خىل مەددە قۇرتلارمۇ كىشىنى كەمقانلاشتۇرىدۇ، زەھەرلىك ماددىلارنىڭ ئەدرىنجىي بەدەنگە تەسىر كۆرسىتىشىمۇ قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، قوغۇشۇن بىلەن ئاستا خاراكتېرلىك زەھەرلىنىش ۋە باشقىلار.

قان ئازلىق رەسمىي شەكىللەنگەندىن كېيىن باشقۇرغۇچى (رەئىس ئەزالار) دىن مېڭە، يۈرەك، جىگەرلەرنىڭ خىزمىتىگە، قوشۇمچە ئەزالاردىن ئاشقازان (مەيدە)، ئۈچەي، تال، سۆڭەكلەرنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يەتكۈزۈپ كەمقانلىقنى تېخىمۇ كۈچەيتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قارىماققا كەمقانلىق ئادەتتىكى كىچىك كېسەل بولسىمۇ، ئەمەلىيەتتە قان سۈپىتىدىكى ئۆزگىرىش پۈتۈن بەدەندە ناھايىتى ئېغىر ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ھەتتا كېسەل ئېغىرلاشسا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. شۇڭا مەلۇم مەنىدە ئېيتقاندا «قان-جان» دېگەنلىك بولىدۇ.

ئالامىتى

كەمقانلىقنىڭ ئادەتتىكى ئالامەتلىرى مۇنداق بولىدۇ: تېرە ئاقىرىپ قانسىزلىنىش، ھارغىنلىق-ماغدۇرسىزلىق، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، قۇلاق ۋىڭىلداش، باش ئاغرىش، ئەستە تۇتۇش تۆۋەنلەش، تەپەككۇرنى بىر يەرگە يىغالماسلىق، چېچىلاڭغۇلۇق ھادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاشقازان-ئۈچەي خىزمىتى ياخشى بولمايدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ. لېكىن بەزىلەرنىڭ تېرىسى قېلىن، قان تومۇرلىرىنىڭ ئورۇنلىشىشى چوڭقۇرراق بولغاچقا ئادەتتىمۇ چىرايى تاتارغان كېلىدۇ. شۇڭا چىرايىنىڭ تاتارغانلىقىغا قاراپلا كەمقانلىق دەپ بىر تەرەپلىمە ھالدا قارار چىقارماي، ھەر تەرەپلىمە تەكشۈرۈپ قارار چىقىرىش كېرەك. بولۇپمۇ تىرناقنى بېسىپ كۆرۈش، قاپاق ئىچى، كالپۇك ۋە قوۋۇز ئىچى نېپىز پەردىلىرىگە قاراش لازىم.

كەمقانلىقتا مېڭىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرلىك بولمىغانلىقى، مېڭىدە ھاۋايى نەسىمى (ساپ ھاۋا) يېتىشمىگەنلىكى تۈپەيلىدىن بەزى بىمارلار تۇشتۇمتۇت ئورنىدىن تۇرغاندا كۆزى قاراڭغۇلىشىپ بېشى قايىدۇ، ھەتتا يىقىلىپ چۈشىدۇ. بۇ ئەھۋال مېڭە كەمقانلىقى (قىللەتىد دەمى دىماغى) دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى

كەمقانلىقنىڭ سەۋەبى ھەر خىل بولغاچقا ئالدى بىلەن ئاساسىي سەۋەبىنى تېپىپ داۋالىسا كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈم قازانغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، قاناش ئەھۋاللىرى بولسا دەرھال قاننى توختىتىش،

ئەلتۈكۈس داۋالاش لازىم. مەيدە ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىلىرى بوشۇرۇن قانىغاندا (چوڭ تەرەت قارا كەلگەندە)، بۇۋاسىر قانىغاندا ئاساسىي كېسەلگە قارشى جىددىي تەدبىر قوللىنىپ بىر تەرەپ قىلىش لازىم. مەددە قۇرت بولسا مەددىنى چۈشۈرۈپ ئەلتۈكۈس داۋالاش كېرەك.

ئوزۇقلىنىشى

ھەفزى سىھھەت (سالقىنى ساقلاش) تەلىپىگە لايىق بولمىغانلىقتىن كېلىپ چىققان قان ئازلىقلاردا ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، سۈيىتنى ھەفزى سىھھەت تەلىپىگە لايىقلاشتۇرۇش، يەنى ئوزۇقلۇقلار گۆش، ماي، شېكەر، سۈت، تۇخۇم، ھەر خىل كۆكتات ۋە ھەر خىل پۇرچاق، دادۇر، نوقۇتلاردىن تەركىب تاپقان بولۇشى زۆرۈر. سەۋەبچى بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا شۇ كېسەللىكلەردە كۆرسىتىلگەن داۋالاش تەدبىرلىرى بويىچە داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش لازىم. قان كۆپەيتكۈچى دورىلاردىن:

1. ئاتلىق ئانار شەربىتىنى ئىشلىتىش لازىم. چۈنكى ئۇ قان ئازلىقنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قارالسۇن).

2. تۆت پاكى پولاتنى تاۋلىغان داغمال سۇغا قان تېپەر، چىلان سېلىپ قاينىتىپ سۈزۈپ سۈيىنى ئىچسە بەدەندە تۆمۈر ماددىسى كەملىكنى تولدۇرۇپ قاننى كۆپەيتىدۇ (ئادەتتىكى تۆمۈرچىلەرنىڭ سۈيىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئۇنى كۆڭۈل كۆتەرمىسە ئايرىم سۈنى تۆمۈرچىگە بېرىپ تاپ قىلدۇرۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ).

3. ئۇزاق مۇددەت كېسەل تارتىش، ئۆتكۈر ئىسسىقلىق كېسەللىكلەر ۋە خۇن كېسىلى تۈپەيلىدىن بولغان كەمقانلىقلاردا بەدەننى ماغدۇرلاندۇرۇش، سەمرىتىش ئۈچۈن ئۈزۈم شەربىتى (شەربىتى زەبىب) بېرىش ناھايىتى پايدىلىق (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قارالسۇن).

4. ئىچكى ئەزالار خىزمىتىنى تەرتىپكە سېلىپ قان كۆپەيتىش ئۈچۈن ھەبىي مىشكىنىڭ كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمى بارلىقى تەجرىبىدىن ئۆتكەن (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قارالسۇن).

5. قىينى بار بۇغا مۈڭگۈزىدىن 30 گرام، قىزىل بەھمەندىن 60 گرام ئېلىپ مۈڭگۈزنى ئىككەدەپ سوقۇپ، قىزىل بەھمەننى سوقۇپ تاسقاپ 220 گرام كۆپۈكى ئېلىنغان ياخشى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىچسە بولىدۇ.

6. ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، زەنجىبىل 15 گرامدىن، دارچىن، خولىنجان توققۇز گرامدىن، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى 10 دانە، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 250 گرام. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ سېرىقىنى ئېلىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە تاماقتىن بۇرۇن 6 — 10 گرام يېيىشكە بېرىلىدۇ.

7. مەئجۇنى ماددەتۇلھايات قان كۆپەيتىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

8. موزاي، قوي، ئۆچكە جىگەرلىرىنى چالا كاۋاپ قىلىپ ئۈنىڭغا زىرە، ئارپا بەديان سېپىپ يېيىش لازىم.

9. سۈت ئىچىش، يېڭى قايماقنى يېيىشى، يېڭى سەۋزىنى قىرىپ مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ بىر ئاز ئىسسىتىپ داۋاملىق ئىچىپ بېرىش قاتارلىقلار قان كۆپەيتىپ كىشىنى ماغدۇرلاندۇرىدۇ.

10. جەۋارىش پەنجنۇش كەمقانلىقنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى دورىدۇر (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قارالسۇن).

پاچاقتىكى كۆك تومۇرنىڭ ئەگرى-بۈگرى بولۇشى (داۋالى)

بۇ، پاچاقنىڭ ھەرىكەتسىز تومۇرلىرى چوكىيىپ ئەگرى-بۈگرىلىشىپ قالىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، تومۇرلار كۆك كۆرۈنىدۇ.

سەۋەبى

پاچاق تومۇرلىرىغا قۇيۇلغان سەۋدا خاراكتېرلىك قاندىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىك بەلغەم خاراكتېرلىك قاندىن پەيدا بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا تومۇرلارنىڭ رەڭگى كۆك كۆرۈنمەيدۇ. بەزىدە ئۆتكۈر ۋە ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىن كېيىن ماددىلار يۆتكىلىپ پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە يۈك كۆتۈرىدىغان (ھاممال)، كۆپ پىيادە يول يۈرىدىغان، پىيادە خەت-چەك توشۇيدىغان، كۆپىنچە ئۆرە تۇرۇپ خىزمەت ئىشلەيدىغانلار، مەسىلەن: داۋاملىق ئۆرە تۇرىدىغان پىرىكازچىك، ساتىراش قاتارلىق كىشىلەردە پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

پاقالچاقنىڭ يېنىدىكى تومۇرلار ئەگرى-بۈگرىلەشكەن، كۆپۈشكەن ھالەتتە كۆرۈنىدۇ. بەزىدە مىزاجىدىكى ھارارەتنىڭ ياكى ۋاقىتلىق قوشۇمچە ھارارەتنىڭ سەۋەبىدىن جاراھەت پەيدا بولىدۇ. جاراھەت ئاسان ساقايمايدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە پۇت ئوتتۇرا بارمىقىنىڭ ئۈدۈلىدىكى باسلىق دېگەن تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. سەۋەبكە قاراپ سەۋدانى ياكى بەلغەمنى سۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش، قەي قىلدۇرۇش، ھەر يەتتە كۈندە ئىيارەج فەيقارانى بىر ئاز گۈلى ئەرمىنى بىلەن يەدۈرۈش، ماتۇلجىبىن ئىچكۈزۈش ھەمدە بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن پاچاقنىڭ بارلىق تۈرلەپ چىققان تومۇرلىرىدىن زۆرۈرىيەتكە ئاساسەن قان ئېلىش، ھەرىكەت قىلىشنى چەكلەش، سەۋدا پەيدا قىلغۇچى تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم. قان ئالغاندا پاچاقنى قول بىلەن ئۇۋۇلاپ سىيرىپ بېرىش لازىم. شۇندىلا قويۇق قان پۈتۈنلەي چىقىپ تازىلىنىدۇ. بۇ، پۇتنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ بەرگەندىن ياخشى. پاچاق تومۇرلىرى تازىلانغاندىن كېيىن پاچاقنى رومال ياكى بېنىت بىلەن تاڭسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ،قايتىدىن ماددا قۇيۇلۇشنى توسىدۇ. ئەمما پاچاقنى بەك قاتتىق تېڭىۋەتمەسلىك، نورمال تېڭىش، تاڭغاندا تاپان تەرەپتىن باشلاپ تا تىزغىچە تېڭىش لازىم. يۇقىرىدىكى داۋالاش چارىلىرى نەتىجە بەرمىگەندە ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشنى ئويلىشىپ كۆرۈش كېرەك.

ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرى

كۆڭۈل ئايىنىش ۋە قۇسۇش

(غەشيان، قەي)

كۆڭۈل ئايىنىش (ھۆ بولۇش) ۋە قۇسۇش ئۆزى مۇستەقىل بىر كېسەللىك بولماي، بەلكى باشقا كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىسى سۈپىتىدە يۈز بېرىدۇ.

سەۋەبى

ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن ۋە جىگەر، بۆرەك، ئۈچەي مېڭە، يۈلۈن، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالارنىڭ شىرىكچىلىكىدىن يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: 1. ئاشقازاندىكى بۇزۇق ماددا (خىلىت) لاردىن يەنى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ياكى سەۋدا بىلەن بىرىككەن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ماددىسىدىن ئاشقازان بۇزۇلۇپ قۇسۇشقا سەۋەب بولىدۇ. بەزى چاغلاردا بۇزۇلغان ماددا ئاشقازاننىڭ ئۆزىدە بولماي، بەلكى جىگەر، ئۆت، تال قاتارلىق ئىككىنچى بىر ئەزادىن خىلىت ئاشقازانغا قۇيۇلۇپ مەزكۇر كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ. 2. ئاشقازاننىڭ تەبىئىي ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. 3. بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش ياكى ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلاردىن ئاشقازان بۇزۇلۇپ قۇسۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. 4. قۇسقۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. 5. ئاشقازان يارىسى ياكى جىگەر ئىششىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. 6. بوھراندىن كېلىپ چىقىدۇ. 7. ھەيزە (خولېرا) كېسىلىدە ھەزىمنىڭ ئۆتكۈر دەرىجىدە بۇزۇلغانلىقى ۋە ئاشقازان تۆۋەنلەش، ئاشقازانغا قۇرت، يىلان، مەددە چىقىۋېلىش، ئۈچەي تۇسۇلۇش (قۇلۇنجى) قاتارلىقلاردىن قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ.

بەزى تەپ كېسەللىكلىرىدىمۇ قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

يېمەك-ئىچمەك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان قۇسۇشتا تاماقنى قالايمىقان ۋە كۆپ يېگەنلىك

تارىخى بولىدۇ. مەيدە كۆيۈش، سىيىش كېكىرىش، كۆڭلى ئاينىش ۋە قۇسۇش ئالامەتلىرى بولىدۇ. قۇسۇقتا كۆپىنچە ھەزىم بولمىغان تاماقلار بولىدۇ. قۇسقاندىن كېيىن ئارام ئالىدۇ. ئاشقازان يارىسىدىن بولغانلىرىدا تاماقتىن كېيىن ئاشقازان قاتتىق ئاغرىغانلىق تۈپەيلىدىن قۇسىدۇ. قۇسقاندىن كېيىن ئارام ئالىدۇ. ئاشقازاندا يارا كېسەللىك تارىخى بولغان بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە، بۆرەك، جىگەر، ئۆت تېشى، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدە ناھايىتى ئۆتكۈر دەرىجىدە ئاغرىق پەيدا بولۇش بىلەن بىللە قۇسىدۇ. ئەمما قۇسۇش بىلەن مەزكۇر ئەزالاردىكى ئاغرىش پەسەيمەيدۇ. ئاغرىغان ئورۇن كۆپىنچە بىقىن ساھەسىدە بولىدۇ. بەزى مېڭە كېسەللىكلىرىدىن. مەسىلەن: مېڭە ياكى مېڭە پەردىسىنىڭ قوقاقلىنىشى، مېڭىنىڭ يېقىلىش، تورۇلۇش ۋاقتىدا قاتتىق سىلكىنىشى تۈپەيلىدىن قۇسىدۇ. مېڭە ئاجىزلاپ كەتكەندە پويىز، ماشىنا، پاراخوت ۋە ئايروپىلانغا ئولتۇرۇپ سەپەر قىلغاندا قۇسىدۇ. مېڭە پەردىسى قوقاقلانغاندا پونتاندەك قۇسىدۇ. ئىستىمداپ گەجگىلىرى قاتىدۇ. ئۈچەي تۇسۇلۇش ۋە چوقۇق (گىرىژ) كېسەلدە ئۈچەي تۇسۇلغانلىقتىن قاتتىق قۇسىدۇ. بۇنىڭدا ئۈچەي تۇسۇلۇش ياكى پەتەق بەلگىلىرى بىللە بولىدۇ.

تەشخىس (دىئاگنوز)

نېمە سەۋەبتىن، قايسى كېسەللىك سەۋەبىدىن قۇسقانلىقنى ئېنىقلاش زۆرۈر. بولۇپمۇ ئاشقازان ۋە مېڭە سەۋەبىدىن بولغان قۇسۇشنى ئايرىش ناھايىتى زۆرۈر. ئاشقازاندىن بولغىنىدا ئالدى بىلەن كۆڭۈل ئايىنىپ ئاندىن قۇسىدۇ، قۇسقاندىن كېيىن تەبىئەت (بەدەن) يېنىكلىشىدۇ. لېكىن ئازراق كەم ماغدۇر ھېس قىلىدۇ. مېڭىدىن بولغىنىدا كۆڭۈل ئاينىمايدۇ ياكى كۆڭۈل ئاينىش بىلەن تەڭ پونتاندەك قۇسىدۇ، بەدەن يېنىكلىمەيدۇ، ئۆزىنى كەم ماغدۇر ھېس قىلمايدۇ. مېڭە كېسەللىرىگە ئائىت باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، مېڭە غىدىقلانغانلىق ئالامەتلەر بولىدۇ يەنى، يىقىلغان، تۈرۈلگەن، سوقۇلغان بولىدۇ ياكى ئىستىمدايدۇ. مەددە-قۇرت سەۋەبلىكلىرىدە بەزىدە قۇرت قۇسىدۇ. بۆرەك ياكى جىگەر ساھەسى قاتتىق ئاغرىغانلىقتىن قۇسقانلىرىدا تەپسىلىي تەكشۈرسە تاش پەيدا بولۇش كېسىلى بارلىقى ئېنىقلىنىدۇ.

داۋاسى

ئەسلى سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. باشقا ئەزا كېسەللىكلىرىدىن بولغان قۇسۇشتا ئاساسىي كېسەلنى ئېنىقلاپ داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش كېرەك. ماددا (خىلت) دىن بولغانلىرىدا كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش، تازىلاش قاتارلىق چارىلەر قىلىنىدۇ.

ئاشقازان غىدىقلىنىشتىن بولغانلىرىدا مۇناسىپ ھالدا چارە قىلىنىدۇ. ئەگەر تاماقنى كۆپ يېگەن، تاماق ئاشقازاندا تۇرۇپ قالغانلىقتىن قۇسقان بولسا، ئىللىق قايناق سۇ ياكى مەخسۇس قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن يېرىم كۈن ياكى بىر كۈن تاماق

بەرمەي ئاشقازاننى ئارام ئالدۇرۇش لازىم. ئاغزى قۇرۇپ كەتسە سۇ بىلەن ئېغىزىنى غەر-غەرە قىلسا بولىدۇ. تاماق بېرىشكە باشلىغاندا ئوڭاي سىڭىدىغان يېنىك تاماقلارنى بېرىش لازىم. قاتتىق قۇسقان ۋاقىتلاردا يۈرەك ئاجىزلاپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى ۋە قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم.

ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپىدە بەزىدە ئەتىگەندە كۆڭۈل ئاينىپ قۇسىدۇ، بۇ كېسەللىك ھالەت ئەمەس. ئەگەر قۇسۇش بەك ئېغىر بولسا ھامىلدار ئايالنى ھەرىكەت قىلدۇرماي ئورنىدا ياتقۇزۇپ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، يېنىك ۋە تېز ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بېرىش، ئومۇمي بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاش، روھىي ھالىتىنى ياخشىلاش، قەۋزىيەتتىن ساقلىنىش لازىم.

ماشىنا، پويىز، كېمە ۋە ئايرۇپىلانلاردا يۈز بېرىدىغان قۇسۇشتا سەپەرگە چىقىشتىن بىر نەچچە كۈن بۇرۇن تاماقنى تەرتىپكە سېلىش، بەك مايلىق، تەستە سىڭىدىغان تاماقلارنى يېمەسلىك ۋە كۆپ تاماق ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ئانار، جۈيزە، بېھى، ئالمىغا ئوخشاش مېۋىلەر، چۈچۈمەل تەملىك كەمپۈتلەرنى كۆڭۈل ئاينىغاندا يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىسسىق پەسىللەردە كۆڭلى ئاينىش، قۇسۇش بىلەن بىللە قىزىتما ۋە ئاغزى ئاچچىق بولۇش ئەھۋاللىرى بولسا، قىزىتمىنىڭ سەۋەبلىرىنى ياخشى ئېنىقلاش بىلەن بىللە ئانار شەربىتى ياكى پىننە ئارىلاشتۇرۇلغان ئانار شەربىتى (شەربىتى ئانار مۇنەئنە) ياكى شەربىتى نارۇنجى ياكى شەربىتى لىمۇنلارنىڭ قايسى بىرسى بولمىسۇن 24 م ل ئېلىپ 60 م ل گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىمكانىيەت بولسا بىر ئاز مۇزدا قويۇپ ئىچىش لازىم. ئەگەر سوغۇق پەسىللەردە قۇسۇش پەيدا بولسا ھەمدە بىماردا زىيادە ھارارەت بولمىسا، قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن شەربىتى پۇدىنە (پىننە شەربىتى) ياكى مەستىكىدىن 2 م ل ئېلىپ شەربىتى ئانار مۇنەئنە 24 م ل ۋە پىننە گۈلابى 60 م ل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى جاۋارىش مەستىكى ياكى جاۋارىش ئۇد ياكى جاۋارىش سەپەر جىلىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ بېرىش لازىم ياكى تاباشىردىن 2 گرام، زەھرە مۇھرەدىن 2 گرام، نارجىل دەريائىدىن 2 گرام ئېلىپ، بىيدىمىشكى ياكى گۈل گۈلابىدا ئېزىپ ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر كېسەل كىشى قۇسقاندىن كېيىن بىمارنىڭ ئۈيقىسى كېلىپ ئۇخلىسا بۇ ناھايىتى پايدىلىق. ئەگەر قۇسۇش سەپرا ماددىسىدىن بولسا، بىر پىيالە قايناق سۇغا 60 م ل ئىسكەنجەبىننى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش، ئانار شەربىتى، پىننە شەربىتى، تەمرى ھىندى شەربىتى، تۇرۇڭ غورا شەربىتى، قىزىلگۈل گۈلابى، كاسنى گۈلابلىرىنى مۇزلىتىپ ئىچكۈزۈش لازىم ياكى ھۆل يۇمغاقسۇت، زىرىق 6 گرام، ئاچچىق ئانار تۇرۇقى، ئاچچىق لىمۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، قارامۇچتىن 6 دانە، ئاق لىچىنداندىن 3 دانە، ئاق زىرە، ئاش تۇزىنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرام ئېلىپ ئېزىپ پىننە گۈلابىدا بىر ئاز نەمدەپ تالقان قىلىپ ئاز-ئازدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر قەي يەنىلا توختىمىسا ئانار ئۇرۇقى، زىرىق ئۇرۇقى، سۇماق پوستىنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرام، تاباشىر، تۇرۇڭ غورا قېقى، ئاق سەندەل، پىستە تاشقى پوستىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام ئۇدخام، سوك (بىر خىل مۇرەككەپ خۇش بۇي دورا)، مەستىكىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 4 گرام ئېلىپ ئېزىپ تالقان قىلىپ 9 م ل دىن ئانار شەربىتى، پىننە شەربەتلىرى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

قۇسۇشنى توختاتقۇچى بىر خىل جاۋارىش نۇسخىسى: قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇت 7

گرامدىن، لىچىندانە، مەستىكى تاباشىر، زىرىق، تۇرۇنجى پوستى، سازەج ھىندى، ئاق سەندەل پىتنە يوپۇرمىقى 3 گرامدىن، بىردانە ئانارنىڭ سۈيى، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى ياكى گۈلابقا چىلاپ ئېلىنغان زولابى (پاكىزلانغان سۈيى) دىن 60 گرام، ئاق قەنت 3 ھەسسە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئانار سۈيى، تەمرى ھىندى سۈلىرىغا قەنتنى سېلىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن دورىلارنى سېلىپ يۇغۇرۇپ جاۋارىش ياساپ، كۈندە بىر قېتىم 9 گرام ئېلىپ قىزىلگۈل گۈلابى، لىچىندانە گۈلابى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەپرادىن بولغان قۇسۇشتا ئەيتۇلدىن 5 دانە، تەمرى ھىندىدىن 36 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 6 گرام، زىرىق شىرىسىدىن 6 م ل، ئاق لىچىنداندىن 5 دانە ئېلىپ، سۇ ياكى گۈلابتا شىرىسىنى چىقىرىپ 24 م ل تاتلىق ئانار شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، بۇ بىر قېتىملىق مىقدارى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر قۇسساش بەك ئېغىر بولسا قۇسۇلۇق ئورنىغا كونا تەمرى ھىندىدىن 60 گرام، ئەيتۇلدىن 9 دانە، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، زىرىق، نىلۇپەر گۈلىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، ئىچكى ئۆلكىنىڭ قىزىل ئىچىلىدىغان نىلۇپەر ئۇرۇقىدىن 10 دانە ئېلىپ 500 م ل سوغاق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، 24 م ل نىلۇپەر شەربىتى، 24 م ل ئىسكەنجىبىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كافۇر ۋە سەندەلنى گۈلابتا ئېزىپ ئاشقازان ئاخىرىقى ساھەسىگە سىرتتىن چېپىلىدۇ.

ئەگەر قەۋزىيەت بولسا يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ ياكى تەمرى ھىندى سۈيى، ئەيتۇلا سۈيى ياكى قايتا-قايتا تارتىلغان قىزىلگۈل گۈلابى ياكى تەرەنجىبىن ياكى گۈلقەنت ئاپتابى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىشتىھاسىزلىق ۋە ئىشتىھا يوقىلىش

(زەئىفى ئىشتىھا ۋە سۇقۇتى ئىشتىھا)

ئادەم بەدىنىنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قامداش ئۈچۈن يېمەكلىكلەرگە ئىنتىلىشى ئادەتتە ئىشتىھا دەپ ئاتىلىدۇ. ئوزۇق تەلەپ قىلغاندا قورساق ئاچقانلىق تۇيغۇسى قوزغىلىدۇ، ئاچلىق ئاشقازان گۈشلىرىنى كۈچلۈك قىسقارتىپ يېمەكلىكلەرگە ئىنتىلىشنى يەنى ئىشتىھانى پەيدا قىلىدۇ. ئاچلىق سېزىمى مەۋجۇت بولسىمۇ كۆڭۈلنىڭ تاماق تارتماسلىقى ئىشتىھاسىزلىق ياكى ئىشتىھا تۆۋەنلەش (زەئىفى ئىشتىھا) دېيىلىدۇ. ئەگەر ئىشتىھاسىزلىققا سەۋەبچى بولغان ئامىللار كۈچلۈك بولسا كىشى قورسىقى ئاچقانلىقنى سەزمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ، ئىشتىھا يوقىلىش (سۇقۇتى ئىشتىھا) دېيىلىدۇ. ئومۇمەن، بۇ ئىككىسىلا كېسەللىك ئالامەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى

1. ئاشقازان ئاغزىنىڭ مىزاجى ماددىسىز ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇش، 2.

ئاشقازاندا خىلتلار كۆپىيىش، 3. بەدەندە خام خىلتلار كۆپىيىش، 4. تېرە تۆشۈكلىرى ئېتىلىپ قېلىش، 5. جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇش، 6. تال خىزمىتى دەخلىگە ئۇچراش، 7. مېڭە ئەسەب خىزمىتىدىكى بۇزۇلۇشلار، 8. يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، 9. سەرسام (مېڭە پەردە ئىششىقى)، سەرتان (راك) ۋە باشقا كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

مەيدە ئاغزىنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىرىدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق

ئالامىتى

بۇنىڭدا مەيدە مىزاجى بۇزۇلغان كېسەللىكلەردە كۆرۈلگەن ئالامەتلەردىن تاشقىرى، ئىشتىھامۇ ئۆتۈلۈپ قالىدۇ.

داۋاسى

مىزاج ئىسسىقتىن بۇزۇلغاندا سوغۇقلۇق دورىلار بىلەن، سوغۇقتىن بۇزۇلغاندا ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. سامساق ۋە پىننە قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش پايدىلىق.

ئاشقازاندا خىلتلار كۆپىيىپ كېتىشتىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق

ئالامىتى

بۇ خىل ئىشتىھاسىزلىق سەپرا ياكى شور خىلتلاردىن بولسا، ئاشقازان ئېچىشىش، ئاغرىش، قۇسۇش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئەگەر قويۇق بەلغەمدىن بولسا ئاغرىش، ئېچىشىش بولماي، بەلكى كۆڭۈل ئاينىش، قورساق كۆپۈش ئەھۋاللىرى بولىدۇ، كېكىرسە يېنىكلەيدۇ.

داۋاسى

سەپرا ياكى شور خىلتلاردىن بولسا، ئالدى بىلەن ئاشقازاننى خىلتلاردىن تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش چارىلىرى قىلىنىدۇ ياكى سەپرا سۈرگىسى (مۇسھىلى سەپرا) بېرىلىدۇ. ئەگەر قويۇق بەلغەمدىن بولسا ئالدى بىلەن ماددىنى بوشىتىش ئۈچۈن قىچا، زاغۇن، بىخ كەبىر ۋە رۇم بادىيانلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىگە بىر ئاز ھەسەل بىلەن تۇز قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن سىبرىق چېچەك ئۇرۇقى، تورۇپ ئۇرۇقى، چوچوك بۇيا

يىلتىزلىرىنى قايناتقان سۇيىگە بىر ئاز تاشتۇز ۋە سىركە قوشۇپ بېرىلسە قەي قىلىدۇ. ئەگەر قەي قىلدۇرۇشقا مۇمكىن بولمىسا سۈرگە دورىسى ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى مۇناسىپ دورىلار بېرىلىدۇ.

خام خىلىتلارنىڭ بەدەندە كۆپىيىشىدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق

ئالامىتى

بۇ كۆپرەك بەلغەمنىڭ خام بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، مۇنداق كىشىلەر ھورۇن، كەم ھەرىكەتلىك كېلىدۇ، ئەمگەك قىلمايدۇ. كۆپ دەم ئېلىپ ياتىدۇ. نەتىجىدە ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

تەنتەربىيە ۋە مۇۋاپىق تۈردە جىسمانىي ئەمگەكلەر بىلەن شۇغۇللىنىش، مۇنچىغا كىرىپ تۇرۇش، بەك ياغلىق تاماقلارنى يېمەسلىك، خالىغان چاغدا تاماق يېيىش ئادىتىنى بەلگىلىك ۋاقىتتا تاماق يېيىشكە ئۆزگەرتىش لازىم.

تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ ئېتىلىپ قېلىشىدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق

ئالامىتى

تېرىلەرنى كىر قاپلاپ كېتىش، ياكى يىرىڭلىق يارا قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن تېرە تۆشۈكلىرى ئېتىلىپ قېلىپ، بەدەن سىرتىغا تەر ۋە باشقا كېرەكسىز نەرسىلەرنىڭ چىقىشى توسالغۇغا ئۇچرىغانلىق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

تازىلىققا رىئايە قىلىش، مۇنچىدا يۇيۇنۇپ تەرلىنىش، كۈچلۈك تەنھەرىكەت قىلىپ تەرلەش، بەدەننى مۇجۇش، تەرلەتكۈچى دورىلار بىلەن ھورلىنىش، ئىسسىق ياغلار بىلەن بەدەننى ياغلاش بىلەن بىللە قوشۇمچە ئىشتىھا ئاچقۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر تېرە كېسەللىكلىرى ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بولغان بولسا ئۇنىڭغا چارىلەرنى قىلىش كېرەك.

جگەر خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

ئالامىتى

ئاشقازان، ئۈچەي خىزمەتلىرى ياخشى بولماسلىق، جگەر ساهەسى يېقىمسىزلىنىپ كۆڭلى ئېلىشىش، تاماق خالىماسلىق، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلار بولىدۇ. ئۆت كېسەللىكلىرىدىمۇ، ئىشتىها تۇتۇلۇش يۈز بېرىدۇ. بىمار تەدرىجىي ئورۇقلايدۇ.

داۋاسى

جگەر ۋە ئۆت كېسەللىرىدە كۆرسىتىلگەن داۋالاش چارىلىرى قىلىنىدۇ.

تال خىزمىتى دەخلىگە ئۇچراشتىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

ئالامىتى

تال ساهەسىدە يېقىمسىزلىق بولىدۇ. بىمار كەم ماغدۇر، كەم قان بولۇپ، قورسىقى ئاچمايدىغانلىقىدىن زارلىنىدۇ. تۈتۈپ كۆرگەندە بەزىلەرنىڭ تىلى چوڭايغان بولىدۇ.

داۋاسى

سەۋەبچى بولغان ئاساسىي كېسەلنى داۋالاش، مۇمكىن بولسا قەي قىلدۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تۇرۇپ تۇرۇقى، زاغۇن، سېرىق چېچەك تۇرۇقلىرى ھەسەل قوشقان سىركە سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بېرىلىدۇ. قوشۇمچە ئىشتىهانى ئاچقۇچى باشقا دورىلارنىمۇ بېرىش كېرەك. تىل چوڭىيىش ۋە قان ئازلىق ئاھۋاللىرى بولسا، تەلتۆكۈس ئىنقىلاپ چارە قىلىش لازىم.

مېڭە، ئەسەب خىزمىتىدىكى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق

مېڭە ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلاش ۋە روھىي كېسەللىكلەر ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: غەم ئەندىشە قىلىش، بىئاراملىق، قورقۇش، ئۈمىدسىزلىنىش، قايغۇ-ھەسرەت، غەزەپلىنىش، مالىخۇلىيالىقتىن ئىبارەت ئەسەبىي ۋە روھىي ئەھۋاللار ئېغىر دەرىجىدە بولغاندا ئاشقازان خىزمىتى ئاجىزلىشىپ ئىشتىها تۇتۇلۇپ تاماقنى ئاز يەيدىغان ياكى تاماق خالىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋاللار ئۇزارسا بىمار ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ئاساسىي سەۋەبنى يوقىتىش، ئاساسىي كېسەلنى ئىنقىلاپ داۋالاش كېرەك. مېگە، ئەسەب ۋە يۈرەكنى قوۋۋەتلەندۇرگۈچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىللە قوشۇمچە ئىشتىھا ئاچقۇچى، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

ھەر خىل تەپلەردىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق

ئالامىتى

ھەر خىل تەپ كېسەللىكلىرىدە بولىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلۈش بىلەن بىللە يۇقىرى قىزىتما ۋە كېسەللىك زەھەرلىرى تۈپەيلىدىن ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ. مەسىلەن: يۇقۇملۇق قىزىتما (تەپى ۋەبائى)، قىزىل، ۋابا، تاتۇن (چۇما)، ئەسۋىللىك كېزىك (تەپى ئەسپە)، كۆنلۈك قىزىتما (تەپى رەۋمى) خىلىتلىق قىزىتمىلار (تەپى خىلتى)، جۇدەتكۈچى قىزىتما (تەپى دىققى)، كېزىك (تەپى موھرىقە)، قايتىلانما قىزىتما (تەپى رۇبئى دائىرە — تۆرە كېزىك) قاتارلىق كېسەللىكلەر.

داۋاسى

ئاساسىي كېسەللىكنى داۋالاش بىلەن بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلەتكۈچى، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرگۈچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلغۇچى، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى ۋە ئىشتىھا ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ ھەم شۇ خىل چارە-تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

سەرتان (راك)، سەرسام (مېگە پەردە ئىششىقى) ۋە باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق

ئالامىتى

ئىشتىھاسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى كېسەللىكلەرنىڭ بىر قاتار ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن: ئاشقازان راكىدا، ھەزىم ئەزالىرىدا بولىدىغان ھەزىم بۇزۇلۇش، ھىق تۇتۇش، تاماق سىڭىش تەسلىشىش، تاماقتىن كېيىنلا قۇسۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. داۋاملىق دىگۇدەك ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ. بىمار كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. كېيىنچە رەسمىي ئاشقازان راكى كېسەللىكنىڭ ئېنىق ئالامەتلىرى نامايان بولىدۇ. بەزىلىرىدە ئاشقازان، ئۈچەي ۋە باشقا ئەزالاردا ھېچقانداق ئېنىق بىر كېسەللىك ئالامىتى بولماي تۇرۇپ داۋاملىق ھالدا ئىشتىھا تۇتۇلۇش، كۆڭلى تاماق تارتماسلىق

كۆرۈلىدۇ، بىمار ئورۇقلاپ كېتىدۇ. كېيىنچە مەلۇم ئەزادا راك بارلىقى بىلىنىدۇ. دېمەك ئىشتىھاسىزلىق مۇھىم بىر ئالامەت بولۇپ كېلىدۇ.

سەرسام كېسىلىدە بولىدىغان جىددىي ئالامەتلەر، مەسىلەن: قاتتىق باش ئاغرىش، قاتتىق قۇسۇش، قاتتىق ئىسسىتمىداش، گەجگە گۆشلىرى قېتىۋېلىش ۋە باشقا ئالامەتلەر بىلەن بىللە بىردىنلا تاماقتىن قېلىپ، ئىشتىھا يوقىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۆپكە، يۈرەك، بۆرەك كېسەللىكلىرى ۋە ئېغىر دەرىجىدە جاراھەتلىنىش، ئۈرۈلۈش، سوقۇلۇش، يىقىلىش، ئېغىر نەرسىلەرنىڭ ئاستىدا قېلىش قاتارلىقلاردىمۇ ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئىشتىھاسىزلىق ياكى ئىشتىھا يوقىلىشلار بولىدۇ.

داۋاسى

كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەبلىرىگە قاراپ ئاساسىي كېسەللىكنى داۋالاش ھەمدە ئۇنىڭغا قوشۇمچە ھالدا ئىشتىھا ئاچقۇچى دورىلار، يۈرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش، چوڭ-كىچىك تەرەتنى راۋان قىلغۇچى چارىلەرنى قىلىش لازىم.

ئىشتىھانىڭ زىيادىلىكى

بۇ، ئىشتىھانىڭ ئادەتتىكى كىشىلەرگە قارىغاندا زىيادا ئىكەنلىكىگە قارىتىلغان بولۇپ، بىمار تاماقنى كۆپ تەلەپ قىلىدۇ، بەزىدە يەپ تويمايدۇ.

سەۋەبى

ئىشتىھانىڭ زىيادىلىكى ئومۇمەن ماددا ئالمىشىشنىڭ زىيادىلىكى ياكى بەدەننىڭ غىزاغا زىيادە موھتاج بولۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، بىمار كېزىك ۋە باشقا كېسەللىكلەردىن ساقىيىۋاتقان مەزگىللەردە پۈتۈن بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلىرىغا بولغان ئېھتىياجى ئاشقانلىق تۈپەيلىدىن ئىشتىھا زىيادە بولىدۇ. قەنت سىيىش (دىيابىتۇس) كېسىلىدە سۈيدۈك ئارقىلىق شېكەر ۋە باشقا ماددىلار چىقىپ كەتكەنلىكتىن ئومۇمىي بەدەننىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى ئېشىپ كۆپلەپ يېمەك-ئىچمەك ئىستېمال قىلىدۇ. ئاشقازاننىڭ ئۈزۈنغا سوزۇلغان نەزلە خاراكتېرلىك ئېچىشىشىدا قورساق پات-پات ئاچىدۇ. كىچىك باللاردا مەددە كېسىلى بولسا ھەم بۇ خىل ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ قورسىقى پات-پات ئاچىدۇ، ھېلىلا تاماق يېسىمۇ قورسىقى يەنىلا ئېچىپ

تۇرىدۇ. شۇڭا بىمار پەرىشان بولۇپ روھىي چۈشۈپ كېتىدۇ. يۈرىكى سىقىلغاندەك ھېس قىلىدۇ. بەزىلەر تاماقنى كۆپ يېسىمۇ سەمرىمەي، ئەكسىچە ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ئەسلى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبىنى يوقىتىش لازىم. ئەگەر قەنت سىيىش كېسىلى ياكى مەددە كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولغان بولسا بۇ كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىش زۆرۈر.

بىمار تۇزلۇق، زىيادە ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشى، تاتلىق، ياغلىق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم. بىمارغا ئەتىگەندە لىمون سۈيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ تۇرۇش، قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن پىستە مېغىزى ۋە بادام مېغىزىنى ئېزىپ كۆنجۈت يېغى ۋە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈش لازىم. ئادەتتىكى چاغلاردا مېغىزلاردىن ياڭاق، چىلغوزە، بادام مېغىزى، خاسىڭ سىغىزى، كۆنجۈت ماتىكى (زىماتاڭ) قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى، شارائىت يار بەرسە بىمارنىڭ غىزاسىغا زەپەرنى قوشۇپ بېرىش كېرەك.

ھەزىم ئورگانلىرىنى ئىسلاھ قىلىش ئۈچۈن ئىسسىق جاۋارىشلاردىن مەسىلەن، جاۋارىش مەستىكى، جاۋارىش كومۇنى، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش سەپەرجەلىنىڭ قايسى بىرى بولسا، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىش ياكى ھەببى ئىيارەجدىن 4 گرام يەپ ئاشقازاننى پاكىزلاش كېرەك. ئەتىگەندە ئىترىيفىل كەبىردىن 7 گرام ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. غىزاسى ئۈچۈن توخۇ ۋە قوي گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلسا، نوقۇتنى سېرىق ياغ ياكى بادام يېغى بىلەن قورۇپ يېسە بولىدۇ. ئەگەر ئىشتىھانىڭ زىيادىلىكى ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردىن كېيىن بەدەن ئاجىزلاپ، ئورۇقلاپ ياكى بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلار كۆپلەپ يوقالغاندىن بولسا، قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار ۋە قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى غىزالارنى ئەھۋالغا قاراپ تەدرىجىي ھالدا مىقدارىنى ئاشۇرۇپ بېرىش ھەمدە چوڭ-كىچىك تەرەتنى راۋان قىلىش، ئومۇمىي بەدەن قۇۋۋىتى تىكلەنگىچە ئورۇندا ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش لازىم. دورىلاردىن گاۋزەبان گۈلابىدىن 60 م ل، ئانار شەربىتىدىن 24 م ل ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مەستىكى ۋە لاچىنداندىن 2 گرامدىن ئېلىپ ئېزىپ، 7 گرام ئەنۇشدارۇلۇنەۋىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، مائۇللەھمىدىن 118 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ. كەم قۇۋۋەت، بەدەن ئاجىز بولسا داۋائۇلمىشكى مۇئتەدىلدىن 5 گرام ئېلىپ مائۇللەھمى (گۆش سۈيى) بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى غىزالاردىن، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، توخۇ كاۋىپى، شېكەر، بادام يېغى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

ئىشتىھانىڭ زىيادىلىكى كىچىك باللاردىكى مەددە ياكى تۇتۇ قۇرتى كېسىلىدىن بولغان بولسا مەددە كېسىلىنى داۋالاشتىكى ئۇسۇللار بىلەن داۋالىسا بولىدۇ.

ھەزىم ئاجىزلىقى

(زەئىفى ھەزىم)

بۇ، يېگەن تاماقنىڭ ئاشقازاندا نورمال ھالەتكە قارىغاندا سىڭمەي ئۇزۇنراق تۇرۇپ قالىدىغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق ھالدا بۇزۇلغانلىقى، ناچار خىلتلارنىڭ ئاشقازاندا توپلىشىپ قالغانلىقى، تاماقنىڭ سان، سۈپەت جەھەتتە مۇۋاپىق بولماسلىقى ياكى غىزالىنىش ۋاقتىنىڭ رېتىمسىزلىكى ۋە قارا چاي، ھاراق-شاراب قاتارلىقلارنىڭ كۆپ ئىستېمال قىلىنىشى، ھەزىم خىزمىتىدىكى تۆت خىل مۇھىم قۇۋۋەتنىڭ بىرى بولغان قۇۋۋىتى ھەزىمنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

مەزكۇر كېسەل ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ، تۈتۈنسىمان كېكىرىدۇ. ئېغىز لاۋزا تېتىيدۇ ياكى بېلىق پۇرىقىدەك پۇرايدىغان سۇ يىغىلىدۇ. ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر نەرسىلەردىن سەسكىنىدۇ، سوغۇقلۇق نەرسىلەرگە كۆڭلى تارتىدۇ ھەم بۇ خىل نەرسىلەر ئاسان سىڭىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن سەسكىنىپ، ئىسسىقلىق نەرسىلەرگە مايىل كېلىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، دەسلەپكى مەزگىللىرىدىن ھەزىم سەل ناچارلاشقاندىن تاشقىرى ئېنىق بەلگىلىرى كۆرۈلمەيدۇ. بىمارمۇ ئانچە دىققەت قىلمايدۇ. كېيىن بارغانسېرى يېگەن تاماقتىن بەدىنى بەھرى ئالالماي ئورۇقلاپ كېتىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز ھۆللۈكتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، ئىشتىھا ئازىيىپ قورسىقى ئاچقىنىنى بىلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ، چىرايى بارغانسېرى بۇزۇلۇپ، سۇلۇق ئىششىق ھالەتكە كىرىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىلىق ئىسسىق (سەپرا ياكى قان) دىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، ئىشتىھا ئازىيىش بىلەن بىللە تۈتۈنسىمان كېكىرىدۇ. ئاغزى بەتتام، تۈكۈرۈكى لاۋزا كېلىدۇ. بەزىدە كۆڭلى ئايىنىپ قۇسىدۇ، قۇسۇق ياكى چوڭ تەرەتلىرىدە سەپرا ماددىلىرى كۆرۈلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىلىق

سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقدىن بولسا، ئىشتىھاسى كېمىيىش بىلەن بىللە ئاچچىق كېكىرىدۇ. ھەسەلگە ئوخشاش تازىلاش خاراكتېرىگە ئىگە نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا قۇسۇق ياكى چوڭ تەرەتتە بەلغەم ماددىلىرى تېپىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى بولمايدۇ.

تاماقلىنىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغانلىرىدا نامۇۋاپىق ئوزۇقلانغانلىق ياكى رېتىمسىز تاماقلانغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەللىنى داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى چارە تاماقلىنىشنى رەتكە سېلىش، سۈپەتنى ياخشىلاپ، سانىنى كېمەيتىش، بەلگىلىك ۋاقىتتا تاماقلىنىشتىن ئىبارەت. يەڭگىللىرى شۇنىڭ بىلەنلا ساقىيىپ كېتىدۇ. داۋالاش لازىم تېپىلغاندا ئەسلى سەۋەبنى ياخشى ئېنىقلاپ، سەۋەبكە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلغانلىقدىن بولغانلىرىنى تەڭشەش ۋە كۈچلەندۈرۈش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ داۋالاش، ماددىلىق بۇزۇلغانلىقدىن بولغانلىرىنى مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ سەۋەبچى بولغان خىلتنى پىشۇرۇپ، تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى ۋە ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى چارىلەرنى قىلىش لازىم. بۇ جەھەتتە مەخسۇس ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن تازىلاش ۋە كۈچلەندۈرۈش ئۇسۇللىرىدىن پايدىلانغاندىن سىرت تۆۋەندىكى ئۇسخىلاردىن تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ:

يەككە دورىلاردىن تەمرى ھىندى سۈيى، ئەپتۇلا سۈيى، زىرىخ سۈيى (نىلۇپەر ئەرىقىدە چىلاپ ئېلىنىدۇ) لەردىن قايسى بىرى بولسا 24 م ل بىنەپشە شەربىتى ياكى ئانار شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، لاچىندانە، مەستىكى رۇمى قاتارلىقلارنى مۇرەككەپ ياكى يەككە ھالدا ئىشلەتسىمۇ ھەزىمنى كۈچەيتىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش مەستىكى سادە، جاۋارىش ئۇدشىرىن، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش نارمىشكى، جاۋارىش بەسباسەلەردىن قايسى بىرى مۇۋاپىق كۆرۈلسە بەرسە بولىدۇ. بۇ خىل ئۇشدارىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ: قىزىلگۈل، سەئىدى كۈفىنىڭ ھەربىرىدىن 24 گرام، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن، ئىرسا، سۇنبۇللارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، لاچىندانە، قاقىلە، زەرنەپ، بەسباسە، جويۇز، دارچىن، قىلىن دارچىن، زەپەرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، ئاقلانغان ئامىلدىن 180 گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەپ ئاتلىق بادام يېغىدا ياغلاپ بىر ھەسسە قەنت، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە 2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 6-12 گرام يەيدۇ. يەنە بۇ خىل تالقانمۇ ئالاھىدە ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ: ئۇدھىندى، مەستىكى رۇمى، قەرەنپىل، قىزىلگۈللەرنىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، كەھرىبا، قۇرۇق پىنتە ھەربىرىدىن 7 گرام، بەسباسەدىن 4 گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەپ تالقان تەييارلىنىدۇ. تۆۋەنكى تالقان ھەزىمنى ياخشىلىغاندىن سىرت، مېڭە ۋە يۈرەكلەرنى كۈچلەندۈرىدۇ: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىبا، قىرقىلغان خام يىپەكنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، دورنەج ئەقرەبى، دارچىن، زەنجىۋىل، بەساسە،

مەستىكى، بادىيان، رۇمبادىيان، زۇرنباتلارنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ. كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 گرامدىن ناۋات ئېرىتىلگەن سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاماقتا ئاسان سىڭىدىغان ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان تاماقلار بېرىلىدۇ. بەك تويغۇچە تاماق يېيىش، تەستە سىڭىدىغان يېغلىق تاماقلارنى مەسىلەن، پىياز، كاللەك بەسەي قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، قورۇلغان ۋە قىيمىلىق تاماقلارنى يېيىش، تاماقنى تېز ۋە قالايمىقان تاماق يېيىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ھەزىم ناچارلىشىش

بۇ، ھەزىم ئاجىزلىقى كېسىلىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئوتتۇرا دەرىجىگە يېتىپ بارغانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، يېگەن تاماق تولۇق ھەزىم بولماي بىر قىسمى بۇزۇلۇپ، ھەر خىل يامان كەيپىياتلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋەبى

ھەزىم ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر بىلەن ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. دېمەك ھەزىم ئاجىزلىقى كېسىلىگە سەل قارىلىپ ياخشى ۋە تېز ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا تەرەققىي قىلىپ ھەزىم ناچارلىشىش كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. بولۇپمۇ تاماق ئۈستىگە تاماق يېيىش، ئاۋۋال كۆچلۈك ۋە تەستە سىڭىدىغان تاماقلارنى يەپ، ئارقىدىن ئاسان سىڭىدىغان لەتىپ تاماقلارنى يېيىش، ھەزىم كۈچىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىگە قارىماي كۆپ تاماق يېيىش، تاماق يەيدىغان ۋاقىتقا رىئايە قىلماسلىق قاتارلىقلار بۇ كېسەلنىڭ كېلىپ چىقىشىدا تېخىمۇ ئاساسلىق رول ئوينايدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش ياكى يېغلىق تاماقلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن تاماق ئاشقازاندا ياخشى ھەزىم بولماي، مەزكۇر كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئالامىتى

قورساق كۆپىدۇ، يېگەن تاماقنىڭ ئاشقازان ئاغزىغا ئۆرلەۋاتقانلىقىنى، بەزىدە ئېچىشتۇرۇۋاتقانلىقىنى سېزىدۇ. سېسىق كېكىرىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ. چولڭ تەرىتى ئادەتتىن تاشقىرى سېسىق پۇرايدۇ.

داۋاسى

ئاشقازاندا تاماقنىڭ بۇزۇلغانلىقى ھەمدە ئۇنىڭ ئاشقازان ئاغزى تەرىپىگە ئۆرلەۋاتقانلىقى سېزىلسە دەرھال تۈز ئارىلاشتۇرۇلغان ئىلمان سۇ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش ياكى سىيرىق چىچەك ۋە پىننە قايىنىتىلمىسىغا ئىسكەنجىبىن قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش كېرەك. ئەگەر قۇستۇرۇش شارائىتى بولمىسا ياكى تاماق ئۈچەيلەرگە ئۆتۈپ بولغان بولسا جاۋارىش شەھرىيان، جاۋارىش تەمرى ھىندىدەك سۈرگە دورىلىرى بىلەن ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنى تازىلاش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن تاماق مىقدارىنى ئازايتىش، تاماقلىنىش ۋاقتىنى قاتتىق تىزگىنلەش، قورساق تازا ئېچىپ ئىشتىھا تولۇق تارتقاندا دارچىن، قارامۇچ، زەپەرلەر بىلەن خۇش پۇراقلاشتۇرغان كەكلىك، چۈجە، توخۇ قاتارلىقلارنىڭ شورپىسىغا ئوخشاش تېز سىڭىدىغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. نورمال ھالدا تەنھەرىكەت قىلىش، مۇنچىغا چۈشۈش، ئاشقازان ساھەسىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش ياكى ئىسسىق ئۇتكۈزۈپ بېرىش، قول-پۇتلىرىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ ئۇرۇشقا ئوخشاش ھەزىمگە ياردەم بېرىدىغان چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

تاماق بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان ئىچى سۈرۈشنى بىراقلا توختاتماسلىق، بەلكى ئاشقازان بۇزۇق كەيلۇستىن ياخشى تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، تاتلىق ئانار شەربىتى ۋە جاۋارىشلار بىلەن تەدرىجىي ھالدا توختىتىش لازىم. ئاندىن كېيىن سەۋەبىنى چوڭقۇر مۇلاھىزە قىلىپ، ئەسلى سەۋەبىنى يوقىتىشنى ئاساسىي ئورۇندا قويۇش لازىم، مەسىلەن: ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدىن بولغانلىرىدا تەڭشەش، ماددىلىق بۇزۇلۇشتىن بولغانلىرىدا تازىلاش ئېلىپ بېرىش بىلەن بىللە ھەزىم ئاجىزلىق كېسەللىدە كۆرسىتىلگەن دورىلاردىن تاللاپ ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش ۋە ھەزىمنى ياخشىلاش مەقسىتىدە ئىشلىتىش لازىم.

ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى مەئجۇن: زەنجىبىل، ياۋا زىرە، رۇمبادىيان، قورۇتۇلغان چىلغوزە مېغىزى، قەلەمپۇر 12 گرامدىن، جۈيزە پوستى، مەستىكى رۇمى، ئۇدھىندى 6 گرامدىن، سوزاپ پاپىرىقى، مۇددەپەر قىلىنغان خوبسۇلھەدىد، سەئىدى كۇفلەرنى 3 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ. لىمون سۈيى، پىننە سۈيى، ئەرىقى بادىيانلار 120 م ل دىن، قەنتنى دورىلار مىقدارىنىڭ ئىككى ھەسسىچىلىك ئېلىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن تالقاننى سېلىپ مەئجۇن قىلىنىدۇ. كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا تاماقتىن كېيىن 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشى

(بۇتلانى ھەزىمى)

بۇ، يېيىلگەن تاماقنىڭ پۈتۈنلەي ھەزىم بولماي خام كېكىرتىپ، قورساقنى كۆپۈرۈپ،

ئادەمنى قاتتىق بىئارام قىلىدىغان بىر خىل ھەزىم بۇزۇلۇشقا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇنىڭ سەۋەبمۇ ھەزىم ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبى بىلەن ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ھەزىم ئاجىزلىقى ئېغىر دەرىجىدە تەرەققىي قىلغان ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى كۆرۈنەرلىك كۈچەيگەندە بۇ خىل كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن بۇنىڭدا تاماقنىڭ بەلگىلىك ئۆلچەمدە بولماسلىقى، تەستە سىڭىدىغان تاماقلار ئۈستىدىن ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى يېيىش يەنىلا ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەل بىلەن سوزۇلما خاراكتېردە ئاغرىغانلاردا چىرايى تاتىرىش، دېمى سىقىش، ئاشقازاندىن يەل ئۆرلەش سەۋەبلىك باش ئاغرىش ۋە باش ئېغىر بولۇش، ئاشقازان ئاغرىش، ھەق تۇتۇش، ھورۇنلىشىش، ماغدۇرسىزلىنىش، رەڭگى سارغىيىپ قېلىش، قورساق كۆپۈش، كۆڭلى ئايىنىش (ئېلىشىش) ئىچى سۈرۈش، بەزىدە ئىچى قېتىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بىمار ئازراقلا قالايمىقان ھالدا ياكى تويغۇچە تاماق يەپ قويسا قورسىقى كۆپۈپ، سېسىق كېكىرىپ ئىنتايىن قىينىلىدۇ. يېگەن تاماقنى قۇسۇش ياكى ئىچى سۈرۈش ئارقىلىق چىقىرىۋېتىشكە مەجبۇر بولىدۇ. ئەگەر بالىلار بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغاندا ئورۇقلاپ، ئاجىزلاپ، تەرەققىياتى توختاپ كېتىدۇ. قورسىقى يوغان، بويى ئىنچىكە بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

زورۇر تېپىلغاندا ئىللىمان سۇغا تۇز قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش، ئاشقازاننى بوشىتىپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازان، ئۈچەي‌لەرنى تېخىمۇ ياخشى تازىلاش ئۈچۈن سانا ئالقىنىنى گۈلقەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مۇناسىۋەتلىك ئەرەقلەر ياكى دىنار شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. جاۋارىش شەھرىيان، جاۋارىش سەپەرجەللاردىن ئەھۋالغا قاراپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى 3 گرام تۇربۇتنى 2 گرام ئايارەج پەيقارا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل بىلەن يوغۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن مەلۇم ۋاقىت (يېرىم كۈن ياكى بىر كۈن) تاماق يېگۈزمەي ئاشقازاننى ئارام ئالدۇرۇش لازىم. زورۇر تېپىلغاندا ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ۋە ئاسان سىڭىدىغان تاماقلاردىن ئاز مىقداردا يېگۈزۈش، مۇۋاپىق تەنھەرىكەت قىلدۇرۇش، مۇنچىدا يۇيۇندۇرۇش، تەرلىتىش قاتارلىق ئىچكى-تاشقى بەدەن تازىلاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ بۇزۇلغان تاماقنىڭ قالدۇق تەسىرلىرىدىن ئومۇمىي بەدەننى تازىلاش، ئاندىن كېيىن ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش ۋە ھەزىمنى ياخشىلاش مەقسىتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. بۇ ھەقتە ھەزىم ئاجىزلىشىش بابىدا ۋە باشقا ئاشقازان كېسەللىرىدە كۆرسىتىلگەن رېتسېپلاردىن

ئەمەلىي ئەھۋالغا ئاساسەن مۇۋاپىق ئاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. ئەڭ مۇھىمى تاماقنى ئاز يېيىش، تېز سىڭىدىغان ۋە ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى تاماقلارنى يېيىش، رېتىملىك ئوزۇقلىنىش، مۇۋاپىق ئەنھەرىكەت قىلىش بەدەننى، ئاشقازان ۋە ھەزىمنى كۈچلەندۈرگۈچى چارىلەرگە كۆڭۈل بۆلۈش كېرەك.

ئاشقازان ئاغرىش

(ۋە جىتۇلمە ئىدە)

سەۋەبى

ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلاپ كېتىش، ياش ئاياللاردا ھەيز توختاپ قېلىش ياكى ئىچىتما قۇررەھىمى (ھېستېرىيە) كېسىلى پەيدا بولۇش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بەزىدە ھامىلدارلىق مەزگىلىدە قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەزىم بۇزۇلۇش، قېنىق چاي ۋە ھاراقنى كۆپ ئىچىش، ھەرىكەت قىلماسلىق ھەمدە كۆپ ئويلاش، مېڭىنى كۆپ ئىشلىتىشلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىگەك كېسەللىكىنىڭ ئوفۇنەتلىك ماددىلىرى، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى (نىقرىس)نىڭ ئاسارەتلىرى ھەم بۇ كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

ئاشقازان ئاغزى سانجىلىپ ئاغرىيدۇ. ئاغرىش كۆپىنچە كېچىسى پەيدا بولىدۇ، ئومۇمەن ئاشقازان تاماقتىن خالىي بولغاندا كېلىپ چىقىدۇ. تاماقنى يېگەندىن كېيىن ئاغرىش پەسىيىدۇ. لېكىن بەزىدە بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. قورساق كۆپىدۇ، غولدۇرلايدۇ، ئاغرىيدۇ، كېكىرىدۇ، ئاچچىق سۇ يانىدۇ. كۆڭلى ئايىنىيدۇ، كۆپىنچە ھاللاردا قۇسىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبنى يوقىتىش، كۆپىنچە ئاشقازان ساھەسىگە ئىسسىق تۇتكۇزۇش ھەمدە ئۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندىكى چارىلەرنى قىلىش كېرەك:

1. بادىيان جۇۋىنە ۋە لىچىندانە گۈلابلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 24 گرام ئېلىپ، ئاربلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش؛ 2. جاۋارىش كومۇنىدىن 9 گرام ئېلىپ يۇقىرىقى گۈلابلار بىلەن ئىچكۈزۈش؛ 3. ئاغرىش قاتتىق بولسا قايناق سۇغا تۇز ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش ياكى شەخەك قويۇش؛ 4. ئەگەر

ئاغرىش يەل سەۋەبلىك بولسا كېكىرىش زىيادە بولىدۇ، قورساق كۆپىدۇ، غولدۇرلايدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا تۇز، بۇغداي كېپىكى، جۇۋنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قازاندا قورۇپ ئىسسىق پېتى ئاشقازان، قورساق ساھەسىگە تېڭىش؛ 5. 3 گرام مەستىكنى ئېزىپ بابۇنە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قورساققا سۇۋاش؛ 6. مەستىكى، زىرە، پىننىلەرنى چايناش؛ 7. ھىڭدىن 1 گرام ياكى جاۋارىش كومۇندىن 7 گرام ئېلىپ بادىيان گۈلابى ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش؛ 8. مەستىكدىن 3 گرام ئېلىپ 12 گرام گۈلقەنت ئاپتابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈش؛ 9. 12 گرام بادىيان، 24 گرام گۈلقەنتنى قايناق سۇدا دەملەپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈش؛ 10. جاۋارىش كومۇندىن 7 گرام ئېلىپ، 120 گرام گۈلاب، 24 م ل ئىسكەنجىبىن بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم.

ئەگەر قەۋزىيەت بولسا ئۇنى ۋاقتىدا تۈزەش، ئۇنىڭدىن باشقا ئەھۋالغا قاراپ ھەزىم قىلىشقا ياردەم بەرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش

(مۇنقەلىبى مەئىدە، ئىسترخائى مەئىدە)

بۇ، ئاشقازاننىڭ ئەسلىدىكى ئورنىدىن قوزغىلىپ تۆۋەنگە چۈشۈپ كەتكەنلىكىگە قارىتىلغان. بۇ كېسەل كۆپىنچە بويى ئېگىز، بەدىنى ئىنچىكە كىشىلەردە، بولۇپمۇ كۆپ تۇغقان ئاياللار ۋە ئورۇق كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكى، ئىشتىھاسىزلىق ياكى ئومۇمىي بەدەننى ئاجىزلاشتۇرغۇچى ھەرخىل كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن ئومۇمىي بەدەن زەئىپلىشىپ، ئاشقازان ۋە ئاشقازاننى تارتىپ تۇرغۇچى پەيلەر (رىباتلار) نىڭ بوشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، نەتىجىدە ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش پەيدا بولىدۇ.

كۆپ ھامىلدار بولغان ئاياللارنىڭ قورساق گۆشلىرى بوشاپ كېتىدۇ، بۇنىڭغا بەدەن ئاجىزلىقى ۋە ئورۇقلاشلار قوشۇلسا ئاسانلا ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

ئاشقازان ۋە ئۈچەي خىزمەتلىرىنىڭ ياخشى ئەمەسلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن، تاماقتىن كېيىن ئاشقازان بىئارام بولىدۇ، ئاشقازاندا ئېغىرلىق ۋە ئىچىشىش سېزىملىرى بولىدۇ،

قورساق كۆپىدۇ. بەزىلەردە كەچتە قورساق كۆپىدۇ. كىندىك ئەتراپى ئاغرىيدۇ، بەزىلەردە تاماقتىن كېيىن ئاشقازان كۆپۈپ، كەينى-كەينىدىن ئاۋاز چىقىرىپ كېكىرىدۇ. قورساقتا يەللىك سانجىق بولۇپ، بەزىدە قوسۇۋېتىدۇ. بەزىلەرنىڭ دائىم ئىچى سۈرىدۇ، ئايرىملىرىدا قەۋزىيەت بولىدۇ. كۆپىنچە بىمارلار بەدىنى ئورۇق، بويى ئېگىز، كىندىك قىسمى ياكى دۈۋشۈن ساھەسى پولتايغان، ئاشقازان قىسمى ئىچىگە ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن ھالەتتە بولىدۇ. تاماق ياخشى ھەزىم بولمىغانلىقتىن چوڭ تەرەت مىقدارى كۆپ ۋە سېسىق كېلىدۇ.

ئاشقازان تۆۋەنلەپ كەتكەن كېسەللەرنى تەپسىلىي تەكشۈرسە كۆپىنچە ھاللاردا بۆرەك قاتارلىق باشقا ئىچكى ئەزالارنىڭمۇ تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىنى بايقىغىلى بولىدۇ. بەزىلەردە يەنە سىل كېسىلى، نېرۋا (ئەسەب) ئاجىزلىقى ۋە كەمقانلىق كېسەللىكلىرىمۇ بولىدۇ.

داۋاسى

كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەبلەرنى يوقىتىش، قوشۇمچە كېسەللىكلەر بولسا داۋالاش لازىم. ئاشقازان زەئىپلىكىنى داۋالاپ ئاشقازان-ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، كۈندىلىك تۇرمۇشنى رەتكە سېلىپ، ئەمگەك-خىزمەت بىلەن ئارام ئېلىشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىگە مۇۋاپىق توردە قاتنىشىش قاتارلىقلار ئارقىلىق ئومۇمي بەدەننى كۈچەيتىش، بەدەننى سەمرىتىش بىلەن بىللە ئىچى ۋە سىرتىدىن مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىش لازىم، مەسىلەن: ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى ۋە ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار، قۇرۇتقۇچى ۋە ئۈتتۈرگۈچى دورىلار، خۇش بۇي دورىلاردىن جاۋارىش ئۇد، ئىترىيفىلى كەبىر، ئىترىيفىلى سەغىر بېرىلىدۇ. قورۇتۇلغان توخۇ ئاشلىقىنىڭ ئىچكى سېرىق پەردىسىنى سوقۇپ ئانار ياكى بېھى شەربەتلىرى بىللە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاشقازاننىڭ ئېچىشىشنى ياخشىلاش ئۈچۈن مېغىزلىق نەرسىلەرنى بېرىشكە بولىدۇ. ھېلىلە ياكى ئامىلە مۇراببالىرىمۇ پايدىلىق. بۇلاردىن باشقا يەنە بۇ چارىمۇ بۇ كېسەلگە مەنپەئەتلىك: قورۇلغان ئارپا ئۇنىدىن بىر ھەسسە، پىستە مېغىزى، چىلغۇزىدىن يېرىم ھەسسە، بادام مېغىزىدىن تۆتتىن بىرھەسسە ئېلىپ، يانجىپ سۇمىماق ياكى تەمرى ھىندى ياكى بېھىلارنىڭ قايسى بىرى بولسا شۇنىڭ بىلەن پىشۇرۇپ يېيىشكە بەرسە بولىدۇ. ئۇنىدىن باشقا سۈيۈپى تىن ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ. سۈيۈپى تىننى ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى مۇنداق: ئالدى بىلەن بېھى ئۇرۇقى ۋە ئاق لالە يىلتىزلىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ، ئۇنى 30 م ل باديان ئەرىقىدە شىرىسىنى چىقىرىپ 30 م ل شەربىتى بىنەپشە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىدىن 3 گرامدىن 4 ئۇرۇق يەنى چار ئۇخۇم (ھەببۇل ئاس، رەيھان ئۇرۇقى، قىمۇقۇ ئۇرۇقى، ئىسپەغۇل ئۇرۇقى) تالقىنىنى سېپىپ تەييارلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن 3 گرام سۈيۈپى تىننى قۇرۇق كاپ ئېتىپ، ئۈستىدىن مەزكۇر تەييارلاپ قويۇلغان سۇيۇقلۇقنى ئىچىدۇ. يەنە سەمغى ئەرەبى، كەتىرالارنى مۇۋاپىق مىقداردا قىمۇقۇ ئۇرۇقى ۋە يوپۇرمىقى گۇلابىدا ئېزىپ داۋاملىق ئىچىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

تاماقلى ئۈچۈن پاقلان گۆشى، بېلىق گۆشلىرى، تۇخۇم، سۈت-قايماق، قېمىز، ئۈن،

گۆرۈچ تاماقلار، ھەرخىل ئۇتىباشلارنى مۇۋاپىق ئۇردە بېرىش لازىم. كالىلەك بەسەي، ياڭيۇ، باش پىيازلار قورساق كۆپۈرىدۇ. ياڭيۇ ئورنىغا ئاش چامغۇر، باش پىياز ئورنىغا سۇڭپىياز ئىشلەتسە بولىدۇ.

يەنە لىچىندانىنى گۈلابىتا قايىنىتىپ ھەرقېتىم تاماقتىن كېيىن ئىچىشكە بەرسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ئۇستىگە مەستىكى يېغى، ناردىن يېغى (سۇنبۇل رۇمى يېغى) سۈرتۇش مەنپەئەتلىك.

ئاشقازان تارتىشىش

(تەشەننۇج مەئىدە)

بۇ، ئاشقازان نېرۋا (ئەسەب) لىرىنىڭ غىدىقلىنىشقا ئۇچرىغانلىقىدىن ئاشقازان گۆشلىرىنىڭ ھەممىسى ياكى مەلۇم قىسمىنىڭ تارتىشىپ يىغىلىۋېلىشىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئاشقازان خىزمىتى بۇزۇلۇش، ئاشقازان كۆپۈش، ئاشقازاندىكى ئاچچىق سۇ كۆپىيىش، تەستە ھەزىم بولىدىغان ئېغىر تاماقلارنى يېيىش، ئەتىگەندە سوغۇقسۇ ئىچىش ۋە باشقا سەۋەبلەردىن ئاشقازان ئەسەبلىرى تەسىرگە ئۇچراپ ئاشقازان گۆشلىرىنىڭ تارتىشىپ يىغىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

ئاشقازان ساھەسى قاتتىق ئاغرىپ، بىمارنى ئېغىر دەرىجىدە بىئارام قىلىدۇ. ئاغرىق ئاشقازاندىن تارتىپ دۈمبىگە ۋە مۇناسىپ تەرەپتىكى تاغاقچىچە تارقىلىدۇ. قاتتىق ئاغرىق ئۈپەيلىدىن بىمار پۈكۈلۈشۈپ ئاشقازانىنى تۇتۇۋالىدۇ. ئاغرىق تاماق يېگەندىن كېيىن ئۇتقان بولسا تاماقنى قۇسۇۋېتىدۇ. ئەمما بۇ خىل ئاغرىق كۆپىنچە سەھەردە، ئاشقازان تاماقتىن خالىي ۋاقىتتا پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر ئەتىگەن سەھەردە، قورساق ئاچ ۋاقىتتا ئاشقازان تارتىشىپ ئاغرىغان بولسا قۇرۇق نان ياكى پىچىنە قاتارلىق نەرسىلەرنى يېسە ئاغرىق دەرھال توختايدۇ ياكى ئاشقازان ساھەسىگە ئىسسىق ئۇتكۈزسە ئارام بېرىدۇ.

دورىلاردىن ئىسكەنجىبىن بوزۇرى ھار يەنى ئىسسىق بوزۇرى شەربىتىگە ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. قالغان داۋالىرى ئاشقازان ئاغرىش ۋە باشقا تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) كېسەللىرىدىكى داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن پايدىلانسا بولىدۇ.

ھېق تۇتۇش

ھېق تۇتۇش ئايرىم بىر كېسەللىك بولماستىن، بەلكى مەلۇم كېسەللىكنىڭ ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئاشقازانغا ئۇقسان يېتىش، ئاشقازان تۇۋەنلەش ياكى باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېرگىت گۆشلىرى نورمالسىزلىنىش تۈپەيلىدىن يۈز بېرىدىغان بىر خىل بەلگىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى

كىچىك بالىلاردا تاماقنى زىيادە يېيىش، سۇتنى كۆپ ئىچىش تۈپەيلىدىن ئاشقازان كۆپۈش پەيدا بولىدۇ. چوڭ ئادەملەردە قۇرۇق نان يېيىش، تاماق ياخشى ھەزىم بولماسلىق، ئاشقازان كۆيۈپ ئىچىشىش ياكى جىگەر خىزمىتى سۇسلىشىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ھېق گەرچە ئادەتتىكى بىر بەلگە بولسىمۇ، لېكىن بەزىدە ئېغىر تۇتىدۇ. خۇسۇسەن ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ھېق ئەڭ يامان ئالامەتلەرنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋاسى

كىچىك بالىلاردا ھېق قاتتىق تۇتقاندا سىرىق چېچەك گۈلابى ياكى باديان گۈلابىدىن 7 — 14 م ل ئېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ئىسسىق سۇغا چۆمۈلدۈرسە ھېق تۇتۇش قويۇپ بېرىدۇ، لېكىن سۇت ئىچىش ۋە غىزالىنىشنى تەرتىپكە سېلىش ناھايىتى مۇھىم.

چوڭلارغا تۇۋەنكى چارىلار ئۈنۈم بېرىدۇ: 1. يېنىك دەرىجىدىكى ھېق تۇتۇشتا ئۇزۇن بىر تىنىق ئېلىپ ئىككى مىنۇت نەپەس چىقارماي تۇرسا ياكى ئازمىقداردا سوغۇق سۇ ئىچسە كۆپىنچە ھاللاردا ياخشىلىنىپ قالىدۇ. 2 . ئاشقازان ياكى ئىككى تاغاق ئارىسىغا شەخەك قويسا بولىدۇ. 3. بىمارنى تۇيۇقسىز قورقۇتۇش ۋە چۆچۈتۈش ئارقىلىقمۇ ھېقنى توختاتقىلى بولىدۇ. 4. 7 گرام لىچىندانىنى پوستى بىلەن ئېلىپ بىرئاز سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ. 5. سىياھداندىن 3 گرام ئېلىپ سوقۇپ كالىنىڭ ماسكە يېغى بىلەر ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ. 6. مەستىكى بىلەن ماشنى باراۋەر ئېلىپ تاماكو شەكلىدە تارتىش (چىلىمغا سېلىپ تارتسا ياخشى) ئۈنۈم بېرىدۇ. 7. قۇندۇز قەھرىدىن 1 گرام،

سىياھداندىن 2 گرام، ھەسەل، ئالما شەربىتىدىن 12 م ل دىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. 8. ئاقلانغان چوڭچوك بۇيا يىلتىزىدىن 3 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ ئارقىدىن باديان گۈلابى، بىنەپشە شەربىتى ئىچسە بولىدۇ. 9. ئەگەر تاماق يېسىلا ھېق تۇتىدىغان ئەھۋال بولسا، بىر پىيالە قايناق سۇغا بىر ئاز تۇز سېلىپ ئىلمان پېتى ئىچىپ قەي قىلدۇرغاندىن كېيىن 24 گرام گۈلقەنت ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىسكەنجەبىندىن 36 گرام، قىزىلگۈل گۈلابىدىن 60 م ل ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. ھەمدە بىمارغا بىرنەچچە كۈنگىچە غىزانى ئاز يېيىش بۇيرۇلىدۇ. تاماقتىن كېيىن بۇ تالقان بېرىلىدۇ: باديان، جۇۋزنە، چىگسەي ئۇرۇقى، زىرە، پىننە، لىچىندانە ھەربىرى 9 گرامدىن، مەستىكىدىن 7 گرام، ئاق تاشتۇزدىن 12 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقان تەييارلاپ 3 گرامدىن قىزىق سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ. 10. ئەگەر ھېق بەك ئېغىر دەرىجىدە بولۇپ قۇسۇش بىرگە كەلسە، زەنجىبىلدىن 6 گرام، قارامۇچتىن بەش دانە ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

ھېقتا پايدا قىلىدىغان يالغۇز دورىلاردىن: 1. ئاق ئەترگۈلنى سوقۇپ سۇ بىلەن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ. 2. پىننە سۈيىنى ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ. 3. زىراۋەند مۇدەھرەج (يۇملاق زىراۋەن) نى سوقۇپ قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ. 4. پىندۇقنى بويۇنغا ئېسىپ قويسىمۇ مەلۇم دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. 5. ئوردان ھەم ھېقنى پەسەيتىدۇ. 6. قۇندۇز قەھرىنى سىركە بىلەن يېسە ھېقنى پەسەيتىدۇ. 7. قوۋزاق دارچىن بىلەن مەستىكىنى قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

ھەزىم قىلىشنىڭ ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇشى

(سۇئى ھەزىم شەدىد)

بۇ، ھەزىم قىلىشنىڭ ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن كۆڭلى ئاينىش، قۇسۇش، بەزىدە ھەتتا ئىچمۇ سۈرۈپ كېتىشكە قارىتىلغان.

سەۋەبى

كۆپىنچە قان ياكى سەپرا خىلتلىرىنىڭ نورمالسىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يېمەكلىكلەرنىڭ تازىلىقى ۋە سۈپىتىگە دىققەت قىلماسلىق، مەسىلەن: كۆپ يەپ-ئىچىش، بۇزۇلغان، ئوبدان تازىلانمىغان، كونىراپ قالغان غىزالارنى يېيىش ياكى قاتتىق، توڭ مېۋىلەرنى، پىشمىغان سەۋزە، تۇرۇپ، چامغۇر قاتارلىق كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلىش، قاتتىق گۆش ۋە بەزى لەشلەرنى چالا قاينىتىپ يېيىش قاتارلىقلاردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. ئاشقازان يارىسى ياكى ئاشقازان راكى ياكى ئاشقازان سىلى ۋە باشقىلاردا ئاشقازان ئىششىقىنىڭ بولۇشى ھەمىشە بىرگە بولىدۇ.

ئالامىتى

ئاشقازان ساھەسى بىئارام بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، ئاچچىق سۇ ياندۇرىدۇ ياكى يېگەن نەرسىلەرنى قۇسۇۋېتىدۇ. پات-پات كۆڭلى ئايىنىدۇ. دەسلەپتە قۇسۇقتا ھەزىم بولمىغان تاماق قالدۇقلىرى تېپىلىدۇ. كېيىن قۇسۇقتا لەش، بەلغەم قاتارلىقلار بولىدۇ. تىلى قۇرۇيدۇ ۋە گەز باغلايدۇ. ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ، قاتتىق تۇسسايدۇ. ئىشتىھا يوقىلىدۇ، ھەتتا بىمار غىزادىن سەسكىنىدۇ. قورسىقى كۆپۈپ، مۇجۇپ ئاغرىش بىلەن بىللە ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ. ئاشقازان ئېغىزى ساھەسىنى باسقاندا ئاغرىيدۇ. بەزىدە تارتىشقاندەك ئاغرىيدۇ. سىيدۈكى قىزىل، ئاز مىقداردا كېلىدۇ، چۆكمە ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. تومۇرى تېز ۋە ئىنچىكە تۇرىدۇ. يۈرىكى سېقىلىدۇ. بەزىلەردە ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەل ئەگەر يەڭگىل بولسا بىر نەچچە كۈن مۇۋاپىق چارە قىلسا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ئەگەر ئېغىر بولسا 1-3 ھەپتىدە ساقىيىدۇ. ئەگەر ۋاقتى ئۇزىراپ كەتسە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ئىششىقىغا ئۆزگىرىپ كېتىشى مۇمكىن.

كېسەل قان ماددىسىدىن بولۇپ تۇسالغۇ بولمىسا قان ئالسا بولىدۇ. سەپرادىن بولۇپ، ئۆتكاي ھەزىم بولمايدىغان، بۇزۇلغان، پىشمىغان تاماقلاردىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارنىڭ قۇسۇپ ئاشقازىنىنى تازىلىشىغا يول قويۇش ياكى ئەھۋالىغا قاراپ قۇسۇتۇرۇپ ئىچىنى تازىلاش لازىم. ئاندىن ئاشقازاننى ئارام ئالدۇرۇش ئۈچۈن بىرەر سوتكا غىزالاندۇرماسلىق، ئۇسسىغاندا مۇز سۈيى ئىچكۈزۈش ياكى مۇۋاپىق كېلىدىغان سۇيۇقلۇقلارنى قايناتقاندىن كېيىن مۇزدا سوۋۇتۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. بىمار بەك ئاجىز بولسا ھۆقنە ئارقىلىق تاماقلاندۇرۇش، بىر ئاز يېنىكلەشكەندە قېتىقنى مۇزدا قويۇپ سوۋۇتۇپ ئاز-ئازدىن بېرىش كېرەك. ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن دورىلاردىن پوستى خەشخاش (كۆكنار پوستى) نى قاينىتىپ ئىسسىق قىلىپ ئاشقازاننىڭ ئاغرىغان جايىغا تاڭسا بولىدۇ. سەپرانى پەسەيتىش ئۈچۈن مارجان شوخلا، كاسنىلارنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى سىقىپ 48 گرامدىن ئېلىپ ، تەڭ مىقداردا شەربىتى بوزۇرى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بىماردا قەۋزىيەت بولسا شەربىتى دىنار ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ ياكى بۇ ئۇسخىنى بەرسىمۇ بولىدۇ. كاسنى ئۇرۇقى 6 گرام، خاڭگا ئۇرۇقى 6 گرام، قوغۇن مېغىزى 6 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 6 گرام، قۇرۇق مارجان شوخلىدىن 6 گرام ئېلىپ، ئۇلارنى 70 م ل مارجان شوخلا گۇلابى، باديان گۇلابىغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 م ل بوزۇرى شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قىزىتما ۋە ئۇسسۇلۇق پەسەيگەندىن كېيىن تۆۋەندىكى ئۇسخىدىكى دورىنى بەرسە بولىدۇ: گۇلبىنەپشە، كاسنى ئۇرۇقى، ئاق لالە ئۇرۇقى، گۇل ھەمىشىۋا ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، مارجان شوخلا، باديان، كاسنى يىلتىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ، قايناق سۇغا ياكى مارجان شوخلا گۇلابىغا چىلاپ ئەتىگەندە بىرلا قاينىتىپ 24

م ل مۆتىدىل بوزۇرى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بەدەنى پاكىزلاش يەنى ماددىلارنى تەكشەش ۋە ئۇلارنىڭ خىزمىتىنى لايىقلاشتۇرۇشقا توغرا كەلسە، يۇقىرىقى ئۇسخىنى ئالتە كۈن ئىچكەندىن كېيىن يەتتىنچى كۈنى بۇ ئۇسخىغا خىيار شەنبەر مېغىزىدىن 72 گرام، گۈلقەنت ئاپتابىدىن 48 گرام، بادام مېغىزىدىن 9 دانە ئېلىپ قوشۇپ بوزۇرى شەربىتى ئورنىغا دىنار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا تېز سۈرگۈچى دورىلار بېرىلمەيدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرسى گۈلدىن 5 گرام بېرىپ ئارقىدىن مارجان شوخلا، كاسىلارنىڭ يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ 50 م ل دىن قىلىپ، 50 م ل مۆتىدىل شەربىتى بوزۇرى قوشۇپ ئىچكۈزسە بولىدۇ. ئەگەر ھۆل يوپۇرماق بولمىسا قۇرۇقلىرىدىن چىلاپ يەكگىل قايىنتىپ ئىچسە بولىدۇ. غىزاسى ئۈچۈن ئىككىنچى كۈندىن باشلاپ ئازمىقداردا ئارپا ئېشى، ماش ئېشى، شورپا گۈرۈچ ۋە شويلىلاردىن بىرى تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ. ئىشتىھا ئوبدان ئېچىلغاندا ئۇرۇقى ئېلىنغان قىزىل ئۈزۈم بېرىلىدۇ. سۇ ئورنىغا شوخلا گۈلابى، كاسىن گۈلابى ۋە گاۋزەبان گۈلابى قاتارلىق گۈلابلارنى ئىچسە بولىدۇ.

كېسەلنىڭ باشلىنىش دەۋرىدە ئاشقازان ساھەسىگە بۇ ئۇسخىنى زىمات قىلسا بولىدۇ: رۇسۇت، قىزىل سەندەل، قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ، مارجان شوخلا سۈيى بىلەن ئېزىپ قىزىتىپ ئاشقازان ئۇدۇلىغا زىمات قىلىپ تېڭىلىدۇ. ئۈچ كۈندىن كېيىن مەزكۇر زىماتقا ئارپىدىن 6 گرام، ئاق لالە ئۇرۇقىدىن 5 گرام، خىيار شەنبەرنىڭ يۇملاق گۆشىدىن 9 گرام ئېلىپ قوشۇپ ئۈچ كۈن تېڭىپ، ئىككى كۈن دەم ئالدۇرغاندىن كېيىن ئالتىنچى كۈنى بۇ ئۇسخىسى تېڭىلىدۇ: سۈنبۈل، بابۇنە گۈلى، خىيار شەنبەر مېغىزى، ئارپا ئۇننىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ سوقۇپ ئېزىپ شوخلا سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان ئاغرىغان جايىنىڭ ئۈستىگە تېڭىلىدۇ. ئىمكانىيەت بولسا، كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت (شەخەك) قويسا ياخشى.

سوزۇلما ئاشقازان ئىششىقى

(ۋەرەمى مەئىدە مۇزمەن)

بۇ، ئاشقازاننىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغان ئىششىقى (ۋەرەمى) غا قارىتىلغان بولۇپ، بۇنىڭدا ئاشقازان بەزلىرى ئىششىغانلىقتىن نورمال ئىشلىيەلمەي ئاشقازان سۇيۇقلۇقى (رۇتۇبىتى مەئىدە) چىقىرىش ئورنىغا قويۇق يېپىشقاق سۇيۇقلۇق چىقىرىدۇ، بەزىدە ھەتتا ئاشقازان دىۋارلىرى نېپىزلاپ ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

سەۋەبى

ئۇتكۇر خاراكتېرلىك ئاشقازان ئىششىقى تولۇق ساقايماي سوزۇلۇپ كەتسە مەزكۇر كېسەللىكنى

كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن كۆپىنچە ھاللاردا قالايمىقان تاماقلىنىشتىن يەنى ئېغىر، تەستە سىڭدىغان، يەللىك تاماقلارنى يېيىش، تاتلىق ۋە ياغلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، تاماقنى بەلگىلىك ۋاقىتتا يېمەسلىك، قويۇق چاي، قەھۋە (كوفى)، قويۇق دەملەنگەن ئىسسىقلىق چاي، دورىلارنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ ھاراقنى كۆپ ئىچىش، تاماق يېگەندە ياكى تاماق يەپ بولۇپلا سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش ياكى خۇل مېۋە-چېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، تاماقنى بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق يېيىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تاماق يېگەن ۋاقىتتا ئەقلىي ياكى جىسمانىي ھەرىكەت قىلىش، ئەمگەك قىلىپ ھاردۇق ئالمايلا قورساقنى بەك تويغۇزۇپ تاماق يېيىش، كەم ھەرىكەت قىلىش دائىم قەۋزىيەت بولۇش، دەرت-ئەلەم، غەم-قايغۇ، ھەسرەتلەر، كۆپ ئويلاش، چىشنىڭ بۇزۇلۇشى، يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ بەزى كېسەللىكلىرى، مۇۋاسىل، ئىقرىس (كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى) ئاتىشەك (يەل يارا) قاتارلىقلارنىڭ تەسىرى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئىشتىھا ناچارلىشىپ، تاماق ھەزىم قىلىش ياخشى بولمايدۇ. تاماقتىن كېيىن ئاشقازاندا ئېغىرلىق ۋە ئېچىشىش بولۇپ بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ. پات-پات كېكىرىدۇ، بەزىدە توختىماي ئاغرىيدۇ. كۆڭلى ئېلىشىپ، بەزىدە قۇسىدۇ، قورساق كۆپىدۇ ۋە غولدۇرلايدۇ. ئاشقازان ئۈدۈلىنى (ساھە سىنى) باسقاندا ئاغرىق ھېس قىلىدۇ. تىلىنىڭ ئوتتۇرىنى گەز باغلايدۇ، گەز باغلىغان جاي ئەترابى ۋە تىل چۆرىسى قىزىل بولىدۇ. چىش تۈۋى گۆشلىرى يېرىلىپ كېتىدۇ. ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ شالۋاق كۆپ ئاقىدۇ. باش ئاغرىيدۇ، ئۇسسۇزلۇق زىيادىلىشىدۇ. بەزىلەردە ئىچى سۈرسە، بەزىلەردە قەۋزىيەت كۆرۈلىدۇ، ئىچى سۈرگەندە يەل كۆپ كېلىش بىلەن بىللە ھەزىم بولمىغان نەرسىلەر بولىدۇ. يۈرەك ئاغىدۇ. ئۇيقا ئوبدان كەلمەيدۇ. ئالقان ۋە تاپانلار قىزىيدۇ. سۈيدۈك قىزىل ۋە ئاز مىقداردا كېلىدۇ. سۈيدۈكنى قاچىغا ئېلىپ قويسا چۆكمە ھاسىل قىلغانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. بىمارنىڭ تېرىلىرى قۇرۇق، كۆرۈنۈشى ناچار بولۇپ، بىمار كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاپ كېتىدۇ. كەم ماغدۇر، ئىش خۇشياقماس، غەمكىن، ئازراق ئىش قىلسىلا ھارغىنلىق ھېس قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

تاماقنى تەرتىپكە سېلىش، ئەسلى سەۋەبىنى تېپىپ ئۇنى يوقىتىش، تاماقنى بەلگىلىك قاراردا يېيىش، ئېغىر ۋە يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. ھاراق، قويۇق چاي، كوفىلارنى ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، ئەتە-ئاخشامى ھاۋا ياخشى ۋاقىتلاردا سەيلە قىلىش، تاماق يېيىشنىڭ ئالدى-كەينىدە ئارام ئېلىش، غەم-قايغۇ، ھەسرەت ۋە قەۋزىيەتتىن ساقلىنىش لازىم.

دورىلار بىلەن داۋالاشتا ئالدى بىلەن ماددىنى تەڭشەش ئۈچۈن بۇ دورا يەتتە كۈن بېرىلىدۇ:

گۈلبىنەپشە، كاسىنى يىلتىزى، مارجان شوخلا، باديان، باديان يىلتىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان قىزىل قورۇق ئۈزۈمدىن 9 دانە، سېرىق يۇگەي ئۇرۇقىدىن 5 گرام ئېلىپ مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ئىككىگە بۆلۈپ، ھەرقېتىمدا 24 گرام ئاپتاپى گۈلقەنت بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ بىر كۈنلۈك ئىچىش مىقدارى بولۇپ، سەككىزىنچى كۈنى مەزكۇر ئۇسخىغا ئەنجۈردىن 3 دانە، قىزىلگۈلدىن 6 گرام، ئاق تۇربۇتتىن 3 گرام، خىيار شەنبەرنىڭ ئىچىدىكى تەڭگى پۇلىسىمان گۆشىدىن 60 گرام، تەرەنجىبىندىن 50 گرام، تاتلىق بادام مېغىزىدىن 7 دانە ئېلىپ قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. بۇ دورا ئارقىلىق ئىچىنى سۈرۈپ ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن ئەگەر ھارارەت بولمىسا، مەئجۇنى دەبىدۇلۋەرتىن 5 گرام بېرىپ ئارقىدىن مارجان شوخلا ۋە كاسىنى ئۇسۇملۇكىنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئېلىنغان گۈلابلارنىڭ ھەربىرىدىن 50 گرام، شەربىتى بوزۇرى مۇئتەدىلدىن 48 گرام ئېلىپ قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئەگەر ھارارەت بولسا، مەئجۇنى دەبىدۇلۋەرد ئورنىغا قۇرسى گۈلدىن 4 گرام ئېلىپ بېرىلىدۇ. سۇ ئورنىغا شوخلا گۈلابى ياكى تۇمۇر داغلىما سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

بىمارنىڭ غىزاسى ئۈچۈن سۈت، ئادەتتىكى شورپا (شوۋىنگورۇچ)، ماش پۇرچاق سېلىنغان سۇيۇق تاماقلار ۋە تېز سىڭىدىغان يېنىك تاماقلار بېرىلىدۇ. ئىچىشتۇرغۇچى تۈتكۈر دورا ۋە لازا قاتارلىق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش، ئاشقازان ساھەسىگە سوغۇق تۈتۈپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. باشتا چارىلىرى ئەھۋالغا قاراپ قىلىنىدۇ ياكى ئاشقازان ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتىكى چارىلەر بىلەن ئوخشاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئاشقازان يېرىڭلىق يارىسى

(دۇبەيلە ئۇل مەئدە)

سەۋەبى

قان ياكى سەپرا ماددىسىنىڭ نورمالسىزلىقى، تۇغۇت كېزىكىگە ئوخشاش ئوفۇنەتلىك كېزىكلەر تۈپەيلىدىن ئاشقازاندا ئىششىق پەيدا بولۇپ ۋە يېرىڭلاپ مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى ئاشقازاندا پەيدا بولغان يامان سۈپەتلىك جاراھەتلەر سەۋەبىدىن بىر ياكى بىرنەچچە چوڭ يارىلار پەيدا بولۇپ مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

ئاشقازان لوقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ، قۇسىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئىچى سۈرىدۇ. ھارارەت

كۆتۈرۈلىدۇ، قالايمىقان سۆزلەيدۇ. ئاشقازان ئۇدۇلىنى تۈرتۈپ كۆرگەندە ئىششىق بار بولۇپ، قىزىق بىلىنىدۇ. يىرىك ئېغىز ئالغاندا تويۇقسىز بەدەن جۇغۇلداش، تىترەش بىلەن بىللە كۆڭلى ئايىنىپ يىرىڭ ئارىلاش نەرسىلەرنى قۇسىدۇ ياكى قورسىقى ئاغرىپ ئىچى سۈرۈش بىلەن بىللە قان — يىرىڭ ئارىلاش تەرەت كېلىدۇ. ئىششىق يانغاندەك بولىدۇ.

داۋاسى

سەۋەب ۋە بەلگىلىرىگە ئاساسەن مۇناسىپ هالدا داۋالاشلار ئېلىپ بېرىلىدۇ. دەسلەپتە توغرىغۇ، تازىلانغان دانىكا، مۇقەللەرنىڭ هەربىرىدىن 0.1 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئاق لالە يىلتىزىنىڭ كىچىك پۇرۇچلىرى شىرىسى، مارجان شوخلا گۈلابىنىڭ هەربىرىدىن 24 م ل، بادىيان گۈلابىدىن 36 م ل ئېلىپ كۈندە 3 قېتىم بىرلىكتە ئىچكۈزۈلىدۇ.

يىرىڭ ئېغىز ئالغانلىقى مەلۇم بولسا، ئاشقازاننى يىرىڭ ۋە زەرداپ سۇلىرىدىن تازىلاش ئۈچۈن هەسەل ياكى شېكەر سۇ بىلەن تەگشەپ ئىچىشكە بېرىش ياكى كاسىن سۈيى بىلەن ئايارەج پەيقىرا بېرىش لازىم.

غىزاسىغا سۈت ۋە ئارپا سۈيىگە هەسەل ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ، قايناتىلغان كېپەك سۈيى ياكى بۇغداي تۇمچى بېرىلسىمۇ بولىدۇ. ئەۋزىيەت ئەهۋالى كۆرۈلسە ئادەتتىكى سۇنى قايناتىپ ئىلمان هالدا هوقنە قىلسا بولىدۇ.

جاراهەت ئورنىغا يېڭى گۆش ئۆستۈرۈش ئۈچۈن كوندۇر، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، كەهربا، گىلى ئەرمنى، خۇنسياۋشانلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يىرىكرەك سوقۇپ كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىشقا بەرسە بولىدۇ. بۇ چارىلەردىن كېيىن غىزاسىغا سېرىق چېچەك ۋە شۆمشە بىلەن پىشۇرۇلغان مېكىيان توخۇ شورپىسى بەرسە بولىدۇ.

قان قۇسۇش

(قەي ئۇددەم)

بۇ، قاننىڭ ئاشقازان ۋە قىزىلئۆڭگەچتىن قۇسۇش ئارقىلىق كەلگەنلىكىگە قارىتىلغان.

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى هەرخىل بولىدۇ. كۆپىنچە هاللاردا ئاشقازان ياكى قىزىلئۆڭگەچ تومۇرلىرىنىڭ ئۈزۈلۈشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل ئۈزۈلۈش كۆپىنچە هاللاردا سىرتتىن زەخىم

تېگىش، ئىسسىق ماددىلار تەسىر قىلىش ياكى بىمارنىڭ بىرەر نەرسىگە زورلۇق بىلەن كۈچىگەنلىكى قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر ياكى ئالغا بىر نەرسە تەگكەنلىك تۈپەيلىدىن ئاشقازانغا قان قۇيۇلۇپ ئېغىزدىن قۇسۇش شەكلىدە قان كېلىدۇ. ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان سەرتانى ياكى جىگەر كىچىكلەپ كېتىش (جىگەر قېتىش) قاتارلىقلاردا ئاشقازاننىڭ مەلۇم تومۇرلىرى ئۈزۈلگەنلىكتىن قان قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئاشقازان ساھەسى بەزىدە قادىلىپ ئاغرىيدۇ، بەزىدە ئاغرىماي ئېچىشىدۇ، بەزىدە كۆڭلى ئاينىپ ھۆ ئۆتۈپ قۇسۇش بىلەن بىللە قان كېلىدۇ، بەزىدە ھۆتۈتمايلا قان كېلىدۇ. كەلگەن قان بەزىدە ئوچۇق قىزىل سۇيۇق بولىدۇ، بەزىدە بېغىرەڭ قويۇق بولىدۇ. بەزىدە كۆپۈكلۈك بولۇپ، تاماقلار ئارىلىشىپ كېلىدۇ. بەزىدە خاس قانلا كېلىدۇ. قاننىڭ مىقدارى بەزىدە ئاز، بەزىدە كۆپ بولىدۇ. قان قۇسقاندا بىمار ناھايىتى ھالسىزلىنىپ، چىرايلىرى تاتىرىپ كېتىدۇ. پۇت-قوللىرى مۇزلاپ، بەك جىددىيلەشكەن ھالەتتە بولىدۇ.

تەشخىسى (دىئاگنوزى)

مەزكۇر كېسەلگە تەشخىس قىلىشتا ئەڭ مۇھىمى قان قۇسۇش بىلەن قان تۈكۈرۈشنى پەرقلەندۈرۈش لازىم. يەنى قاننىڭ ئېغىز ئىچى، گال ئەتراپلىرى ۋە ئۆپكىدىن كەلگەنلىكى ياكى قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازاندىن كەلگەنلىكىنى ئايرىش كېرەك. قان تۈكۈرۈشتە قان ھەمىشە كۆپۈكلۈك كېلىدۇ. دائىم يۆتەل بىللە بولىدۇ ياكى ئۆپكە كېسىلى تارىخى بولىدۇ. يۆتەلدىن كېيىن قان ئارىلاش بەلغەم كېلىدۇ. كۆكرەكتە ئاغرىش ۋە بىئاراملىق ھادىسىلىرى بولىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازاندىكى تومۇرلار ئۈزۈلۈشتىن بولغان قان قۇسۇشتا قۇسۇش ھەمىشە ھۆ بىلەن بىللە كېلىدۇ. ئاشقازان ساھەسىدە بىئاراملىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى

ئەسلى سەۋەبىنى تېپىپ شۇنىڭغا مۇناسىپ ھالدا مۇۋاپىق داۋالاش كېرەك. ئالدى بىلەن بىمارنى ئورنىدا ياتقۇزۇپ قەتئىي ھەرىكەت قىلدۇرماي ئارام ئالدۇرۇش، ئاشقازان ساھەسىگە مۇز قويۇش لازىم. بىر ئىككى كۈن ھەتتا بىر نەچچە كۈنگىچە ئېغىز ئارقىلىق تاماق بەرمەي، ھوقنە ئارقىلىق غىزا بېرىش كېرەك.

ئەگەر بىماردا قان كۆپ بولۇپ شارائىت يار بەرسە باسلىق تومۇردىن مۇۋاپىق مىقداردا قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم. دوختۇرخانىغا يەتكۈزۈپ بارغىچە بىمارنىڭ قول-پۇتىنى مەھكەم باغلاش، پات-پات يېشىپ يەنە قايتا تېگىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش لازىم.

قاننى توختىتىش ئۈچۈن (1-2 كۈندىن كېيىن) قىزىل قۇرۇق ئۈزۈمنى ئۇرۇقى بىلەن يېيىش، پاقا

يوپۇرمىقى ياكى سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى ئىچكۈزۈش لازىم. ئاشقازان ئۆتكۈلىغا گۈل ئەرمىنى، سەندەل، قوپەل، مورزىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ پاقا يوپۇرمىقى سۈيى ۋە گۈلابلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان ساھەسىگە زىمات قىلىپ ئاڭسا بولىدۇ. تۆۋەنكى ئۆسخىلارنىڭ قايسى بىرىنى قىلسا ئوخشاشلا پايدا قىلىدۇ:

1. قۇرسى گۈلدىن 3 گرام ئېلىپ ئېزىپ 12 م ل ئۆكۈنەك شەربىتى بىلەن بىللە ئىچسە بولىدۇ. ئارقىدىن سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 7 گرام، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، ھەبىۇل ئاس ئۇرۇقى، ئۆكۈنەك يىلتىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ، سۇ ياكى پاقا يوپۇرمىقى گۈلابىدا شىرىسىنى چىقىرىپ 24 م ل بىنەپشە شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

2. قۇرسى كەھرىبادىن 3 گرام ئېلىپ، پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، 36 — 64 م ل ئۆكۈنەك شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

3. ئانارگۈلى، ئەرەپ يېلىمى، كەھرىبالارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 12 م ل ھەبىۇل ئاس شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ، ئارقىدىن 1-ئۆسخىدىكى ئۇرۇقلار شىرىسى بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

تۆۋەنكى تالقان، ھەب دورىلىرى قان قۇسۇشقا ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ:

تالقان ئۆسخا: ئەرەپ يېلىمى 12 گرام، كەھرىبا 10 گرام، مارجان شوخلا يىلتىزى 10 گرام، تاباشىر 10 گرام، قورۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 10 گرام، قىزىلگۈل 10گرام، سۇمماق 10 گرام، لىھيە ئۆتتىس (شەربەرگەت) 10 گرام، نىشاستە 10 گرام، بۇغا مۈڭگۈزى (كۆيدۈرۈپ، يۇيۇلغان) 7 گرام، ئاقاقىيا 7 گرام، گۈل ئەرمىنى 7 گرام، گۈل مەختۇم 7 گرام، زەمچە 3 گرام، ئەپيۇن 1 گرام. مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ھەربىتىمدا 7 گرام ئېلىپ، 84 م ل پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، 34 م ل ھەبىۇل ئاس شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن-ئاخشامدا ئىستېمال قىلىدۇ.

ھەب ئۆسخا: ئاقاقىيا 3 گرام، زەردى ۋەرد (قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى) 3 گرام، گۈل ئەرمىنى 3 گرام. ئانار گۈلى 3 گرام، مىلك دىۋانە ئۇرۇقى 3 گرام، ئەرەب يېلىمى 3 گرام، ئەپيۇن 1 گرام . مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئىسپەغۇل لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ كۈنىگە 2 قېتىم، ھەربىتىمدا گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

قان قۇسۇش جىگەر، تال ياكى باش ساھەسىگە ئاپەت يەتكەنلىكتىن كېلىپ چىققان بولسا، زۆرۈر تېپىلغاندا قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن مەزكۇر ئەزالارنى ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش، ئەڭ ئاخىرىدا بانكا قويۇش لازىم.

قان قۇسۇش ئاشقازان يارىسى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، مۇناسىۋەتلىك بابلارغا قارالسا بولىدۇ.

تاماق بېرىشكە توغرا كەلگەندە ئاۋۋال ئارپا سۈيى بېرىش، ئارپا ئىشىغا سۈت ياكى قېتىق قوشۇپ ئاز مىقداردا پات-پات ئىچكۈزۈش لازىم. ماش بىلەن قىلىنغان شىپەن، شويلىلارغا ئازراق سۇمماق سېلىپ بەرسە بولىدۇ.

ئاشقازان يارىسى

(قۇرھى مەئدە)

بۇ كېسەلدە ئومۇمەن ئاشقازان ئىچكى پەردىسىنىڭ سەتھى زەخملىنىدۇ. ياش ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ زەخىم كۆپىنچە ھاللاردا ئون ئىككى بارماق ئۈچەيدىمۇ بولىدۇ.

ئۆتكۈر ياكى يېڭىلىرىدا يارا كىچىك، يارا يۈزى تەكشى بولۇپ، خۇددى پىچاق بىلەن كەسكەندەك بولىدۇ. كونىراپ يۇغارغانسىرى ئەتراپى قېلىنلايدۇ ۋە تەكشى بولمايدۇ. زەخىم بىر تەرەپتىن ساقىيىپ يەنە بىر تەرىپىگە كېڭىيىپ بارغانلىقى ساقايغان قىسمى قېلىنلىشىپ كېڭەيگەن تەرىپى كېڭىيىپ چوڭقۇرلاشقانلىقتىن بولىدۇ. بۇ بەزىدە ئاشقازان دىۋارىنى تېشىپ، جىددىي ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋەبى

ئاشقازاننىڭ ئۈزىدە پەيدا بولغان ياكى باشقا ئەزادىن ئاشقازانغا قويۇلغان ئۆتكۈر خىلتنىڭ ئاشقازانغا بولغان تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا كۆپىنچە باش تەرەپتىن قويۇلغان زۇكام ۋە نەزلە ماددىسىنىڭ تەسىرى ياكى. ئاشقازاندىكى مەلۇم قىزىل قان تومۇرلارنىڭ توسالغانلىقى ياكى ئاشقازان گۆشلىرىدە تارتىشىش پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچكى سەتھىدىكى مەلۇم جايلارنى ھېسسىزلاندۇرغانلىقى ئۈپەيلىدىن ئوفۇنەتلىك ماددىلار زەخىم پەيدا قىلىپ كېلىپ چىقىدۇ. بىماردىكى ئۇزۇنغا سوزۇلغان ھەزىم قىلىشنىڭ ياخشى بولماسلىقىمۇ مەزكۇر كېسەلگە بەلگىلىك دەرىجىدە سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئەسەبىي سەۋەپلەر، مەسىلەن: ئۇزۇنغا سوزۇلغان روھىي زەربە، غەم-غۇسسە، مېڭىنىڭ سىلكىنىشى، تاماكىنى كۆپ چېكىش، ئۆتكۈر سوغۇق ۋە ئىسسىق تاماقلارنى دائىم ئىستېمال قىلىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلار بۇ كېسەلنىڭ راۋاجلىنىشىغا تۈرتكە بولىدۇ. تېنى ئاجىز، كەم قان ئادەملەردىمۇ بەزىدە ئاشقازان يارىسى كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى

بىماردا كونارغان ھەزىم ئاجىزلىقى بولغان بولىدۇ. كېسەل باشلىنىشتا تاماقتىن كېيىن ئاشقازان ئىغىزى ياكى ئاشقازان ئۈدۈلى ياكى ئاشقازان ئارقا ئۈدۈلىدا بىر خىل ئىغىرلىق پەيدا بولۇپ، بارغانسىرى ئاغرىشقا باشلايدۇ. سوغۇق ئۆتكۈزسە ياكى كۆز ۋە قىش كۈنلىرى بولسا، ئاشقازاننى باسسا ئاغرىق كۆچىيىپ قالىدۇ. كۆپىنچە تاماقتىن كېيىن قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. قۇسقاندىن كېيىن بىر

ئاز ئارام تاپقاندەك بولىدۇ. بىمارلارنىڭ كۆپىنچىسىدە قەۋزىيەت بولىدۇ، بەزىدە ئىچى سۈرىدۇ. ھەزىم قىلىش خىزمىتى ياخشى بولمىغاچقا كۆپ ھاللاردا بەدىنى زەئىپ، ئورۇق، كەم ماغدۇر كېلىدۇ. بەزىلەردە ئاشقازان تاماقتىن خالىي بولغان، تاماق يېمىگەن ۋاقىتتىمۇ ئاغرىيدۇ. 12 بارماق ئۈچەي يارىسىدا قورساق ئاچ ۋاقىتلاردا، يېرىم كېچىلەردە ئاغرىيدۇ. بەزىدە ئاشقازاننىڭ بەزى قان تومۇرلىرى يېرىلسا بىمار قان قۇسۇپ، ھالسىزلىنىپ جىددىيلىشىپ كېتىدۇ، پۇت-قوللىرى مۇزلايدۇ. بەزىدە ئارقا تەرەت قارامتۇل كېلىشى مۇمكىن. بەزىدە ئاشقازاندىكى يارا جاي تېشىلىپ يېگەن تاماقلار قورساق پەردىسىگە چىقىپ كېتىپ قورساق پەردە ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن، بۇ چاغدا تېزدىن قۇتقۇزۇش ئېلىپ بېرىلمىسا ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچ ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىلىرىنى بىر-بىرىدىن پەرقلەندۈرۈش تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ.

ئاشقازان يارىسىدا: 1-ئاغرىق ئاشقازان تودۇلىدا بولىدۇ. 2-مەلۇم دەرىجىدە ئىسسىتما، ھۆ بولۇش ۋە كۆڭلى ئاينىش بولىدۇ. تاماقتىن كېيىن قۇسىدۇ. 3-پۇت-قول سوغۇق كېلىدۇ. 4-ئاچچىق-چۈچۈك نەرسە يېگەندە ئاغرىق كۈچىيىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ يارىسىدا: 1-تاماق يۇتقاندا ئاغرىق ھېس قىلىدۇ. 2-مەيلى ئاچچىق، مەيلى تاتلىق قانداقلا نەرسە يېسۇن ئاغرىش پەسەيمەيدۇ. 3-ئاغرىش ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. 4-بارغانسېرى تاماق ئۆتۈش تەسلىشىدۇ ياكى تاماق ئۆتمەيدۇ.

12 بارماق ئۈچەي يارىسىدا: كۆپرەك قورساق ئاچ ۋاقىتتا، يېرىم كېچىلەردە ئاغرىيدۇ، ئاغرىش دۈمبە تەرەپتە بولىدۇ.

داۋاسى

قان قۇسقان بولسا ئاشقازاننى چوقۇم ئارام ئالدۇرۇش، بىرنەچچە كۈنگىچە ئېغىزدىن تاماق بەرمەي ھۆقنە ئارقىلىق تاماقلاندۇرۇش لازىم (قان قۇسۇشنىڭ داۋاسىغا قارالسا بولىدۇ). ئۇسسۇزلۇق ۋە بىئاراملىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن پات-پات، ئاز-ئازدىن يەنى بىر يۇتۇم بىر يۇتۇمدىن قاينىتىلغان سوغۇق سۇ بەرسە بولىدۇ. قاتتىق ئاغرىغاندا، قان كەلگەن ياكى كېلىش ئېھتىمالى بولغاندا ئاشقازان ساھەسىگە مۇز قويۇلىدۇ.

ئاغرىق توختاتقۇچى ئۇسخىلار ياكى شەربىتى خەشخاش بېرىلىدۇ. ئاشقازان يارىسى ياكى 12 بارماق ئۈچەي يارىسىنى داۋالاشتا ئاشقازاننى غىدىقلاپ ئېچىشتۇرىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، روھىي كەيپىياتنى ياخشىلاش، ئەھۋال ئېغىر بولسا ئورۇندا ياتقۇزۇپ داۋالاش كېرەك. تامىقى ئۈچۈن ئوزۇقلۇققا باي، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بېرىش، ئاز-ئازدىن كۆپ قېتىم تاماقلاندۇرۇش كېرەك.

داۋالاشتا ئالدى بىلەن يارا ئۈستىدىكى يىرىڭ قەقەچلەرنى پاكىزلاش ئۈچۈن ھەسەل سۈيى (ماتۇل ھەسەل) ياكى ئارپا سۈيى ۋە گۈلابقا ئوخشاش نەرسىلەر بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرس تاباشىردىن 5 گرام ياكى قۇرس كەھرىبادىن 7 گرام ئېلىپ 24 گرام ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ كۈنىگە

1 ـ 2 قېتىمدىن بىر نەچچە كۈن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاشقازاندىكى يارىنى قورۇش ۋە قورۇتۇپ ساقايتىش ئۈچۈن كەھرىۋا تالقىنى ياكى قۇرس كەھرىۋا بېرىلىدۇ.

كوندۇر، كەھرىۋا، خۇنسىياۋشان، گۈل ئەرمىنى، يۇيۇلغان شادىنەجىلە رەڭنىڭ ھەربىرىدىن 2 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاچ قورساق چاغدا 2 ـ 3 گرام كۆكنار شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. ئارقىدىن قىزىلگۈل گۈلابىدىن 82 م ل، ھەببۇل ئاس شەربىتىدىن 24 م ل ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى بۇ قۇرس دورا بېرىلىدۇ: خەشخاش ئۇرۇقىدىن 7 گرام، ئەرەب يېلىمى ۋە كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، ھەببۇل، ئاس، زەپەر، كەھرىۋا، شەبەرگەد (لىھيە ئوتتىس) لەرنىڭ ھەربىرىدىن 2.5 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ سۈماق سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن سوغۇق سۇ ياكى ئازراق ئىسپەغۇل لۇئابى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئاشقازان يارىسىنى داۋالاشتا تۆۋەنكى نۇسخىلارنىڭ ئۈنۈمى ياخشىراق:

1 ـ نۇسخا: مەستىكى رۇمى، مۇرمەككىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 0.3 — 0.6 گرامدىن 2 قېتىم ئىچكۈزۈلسە ئاغرىق توختىتىپ. قاننى ھەرىكەتلەندۈرۈپ يارىنىڭ تېزرەك ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

2 ـ نۇسخا: چۈچۈك بۇيا يىلتىزىنى ئاقلاپ سوقۇپ تالقانلاپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، كۈندە ئەتىگەن، كەچتە بىر ئاش قوشۇقتا كاپ ئەتسە يارىنىڭ يۈزىنى قاپلاپ، شىلىمشىق يېلىمسىمان ماددا پەيدا قىلىپ يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

3 ـ نۇسخا: كۆپۈكى دەريادىن 60 گرام، كۆيدۈرۈلگەن زەمچىدىن 15 گرام، چۈچۈك بۇيا يىلتىزى (ئاقلانغان) دىن 30 گرام ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـ 4 گرامدىن ئىچسە بولىدۇ.

4 ـ نۇسخا: كۆپۈكى دەريادىن 15 گرام، موزىدىن 30 گرام، مۇرمەككىدىن 15 گرام، چۈچۈك بۇيا يىلتىزى شىرىسى (روبىسۇس) دىن 30 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 گرامدىن ئىچسە يارىنى قورۇيدۇ. ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ. يارا يۈزىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

دىققەت: چۈچۈك بۇيا يىلتىزىدىن ياسالغان دورىلارنى ئىشلەتكەندە تۇزنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا بەدەندە تۇز ماددىسى يىغىلىپ قېلىشقا سەۋەبچى بولۇپ، ئاياق ئىششىش ۋە قان بېسىمى ئۆرلەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5 ـ نۇسخا: ئاشقازان ئاغرىپ ئېچىشقاندا ئارپا بادىيان، تەرەنجىبىن، چۈچۈك بۇيا يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، ياپۇزدىن 6 گرام ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، چىدىغۇسىز ئاغرىغاندا 5 گرام كاپ ئەتسە ئاغرىقنى دەرھال توختىتىدۇ. تاماقتىن كېيىن ئاشقازاننىڭ ئاغرىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تاماقتىن 5 مىنۇت بۇرۇن 3 گرام ئىچكۈزۈش لازىم. چۈنكى مەزكۇر دورا يارا يۈزىنى قاپلىۋالغانلىقتىن ئاغرىش كېلىپ چىقمايدۇ.

6 ـ نۇسخا: ئاشقازان يارىسىغا بۇ نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن بىھى قىيامى (شەربىتى

سەفەرجىل) ناھايىتى پايدىلىق. چۈنكى ئۇ ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ. ئۇنى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: بېھىنىڭ تۈكلىرىنى تازىلاپ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇپ، لاتا بىلەن سىقىپ بىر جىڭ سۈيى ئېلىنىدۇ. ئۇنى تۆمۈر قاچىغا قۇيۇپ، يېرىم جىڭ ھەسەل قوشۇپ چوغ ئۈستىگە قويۇپ كۆپۈكى يىغىلغاندا كۆپۈكلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، زەنجىۋىل، موزا، كۆپۈكى دەريالارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، دارچىندىن 6 گرام، ۋاك ئۇرۇقىدىن 3 گرام ئېلىپ ئۇششاق سوقۇپ تاسقاپ ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەرقېتىمدا 1 ـ 2 قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

7 ـ ئۇسخا: ئاشقازان بەك ئاغرىپ كەتكەندە شەربىتى خەشخاش (كۆكنار شەربىتى) دىن 2 ـ 3 قوشۇق ئېلىپ ئىلمان ھالدا ئىچسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئاشقازان يارىسىنى داۋالاش جەريانىدا ئىچى قېتىپ قېلىشتىن ساقلىنىش، ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن كاسىن شىرىسى بىلەن پۇئۇس خىيار شەنبەرلەر بېرىش لازىم. ئىچى سۈرۈش ئەھۋالى بولسا قۇرسى تاباشىر، شەربىتى زىرىشكى، بېھى سۈيى بەرسە بولىدۇ. تاماق ۋە كەچكى ئۇيقىدىن بۇرۇن يېرىم سائەت ئاۋۋال ھەرقېتىمدا 50 گرامدىن ھەسەلنى يېرىم پىيالە قايناق سۇ بىلەن ئېرىتىپ ئىچىپ تاماق يېسە، يارىنى مۇھاپىزەت قىلىپ، يامان تەسىرلەردىن ساقلاپ، يارىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. كەچتە ئىچكەن ھەسەل سۈيى يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە ياخشى ئۇخلىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئاقىۋىتى

پەرھىزگە دىققەت قىلىپ، ئىزچىل تۈردە ئاكتىپ داۋالانسا كۆپىنچە ھاللاردا ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەكسىچە بولسا ئاقىۋىتى ياخشى بولمايدۇ. كەمقانلىق، يۈرەك ئېغىش، باش قېيىش كېسەللىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

ئاشقازان راكى

ئاشقازان راكى (ئاشقازان سەرتانى) ئېغىر كېسەللەرنىڭ بىرى بولۇپ، باشلىنىشتا ئادەتتىكى ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بولغاچقا دىققەت ئېتىبارنى ئانچە قوزغىمايدۇ. بەلگىلىرى ئاشكارىلانغاندا كۆپىنچە ھاللاردا كېچىككەن بولىدۇ. ئەگەر ھوشيار بولۇپ ۋاقتىدا ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ، بالدۇر ئېنىقلاپ داۋالىسا ساقىيىش ئىمكانىيىتى بار.

ئاشقازان سەرتانى ئاشقازاننىڭ ھەرقانداق يېرىدە پەيدا بولىدۇ. لېكىن، كۆپرەك ئاشقازاننىڭ چىقىرىش قىسمىدا، ئۇنىڭدىن قالسا ئاشقازاننىڭ كىرىش قىسمىدا يەنى تاماق بىلەن بەكرەك غىدىقلىنىدىغان جايىدا بولىدۇ. كۆپرەك 45 ـ 50 ياشتىن ئاشقانلاردا كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى

ئاشقازان سەرتانىنىڭ سەۋەبى توغرىسىدا ئۇيغۇر تىبابىتىدە ھەر خىل قاراشلار بار: 1-كۆپىنچە ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىچە باشقا راكلارغا ئوخشاش سەۋدا ماددىسىنىڭ ياكى قاننىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولىدۇ، دەپ پەرەز قىلىدۇ. 2-يەنە بەزىلەر بەلغەم ماددىسىغا يات ئىسسىقلىق ئارىلىشىپ بۇزۇلغانلىقتىن ياكى ئۇنىڭغا بىر ئاز سەپرا ماددىسى ئارىلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. تەبىئىي سەۋدادىن سەرتان پەيدا بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ. 3-بەزىلەر سەرتان ۋە جۇزامنىڭ كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان ماددا-خىلتى بىر، جۇزام ئومۇمىي بەدەنگە چۈشكەن سەرتان، راك مەخسۇس بىر ئەزاغا چۈشكەن سەرتان، دەپ قارايدۇ.

ئالامىتى

كېسەللىك ئاستا-ئاستا باشلانغانلىقتىن دەسلەپتە بىلىنمەيدۇ ياكى ئادەتتىكى ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. تاماق سىڭىش تەسلىشىدۇ. ئاشقازان ساھەسى يېقىمسىزلىنىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ. ھىق تۇتىدۇ، كېكىرىدۇ، ئاشقازاندا ئېچىشىش (زەردە قايناش)، كۆڭلى ئاينىشلار بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ. سەرتان ئاشقازاننىڭ كىرىش ئاغزىدا بولسا، يۇتۇش تەسلەشكەندەك سېزىم بولىدۇ. چىقىش ئاغزىدا بولسا، تاماق لوقمىلىرى ئۈچەيگە راۋان ئۆتەلمەي قېرىندا تۇرۇپ قالغانلىقتىن قۇسىدۇ. ئاشقازان دەسلەپ كۆپۈپ كېيىنچە سانجىپ ئاغرىيدۇ. قاتتىق ئاغرىش كېچىكىپ پەيدا بولىدۇ. تاماقتىن كېيىن ياكى قول بىلەن باسسا ئاغرىق زىيادىلىشىدۇ ۋە يېگەن تاماقنى قۇسۇۋېتىدۇ. ئاشقازاندىكى سەرتان يارىسى يوغىنىغانسېرى ئاشقازان ساھەسىدە قولغا مۈنەكتەك نەرسىلەر ئۇرۇنىدۇ، قۇسۇش ئېغىرلىشىدۇ. قورساق كۆپىدۇ. قۇسۇش بەزىدە كۈندە بىر قېتىم ياكى بىر نەچچە قېتىم بولىدۇ، قۇسۇقنىڭ رەڭگى جىگەررەڭ بولۇپ، چوڭ تەرەت قارامتۇل، ھەتتا قارامايدەك كېلىدۇ. بەدەن تېز ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ. كېسەل بىرەر يىل داۋام قىلىپ ئومۇمىي بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇپ ۋە بەك ئورۇقلىتىپ بىمارنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

داۋاسى

خەلق ئارىسىدا ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ قىزىلئۆڭگەچ ۋە قېرىن سەرتانلىرىنى داۋالاپ ناھايىتى ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكەنلىكى ھەققىدە خېلى ئىشەنچلىك مەلۇماتلار بار، لېكىن بۇ ھەقتە ئۈنۈملۈك دەپ قارالغان نۇسخىلار تېخى تولۇق دىگۈدەك قولىمىزغا چۈشكىنى يوق. تۆۋەندە تېۋىپلار ئىشلىتىپ كېلىۋاتقان، خەلق ئارىسىدا ساقلىنىپ قالغان ھەممىدە خېلى ئۈنۈمى بار دەپ قارالغان بىر قىسىم دورا نۇسخىلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز، كەسپداشلار پايدىلانسا بولىدۇ:

ئاشقازان سەرتانى باشقا سەرتانلارغا ئوخشاش ھازىرچە تېخى ئۈنۈملۈك داۋاسى بولمىغان سەرتانلارنىڭ بىرى. ئەمما ئۇنى تېز ۋاقىتتا تونۇپ دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) ئۇسۇلىدا داۋالىسا پۈتۈنلەي ساقايتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە دەسلەپكى ۋاقىتتا بالدۇرراق بايقاش مۇمكىنچىلىكى بولسا، تۆۋەندىكى تەدبىرلەر بىلەن جىددىي داۋالىسا كېسەلنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلىگىلى، تارقىلىشىنى توسقىلى، بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئاۋۋال سەۋدا مىزىجى، ئارقىدىن سەۋدا مۇسھىلى (سۈرگىسى) بېرىپ، ئاندىن كېيىن مائۇلجىبىن بېرىش لازىم. تاماقنى ئوزۇقلۇققا باي، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان، بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاشقا پايدىلىق غىزالار بولۇشى كېرەك. ئىشتىھاسى تۇتۇلغاندا بىھى قىيامى، ئالما قىيامى ۋە باشقا ئىشتىھا ئاچىدىغان دورىلارنى بېرىش، خىيار شەربەتكە ئوخشاش يېنىك سۈرگىلەرنى ئىشلىتىش، تاماق تۆۋەنگە ماڭمىسا ھەببى تەنكار ئىشلىتىش لازىم.

سىماب كۆشتىسى بىلەن داۋالاش: سىمابتىن بىر ھەسسە، شورا (مىلتىق دورىسى) دىن بىر ھەسسە، زەمچىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، ئالدى بىلەن شورا ۋە زەمچە ئايرىم-ئايرىم ھالدا سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇلارنى سىماب بىلەن بىللە كىچىك قازانغا قويۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭ يۈزىگە ئېسىل چىنە لىيىدىن ياسالغان چىنە تەخسە يېپىپ، تەخسىنىڭ قازانغا تېگىپ تۇرىدىغان جايى ئۇن شىلىمدا قەغەز بىلەن چاپلىنىپ بېكىتىلىدۇ. ئاندىن سېرىق توپا، بۆك، تۇز، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ياخشى پىشۇرۇلغان لايدا ھەم چاپلىنىدۇ. قازان ئاستىغا ئوت قالىنىدۇ، ئوتنىڭ كۈچى دەسلەپتە بوشراق، بارا-بارا كۈچلۈكرەك بولۇشى، ئاخىرىدا تەدرىجىي ئاستىلىشى لازىم. تەخمىنەن بىر سائەت قىزدۇرغاندىن كېيىن قازاننى چۈشۈرۈپ سوۋۇتۇلىدۇ. ئاندىن لايىنى ئېلىپ تاشلاپ تەخسە ئېلىنسا، ئۇنىڭ ئىچكى يۈزىگە بىر قەۋەت نېپىز دورا يېپىشقان بولىدۇ. ئەنە شۇ سىماب كۆشتىسى بولۇپ، ئۇ قىزغۇچ رەڭلىك يىڭنە سىمان كىرىستال قىسمىدىن ئىبارەت بولىدۇ.

سىماب كۆشتىسى زەھەرلىك ماددا بولۇپ، مىقدارى ئېشىپ كەتسە ئادەمنى زەھەرلەپ ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ. ئىستېمال قىلىش تەرتىپىگە دىققەت قىلىش بىلەن بىللە ئېغىز ئىچىنىڭ تازىلىقىنى كۆزىتىش لازىم. ئۇنداق بولمىغاندا ئېغىز شىلىمشىق پەردىلىرىنى ئويۇپ قويۇش، چىش مۆلكىنى قىزارتىش، قانىتىش، چىش ئۇۋىنى كۆكەرتىپ چىشنى بوشىتىپ قويۇشتەك يامان تەسىرلەرنى كۆرسىتىدۇ، شۇڭا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

سىماب كۆشتىسى ھەرخىل سەرتان كېسەللىكلىرىنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە، ھەتتا ئاخىرقى باسقۇچلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ (شۇنىڭدەك ئاتىشەك قاتارلىق يامان يارىلارغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ).

سىماب كۆشتىسى ئادەتتە چوڭ كىشىلەرگە ھەپتىدە بىرقېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پۈڭدىن بېرىلىدۇ. كېيىن تەدرىجىي كۆپەيتىلىپ بىر قېتىمدا 2 پۈڭغا قەدەر ئىچىشكە يەتكۈزۈلىدۇ. ئىچىشتە دورىنى نانىنىڭ يۇمشاق قىسمىغا يۆگەپ چاينىماي يۇتۇش كېرەك. سىماب كۆشتىسىنى ئىچكەندىن كېيىن كۆڭلىنى ئېلىشتۇرۇپ قۇستۇرۇشى مۇمكىن، ئەگەر قۇسۇش يۈز بەرسە ئېغىزنى ۋاقتىدا چايقاپ ئۇنىڭ ئېغىز ۋە چىشلارغا زەرەر يەتكۈزۈشىدىن ساقلىنىش لازىم. بەزىلەرنىڭ ئىچىنى سۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن. ئەگەر ئىچى سۈرۈش يۈز بەرسە دورا قىلمىسىمۇ بولىدۇ. چۈنكى ئىچ

سۈرۈش ئەتسى تۈزلۈكدىن توختاپ قالىدۇ.

كۈچۈلا بىلەن داۋالاش: زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچلىدىن 90 گرام، چايان (سېرىق ئېشەك) دىن 40 دانە، يىلان گۆشىدىن 360 گرام، قىزىل سىردىن 60 گرام ئېلىپ، بارلىق دورىلارنى (بولۇپمۇ قىزىل سىرنى) يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇپ، كۆپىلكى ئېلىنغان 600 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. شارائىت يار بەرسە سۈكتىن چىقىرىلغان سېرىق ھاراق ياكى باشقا ھاراقلار بىلەن بىللە ئىچسە ياخشى. چۈنكى بۇنىڭ دورىنىڭ تەسىرىنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈشكە پايدىسى بار.

يىلان بىلەن داۋالاش: يىلان گۆشى بىلەن سەرتان كېسەللىرىنى داۋالاش ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىدە قەدىمدىن قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئۇسۇللارنىڭ بىرى. ئىشلىتىلىدىغان يىلان ئادەتتە ئاق يەر ئوق يىلىنى بولۇپ، كىتابلىرىمىزدا مارى ئەفئا دېيىلىدۇ. تەجرىبىلەردىن قارىغاندا ئاتۇش، تۇرپان قاتارلىق تاشلىق ۋە ئىسسىق جايلاردا ياشايدىغان زەھەرلىك يىلانلار، شۇنىڭدەك ئىچكىرىدىن كەلتۈرۈلىدىغان بەيخۇاشې دەپ ئاتىلىدىغان زەھەرلىك ئىنچىكە يىلاننى ئىشلەتسە ئۈنۈمىنىڭ ياخشى بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاندى.

يىلاندىن تۆۋەندىكىدەك ياسالما شەكىللىرى تەييارلاپ سەرتان كېسەللىكلىرىنى داۋالىغى بولىدۇ:

1. يىلان تالقىنى (سۇيۇپى مارى ئەفئا): قۇرۇتۇلغان يىلاندىن 60 گرام، زەنجىبىلدىن 30 گرام، دارچىندىن 30 گرام، خۇلنجاندىن 30 گرام، پىلپىلدىن 30 گرام، ۋاڭ تۇرۇقدىن 9 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تالقانلاپ تالقان دورا تەييارلىنىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 6 گرامدىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورىنى ئاشقازان سەرتاندىن باشقا ھەر خىل سەرتان كېسەللىكلىرىنىڭ دەسلەپكى ۋە كېيىنكى مەزگىللىرىدە ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ۋاڭ تۇرۇقى ئاغرىق توختىتىش، تەرنى ئازايتىش رولىنى ئوينايدۇ.

2. يىلان مەئجۇنى (مەئجۇنى ئەفئا): يىلان گۆشى، زەنجىبىل، دارچىنلارنىڭ ھەر بىرىدىن 60 گرام، خولنجان، پىلپىل، بىخ كەبرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، ۋاڭ تۇرۇقدىن 15 گرام ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، كۆپىكى ئېلىنغان 285 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەئجۇن ياسىلىدۇ.

دەسلەپتە 9 گرامدىن كېيىنچە 15 گرامدىن يېيىلىدۇ. ئادەتتە يىلان گۆشىنىڭ بىر كۈندە ئىستېمال قىلىنىش مىقدارى 3 ـ 6 گرام بولغاندا ئاندىن شىپالىق تەسىرىنى كۆرسىتەلەيدۇ.

3. يىلان گۆشى شورپىسى: يىلاندىن 15 گرام، ياش كالا گۆشىدىن 90 گرام ئېلىپ چوڭ بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ شورپا قىلىنىدۇ. يىلان گۆشى ئېزىلگەندە ئىسسىق شورپىدىن بىرنى پىيالە ئىچكۈزۈلىدۇ. قالغان شورپا ۋە كالا گۆشى سالقىن جايدا ساقلاپ قويۇلۇپ، ئەتىسى بەنە بىر قېتىم ئىسسىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كالا گۆشى نېپىز ياپلاغدىلىنىپ بىمارنىڭ چايناپ تەمىنى شۈمۈشىگە بېرىلىدۇ، شۈمەپ بولغاندىن كېيىن تۈكۈرىۋېتىلىدۇ. بۇنىڭ پايدىسى شۇكى يىلان گۆشىنىڭ تەمى شورپىغا چىقىپلا قالماي، بەلكى كالا گۆشىگىمۇ سىڭگەچكە شورپا ئىچمىگەن

ۋاقىتلاردا كالا گۆشىنى چاپناپ شۆمۈپ بەرسە دورىنىڭ بەدەندىكى كۈچىنى داۋاملىق ساقلاپ شىپالىق ئۈنۈمىنى ساقلىغىلى بولىدۇ.

يىلان گۆشىنى يۇقىرىقىدەك ئۈچ خىل ئۇسۇلدا ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بىمارنى قاتتىق تەرلىتىدۇ، بۇ چاغدا بىمارنىڭ تەرگە چىدىماي ئۆزىنى ئېچىپ تاشلاپ بېرەر ئەزاسىغا سوغۇق تەگكۈزۈپ «يەل چۈشۈرۈپ» ئېلىشىدىن ساقلىنىشى، ئازراق تۇز سېلىنغان قايناق سۇ ئىچىپ بېرىشى لازىم. بولۇپمۇ ئاياق تەرىپىگە سوغۇق تەگكۈزۈۋېلىشتىن قاتتىق ساقلىنىشى لازىم، ئۇنداق بولمىغاندا يەلگە ئايلىنىپ قاتتىق ئاغرىتىپ بىمارنى ئازابلايدۇ.

4. يىلان ھارىقى: يىلان چوڭ بولسا بىر، كىچىك بولسا 2 دانە ئېلىپ بىر بوتۇلكا قىزىل ئۈزۈم ھارىقى ياكى ئاشلىقتىن ياسالغان ئاق ھاراققا 10 — 15 كۈن چىلاپ كۈندە 3 ـ 4 قوشۇقتىن بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يىلان گۆشىنىڭ يېقىمسىز پۇرىقىنى يوقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش ۋە بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن 80 گرام زەنجىبىل، 30 گرام پىلپىل، 60 گرام ئالقات سالسا بولىدۇ. ھاراقنى ئىچىپ بىرىملاشقاندا يەنە ھاراق لىقلاپ قويۇشقا بولىدۇ، بىر يىلاننى جەمئىي تۆت بوتۇلكا ھاراققا چىلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئەمما بۇنىڭدىمۇ كۈندە ئىستېمال قىلىدىغان يىلان گۆشىنىڭ مىقدارى تەخمىنەن ئۈچ گرامدىن كەم بولۇپ قالماسلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

ھەرە كۈنىكى، يىلان قاسىرىقى (تېرىسى) بىلەن داۋالاش: ھەرە كۈنىكىدىن يېرىم، جىڭ يىلان قاسىرىقىدىن يېرىم جىڭ، ئاغرىپ تولۇپ قالغان پىلە قۇرتىدىن (تولۇپ قالغان پىلە قۇرتى ـ پىلە قۇرتىنىڭ 1 ـ 2 ـ ئۇيقۇسىدىن كېيىن مەلۇم كېسەللىك تەگكەنلىكتىن تولۇپ قېتىپ قالغان پىلە قۇرتلىرىغا ئېيتىلىدۇ) يېرىم جىڭ ئېلىپ مەخسۇس ئۇسۇلدا مەئجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: 1. ھەرە كۈنىكى ئۈچۈن تام كامارلىرى، دەرەخلەردە ئۇۋىلىغان ئاددىي ھەرە كۈنىكىنى يىغىپ سوغۇق سۇغا چىلاپ، 5 قېتىم سۈيىنى ئالماشتۇرسا، تۈرەلمىلىرى چىقىپ تازىلىنىدۇ. ئاخىرقى سۈيى سۈزۈك چىققاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ يېيىپ قۇرۇتۇپ تالقانلىنىدۇ.

2. يىلان قاسىرىقىنى يۇيۇپ تازىلاپ قۇرۇتقاندىن كېيىن ئۇششاق توغراپ ئاندىن سوقسا ئاسانراق سوققىلى بولىدۇ.

يۇقىرىدىكى باسقۇچلار بويىچە تەييار قىلىنغان دورا ئەشيالىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن بىر يېرىم جىڭ كۆپۈككە ئېلىنغان ھەسەلگە قوشۇپ مەئجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاشقازان ۋە باشقا ئەزا سەرتانلىرى بىلەن ئاغرىغۇچىلارغا كۈندە 3 قېتىم ھەرقېتىمدا 9 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. بۇنى ئۇزاق مۇددەت قايتا ـ قايتا تەييارلاپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

يارىلانغان ئاشقازان سەرتان كېسەللىكىنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئۇسخىنىڭ قان توختىتىش تەسىرى ۋە يارىنى قورۇپ ساقايتىش ئۈنۈمى ياخشى: كۆپۈكى دەريا، كۆيدۈرۈلگەن زەمچىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 210 گرام، سۈئىلەيتىن 180 گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقلىرى (ئاق ۋە قارىسى)، كىلە تالقىنى، قۇرۇتۇلغان جۇيزە پوستى، سەئىد كوفىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 60 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۈندە 2 ـ 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 12 — 18 گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىچىدۇ.

ئاشقازان سەرتانى زىيادىلىنىپ قانىغاندا قۇرۇس كەھرىبا بېرىپ قاننى توختىتىش مۇمكىن.

ئاشقازان سەرتانىنى بەلگىلىك مۇددەت يىلان گۆشى بىلەن داۋالاپ كېسەلنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلىگەندە داۋالاش ئۈنۈمىنى مۇستەھكەملەش ئۈچۈن تۆۋەندىكى تالقان دورىنى تەييارلاپ بىر ئاي ئىشلىتىپ 10 ـ 15 كۈن باشقا دورىغا ئۆزگەرتىپ داۋالاشنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك: كۈچۈلىدىن 90 گرام، قۇرۇقلۇق قۇلۇلىسىدىن 75 گرام، قىرىق ئاياقتىن 150 گرام، مەستىكى رۇمىدىن 30 گرام، تازىلانغان ھەرە كۆنىكىدىن 45 گرام، چايانىدىن 20 گرام ئېلىپ، كۈچۈلىنى 24 سائەت سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن تۈكىنى قىرىپ، كۈندە بىر قېتىم سۈيىنى ئالماشتۇرۇپ ئۇدا 7 كۈن سۇغا چىلاپ، ئىچىنى يېرىپ تېلى ئېلىپ تاشلىنىدۇ، ئاندىن يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، كۈنجۈت يېغىدا سارغايغىچە قورۇپ سوقۇپ تالقانلىنىدۇ. چايان (قۇيرۇقىنى كەسمەي)، قىرىق ئاياق، ھەرە كۆنىكى قاتارلىقلارنى ئازراق قورۇپ سارغايتىپ تالقانلىنىدۇ. تىرىك قۇلۇلىنى يانجىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ قايتا سوقۇپ تالقانلاپ، مەستىكى تالقىنىنى قوشۇپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ. كۆممىقوناق چوڭلۇقىدا كۆملەچ ياساپ، ھەر كۈندە 3 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

مەئجۇنى ئازاراقى (كۈچۈلا مەئجۇنى) نى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، سەرتان ئۆسمىسىنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەپ، كېسەل كىشىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىنى ياخشىلاش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

سەرتانى جاراھەتلەندۈرمەسلىك ئۈچۈن ماجان شوخلا سۈيى، يۇمغاقسۈت سۈيلىرىنى كۈنجۈت يېغى ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئوق يىلان گۆشىنى ئۆز، سېرىقچېچەك سۈيى بىلەن پىشۇرۇپ شارابى رەيھانى بىلەن قوشۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ.

ئاشقازاننىڭ زەھەرلىك ئىششىقى

(ۋەرەم مەئىدە شىددى)

بۇ، ئاشقازاننىڭ ئىچكى سەتھى كۆيدۈرگۈچى ياكى ئۆتكۈر زەھەرلىك ماددىلارنىڭ تەسىرىدىن بىمارنىڭ كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ئاشقازىنى ئاغرىش بىلەن جىددىي باشلىنىدىغان ھەتتا كې-سەل كىشى ھوشىدىن كېتىپ، يامان ئاقىۋەت كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بىر خىل ئېغىر كېسەللىك.

سەۋەبى

بۇ، خاتا ياكى قەستەن ھالدا كۆيدۈرگۈچى، زەھەرلىك ماددىلارنى ئىچىۋېلىش، مەسىلەن: سىر، كەپرەس، مەرگىمۇش (سەنگىيا)، گۈڭگۈت، زەرنىخ، پارىي، سىماب، ئەپيۇن، كۆكتاش، گۈڭگۈرت تىزابى ياكى دېھقانچىلىق دورىلىرى، ئوغۇت دورىلار ياكى كۈچلۈك زەھەرلىك، ئىشقارلىق ماددىلارنى ئىچىۋېلىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدۇ. بىماردا ئىششىق ئۆتكۈرلىشىش، كۆيۈشۈش، زەخىملىنىش، شىللىق پەردىلەر سويۇلۇش پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

كېسەلنىڭ جىددىي باشلانغانلىقى، يۇقىرىدا ئېيتىلغان سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يۈز بەرگەنلىكى مەلۇم بولىدۇ. سەۋەبىگە قاراپ ئالامەتلىرىمۇ بىر خىل بولمايدۇ. كۆيدۈرگۈچى ماددىلار سەۋەبچى بولغان بولسا ئېغىز، گال ۋە ئاشقازانلاردا قاتتىق ئاغرىپ دەرت قىلىش، ئېچىشىش، كۆيۈشۈش، زەخىملىنىش، قىزىرىپ ئىششىش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازان ئاغرىيدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، يۇتۇش، سۆزلەش قىيىن بولىدۇ. پات-پات قۇسىدۇ. ئاشقازاندا ھېچنىمە قالمىسىمۇ يەنىلا كۆڭلى ئېلىشىپ تۇرىدۇ. قۇسۇق بىلەن ئاشقازان ئىچكى پەردىلىرىنىڭ پارچىلىرى بىرگە چىقىدۇ، بەزىدە قۇسۇقتا بىر ئاز قان ئارىلاشقان بولىدۇ. قورساق كۆپىدۇ، قاتتىق تولغاپ ئاغرىيدۇ؛ قولنى ئاغرىغان جايغا قويسا تېخىمۇ قاتتىق كۈچىيىدۇ. قاتتىق تۇسسايدۇ، ئاغزى قۇرۇيدۇ، نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە ۋە تېز تۇرىدۇ. پۇت-قول سوۋۇپ كېتىدۇ. كۆز قارچۇقلىرى تاشقىرىغا چىقىپ قالغاندەك مەلۇم بولىدۇ. ناھايىتى جىددىيلىشىپ بەك بىئارام بولىدۇ. بەزى دورىلار بىلەن زەھەرلەنگەندە ھوشسىزلىنىدۇ، كېسەلگە تېزرەك مۇۋاپىق چارە-تەدبىر قوللانمىغاندا تولۇپ كېتىدۇ. بەزىدە بۇزۇلغان گۆش، بۇزۇلغان بېلىق گۆشى، بۇزۇلغان ياڭيۇ، ياخشى پىشۇرۇلمىغان يېمەكلىك، ئوبدان تازىلانمىغان سۇمايلار، خۇسۇسەن ياخشى ساقلانمىغان كەندىر، چېكىت ياغلىرىنى بىلمەي يەپ سالغاندا، خاتالىشىپ ئىستېمال قىلىنىپ قالغان ئابدىمىلىك (ئىنەكپىتى) مايلىرىمۇ زەھەرلىنىشلەرگە سەۋەب بولىدۇ. قورساق قاتتىق ئاغرىيدۇ، قۇسىدۇ. ئىچ سۈرىدۇ، پۇت-قول سوۋۇپ كېتىدۇ، بەزىدە كېسەل كىشى ھوشىدىن كېتىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ. جىددىي قۇتقۇزۇلمىسا قۇتقۇزۇشمۇ كار قىلماي تولۇپ كېتىدۇ.

داۋاسى

قايسى ماددىلار بىلەن زەھەرلەنگەنلىكىنى ئېنىقلاپ زەھەرلىنىشنىڭ سەۋەبىگە ۋە كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن جىددىي قۇتقۇزۇش ۋە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئومۇمەن زەھەرنىڭ بەدەنگە سىڭىشىنى توساش ۋە دەرھال ئاشقازاننى تازىلاش، قۇستۇرۇش، ئىچىۋالغان نەرسىنىڭ ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىدىغان دورىلارنى ئىچكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىدۇ. (تىزاپلارنى ئىچىۋالغان بولسا، شاخارلىق ماددىلارنى؛ كۈچلۈك ئىچىۋالغان بولسا، خام سۈت، چۈچۈك بويا يىلتىزىنىڭ قايناتمىسىنى؛ پارپى بىلەن زەھەرلەنگەندە ئىنەكپىتى يېغىنى ئىچكۈزۈش، ياغاچ كۆمۈرىنى تالقانلاپ سۇغا چىلاپ ئىچكۈزۈش، قويۇق چاي بېرىش قاتارلىق چارىلەر قىلىنىدۇ)، كۆپلەپ كالا سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. تەرياقى فارۇق، تەرياقى گىلى مەختۇم ۋە مەئجۇنى مەسرىدىتۇس بېرىلىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. يەنە ئېچىشىشنى پەسەيتىش، ئارام بېرىش ئۈچۈن ئەرىقى بىنەپشە بىلەن ئەرىقى خەشخاشنى قوشۇپ ئىچكۈزۈش، ئاشقازان ۋە گالنىڭ سىرتىدىن يەرلىك شوخلا سۈيىگە سەندەل سۈرۈپ چېپىش، گۈل بىنەپشە، ئاق لەيلى گۈلى ۋە ئاق لەيلى غازىڭى، كۆك يۇمغاقسۈت قاتارلىق قوقاق ياندۇرغۇچى نەرسىلەرنى سۇ بىلەن سىرتتىن ئېزىپ چېپىش كېرەك.

ئۈچەي كېسەللىكلىرى

قورساق كۆپۈش

(نەفخە شەكەم)

سەۋەبى

ئاشقازان، ئۈچەي، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى، نىقرەس كېسىلى ۋە باشقا كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن قورساق كۆپۈش كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن كۆپىنچە ھاللاردا ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتى ياخشى بولماي يېمەكلىكلەر بۇزۇلۇپ ئېچىپ يەل پەيدا قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل يەنە تولاراق نازۇك ۋە ئەسەبىي مىجەز كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى

تاماق يەپ بىر نەچچە سائەتتىن كېيىن قورساق كۆپۈشكە باشلايدۇ. ئەگەر كېكىرىك كەلمىسە ياكى يەل يۇرۇشمىسە تەبئەت ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. بەزىدە كۆپۈش كۈچەيگەنلىكتىن قورساق ئاغرىش ۋە يۈرەك ئېغىش ئەھۋاللىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى

جۇسەي، بەسەي، تاتلىق ۋە كىراخماللىق نەرسىلەر، مېۋە-چېۋە، قارا چاي، قەھۋە (كوفى)، شورپا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. قورساق كۆپۈش ئېغىرلاشقاندا سىرتتىن ئىسسىق ئۇتكۈزسە بولىدۇ. ئىسسىق نان ياكى تاش-كېسەكتەك نەرسىلەرنى قىزىتىپ ياكى قايناق سۇنى شىشە ياكى باشقا قاچىغا ئېلىپ رەخت بىلەن ئوراپ ئاغرىغان جايغا قويسا بولىدۇ.

ئارپا بادىيان ياكى جۇۋىنلەرنى ئېغىزدا ئوبدان چايناپ تەمىنى چىقىرىپ يۇتسا بولىدۇ ياكى ئۇلارنىڭ گۇلابىنى چىقىرىپ 60—80 م ل ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. جەۋارىش كەمۇنى كەبىرى ياكى جەۋارىش جالىنۇسنىڭ بىرىنى 7 گرامدىن يەپ ئارقىدىن باشقا گۇلاپلارنى ئىچسە بولىدۇ. زۇرۇر تېپىلغاندا بۇ دورىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ: مەستىكىدىن 3 گرام ئېلىپ ئېزىپ، 12

گرام ئاپتابى گۈلقەنتگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئارقىدىن ئارپا باديان، پىننەلەرنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، قاقلەدىن 5 دانە ئېلىپ دەملەپ سۈزۈپ، 24 گرام گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر قورساق كۆپۈش بىلەن بىرگە قەۋزىيەت ۋە قورساق ئاغرىش بولسا، جەۋارىش جالىنوستىن 7 گرام يەپ ئارقىدىن باديان، قۇلماق ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام ئېلىپ ئۇلارنى 156 م ل گۈلابدا شىرىسىنى چىقىرىپ 24 گرام گۈلقەنت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى قىزىلگۈل شەربىتى ۋە دىينار شەربىتلەرنىڭ ھەربىرىدىن 24 گرام ئېلىپ قوشۇپ ئىچىلىدۇ . بۇ سۇيۇقنى بەرسمۇ بولىدۇ: باديان، قىزىلگۈل، سانالارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، رۇمباديان، چېكەندە ئۇرۇقى، جۇۋنە، قارازىرە، قوۋزاق دارچىن، قارا تۇز، ئاشتۇزلارنىڭ ھەربىردىن 6 گرام، پىننە، زەنجىبىل، قارامۇچلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، زاراڭزا مېغىزىدىن 9 گرام ئېلىپ قائىدە بويىچە تالقان تەييارلاپ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ھەببە ھلىتت ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ: ھلىتت (ھىڭ)، دانىكا، سىبرىق ھەلىلە پوستى، ئاشتۇزى (ناۋات تۇز) لارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، زەنجىبىلدىن 7 گرام ئېلىپ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ زەنجىبىل سۈيى بىلەن قارامۇچتەك چوڭلۇقتا ھەب قىلىپ بىر داندىن ئىچسە بولىدۇ. ئۇۋەندىكى تالقان دورىنى بەرسىمۇ بولىدۇ: پىننەدىن 12 گرام، سۇماق، ئاشتۇزىلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، قارامۇچتىن 2 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلاپ تاماقتىن ئىلگىرى 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا جۇۋنە، رۇمباديان، ئۇشۇدۇر، فىلفىل دەرازلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام ئېلىپ تالقان تەييارلاپ، ئۇدىنە گۈلابدىن 84 م ل، باديان گۈلابدىن 96 م ل، ياپۇز سىلىپ تەييارلانغان ئىسكەنجەبىندىن 100 م ل ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تالقان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىچ سۈرۈش

ئىچ سۈرۈش — ھەزىم ئەزالىرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ ئاساسلىق بەلگىلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇ ئاساسەن ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە جۈملىدىن جىگەر، ئۆت، تال، مېڭە قاتارلىق ئەزالارنىڭ بەزى كېسەللىكلىرىدە ياكى ئۇلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئۆزگىرىشلىرىدە كۆرۈلىدىغان بىر خىل كېسەللىك ئالامىتى. شۇڭا ئۇ، شۇ ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىدە شۇ ئەزانىڭ ئۆزىگە خاس بەلگىلىرى بىللە بىلەن كۆرۈلىدۇ. تىبابەتىمىزدە ئىچى سۈرۈش مەخسۇس بىر كېسەللىك ھېسابلانمايدۇ. لېكىن ئەسلى كېسەل ياكى ئىچى سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەبلەرگە قاراپ ئۆزىگە خاس مەخسۇس ئىسىم ۋە ئاتالغۇلار بىلەن پەرقلەندۈرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولغانلىرىنى ئاشقازاندىن بولغان ئىچى سۈرۈش (ئىسھالى مەئدە)، ئۈچەي كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولغانلىرىنى ئۈچەيدىن بولغان ئىچى سۈرۈش (ئىسھالى مىئەۋى)، ئۈچەينىڭ ئىچكى سەتھى غىدىقلىنىشى ياكى يارىلىنىشى سەۋەبىدىن بولغانلىرىنى ئۈچەي

غىدىقلىنىشتىن بولغان ئىچى سۈرۈش (ئىسھالى سەھەجى ۋە قۇرۇھى ئەمئا)، ئاشقازان ۋە ئۈچەيدە سەپرا ماددىسى كۆپىيىپ كېتىشتىن بولغانلىرىنى سەپرادىن بولغان ئىچى سۈرۈش (ئىسھالى سەفراۋى)، ئۈچەي ئىچكى سەتھىدە بەلغەمىي ماددىلار توپلىشىۋېلىشتىن بولغانلىرىنى بەلغەمدىن بولغان ئىچى سۈرۈش (زۇلقۇلئەمئا)، مېگىدىن نەزلە سەۋەبىدىن بولغانلىرىنى نەزلىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش (ئىسھالى نەزلە)، جىددىي يۇقۇملۇق خاراكتېرلىكلىرىنى تولغاق (تۈنەگ، زەھىر) سوزۇلما خاراكتېرلىكلىرىنى زەھىر مۇزمەن دېگەندەك ئاتالغۇلار بىلەن پەرقلەندۈرۈلىدۇ.

سەۋەبى

ئېغىر ۋە تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، بۇلغانغان خام سۇلارنى ئىچىش، بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىش، تاماقلارغا بەك تۈتكۈر ئىسسىقلىق دورىلارنى سېلىپ يېيىش، مايلىق گۆشنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ۋە تۈنلۈك ئۈستىگە ئەنجۈر، ئۈزۈم قاتارلىق مېۋىلەرنى يېيىش، پات-پات ئىچنى سۈرىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، قورساققا سوغۇق تېگىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئىچى سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ. بۇلاردىن باشقا بەزگەك كېسەللىك زەھەرلىرى بەدەنگە تەسىر قىلىش، ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن باش قىسمى زەخىملىنىش قاتارلىقلاردىمۇ ئىچى سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ. مېۋە-چېۋە، قوغۇن-تاۋۇز كۆپ مەزگىللەردىمۇ ئىچى سۈرۈش كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى

قورساق غولدۇرلاپ ئىچى سۈرىدۇ. قورساق ئاغرىيدۇ ۋە كۆپىدۇ. تىلنى گەز باغلايدۇ. كۆڭۈل ئاينىيدۇ. بەزىدە ئاچچىق كېكىرىدۇ. بەزىلەر ئاۋۋال قۇسۇپ ئاندىن ئىچى سۈرىدۇ. چوڭ تەرەت رەڭگى سەۋەبىگە قارىتا ھەر خىل بولىدۇ. بىمار تېزلا ئورۇقلاپ كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ.

ئىسسىق كۈنلەردە قاتتىق ئىچى سۈرگەندە قورساق قاتتىق ئاغرىش بىلەن بىللە پۇتلىرى تارتىشىپ قالىدۇ ۋە سوۋۇپ كېتىدۇ. بىمار ئورۇقلاپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ ماغدۇرسىزلىنىپ كېتىدۇ. ھەيزە (خولېرا) كېسىلىدە كېسەللىك جىددىي باشلىنىپ قاتتىق قۇسىدۇ. ئىچى سۇدەك كېلىدۇ. كېسەل تېز تارقىلىپ كۆپ كىشىلەرنى كېسەللەندۈرىدۇ. ئۈچەي كېزىكىدە شۇ كېسەلنىڭ مەخسۇس بەلگىلىرىدىن باشقا يەنە چوڭ تەرىتى گۈرۈچ سۈيىدەك كېلىدۇ. تولغاق كېسىلىدە چوڭ تەرەت پات-پات قىستايدۇ. دەسلەپ ئىچى سۈرۈپ، كېيىنچە شىلىمشىق تەرەت قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بەزىدە قان بولىدۇ. قۇرۇق ئىنجىق تۇتىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى چوقۇم ئورۇندا ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش، پۈتۈن بەدەننى ئىسسىق تۇتۇش لازىم.

كېسەل باشلىنىپ بىر كۈن ياكى بىر كېچە-كۈندۈز تاماق بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر ئۇسساش بولسا قايناق سۇ ياكى تۇخۇم ئېقى قايناتىلغان سۇنى سوۋۇتۇپ بېرىش، قايمىقى ئېلىنغان سۈت، قېتىق، قۇرۇت سۈيى بېرىش لازىم. 24 سائەتتىن كېيىن بىمارغا ئىلمان سۇيۇق تاماقلارنى بەرسە بولىدۇ. مەسىلەن: ياخشى كالا سۈتىنى قايىنتىپ سوۋۇتۇپ بىر ئاز تۇز ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش، ئەگەر سۈت ئىچكەندىن كېيىن قورساق كۆپۈش كۆرۈلسە سۈت ئورنىغا گۈرۈچ سۈيى (شىپەن)، شوۋىگۈرۈچ، سۇيۇقراق قىلىنغان ئاق ئاشلارنى بېرىش كېرەك. بىمار بىر ئاز ساقايغاندىن كېيىن ئاددىتىكى غىزالارنى بېرىش، كۆپلەپ سۇ ۋە سۇتلۇك تاماقلارنى بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ئىچ سۈرۈشنى دىققەت بىلەن كۆزىتىپ، ئىنچىكىلەپ ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبىنى ئېنىقلىغاندىن كېيىن داۋالاش، ئالدىراپ ئىچنى توختىتىدىغان دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئەگەر ئۈچەيدە غىدىقلىغۇچى ماددىلار يەنى ھەزىم بولمىغان تاماقلار ۋە بۇزغۇچى ماددىلار بولسا يېنىك سۈرگە بېرىلىدۇ. مەسىلەن: بىنەپشە، باديان، سانا، ئاق لالە يىلتىزىغا ئوخشاش دورىلارنى ئىچكۈزۈپ ئۈچەينى تازىلىغاندىن كېيىن ئاندىن ئىچنى توختاتقۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. بۇ دورىلار خىلىت ئېتىبارى بىلەن تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ.

غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش

بۇ، ئۈچەي شىللىمشىق يۈزلىرىنىڭ غىدىقلىنىشى ۋە زەخىملىنىشىدىن كېلىپ چىققان ئىچى سۈرۈش بولۇپ، ۋاقتىدا داۋالاپ ساقايتمىسا ئۈچەي يارىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋەبى

ئۈچەيلەرگە ئۆتكۈر خىلىتلارنىڭ قويۇلۇشى، سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى، لازا ۋە ئۆتكۈر خاراكتېرلىك دورا-دەرمەكلەر كۆپ سېلىنغان تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تاماق يەپ تەخمىنەن 2-3 سائەتتىن كېيىن قورساقتا تولغاق خاراكتېرلىك ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

ئاغرىق ئازابىدىن بىمار بىئارام بولىدۇ. دەسلەپكى دەۋرلىرىدە ئادەتتىكى ئىچى سۈرۈشتەك ئىچى سۈرىدۇ. لېكىن چوڭ تەرەتنى دىققەت بىلەن كۆزەتسە ئۈچەي ئىچى سەۋەبىدىن ئاجرالغان كېپەكسىمان ئاجرالمىلار ياكى كىچىك قەقەشلەرنىڭ بارلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. بىر ئاز تەرەققىي قىلسا يىرىڭ، قان ئارىلاش ئىچى سۈرىدۇ. مانا بۇ ئۈچەي يارىلانغانلىقىنىڭ ئېنىق ئىپادىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ چاغدا ئىچى ناھايىتى سۇيۇق سۈرىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىپ مۇۋاپىق پەرۋىش قىلىش، ئۈچەينى تازىلاشنى ئاساس قىلىش لازىم. بۇ مەقسەتتە 12 م ل ئىنەك پىتى يېغىنى 24 م ل خەشخاش شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، 48 م ل ئارپا بادىيان يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ دورا بىلەن 3ـ4 قېتىم ئىچىنى سۈرۈپ تازىلىغاندىن كېيىن، ئۈچەي ئىچكى يۈزىنى سىلىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن سېرىق ماي ۋە باشقا قابىز (تۇتقۇچى) لۇئابلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، جەۋارىش ئامىلىدىن 9 گرام ياكى جەۋارىش سەفەر جىلى قابىز (ئىچىنى قاتۇرغۇچى بېھى جەۋارىشى)دىن 9 گرام، ھەبۇلئاس شەربىتى ياكى ئۈزگۈنەك (ئەنجىباھار) شەربىتىدىن 24 م ل، گاۋزەبان گۈلابىدىن 120 م ل ئېلىپ قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر دورىلار تولۇق تېپىلماي قالسا ياكى ئامبولاتورىيە شارائىتىدا داۋالىنىشقا توغرا كەلسە تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ (كېسەلخانىدىمۇ ئىشلىتىشكە بولىدۇ):

1. قارا ھەلىلە، كۆكنار پوستى، بادىيان (بۇلار كالا يېغىدا قورۇلىدۇ)لارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، جىگدە تالقىنىدىن 24 گرام ئېلىپ سوقۇپ ئەلگەپ، 10 گرامدىن دوغ ياكى قېتىق سۈزمىسى بىلەن ئىچىلىدۇ.

2. قارا ھەلىلە، بادىيان، زەنجىبىل، كۆكنار پوستىلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ كالا يېغىدا قورۇپ ئەلگەپ تالقان قىلىپ ، ئەتىگەن ۋە ئاخشام كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 گرام ئېلىپ، 24 گرام كۆكنار شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

3. سۇفوفى قابىز ئۇسخىسى: ئىسبەغول، رەيھان ئۇرۇقى، ئۇخمى تەرە تىزە (ئاق قىچا)، قىمۇقۇ ئۇرۇقى (بۇلار قورۇپ سوقماي شۇ پېتى سېلىنىدۇ)، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قومچاق يوتقىنى ئۇرۇقى، ياۋا گاۋزەبان ئۇرۇقى، ئەرەب يىلىمى، گۈل ئەرمىنى، ئاق كۆكنار ئۇرۇقلارنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن ئېلىپ خەشخاش شارابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

4. ھەبىي قابىز ئۇسخىسى: قارا ھەلىلە (سېرىق ياغدا قورۇلىدۇ)، ئەرەب يىلىمى، ئۈزۈم ئۇرۇقى (قورۇلىدۇ)، بېھى ئۇرۇقى، موزا (قورۇپ سارغايتىلىدۇ)، جۇۋنە، ئانار گۈلى، بوز بۇغى، ئامىلە، ئەپيۈن (ئەپيۈن بولمىسا پوستى خەشخاش سېلىنىدۇ) ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ئەتىگەن ـ كەچتە كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر داندىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئېچىشىش خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش

بۇ، كىچىك ئۈچەيلەرنىڭ ئىچكى يۈزىدىكى بەلغەمسىمان پەردىگە قان توپلىشىۋالغانلىقى ياكى ئۇنىڭدا ئىششىق ياكى قوتاق پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان. تىبابىتىمىزدە ئۈچەي نەزلىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇيغۇرلار خەلق ئارىسىدا ئۈچەي قوقىقى دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى

غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش تېز ساقايمىسا ئېچىشىش (نەزلە) خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشكە تەرەققىي قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق تېگىش، بەدەندىن تەر چىقىش توختاپ قېلىش، بەزگەك كېسىلى زەھەرلىرى قاتارلىقلارمۇ بۇ كېسەللىگە سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

بىر كېچە-كۈندۈزدە 6-7 قېتىم، بەزىدە ئون نەچچە قېتىم سۇغا ئوخشاش ئۈگۈرچەك ھالەتتە ئىچى سۈرىدۇ، بەزىدە ئاق ئۆگەدەك (ئاقۇش پىشلاقتەك) سۈرىدۇ. قورساقتا تولغاق خاراكتېرلىك ئاغرىش پەيدا بولىدۇ، بىمارنىڭ كۆڭلى ئاينىيدۇ، ئىشتىھاسى يوقىلىدۇ، يىنىك دەرىجىدە ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بىر نەچچە كۈندە ياخشىلانمىسا كېسەل سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشكە ئايلىنىپ كېتىدۇ.

ئەگەر مەزكۇر كېسەللىك چوڭ ئۈچەيلەردە يۈز بەرسە، يىپچىلار ئارىلاش، كىچىك-كىچىك ئاقۇش پىشلاق شەكىللىك، بەلغەمسىمان ئىچ سۈرىدۇ. قاتتىق تولغاق تۇتۇپ ئىچى سۈرىدۇ. تەرەت بەك قىزىق بولۇپ تېز قورۇيدۇ.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەلنىڭ داۋاسى غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش بىلەن ئوخشاش.

سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈش

سەۋەبى

بۇ خىل ئىچ سۈرۈش بەك ئىسسىق جايلاردا كۆپ ئۇرۇش، ھاۋانىڭ بەك ئىسسىپ كېتىشى،

قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، گۆشلۈك ۋە مايلىق تاماقلارنى كۆپ يېيىش، كەچلىك تاماقلارنى كۆپ مىقداردا يەۋېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ خىل ئىچ سۈرۈشتە بىمار قۇسۇش بىلەن بىللە ئىچ سۈرىدۇ. دەسلەپتىلا قۇسۇق ۋە ئارقا تەرەتتە سەپرا ماددىلىرى بولىدۇ. قاتتىق سۈرگەندە تەرەتنىڭ رەڭگى سۇيۇق يېشىل كېلىدۇ، مەقئەت ئېچىشىدۇ ۋە مەقئەتنىڭ ئەتراپى ھالقا شەكىللىك، قىزىل رەڭلىك بولۇپ قالىدۇ. سۈيدۈكى ئازىيىدۇ، ئۇسسۇزلۇقى كۈچىيىدۇ، پۇت-قوللىرى تارتىشىدۇ. ئارقا تەرەتتە سەپرا ماددىلىرى بولىدۇ. بۇ كېسەل ھەقىقىي ھەيزە كېسەللىكى بولمىغانلىقتىن قۇسۇش بولمايدۇ ۋە تەرەت گۈرۈچ كۆپىكىدەك كەلمەيدۇ. ياشلاردا كېسەللىك بەلگىلىرى بىر ئاز يېنىكلەشسە ئومۇمەن ساقىيىشقا قاراپ ماڭىدۇ. لېكىن ئەمچەك يېشىدىكى بالىلار ۋە كەم قۇۋۋەت كىشىلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا كۆپىنچە ھاللاردا خەتەرلىك. چۈنكى بۇ كېسەلدە بەدەن سوۋۇپ ئىسسىمايدۇ. ئەگەر 24 سائەتكىچە بەدەن ئىسسىسا، بولۇپمۇ كىچىك بالىلاردا ئۆلۈم خەۋپى پەيدا قىلىدۇ. بەزى بىمارلاردا گەرچە بەدەن ئىسسىسىمۇ قاتتىق سەپرا قۇسۇش ياكى ئىچى سۈرۈش بىلەن بىللە قۇرسىقى كۆپۈپ، يۈزلىرى توپىدەك ئۆڭۈپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ئارقا تەرەتتىكى سەپرا ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىككى قېتىم تەكرار تارتىلغان قىزىلگۈل گۈلابىدىن 100 م ل ئېلىپ ئىچكۈزۈش ياكى ئۇنى 48 گرام سېرىق ھەلىلە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ دەملەپ سۈزۈۋالغاندىن كېيىن ئىچكۈزۈش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن ئۈچەيدىكى زىيانلىق ماددىلارنى تازىلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. ئۈچەي تازىلاش دورىلىرىنى بىرەر قېتىم ئىشلىتىپلا ئىچىنى توختىتىشقا ئۇتۇش قىلماسلىق، بەلكى ئۈچەينىڭ ھەقىقىي تازىلانغانلىقى ۋە زىيانلىق ماددىلارنىڭ تولۇق چىقىپ كەتكەنلىكى بايقالغاندىن كېيىن ئاندىن تەدرىجىي ھالدا ئىچىنى قاتۇرۇش تەدبىرلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى ئۇسخىلاردىن ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ:

1. قۇرسى تاباشىر قابىزىدىن 5 گرام ئېلىپ 24 گرام شەربىتى خەشخاش بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

2. جەۋارىش سەفەرجەلى قابىزىدىن 7 گرام ئېلىپ 24 گرام ھەبۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

3. جەۋارىش ئامىلە ئەنبەرىدىن 6 گرام ئېلىپ 24 م ل ئۈككۈنەك شەربىتى بىلەن قوشۇپ

ئىچىلىدۇ.

4. سېمىز ئوت ئۇرۇقى (قورۇلغان)، كاسنى ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام، توسۇك ئۇرۇقىدىن 6 گرام، تاباشىر، قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 2 گرام ئېلىپ گۈلابتا دەملەپ سۈزۈپ، 24 م ل ئانار شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ۋە ئۇنىڭغا يەنە 5 گرام رەيھان ئۇرۇقى قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

5. زەھرى مۆھرە (ئېلىمىزنىڭ كانلىرىدىن چىقىدىغان بىر تۈرلۈك يېشىل سېرىق رەڭلىك تاش)، تاباشىر، ئەرەب يېلىمى (قورۇلىدۇ)، گىلى مەختۇملارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 12 گرام بېھى مۇراببىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېيشكە بېرىلىدۇ.

6. سېمىز ئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، لاچىندانە، ئاق زىرە ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرامدىن ئېلىپ 75 م ل دىن ئېلىنغان گۈلاب ۋە شوخلا ئەرەقىگە چىلاپ دەملەپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

7. مۇۋاپىق مىقداردىكى قىيمىقۇ ئۇرۇقىنى سوقماي ئانار شەربىتىگە سېلىپ ئىچىلىدۇ.

8. جەۋارىش زەرەشكى (زىرىق جەۋارىشى) بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: زىرىقتىن 75 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى (قورۇلىدۇ)، ھەببۇلئاس، تاباشىر، سوماق، قىزىلگۈل، قورۇلغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام ئېلىنىدۇ. زەھرى مۆھرەدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ گۈلابتا ئېزىلىدۇ، بېھى ئۇرۇقى شىرىسى ۋە ئانار شەربىتىنىڭ ھەربىرىدىن 24 گرام، قەنتتىن 34 گرام ئېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سوۋۇتۇلغان قىيامغا سېلىپ، قائىدە بويىچە جەۋارىش قىلىپ تەييارلىنىدۇ. ئەتە ۋە ئاخشامدا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن يېيىلىدۇ.

9. ھەببى قابىز: كات ھىندى، موزا، سېرىق ھەلىلە پوستى، ئەپيۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاق مۇچەك چوڭلۇقتا يۇملاقلاپ ھەب ياساپ بىر داندىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا مۇرەككەپ تەييار دورىلاردىن جەۋارىش ئامىلە، جەۋارىش سىماق، جەۋارىش تاباشىر، سۇفۇفى تاباشىر، مۇلەييىن، قۇرسى تاباشىر قابىز ۋە ھەببى زەھرى مۆھرە قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىشمۇ مۇشۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ.

ئەسەبىي خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش

بۇ كېسەل بەزى قەدىمكى تىببىي ئەسەرلىرىمىزدە ئاشقازاندىن بولغان ئىچ سۈرۈش (ئىسھالى مەئىدە) دەپ ئاتىلىدۇ. زەرەپ ۋە خىلپە دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشتە نېرۋا سىستېمىسى (نىزامى ئەسەبى) نىڭ مەلۇم تەسىرى تۈپەيلىدىن ئۆچەينىڭ ھەرىكىتى دودىيەسى (ئۆچەي پېرىستالتىكا ھەرىكىتى) ۋە ئۇنىڭدىكى بەزلەرنىڭ ئىشى تېزلىشىپ كېتىدۇ، مەسىلەن: غەم، قايغۇ، ھەسرەت-نادامەت ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئامىللار تەسىرىدىن ئىچ سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ.

بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈش كۆپىنچە ئاياللار ۋە كىچىك باللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بولۇپمۇ 4-5 ياشلىق باللار ۋە تاماق ياخشى ھەزىم بولمايدىغان ياش كىشىلەر بۇ كېسەل بىلەن كۆپ كېسەللىنىدۇ. بۇ خىل ئىچى سۈرۈشتە ئۆچەيلەرنىڭ ئەسەب (نېرۋا) لىرى شۇ قەدەر سېزىمچانلىققا ئىگە بولىدۇكى، بىمار بىر ئاز تاماق يەپ قويسىلا دەرھال ئىچى سۈرىدۇ. چۈنكى تەرەتتە ھەزىم بولمىغان يېمەكلىكلەرنى كۆرگىلى بولىدۇ. بىمارنىڭ پات-پات قورسىقى ئاچىدۇ، لېكىن ناھايىتى كەم ماغدۇر بولىدۇ.

ئەمچەك يېشىدىكى كىچىك باللارنىڭ چىشى چىققان مەزگىلدە چىش ئاستىلىق بىلەن چىققانلىقى ۋە يەرلىك ئورۇننى ئاغرىتقانلىقى تۈپەيلىدىن ئۆچەي-ئاشقازان نېرۋىلىرىنى غىدىقلاپ بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشنى داۋالاشتا نېرۋىلارنىڭ ئەركىن تەسىرىنى توختىتىش ئۈچۈن كېسەلنىڭ قايسى خىلتتىن ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاپ، شۇنىڭغا قارىتا تەدبىر قىلىش كېرەك. بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشتە ئىچىنى توختاتقۇچى دورىلار بېرىلمەيدۇ. شۇڭا بۇ كېسەل ئۈچۈن تۆۋەنكىدەك بىر نەچچە تۈرلۈك تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئۇسخىلارنى تونۇشتۇرىمىز:

1. جەۋارىش تاباشىر، جەۋارىش سەپەرجەللى قابىز، مەئجۇنى سەنگدانە مۇرغ (توخۇ تاشلىقى سىلىپ ياسىغان مەئجۇن)، سۇفۇفى شىرىنلارنىڭ قايسى بىرسى تېپىلسا، پوستى بىلەن سىقىلغان ئانار سۈيى ياكى بېھى سۈيىدىن 24 م ل ئېلىپ قوشۇپ ئىچىلىدۇ ياكى تۆۋەنكى ئۇسخا بېرىلىدۇ:

2. قورۇلغان سىمىز ئوت ئۇرۇقى، تاباشىر، گىلى ئەرمەنى، ئانار گۈلى، قىيمقۇ ئۇرۇقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام، قىزىلگۈل، نىشاستە، خۇنسىياۋشان، ھەبۇلئاسلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرام، كۈندۇردىن 3 گرام، ئەپيۇندىن 2 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئەتە ئاخشامدا ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرام ئېلىپ 48 م ل خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

3. ھەبىي قابىز: ئەپيۇن، كەتىرا، مالغۇن مېۋىسى (بىر تۈرلۈك يۇلغۇن مېۋىسى)، بىدە ئۇرۇقى، ئاقاقىيا (تىكەنلىك ئاكاتسىيە مېۋىسى)، قىزىلگۈل، ھەبۇلئاسلارنىڭ ھەربىرىدىن يىرىم گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئەرەب يېلىمى سۈيى بىلەن ماشئەك چوڭلۇقتا ھەب قىلىنىدۇ، ھەر قېتىمدا 2 داندىن ئىچىلىدۇ. بۇ ھەب نېرۋا خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشكە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ، بىرەر سائەت ئىچىدىلا تەسىرى كۆرۈلىدۇ.

4. بۇ تالقان ئۇسخىمۇ ناھايىتى پايدىلىق: توخۇ تاشلىقى پوستىدىن 9 گرام، مەستىكى، قارا

زىرە، قورۇلغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، لاچىندانە ئۇرۇقى، پىستە مېغىزىنىڭ تاشقى پوستى، سېرىق ئۇرۇنجى پوستى، ئانار ئۇرۇقى، ئامىلە پوستى، قىزىلگۈل غۇنچىلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 7 گرام، ئۇد ھىندى، ئۈزۈم ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، تاباشىر، كەھرىبا، قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام ئېلىپ سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن ئېلىپ 84 م ل لاچىندانە گۈلابى ياكى ئۇمۇر داغمال سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ. ئەگەر كىچىكرەك دورا قىلىشقا توغرا كەلسە ئۇۋەندىكى نۇسخىلارنى بەرسە بولىدۇ:

5. سۇفۇفى زەرەپ: كاللا يېغىدا قورۇلغان قارا ھەلىلە، قورۇلغان باديان، قورۇلغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قورۇلغان كۆكنار پوستى، بېھى ئۇرۇقى، قوۋزاق دارچىن، قارىغاي يىلىمى، جۇزبۇۋا، سەئدى كوفى، ئىسبەغۇللارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ، ئىسبەغۇلدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسبەغۇلنى شۇ پېتى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ سۇفۇف تەييارلاپ، ئەتە-ئاخشامدا كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

6. سۇفۇفى قىننەب: تازىلانغان گۈڭگۈرت، سىماب، زەنجىبىل، ئاق زىرە، قارا زىرە، فىلفىل، قارىمۇچلارنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام، قورۇلغان كەندىر يوپۇرمىقىدىن 24 گرام، ھىلىڭ، قارا تۇز، سۈزۈك تاش، تۇزلارنىڭ ھەر بىرىدىن بىر يېرىم گرام ئېلىپ، ئالدى بىلەن سىماب ۋە گۈڭگۈرتنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق تالقانلاپ ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى تالقانلاپ سوفۇف تەييارلىنىدۇ، ھەر قېتىمدا بىر گرامدىن ئىچىلىدۇ.

7. مەئجۇنى سەگدانى مۇرغ (توخۇ تاشلىقى پوستى ئاساس قىلىپ تەييارلانغان مەئجۇن دورا): توخۇ تاشلىقىنىڭ پوستىدىن 9 گرام، پىننە، ئۇرۇنج پوستى، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، قىزىلگۈل، مەستىكى رۇمى، سەئدى كوفى، سۇنبۇل، سازەج ھىندىلارنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام، تاباشىردىن 9 گرام، ئۇد ھىندى، زىرىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، قەرنفۇلدىن 3 گرام، قارىمۇچتىن 4 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ. ئامىلە مۇراباسىدىن بىر دانە ئامىلە، ھەلىلە مۇراباسىدىن 5 دانە ھەلىلە ئېلىپ ئۇلارنى 90 م ل گۈلابدا ئېزىپ سۈيۈلدۈرۈپ ئاق شېكەر ياكى قەنتتىن 315 گرام تاتلىق ئانار شەربىتىدىن 150 م ل ئېلىپ يۇقىرىدا تەييارلانغان تالقان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەئجۇن قىلىنىدۇ، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن يېيىلىدۇ. بۇ مەئجۇن دورا يېگەن غىزا ھەزىم بولماي ئۇرۇپ سۈرۈپ چىقىپ كېتىدىغان ئىچ سۈرۈشكە ۋە كونارغان ئەسەبىي (نېرۋا) خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشلەرگە پايدا قىلىدۇ.

8. سۇفۇفى كۆكنار: نەشە كەندىرىنىڭ قورۇلغان يوپۇرمىقىدىن 4 گرام، ئۈزۈنچاق فىلفىل، قوقاستا چالا پىشۇرۇلغان زەنجىبىللەردىن 2 گرام، قورۇلغان كۆكنار پوستىدىن 10 گرام، قورۇلغان ئانار ئۇرۇقى، قورۇلغان مەستىكى رۇمى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، ئەرەب يىلىمىدىن بىر يېرىم گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەپ تالقان تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 3.5 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

سۈزۈلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش

بۇ بىر خىل ئۈزۈنغا سۈزۈلىدىغان ئىچ سۈرۈش بولۇپ، بۇنىڭدا ئۈچەيلەر بارغانسېرى

ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ ھەمدە ئۆزىنىڭ دىۋارى بۇدۇرلىشىپ، بەزىدە زەخىم بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى

بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈش كۆپىنچە ئىسسىق جايلاردا كۆپ بولىدۇ. لېكىن ھازىرغا قەدەر بۇ كېسەلنىڭ قايسى خىلتنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى قايسى ماددىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن بولىدىغانلىقى ئېنىق ئەمەس.

ئالامىتى

بۇ كېسەلدە بىمارنىڭ ئاغزى ۋە تىلى قىزىل بولۇپ ئاغرىيدۇ. بەزىدە ئېغىز ۋە تىلنىڭ يۈزىدە زەخمىلەر ياكى كىچىك-كىچىك قاپارتچۇقلار بولىدۇ. ئاغزىدىن شالۋاق ئېقىپ تۇرىدۇ، بىر نەرسە يېيىش قىيىنلىشىدۇ. كۈندۈزدە بولۇپمۇ ئەتىگەندە 3-4 قېتىم سېسىق پۇراقلىق، كۆپۈكلۈك، ئاق رەڭلىك ياكى كۆكۈش رەڭلىك ئىچ سۈرىدۇ. بىمار كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاپ رەڭگى-روھى تاتىرىپ كېتىدۇ. ئەگەر تېز ۋاقىتدا مۇناسىپ چارە قىلمىسا ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس.

داۋاسى

ئالدى بىلەن بىمارنى ئورۇندا ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش، ئاندىن كېيىن ئۈچەينى تازىلاش كېرەك. بۇ مەقسەت ئۈچۈن مۇدەببەر قىلىنغان ئابدۇلمەلىك (ئىنەك پىتى) دىن 30 گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە بەلگىلىك دەرىجىدە تازىلاش رولىنى ئوينايدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن دېگۈدەك تازىلانمىسا يەنە مۇناسىۋەتلىك چارىلەر بىلەن ئۈچەينى تولۇق تازىلاش، قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت قايتا پەيدا بولسا ئىنەك پىتى يېغى ۋە باشقا تېز تەسىر كۆرسەتكۈچى سۈرگە دورىلىرىنى قايتا بەرمەسلىك لازىم.

بۇ كېسەلدە يېمەك-ئىچمەكنى رەتكە سېلىپ مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى دورا بىلەن داۋالاشنىڭ بۇ كېسەلگە ئۈنۈمى ئانچە كۆرۈنەرلىك بولمايدۇ. ئوزۇقلۇقلار ئىچىدىن كالا سۈتى مۇۋاپىقراق كېلىدۇ. شۇڭا بىمارنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ياخشى بولسىلا 1-3 ئاي ئۈزمەي كالا سۈتى ئىچكۈزۈش كېرەك. سۈتنى ھەزىم قىلالمايدىغانلار قېتىق ئىچسىمۇ بولىدۇ. سۈت-قېتىقلارنى ئىچكەندە بىر ئاز ناۋات ياكى شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ياخشىراق. بەزىلەرگە سۈت مۇۋاپىق كەلمىسە، قوي، ئۆچكە ياكى موزاي گۆشلىرىنى ئۇششاق قىيما قىلىپ سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. تۆش ئارىسىدىكى كىرگەت پەردە گۆشىنى ناھايىتى ئۇششاق توغراپ قىيما قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 30 گرامدىن بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا ئازراق شېكەر ئارىلاشتۇرسا تېخىمۇ ياخشى. قوزغاتقۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن بولۇپمۇ ھاراق

قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

بىمار ئۈزىنى ئىسسىق تۇتۇپ، سوغۇقتىن ساقلىنىشى، قورسىقىنى كەمەر ياكى پوتا بىلەن چىڭ باغلاپ يۈرۈشى لازىم. ئەگەر شارائىت يار بەرسە بىمار ھاۋالىق جايلارغا بېرىپ دەم ئالسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بۇ كېسەل ئۈچۈن سىناقتىن ئۆتكەن ئۇسخىلار:

1 ـ ئۇسخا: بادىيان، پىننە، مەستىكى، زەنجىبىل، لاچىندانە، توخۇ تاشلىقىنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىپ ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن يېيىلىدۇ.

2 ـ ئۇسخا: ئاق لالە يىلتىزىنىڭ پۈرۈچلىرى لوئابىدىن 6 گرام، ھەبۇلئاستىن 3 گرام، رىشەر بەرگەد (لىھيە تىنتوس) تىن 3 گرام، بادىيان گۈلابىدىن 96 گرام، مارجان شوخلا گۈلابىدىن 85 م ل ئېلىپ، يىرىك دورىلارنى گۈلابلاردا ئېزىپ، سۈزۈپ، ئۈنىڭغا 25 م ل ئۆتكۈنەك شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ ئۈچكە بۆلۈپ، بىر كۈن ئەتىگەن، چۈش، كەچتە ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ.

ئىچى قېتىش — قەۋزىيەت

(قەبزىلئەمئا)

ئىچى قېتىش مەخسۇس بىر خىل كېسەللىك بولماي، بەلكى سەۋەبى مۇرەككەپ بولغان بىر خىل ئالامەتتىن ئىبارەت. بۇنىڭدا ئارقا تەرەت ئاز ۋە قۇرۇق، قاتتىق كېلىدۇ ياكى نەچچە كۈندە بىر قېتىم كېلىدۇ. ئۇ ئىككى خىل بولۇپ، بىرى ئادەتتىكى ئۆزۈكسىز ئىچى قېتىش، يەنە بىرى ئادەتلەنگەن ئىچى قېتىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

ئۈچەي مەلۇم قىسمىنىڭ ھەرىكىتىدە سۇسلۇق پەيدا بولۇش، ئۈچەينىڭ چىقىرىش ھەرىكىتى ئاجىزلىشىش، ئۈچەيلەردىكى جازىبە (غىزا جەۋھەرلىرىنى شۈمۈرۈپ قانغا ئەۋەتكۈچى) كۈچىنىڭ خىزمىتى ئارتىپ كېتىش، ئۈچەيدىكى ھۆللۈك ئازىيىش، جىگەردىكى سەپرا ماددىسى ئازىيىش، ئۈچەي سىپازملىنىش، ئۈچەي پالەچلىنىش، تەستە سىڭىدىغان تاماقلارنى كۆپ يېيىش، ھورۇنلۇق قىلىش، جىسمانىي ھەرىكەت قىلماسلىق، بەدەننى چېنىقتۇرماسلىق، ئاچچىق، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش، بەك قويۇق چاينى كۆپ ئىچىش ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ئاشقازان كېسەللىكلىرى، بۇۋاسىر كېسىلى، سەمرىپ كېتىش، نېرۋا خاراكتېرلىك بالىياتقۇ كېسىلى، تەرەتنى ئۆز ۋاقتىدا قىلماي يىغىپ يۈرۈش، بەزى كىشىلەردە سۇنى كەم ئىچىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن قەۋزىيەت كېلىپ

چىقىدۇ. بەزىدە كەمەر ۋە پوتىلارنى (بەلبەغ) چىڭ باغلىۋالسىمۇ قەۋزىيەتكە سەۋەب بولىدۇ.

ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار (مۇئەللىپلەر، يازغۇچىلار، تەھرىرلەر، مۇئەللىملەر) دا باشقىلارغا قارىغاندا كۆپرەك قەۋزىيەت پەيدا بولىدۇ.

ئەرلەرگە نىسبەتەن ئاياللاردا ، خۇسۇسەن ھامىلدار ئاياللاردا قەۋزىيەت كۆپرەك بولىدۇ. بەزى ئاياللاردا قەۋزىيەت سەۋەبىدىن بالىياتقۇ تۆز جايىدىن قوزغىلىپ ئىگىلىپ قېلىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

چوڭ تەرەت ئۈزۈن مۇددەتتە بىر قېتىم كېلىدۇ ياكى نەچچە كۈندە بىر قېتىم قاتتىق، سىپسىق پۇراقلىق، قارامتۇل قورۇق تەرەت كېلىدۇ. بەزىدە چوڭ تەرەت قاتتىق بولغاچقا مەقئەت يوللىرىنى زەخىملەندۈرۈپ قان ئارىلاش كېلىدۇ. گەندە ئۈچەيدە ئۈزۈن مۇددەت توختاپ قالغاچقا قورساقتا سىپسىق يەل پەيدا قىلىپ قورساقنى كۆپۈرىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر ۋە لەبلەبە (ئاشقازان ئاستى بېزى) ئۆز خىزمىتىنى ياخشى قىلالمايدۇ. نەتىجىدە ئادەمنىڭ تەبىئىتى (ئومۇمىي مىزاجى) سۇسلىشىدۇ. ئىشتىھا بۇزۇلىدۇ، تاماق يېگۈسى كەلمەيدۇ. گەندە بەدەنگە زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىپ كۆپىنچە ھاللاردا باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قان غالىپ كەلگەن، تومۇرى قاتقان كىشىلەردىكى قەۋزىيەت تەرەت ۋاقتىدىكى ئىنجىقلاش، كۈچىنىش تۈپەيلىدىن خەتەرلىك ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ئالدىنى ئېلىش

قەۋزىيەتتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش زۆرۈر:

1. بىر ۋاقىتتا چوڭ تەرەت قىلىشقا ئادەتلىنىش لازىم، مۇشۇنداق قىلغاندا بەدەن شۇنىڭغا ئۆگىنىپ قالىدۇ. بۇ ساقلىقنى ساقلاشقا پايدىلىق.

2. تاماقنىڭ مىقدارى ۋە سۈپىتىگە دىققەت قىلىش بىلەن بىللە خالىغان ۋاقىتتا تاماقلانماي، بەلگىلىك ۋاقىتتا تاماقلىنىشقا ئادەتلىنىش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى كۈندە 3 ۋاخ تاماق يېيىش، تاماق مىقدارى بەك ئاز ياكى كۆپ ۋە ھەمىشە بىر خىللا بولۇپ قالماسلىقى، ھەر كۈنى يېتەرلىك مىقداردا سۈيۈقلۇق ئىچىپ تۇرۇش، يېمەك-ئىچمەكلىكلەردە ھايۋانىي ۋە نەباتىي (ئۆسۈملۈك) غىزالار، مەسىلەن: ئۈن، گۈرۈچ، گۆش، ياغ ۋە ھەر خىل ئوتياش، مېۋە-چېۋە تۇز ۋە باشقىلار يېتەرلىك مىقداردا بولۇش لازىم. ياغسىز، كۆكتاتسىز تاماقلار ئاسانلا قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. ھەر خىل كۆكتات، مېۋە-چېۋىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش ساقلىقنى ساقلاش، قەۋزىيەت بولماسلىقنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى.

3. تەنھەرىكەت قىلىش، مەسىلەن: يۈگۈرۈش، توپ ئويناش، سەيلە قىلىش (يۇرۇش،

مېڭىش) ۋە باشقىلار قەۋزىيەتنى يوقىتىشتا پايدىسى بار.

4. تاماكىنى كۆپ چېكىش مېڭە-ئەسەب ۋە ئاشقازان، ئۈچەي خىزمىتىگە يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ، قەۋزىيەتكە سەۋەبچى بولىدۇ. شۇڭا تاماكا چەكمەسلىك كېرەك.

داۋاسى

1. ھوقنە قىلىش: كۈندە ياكى كۈن ئارىلاپ ئىسسىق سۇنى سوپۇن بىلەن ھوقنە قىلىش لازىم. ھوقنە سۈيى 360 گرام بولسا بولىدۇ.

2. ئۇئۇش (مالىش قىلىش): دائىملىق قەۋزىيەتتە قورساقنى ئۇۋۇلاپ تۇتۇپ بېرىش ئۈسۈلى ئاددىي ۋە ئۈنۈملۈك داۋا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ مۇنداق ئېلىپ بېرىلىدۇ: تاماق يەپ 3-4 سائەتتىن كېيىن ئوڭ چات ئۈستىدىن باشلاپ ئۈستى تەرەپكە سىيرىپ تۇتۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن كىندىك ئۈستىدىن، قوۋۇرغىلار ئاستىدىن، ئوڭدىن سول تەرەپكە قاراپ سىيرىپ تۇتۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سول تەرەپتىن ئاستىنقى تەرەپكە قاراپ سىيرىپ تۇتۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئۈچەيلەرنىڭ جايلىشىش ئورنىغا ماسلاشتۇرۇپ قىلىش لازىم.

3. دورىلار بىلەن داۋالاش:

1) ئاددەتتىكى قەۋزىيەتنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئۇسخىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

(1) 36 گرام ئاپتاپپەرەس گۈلقەنتنى ھەر ئاخشىمى يەپ يېتىش لازىم.

(2) بىنەپشىدىن 7 گرام، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 7 گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان قارا ئۈزۈمدىن 9 دانە، ئەنجۈردىن 5 دانە، خىيار شەنبەر پۇلۇسىدىن 36 گرام، بادام يېغىدىن 12 م ل ئېلىپ دەملەپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەندە ئىچىلىدۇ.

(3) 30 م ل ئىنەك پىتى يېغىغا 450 م ل كالا سۈتى، 36 گرام تەرەنجىبىن ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ.

(4) قۇرسى مۇلەييىندىن 5 دانە ئېلىپ ياتار ۋاقتىدا 250 م ل كالا سۈتىدە ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ ھەپتىدە ئىككى قېتىم ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(5) يېتىشتىن ئىلگىرى 50 م ل ھەسەلنى بىر پىيالە قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

2) دائىملىق (ئاددەتلەنگەن قەۋزىيەتنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئۇسخىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

(1) بادام مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ چاي سۈزلەپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

(2) 30 گرام بادام مېغىزىنى سوقۇپ ھەر ئاخشىمى قىزىق سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

(3) ياخشى تەييارلانغان ھەلىلە مۇرابباسىدىن 10 م ل ئېلىپ ياتار ۋاقتىدا سۇ ياكى سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ.

(4) كىچىك ھەلىلىنى سوقۇپ تالقانلاپ 6 گرام بادام يېغى ياكى كالا يېغىدا ياغلاپ، ئۇخلاش ئالدىدا 12 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) چوڭ ھەلىلىنى تالقانلاپ 12 گرام ئېلىپ ئىچىلىدۇ.

(6) 10 گرام سانا يوپۇرمىقىنى ساپال قاچىدا قورۇپ، يوپۇرماق بىر ئاز سارغايغاندا ئېلىپ سوقۇپ، بىر ئىككى قوشۇق ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم ياتار ۋاقىتدا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

دائىملىق قەۋزىيەت (قەۋزىيەت) نى داۋالاشتا يەنە تۆۋەندىكى مۇرەككەپ ئۇسخىلارنىڭ قايسى بىرىنى ئىستېمال قىلسا شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ، مەسىلەن: ھەببى سەبرى، ھەببى مۇقەل، ھەببى قەبزى كۇشا، ھەببى روسۇپ مۇلەييىن، سۇفۇفى مۇلەييىن، شەربىتى مۇلەييىن قاتارلىقلار.

چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش

سەۋەبى

ئاشقازان يارىسى، ئۈچەي قوقىقى، ئۈچەي زەخمى، ئۈچەي سەرتانى (راكى) ۋە بۋاسىر كېسىلى ياكى باشقا ئەھۋاللار سەۋەبىدىن ئارقا تەرەت بىلەن بىللە قان كېلىدۇ. ئېغىر قەۋزىيەت تۈپەيلىدىن مەقئەت زەخىملىنىش، قانلىق تولغاق كېسىلى، بەزى ئاياللاردا ھەيز توسۇلۇش قاتارلىقلاردىن چوڭ تەرەت قان ئارىلاش كېلىدۇ.

ئالامىتى

ئارقا تەرەت قارامتۇل ياكى قان ئارىلاش كېلىدۇ. بەزىدە ساپ يېڭى قان كېلىدۇ. كېسەل كىشى ناھايىتى كەم قۇۋۋەت بولۇپ كېتىدۇ.

تەشخىسى

بۋاسىردىن بولغان چوڭ تەرەتتىكى قان قىزىل ۋە سۇيۇق بولىدۇ. قان گەندە يۈزىدە بولىدۇ. قەۋزىيەتتىن، زەخمىدىن كەلگەن قانمۇ تەرەتكە ئارىلاشمىغان ھالەتتە بولىدۇ. ئەمما باشقا سەۋەبلەردىن قان كەلگەن بولسا، قان گەندە بىلەن ئارىلاشقان ھالەتتە كېلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان، ئۈچەي يارىسىدىن كەلگەن قان بولسا، قاننىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ.

داۋاسى

ئەسلى سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن دەسلەپتە ئانار سۈيى، بېھى سۈيى، تۆكۈنەك شەربىتى ۋە ھەببۇلئاس شەربەتلىرىگە ئوخشاش مۇناسىۋەتلىك شەربەتلەردىن مۇۋاپىق ھالدا بېرىش ناھايىتى پايدىلىق. ئەگەر زۆرۈر تېپىلغاندا قۇرسى تاباشىر قابىز، قۇرسى كەھرىبا، قۇرسى گۈل قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرى بولسا 7 گرام ئېلىپ ھەببۇلئاس شەربىتى، تۆكۈنەك شەربىتى، كۆكنار شەربىتىگە ئوخشاش قورۇغۇچى شەربەتلەرگە قوشۇپ يېسە بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا سۇفۇفى

مەقلىياسا ياكى سۇقۇقى تىن، سۇقۇقى تاباشىر ۋە باشقىلارنى بەرسە پايدا قىلىدۇ.

گىل ئەرمىنى، ئانار پوستى، موزىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، 6 گرام ئېلىپ شەربىتى ئەنجىباھار بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. سۇقۇقى تاراسىس: تاباشىر، ھەبىۇلئاس، گۇلنار (ئانار گۈلى)، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، سىيمىز ئوت ئورۇقى، سىماب، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، گىلى ئەرمىنى، تۇكۇنەك، ئاق سەندەل، كەھرىبالارنىڭ ھەر بىرىدىن 2 گرام، تاراسىس (بۇيا سامسىقى) دىن 6 گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئۈچ دانە كۆملاچ ياساپ ئەتىگەندە بىرنى، چۈشتە بىرنى، كەچتە بىرنى يېسە بولىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخا: ئاق كات ھىندىدىن 6 گرام، لىچىندانىدىن 3 گرام، ئىسبەغۇلدىن 12 گرام، ئانار گۈلىدىن 12 گرام ئېلىپ، ئىسبەغۇلدىن باشقىسىنى سوقۇپ تاسقاپ، ئىسبەغۇلنى قوشۇپ تالقان تەييارلاپ ھەر قېتىمدا 6 گرام ئىستېمال قىلىدۇ.

ئۈچەي ياللۇغى

(ۋەرەم ئۈلئەمئا)

ئۈچەينىڭ شىللىق پەردىسى (لۇئابدار پەردىسى) دە ئېچىشىش بولسا بۇ ئۈچەي نەزلىسى (نەزلە مەئىۋى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئۈچەينىڭ ھەممە قەۋىتىدە ياللۇغلىنىش (قوقاق) بولسا ئۈچەي ياللۇغى (ئۈچەي قوقىقى) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى

ئاشقازان ياللۇغىغا سەۋەب بولغان ئامىللار تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ ياكى جىددىي باشلانغان ئاشقازان ياللۇغلىنىش بىلەن بىللە ئۈچەيمۇ ياللۇغلىنىدۇ. ئۈچەيگە زەربە ياكى زەخىم يېتىش ياكى ئۈچەيدە ئۆسمە بولۇش، ئۈچەيدە سەپرا تاشلىرى (ئۆت تاشلىرى) ياكى قاتتىق گەندە يىغىلىپ قېلىش، قۇرساققا سوغۇق تېگىش، خولېرا كېسىلى (ھەيزە)، ۋابا كېسىلى (ھۇممەيى نەزلە ۋابائىيە)، سىل كېسىلى ياكى جىگەر ياللۇغى، قان تولغاق قاتارلىقلارمۇ بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى

ياللۇغلىنىش ئۈچەينىڭ مەخسۇس شىللىق پەردىسىدىلا بولسا ، قۇلۇنجغا ئوخشاش ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، ئىنجىق تۇتىدۇ، بەلغەمىي ياكى سەپرايى رەڭلىك ئىچى سۈرىدۇ. ئەگەر ئاشقازاننىڭ جىددىي ياللۇغىنىشى بىلەن بىللە قوشۇلۇپ كەلسە، كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسىدۇ، قۇرساق ئاغرىيدۇ،

ئىچى سۈرىدۇ. كېسەل ئېغىر بولسا بىماردا ئىسسىتما ۋە تىترەش كېلىپ چىقىدۇ. كۆپ قۇسۇپ، ئىچى سۈرۈپ ماغدۇردىن كېتىدۇ. تىلى قۇرۇق ۋە قىزىل بولىدۇ. ناھايىتى بەك ئۇسسايدۇ. تومۇرى ئىتتىك، قاتتىق سوقىدۇ. ئىچى كۆپ سۈرگەچكە سۈيدۈك ئازىيىپ چايدەك قېنىق كېلىدۇ. قورساقتا قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ، كىندىك ئەتراپىنى باسقاندا ئاغرىق كۈچىيىدۇ.

ئەگەر ئۈچەينىڭ ھەممە يېرىنى قوقاق قاپلىغان بولسا، ئىششىغان ساھە ئاغرىيدۇ. ھەرىكەت قىلسا ياكى تۇتۇپ باسسا شۇ ساھەدە ئاغرىق زىيادىلىشىدۇ، ئىسسىتما ئۆرلەيدۇ. بىمار ناھايىتى بىئارام بولۇپ ئەندىشىدە قالىدۇ، ئېغىر دەرىجىدە ماغدۇرسىزلىنىپ كېتىدۇ. ئۈچەينىڭ زەخىملەنگەن يېرى تارتىشىپ قورۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ جاي پالەچلىنىدۇ ھەمدە شۇ سەۋەبتىن ئۈچەي توسۇلۇپ قاتتىق قەۋزىيەت بولىدۇ. قورساق كۆپۈپ بىمار ناھايىتى يامان ھالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ، ھىق تۇتىدۇ. بەدبۇي سېسىق پۇراقلىق قۇسۇق كېلىدۇ. ئەگەر يەرلىك ئورۇندا قاتتىق توسۇلۇش بولسا قۇسۇقتا ئارقا تەرەت ماددىسىغا ئوخشاش نەرسىلەر بولىدۇ. بىمارنىڭ تىلى قۇرۇق ۋە رەڭگى قارا بولۇپ، جۆيلۈش ۋە باشقا ئەھۋاللار كۆرۈلۈش بىلەن بىمار كىشى ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ئون ئىككى بارماق ئۈچەيدە ياللۇغلىنىش بولغاندا ئۇنىڭ بىلەن بىللە سەپرا يولى (ئۆت يولى) يەنى جىگەردىن ئۈچەيگە سەپرا ماڭىدىغان يولمۇ ياللۇغلىنىپ قوقاقلىنىدۇ. بۇ يول ئىششىش بىلەن سېرىق چۈشۈش يۈز بېرىدۇ. قارىنۇ ئۈچەي ۋە ئۇنىڭ پەردىسى ياللۇغلىنىش بولغاندا ئوڭ تەرەپتىكى يېرىقتا ئىششىق بارلىقى مەلۇم بولىدۇ، يەرلىك ئورۇننى باسسا قاتتىق ئاغرىيدۇ.

تەشخىسى

ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە ئۈچەي ياللۇغى، قۇلۇنجى ئاغرىقى، قورساق پەردە ياللۇغى، قان تولغاق، ئۈچەي يارىلىرىنى بىر-بىرىدىن ئايرىپ تەشخىس قىلىش لازىم.

1. قۇلۇنجى كېسەلدە ئىسسىتما بولمايدۇ.

2. قورساق پەردىسى جىددىي ياللۇغلانغاندا قورساق قاتتىق ئاغرىپ بىمار پۈتنى سۇنالماي يىغىپ يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئىسسىتما بولىدۇ. قورساقنى سىلىسىمۇ قاتتىق ئاغرىيدۇ. نەپەس ئىتتىك ۋە قىسقا كېلىدۇ ھەمدە نەپەس ئالغاندا قورسىقىنى تۇتۇۋېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. پۈتۈن قورساق قاتتىق ئاغرىش بىلەن بىللە بىمارنىڭ چىرايى تاتىرىپ، تەرلەپ كېتىدۇ.

3. ئادەتتىكى ئىچ سۈرۈشلەردە ئىسسىتما بولمايدۇ.

4. تولغاقتا شىلىمشىق ۋە قان ئارىلاش تەرەت كېلىدۇ، قۇرۇق ئىنجىق تۇتىدۇ.

5. ئۈچەي يارىسىدا ئۈچەينىڭ خىزمىتىدە ئانچە چوڭ يېتەرسىزلىك بولمايدۇ.

داۋاسى

بىمارنى ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش كېرەك. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئاز-ئازدىن سۇ ئىچكۈزۈش ياكى مۇز پارچىلىرىنى ئېغىزغا سېلىپ قويۇش كېرەك . ئاغرىغان جايىغا قاينىتىلغان كۆكنار پوستى تېڭىلىدۇ. بۇ كېسەلدە ئۈچەينى پاكىزلەش ناھايىتى زۆرۈر بولغىنى ئۈچۈن خاس قايناق سۇ

ئىلمان پىتى ھۆقنە قىلىنىدۇ. كىچىك ئۆچەينى پاكىزلەش ئۈچۈن بىھى تۇرۇقى، ئىسبەغۇلنىڭ ھەر بىرىدىن 7 گىرام ئېلىپ 85 م ل گۈلابقا چىلاپ لوئابىنى چىقىرىپ 25 م ل قىزىلگۈل شەربىتى ياكى دىنار شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئىچى بىر ئىككى قېتىم ماڭمىسا ناھايىتى ياخشى. ئەگەر ماڭمىسا تەرەنجىبىندىن 63 گىرام، خىيارشەنبەرنىڭ پۇلۇسىدىن 63 گىرام ئېلىپ، 85 م ل دىن ئېلىنغان كاسنى گۈلابى ۋە شوخلا گۈلابلىرىغا سېلىپ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىككى م ل بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بىراقلا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تۇسۇلۇك تۇرۇقى، سېمىز ئوت تۇرۇقى، رەيھان تۇرۇقى، ئىسبەغۇل، قىيمىقۇ تۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گىرام، قاپاق مېغىزى، تەرخەمەك تۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن تۇرۇقى مېغىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 24 گىرام، تاباشىر، گىلى ئەرمىنلەرنىڭ ھەر بىرىدىن بىر يېرىم گىرام، ئەپيۇندىن بىر گىرام ئېلىپ تالقان قىلىپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەر قېتىمدا 6 گىرامدىن مۇۋاپىق مىقداردىكى خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

غىزاسى ئۈچۈن ئارپا سۈيىنى ئانار سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، چۈجە گۆشىگە ئانار تۇرۇقى سېلىپ پۇشۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

تەتۇر يەل

بۇ، ئۆچەي يوللىرىنىڭ ئېغىر دەرىجىدە توسۇلۇپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئۆچەي باللۇغى، ئۆچەي يارىسى، ئۆچەي راكى سەۋەبىدىن ئۆچەي يولى تارىيىپ ياكى توسۇلۇپ قېلىپ ياكى ئۆچەي ئېزىمىسى بىر-بىرىگە كىرىشىپ قېلىپ ياكى ئۆچەيلەر ئالمىشىپ قېلىپ مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پەقەت كېسەلدە ئۆچەي ئاستىغا چۈشۈپ قىسىلىپ قالغانلىقتىن بۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

چوڭ تەرەت كەلمەيدۇ. كۆڭلى ئېلىشىپ، پات-پات قۇسىدۇ. ئاخىرىقى قەيدە ئارقا تەرەت ماددىلىرىدەك نەرسىلەر ياندۇ. بۇ، مەزكۇر كېسەللىككە تەشخىس قويۇشتىكى مۇھىم بەلگىلەرنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. قورساق قاتتىق ئاغرىيدۇ، كۆپۈپ ناغرىدەك بولۇپ قالىدۇ. ھېق تۇتىدۇ. بىمار ناھايىتى بىئارام بولۇپ، سوغۇق تەرلەيدۇ. زەرەرلەنگەن ئۆچەي ساھەسىگە قارىسا شۇ ساھە يۇقىرىراق كۆرۈنىدۇ. ئاخىرىدا سىپاق پەردە (قورساقتىكى گۆشكە ئۇتاشقان قېلىن پەردە) ئىششىيدۇ. كىچىك ئۆچەي توسالغاندا تېزلا قۇسۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. چوڭ ئۆچەي توسالغاندا قۇسۇش بىرەر كۈندىن كېيىن ئاندىن كۆرۈلىدۇ. ئەگەر مەزكۇر كېسەل پەقەت سەۋەبىدىن بولسا، ئۆچەينىڭ

قىسىلىپ قالغانلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەلدە ھەرگىزمۇ كاشكاب، جۇلاپلار بېرىلمەيدۇ ئەگەر كېسەلنىڭ باشلىنىشىدىلا ئاغرىش، كۆپۈش، بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىش ئەھۋاللىرى بولمىسا، ئىلمان سۇ بىلەن ھۇقنە قىلىسا پايدا قىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى بۇ خىل كېسەلنى دەرھال غەرب تىبابىتى دوختۇرخانىلىرىغا ئېلىپ بېرىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ داۋالىتىش لازىم.

ئۈچەي سىلى

(قۇرۇھى ئەمئاسلىيە)

كۆپىنچە ئۆپكە سىلى بىلەن ئاغرىغانلاردا ئۇچرايدىغان ئۈچەي يولى كېسەللىكلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى

ئۆپكە سىلى بار ئادەملەرنىڭ خەيرىنى تۈكۈرۈپ تاشلىماي يۇتۇۋېتىپ ئادەتلىنىشى ياكى ساغلام كىشىلەرنىڭ ئۆپكە سىلى بار كىشىلەر بىلەن دائىم چىنە-قاچىنى ئايرىماي بىللە تاماقلىنىشى ياكى ئۆپكە سىلى بار بىمارلاردىن ئاشقان تاماقنى يېيىشى قاتارلىقلاردىن مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئۈچەي سىلى ئۈچەينىڭ ھەرقانداق قىسمىدا پەيدا بولىدۇ، بولۇپمۇ قارىنىغۇ ئۈچەي، چوڭ ئۈچەينىڭ يۇقىرىغا ماڭغان قىسمى بىلەن يانپاش ئۈچەينىڭ ئاخىرىقى قىسىملىرىدا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. چۈنكى بۇ جايلاردا تاماق ماددىلىرى ئۇزاقراق تۇرۇپ قالىدۇ ھەمدە بەزلەرمۇ كۆپ. شۇڭا سىل جەراسىملىرى بۇ جايلاردا ئاسانلا ئۈچەي نېپىز پەردىلىرىگە تاجاۋۇز قىلىپ، بەزلەرگە ئۆتىدۇ. ئىششىپ، قۇلۇنجى ھاسىل قىلىدۇ ۋە چىرىتىپ يارا پەيدا قىلىدۇ. كېسەللىك ئېغىر بولسا چوڭ ۋە كىچىك ئۈچەيلەرگە يامرايدۇ. بەزىدە ئۈچەي يولى تارىيىپ قېلىش ھەتتا ئۈچەي توسۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

مۇھىم ئالامەتلىرى شۇكى قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش ياكى ئىچى قېتىش بىلەن ئىچى سۈرۈش نۆۋەتلىشىپ كېلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۈنىڭغا يەنە ئىشتىھا تۇتۇلۇش، قورساق كۆپۈش، ھەزىم

ناچارلىنىشلارمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ، ئارىلاپ ئىسسىتمىسى ئۆرلەپ قالىدۇ. بىمار تەدرىجىي ھالدا ئورۇقلاپ كېتىدۇ. ماغدۇرسىزلىنىپ، كېچىسى تەرلەيدۇ. قورساق ئاغرىش تولاراق قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ ئۈزەنكى قىسمىدا ۋە كىندىك ساھەسىدە يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى

ياخشى دەم ئالدۇرۇش، ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ بەدەننىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش ھەمدە ئۈچەيدىكى جاراھەتنى يوقىتىشنى مەقسەت قىلغان ھالدا دورا بۇيرۇش لازىم. ئۆپكە سىلى كېسەللىكىدە بۇيرۇلغان دورىلاردىن تاللاپ قوللىنىشقا بولىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن سۇفۇفى قابىزنى ئىچكۈزۈش لازىم. يەنى: ئەرەب يېلىمى، تاباشىر، گىلى ئەرمىنى، ھەبىۇلئاسلارنىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، كۈندۇر، پەرسىياۋشانلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەپ ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئېلىپ گاۋزەبان ئەرىقى ياكى كۆكنار شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە قۇرسى مەرۋايىتنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1-2 تال ئېلىپ كاپۇر ئەرىقى بىلەن ئىچىلىدۇ.

كۈندىلىك تاماقتا خام ساماساقنى بىللە ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈچەي يارىسى

(قۇرۇھى ئەمئا)

بۇ، ئۈچەي ئىچىدىكى پەردىلەرنىڭ يارىلانغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ، مەسىلەن: ئۈچەي سىلى، ئۈچەي كېزىكى، قان تولغاق (زەھىرە)، سەرتان (راك) ۋە باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن ئۈچەينىڭ مەلۇم جايلىرى زەخىملىنىدۇ، بولۇپمۇ ئۈچەينىڭ كىچىك بەزىسىمان تېۋۈتلىرى زەخىملىنىدۇ. بۇ ئەھۋال كىچىك باللارغا قىزىل، چىچەك چىققاندىمۇ ھەم يۈز بېرىدۇ. بۇ زەخىم بەزىدە ئۈچەي سەتھى (يۈزى) دە كېڭەيمەي تۇرىدۇ، بەزىدە كېڭىيىپ كېتىدۇ. كېڭەيگەن زەخىم قان تولغاقتا يۈز بەرگەن زەخىمگە ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما بۇ زەخىم قان تولغاقنىڭ زەھەرلىك ماددىسىدىن بولمايدۇ. قارىنغۇ ئۈچەيلەردە ۋە ئەگمە ئۈچەيدە زەخىمنىڭ بولۇشى كۆپىنچە ھاللاردا قاتتىق تۇسالغۇ بولغانلىقتىن بولىدۇ، لېكىن بەزىدە نامەلۇم سەۋەبلەردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. چوڭ ئۈچەيلەردە بولغان زەخىم

كۆپىنچە ئاشقازان زەخىمسىگە ئوخشاش بولۇپ، بەزىدە زەخىم ئۈچەي ئىچكى سەتھىسىگە ئۆتىدۇ.

ئالامىتى

كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەرنىڭ ئوخشاش بولۇشى تۈپەيلىدىن گەرچە ئالامەتلىرى ھەر خىل بولسىمۇ، لېكىن ئىچ سۈرۈش، قورساق ئاغرىش ئومۇمىيۈزلۈك يۈز بېرىدۇ. بۇ خىل ئىچ سۈرۈشتىن كەلگەن چوڭ تەرەت ناھايىتى سىيىق بولۇپ، يىرىڭ، بەلغەم ۋە قانمۇ بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئارقا تەرەتتە چىرىگەن ئۈچەي پەردىلىرىنىڭ پارچىلىرىنى كۆرگىلى بولىدۇ. ئەگەر زەخىم چوڭ ئۈچەيدە بولسا، بۇنىڭ بىلەن بىللە تولغاق ۋە ئىچ ئۆتۈش كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بۇ زەخىم تۈپەيلىدىن ئۈچەيدە تېشىلىش يۈز بېرىدۇ، زەخىمگە يېقىن بەزلەردە يىرىڭلىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۈچەي قىيىلىنىشىپ ياكى تۈگۈرچەكلىشىپ ئۈچەي توسۇلۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ ياكى ئۈچەي يولى تارىيىپ قالىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى

كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەبى ۋە ئۈچەي يارىلىرىنىڭ ئورۇنلاشقان ئەھۋالىغا قاراپ داۋالاش چارىلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. ئۈچەي سىلى، ئۈچەي كېزىكى، زەھرە (دىيزىنتىرىيە) لەرنىڭ داۋاسى ئۆز قىسىملىرىدا بايان قىلىندى. ئەگەر ئۈچەي زەخىمى قاتتىق توسالغۇلار تۈپەيلىدىن بولغان بولسا، توسالغۇلارنى ئېچىشقا ئاساسلىق ئامال قىلىش كېرەك.

ئەڭ مۇھىمى بىمارنى دىققەت بىلەن كۆزىتىش، قارىنى ئۈچەي ۋە سىقماق ئۈچەيلەردىكى زەخىمدە بىمارغا ھۆقنە ئارقىلىق ئاماق بېرىش، ئەمما ھەرگىز ئىچى سۈرۈپ كەتمەسلىكى لازىم.

ئەگەر يارا چوڭ ئۈچەي ياكى ئاستىنقى ئۈچەيدە بولسا ئۈچەيگە چاپلاشقۇچى ۋە ئۈچەي دىۋارىنى قاپلىغۇچى ۋە قورىغۇچى، ئۆتقۇچى دورىلارنى ھۆقنە قىلىش ئارقىلىق داۋالاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىچىشكە سۇفۇفى مەقلىياسا، سۇفۇفى تىين، قۇرسى تاباشىر قابىز، قۇرسى گۈللەرنىڭ قايسى بىرى بولسا 9 گرام ئېلىپ ھەبۇلئاس شەربىتى ياكى بېھى شەربىتى ياكى ئالما سۇلىرىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش لازىم.

سۇفۇفى مۇبارەك ئۈچەي جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ: ئىسبەغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، قورۇلغان تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، ھەبۇلئاس، زىرىق يىلتىزى، شاھ بەللۇت (دوب مېۋىسى)، سىمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 4 گرام، قىيمىقۇ ئۇرۇقى، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، گىلى ئەرمىنى، گىل قەبەرسى، گىلى قىمولىيا، نىشاستىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام، شاخى مارجان، كەھرىبا، ئانار گۈلى، تاباشىر، قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىزىلگۈللەرنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، كۆيدۈرۈلگەن سەرتانى بەھرى، كۆيدۈرۈلگەن خەر موھرە، ئاقاقىيا، لىھيە ئۆتتىس شىرىسىلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام ئېلىپ، ئۇچ خىل ئۇرۇق دورىدىن باشقىلىرىنى سوقۇپ

ئەلگەپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 5 گرام ئېلىپ بېھى ئۇرۇقى شىرىسى ياكى ھەببۇلئاس شىرىسى ياكى ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئوتتا پۇچىلانغان موزىنى تالقانلاپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 پۇڭدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. قېتىق، سۇزمىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە تېخىمۇ مەنپەئەتلىك.

رەيھان يوپۇرمىقىدىن 30 گرام، مامىرانچىنىدىن 30 گرام ئېلىپ سوقۇپ ئەلگەپ، كۈندە 2 ـ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچسە ئۈچەيدىكى يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

غىزاسىغا تېز ھەزىم بولىدىغان، ئۈچەينى ئېچىشتۇرمايدىغان، قورساق كۆپتۈرمەيدىغان، تەرەت ئاز بولىدىغان يېنىك تاماقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىشتىما بولسا، كالا سۈتى قېتىقىنى دوغاب قىلىپ ياكى قېتىققا تۆمۈر داغلاپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئايران ياكى قۇرۇت بېرىلسا تېخىمۇ ياخشى، چۈنكى بۇ كېسەلگە سۈت، شورپا ۋە ياغلار زىيان قىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان قۇلۇن ئۈچەي ئىششىقى

(سەھەج بەلغەمى، ۋەرەمى قۇلۇنى بەلغەمى)

بۇ كېسەل گەرچە يوقىرىقى ۋە تۆۋەنكى ئۈچەيلەردە يۈز بەرسىمۇ، ئەمما كۆپىنچە ھاللاردا مەخسۇس قۇلۇن ئۈچەي (يوغان پوكان) غا مەنسۇپ كېسەلدۇر. ئۇنىڭدا يۈز بەرگەن ياللۇغلىنىش ئۇزۇن داۋام قىلىدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەل ئومۇمەن دائىملىق قەۋزىيەتتىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە ئۈچەيدە چىرىگەن زەھەر ماددىلىرىنىڭ قۇلۇن ئۈچەيدە ئورۇنلىشىۋالغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ئەرلەرگە نىسبەتەن ئاياللاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ.

ئالامىتى

كېسەلنىڭ يېنىك ۋە ئېغىرلىقىغا قاراپ ئوخشاشمايدىغان بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئۇتتۇش دەۋرى بولۇپ، كېسەللىكنىڭ دەسلەپتە بىمارنىڭ قورسىقى ئاغرىپ بىئارام بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىچى سۈرىدۇ. بىر كېچە ـ كۈندۈزدە 3 ـ 4 قېتىم تەرەت قىلىدۇ، چوڭ تەرەتتە تۇگۇر ـ تۇگۇر يېپىشقاق ماددىلار ياكى ئۈچەي ئىچكى دىۋارىدىكى شىلىمشىق پەردىلەرنىڭ

بۇزۇلغان پارچىلىرى بولىدۇ. بەزىدە بۇ پارچىلارنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىر نەچچە سانتىمېتىر كېلىدۇ. قورساقتا تولغاقتەك ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بىمار پۇتىنى يىغىپ تۈگۈلۈپ قالىدۇ، قورسىقى كۆپىدۇ. قورساقنى سىلاپ كۆرگەندە قولغا ئۈچەي قۇلۇنجىسىغا ئوخشاش قاتتىق نەرسىلەر بىلىنىدۇ. بېسىپ كۆرگەندە ئاغرىيدۇ. بىمار ئازابلىنىپ، ناھايىتى بىئارام بولۇپ كېتىدۇ.

يوغان پوكان ئۈچەي زەخمىلەنگەندە كېسەل قاتتىق ئۆتىدۇ. ئارقا تەرەت ناھايىتى بەك سىيىق بولۇپ، يىرىڭ ۋە قان ئارىلاش كېلىدۇ. سازاڭگىسمان ئۇسۇمتۇكمۇ ئىشىشىدۇ. بىر ئاز ئىسسىتما بولىدۇ، ئىشتىھا يوقىلىدۇ. بىمار كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ ۋە ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

تەشخىسى

بۇ كېسەلدە ئارقا تەرەت بىلەن بىللە كۆپىنچە ھاللاردا يىپشاق بەلغەمسىمان ماددا ياكى ئۈچەي شىلىمشىق پەردىسىنىڭ بۇزۇلغان پارچىلىرىنىڭ چىقىشى بۇ كېسەلگە تەشخىس قويۇشتىكى چوڭ ئاساس بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئاقىۋىتى

كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى-يامان بولۇشى بىمارنىڭ ئومۇمىي بەدەن قۇۋۋىتىگە باغلىق بولۇپ، بۇ كېسەل ئايلاپ ھەتتا يىللاپ داۋام قىلىشى مۇمكىن، كۆپىنچە ھاللاردا ئۇ دەۋر شەكىللىك قوزغىلىپ بارا-بارا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ھەر كۈنى ئەتىگەندە بۇ ئۇسخا بېرىلىدۇ: قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئاقلانغان ئۇسۇڭ ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، گاۋزەبان گۈلابىدىن 120 م ل ئېلىپ، گاۋزەبان گۈلابىدا شىرىسىنى چىقىرىپ نىلۇپەر شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىمدىلا ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئاخشامدا بۇ ئۇسخا بېرىلىدۇ: بېھى ئۇرۇقى 3 گرام، ئاق لەيلە يىلتىزىنىڭ كىچىك پۇرۇشلىرىدىن 4 گرام ئېلىپ 120 م ل گاۋزەبان گۈلابىدا شىرىسىنى چىقىرىپ ئۇنىڭغا بادىياندىن 5 گرام، نىلۇپەر شەربىتىدىن 48 م ل، ئىسبەغول (بۇنى ھەرگىز سوقۇپ سالماسلىق لازىم) دىن 7 گرام ئېلىپ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر زورۇر تېپىلغاندا ئىسبەغول ئورنىدا قىيمىقۇ ئورۇقى ۋە رەيھان ئۇرۇقلىرىنى سېلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ ياكى سۇفۇفى سەھجى بېرىلىدۇ: قورۇلغان رەيھان ئۇرۇقى، قورۇلغان چۆل گاۋزەبىنى ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، بۇمغاقسوت ئۇرۇقى، شاھ بەللۇت (بۇ ئىككىسى سىركىگە چىلاپ قورۇتىلىدۇ) لارنىڭ ھەربىرىدىن 11 گرام، ھەببۇلئاس، ئانار

گۈللىرىنىڭ ھەربىرىدىن 4 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەپ 7 گرام ئېلىپ 36 م ل ھەبۇلئاس شەربىتى، 48 م ل ئالما شەربىتى سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

سۇفۇفى مەقلىياسا، قۇرسى تاباشىر قاببزلارنى بەرسمۇ بولىدۇ. زۇرۇر تېپىلغاندا ئىچنى توختاتقۇچى ھۇقنە (كېلىزما) قىلىنىدۇ.

تامىقىغا چۈجە گۆشى ۋە شورپىسى قاتارلىق شورپىلار تۇتۇر نېنى، پېچىنە، كالا سۈتى، ئاتىلا، بۇغداي ئۇمىچى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. تاماقنى ئۆز ۋاقتىدا يېيىش، ئۇچەيىنى غىدىقلايدىغان، ئېچىشتۇرىدىغان، قورساقنى كۆپۈرىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

بىمارنىڭ قورسىقىنى داۋاملىق سىلاپ تۇتۇپ بەرسە، بىمارنى ھاۋالىق جايلاردا، دەريا ياكى سۇ بويلىرىدا ئارام ئالدۇرسا تېز ساقىيىشى ئۈچۈن پايدىلىق.

جىگەر كېسەللىكلىرى

جىگەر ئىنسان بەدىنىدىكى مۇھىم رەئىس ئەزا بولۇپ، يېمەكلىكلەرنى پىششىقلاپ پۈتۈن بەدەنگە ئوزۇقلۇق قىلىپ يەتكۈزۈپ بېرىدۇ ۋە ئۇنى ئۇستۇرىدۇ، تەرەققىي قىلدۇرىدۇ. شۇڭلاشقىدەك جىگەر يەنە قاننىڭ ئامبىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تۆت خىلت (قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا) دەسلەپتە جىگەردە ھاسىل بولىدۇ، بولۇپمۇ سەپرا خىلتى كۆپرەك جىگەردە پەيدا بولىدۇ. جىگەردە تۆرلۈك خىلتدىكى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەر، خىلت (ماددا) تىن بولغان كېسەللەر، ئەزا پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغاندىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بولغان كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى

گۆش ۋە كۈچلۈك تاماقلارنى كۆپ يېيىش، تېز تەسىر قىلغۇچى ئىسسىقلىق دورىلار سىڭدۈرۈلگەن تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، ئاپتاپ ئۇتۇپ كېتىش، داۋاملىق قەۋزىيەت بولۇش، ھەرىكەت قىلماسلىق، جىسمانىي ئەمگەك قىلماسلىق، بەزگەك كېسىلىدىن زەھەرلىنىش، ھەيزنىڭ بۇزۇلۇشى، جىگەر سىرتىدىن بىر نەرسە تېگىپ كېتىپ زەربىلىنىش، سەپرا تاشلىرىنىڭ پەيدا بولۇشى قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئۇلۇك تەرەپ قوۋۇرغىلىرى ئارىسىدا ئىغرىلىق سېزىلىدۇ ۋە يېنىك ئاغرىيدۇ. جىگەر بىر ئاز يۇغىنايدۇ. تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، ئىشتىھاسىزلىنىدۇ. ئۇلۇك تاغاقمۇ ئاغرىيدۇ. قەۋزىيەت بولىدۇ. بەدەن ۋە كۆزنىڭ ئېقى قىسمەن، يېنىك دەرىجىدە سارغىيىدۇ. بەزىدە يېنىك دەرىجىدە بەدەندە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سېزىلگەن ھامان تەلتۆكۈس ياخشى داۋالىنىپ ساقايمىسا سوزۇلما جىگەر كېسىلىگە ئايلىنىپ قالىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە كېچىسى ئىچى سۆرىدىغان، ئۇلۇك بىقىنى ئاغرىيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە سۈرگە دورىلار بىلەن قەۋزىيەت بوشىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن جىگەرنىڭ ھارارىتىنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن بۇ ئۇسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ: نىلۇپەر گۈلى، كاسنى يىلتىزى، كاسنى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، مارجان شوخلا، ئاق سەندەل (ئىككەدەپ سېلىنىدۇ)، زىرىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام، تەمرى ھىندىدىن 12 گرام ئېلىپ، سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، زىرىق شەربىتى، ئانار شەربىتى ياكى بۇزۇرى شەربەتلىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە بىرنەچچە قېتىم ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

قۇرسى كافۇر سېلىنغان قېتىق بېرىلسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. قۇرسى كافۇر ئۇسخىسى: قىزىلگۈل، تاباشىر، ئاق سەندەللەرنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، كاسنى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قاپاق مېغىزى، ئۇسۇك ئۇرۇقلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، كەتىرادىن 4 گرام، كافۇردىن 2 گرام ئېلىپ، 3 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

پەرھىزى

بەك ياغلىق، گۆشلۈك تاماقلار، ئىسسىقلىق دورا - دەرمەكلەرنى كۆپ سالغان تاماقلار، سۈت، قايماق، ناۋات، ھالۋا ۋە كۆچلۈك لازا سېلىنغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئەمگەك بىلەن دەم ئېلىش مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى كېرەك.

جىگەر ئىششىقى

جىگەر ئىششىقى بەزىدە جىگەرنىڭ غىلابى (پەردىسى)دا، بەزىدە ئۆت يوللىرىدا پەيدا

بولىدۇ. تۇ، قان، سەپرا، سەۋدادىن ۋە بەلغەم ماددىسىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان جىگەر ئىششىقى دەپ تۈرت خىلغا ئايرىلىدۇ.

سەۋەبى

كۆچلۈك تاماقلارنى كۆپ يېيىش، گۆش، قورما ۋە ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ يېيىش، دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش، قاتتىق ئىسسىق تۈتۈپ كېتىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، بەزگەكتىن زەھەرلىنىش، جىگەرگە بىر نەرسە تېگىپ زەربىلىنىش، قان تولغاق ۋە ئاتشەك (سىبلىس) كە گىرىپتار بولۇش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. 25 ياشتىن 35 ياشقىچە بولغانلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى

ئەگەر ئىششىق جىگەر پەردىسىدە بولسا، جىگەر ساھەسىدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. نەپەس ئېلىشقا دەخلى قىلىپ، چوڭقۇر نەپەس ئالالمايدۇ. لېكىن جىگەر خىزمىتىگە تۈقسان يەتمەيدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ تۈزىدە بولسا، قاتتىق ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. جىگەر ساھەسىدە يەنى ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغىلار ئارىسىدىكى مەلۇم جايدا، مەلۇم دەرىجىدە ئېگىزلىك بىلىنىپ ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. تۇ جاينى باسقاندا ياكى بىمار يۆتەلگەندە ياكى چوڭقۇر نەپەس ئالغاندا ئاغرىش زىيادىلىشىدۇ. ئاغرىش ئوڭ تەرەپ دۈمبىگىچە تارقىلىدۇ. بىمارنىڭ نەپەس ئېلىشى سەل قىيىنغا توختايدۇ ۋە يۆتەل پەيدا بولىدۇ. ئاچچىق سۇ ياندۇ، ھېق تۇتىدۇ. تىلى قۇرۇپ، گەز باغلايدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، ئىچى قاتىدۇ، بەزىدە ئىچى سۈرىدۇ. كۆزى بىرئاز سارغىيىدۇ. بەزىدە پۈتۈن بەدىنى سارغىيىدۇ.

تەشخىسى

ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئوڭ تەرىپىدە بولسا ئوڭ تاغاق بەكرەك ئاغرىيدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئۈستى (دومباق) تەرىپىدە بولسا، قورساق كىرگىت پەردىسى قىسىلىپ، نەپەس ئېلىپ قىيىنلىشىدۇ ۋە ئارقا-ئارقىدىن ئىتتىك ۋە ئىنچىكە تىنىدۇ. بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ جىگەر ساھەسىنى سىلاپ كۆرگەندە يېڭى ئاي شەكىللىك ئىششىق ئوڭ قوۋۇرغا ئارىسىدا قولغا بىلىنىدۇ. بىمار قۇرۇق يۆتىلىدۇ. سۈيدۈكى ئاز ۋە قويۇق، رەڭگى قېنىق كېلىدۇ. نەپەس ئالغاندا جىگەر بىلەن گەردەن چەمبىرى ئارىسىدا ئاغرىق سېزىلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئاستىنقى (كاۋاك) تەرىپىدە بولسا، جىگەر ساھەسىنى سىلاپ كۆرگەندە ئىششىق بىلىنمەيدۇ. ئەمما ھېق تۇتىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، قۇسىدۇ. قەۋزىيەت بولىدۇ. بەزىدە ئىچى سۈرىدۇ. ئىشتىھاسى يوقىلىدۇ. ئازراق سىقىلىش يۈز بېرىدۇ. نەپەس ئېلىش

تەسلەشمەيدۇ. يۈتەل ئاز بولىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ ئاستى ۋە ئۈستى تەرىپىدە بىردەك ئىششىق بولسا، يۇقىرىدىكى ھەر ئىككى خىل ئالامەتنىڭ ھەممىسى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر تەكشۈرگەندە ئىششىق ئاي شەكىللىك بولماي ياكى ئۈزۈنغا ياكى توغرىسىغا سوزۇلغان بولۇپ، بىر تەرىپى توم، بىر تەرىپى ئىنچىكە بولسا ھەمدە جىگەر ئىششىقىدىكى يۇقىرىقى بەلگىلەر بولمىسا، ئىششىقنىڭ جىگەر ئۈدۈلىدىكى مۇسكۇلدا ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

جىگەر ئىششىقىنىڭ ئۆت خىلىت بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغانلىرىنىڭ تەشخىسى تۆۋەندىكىچە:

1. جىگەر ئىششىقى قاننىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولسا، جىگەردە ئاغرىش، ئېچىشىش، بىماردا ئىسسىتما بولىدۇ. جىگەر ئەتراپىدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. قەۋزىيەت، ھىق تۇتۇش، ئاغزىدىن ئاچچىق سۇ يېنىش، قۇسۇش، بەزىدە ئايلىنىپ كېتىش ۋە پۇت- قول سوۋۇپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

2. سەپرادىن بولسا، بىماردا ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. ھارارەت (قىزىقلىق) باشقا خىلىتلارغا نىسبەتەن ئېغىرراق بولىدۇ.

3. بەلغەم ماددىسىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولسا، بىمارنىڭ تىلى، چىرايى ۋە سۈيدۈكلىرى ئاق بولىدۇ. ئاغرىق ئازراق (يەڭگىلرەك) بولۇپ، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق زىيادە بولىدۇ. ئىسسىتما بولمايدۇ ياكى ئاز بولىدۇ.

4. سەۋدا ماددىسىدىن بولسا، جىگەر قېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ. تىلى قۇرۇيدۇ. بۇ خىلدىكى جىگەر ئىششىقىدا ئاغرىش دېگۈدەك ئېغىر بولمايدۇ. ئىسسىتما بولمايدۇ. ئەگەر قان ۋە سەپرادىن بولغان ئىششىق جىگەرنىڭ ئاستىنقى يۈزىدە پەيدا بولسا، ئاغرىش، ئېچىشىش، ئىسسىتما بولۇش، جىگەر ئەتراپىدا ئېغىرلىق پەيدا بولۇش، قەۋزىيەت بولۇش، ھىق تۇتۇش، ئاچچىق سۇ يېنىش، قۇسۇش ئەھۋالرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە ئايلىنىپ كېتىش، پۇت- قول مۇزلاش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

داۋاسى

قاندىن بولغان ئىششىقنى داۋالاشتا توسالغۇ بولمىسا، قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا، زۇلۇك قۇرتى قويسا بولىدۇ (14 ياشتىن تۆۋەن، 60 ياشتىن يۇقىرى كىشىلەر بولسا قان ئېلىش مەنئى قىلىنىدۇ). ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ دۈك (ئۈستى) تەرىپىدە بولسا، قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بەرسە بولىدۇ. قەۋزىيەت بار بولسا ئىچنى بوشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ، لېكىن سۈرگە دورىلار بېرىلمەيدۇ.

1. مارجان شوخلا كۆك يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن 48 م ل، كاسنى يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن 48 م ل ئېلىپ، 48 م ل بۇزۇرى شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

2. كاسنى ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئورۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، ئوغرى

تىكەن مېغىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ، 72 م ل دىن ئېلىنغان تاۋۇز مېغىزى شىرىسى، لوغرى تىكەن مېغىزى شىرىسى، كاسنى ئورۇقى ۋە شوخلا ئەرەقلىرىدە شىرىسىنى چىقىرىپ 48 م ل شەربىتى بۇزۇرى مۇتەدىلگە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ ھارارىتى يۇقىرى بولسا، ئۇنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن ئەتىگەندە 4 گرام قۇرس زىرىق يېگۈزۈپ، كەچتە 6 گرامدىن كاسنى ئورۇقى، مارجان شوخلىسى ئېلىپ 48 م ل كاسنى يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى، مارجان شوخلا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ سۇلارنىڭ ئورنىغا 48 م ل بۇزۇرى شەربىتى ياكى 48 گرام خېمىرى بىنەپشە ياكى 48 م ل دىنار شەربىتى بەرسىمۇ بولىدۇ. ياكى تۆۋەندىكى ئۇسخا بېرىلىدۇ: گۈل بىنەپشىدىن 7 گرام، ئۇۋاق ئۈزۈمدىن 9 دانە، كاسنى يىلتىزىدىن 7 گرام، بادىياندىن 7 گرام، گاۋزىباندىن 5 گرام ئېلىپ، ئاخشىمى قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىگەندە بىر ئۇرغىتىپ سۈزۈپ 48 گرام مارجان شوخلا ۋە كاسنى يوپۇرماقلىرىنىڭ سىقىلغان سۈيى، 48 گرام بىنەپشە گۈلقەنتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەپرادىن بولغان جىگەر ئىششىقىدا يۇقىرىقى قائىدىن بولغان جىگەر ئىششىقىنىڭ دورىلىرىنى ئىستېمال قىلغاندىن تاشقىرى يەنە تاتلىق ئانار، ئاچچىق ئانارلارنىڭ ھەربىرىدىن 42 گرام، ئىسكەنجىبىندىن 48 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ ياكى قۇرسى زىرىقتىن 4 گرام يەپ ئارقىسىدىن مارجان شوخلا، كاسنى يوپۇرماقلىرى سۈيلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 8 گرام ئېلىپ، 48 م ل بۇزۇرى شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. ماددىنى يېنىكلەشتۈرۈش ۋە تازىلاش ئۈچۈن دەسلەپتە ھارارەتنى پەسەيتىش مەقسىتىدە ھۆل كاسنى يوپۇرمىقى، ھۆل مارجان شوخلا يوپۇرمىقى سۇلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 48 گرام، بىنەپشە گۈلقەنتىدىن 3 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ خىلدىكى جىگەر ئىششىقىدا سۈيدۈك ماگدۇرغۇچى دورىلار بېرىلمەيدۇ ۋە ئىچنى بوشاتقۇچى، سۈرگۈچى دورىلار كۆپرەك بېرىلىدۇ. پۇلۇستىن 6 گرام، كاسنى ئورۇقى، بادىيان ئورۇقى، مارجان شوخلىلارنىڭ ھەربىرىدىن 144 گرام ئېلىپ شوخلا ئەرىقىدە شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 م ل دىنار شەربىتى ياكى 48 گرام بىنەپشە گۈلقەنتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بىر نەچچە كۈن ماددىلارنى تەڭشەش ۋە كىرەكسىز ماددىلارنى بەدەندىن چىقىرىۋېتىش مەقسىتىدە بۇ ئۇسخا بېرىلىدۇ: گۈل بىنەپشىدىن 6 گرام، كىشمىش ئۈزۈمدىن 9 دانە، كاسنى ئورۇقى، كاسنى يىلتىزى، قىزىلگۈل، ئاق لالە ئورۇقى، گۈل ھەمىشۇا ئورۇقى، مارجان شوخلىلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ، ئاخشىمى قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەندە سۈزۈپ، 48 گرامدىن ئېلىنغان ھۆل كاسنى ۋە ھۆل مارجان شوخلا يوپۇرماقلىرىنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ 48 گرام گۈلقەنت بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ ئۇسخىنى بىرقانچە كۈن ئىچكەندىن كېيىن، بۇ ئۇسخىغا خىيار شەنبەر پۇلۇسىدىن 6 گرام، تەرەنجىبىن، دىنار شەربىتلەرنىڭ ھەربىرىدىن 48 م ل، بادام مېغىزىدىن 7 دانە ئېلىپ قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ ئۇسخا 2-4 كۈن بىر ئارىلاپ بېرىلىدۇ. سۈرگە دورىسىدىن كېيىن بۇ سوۋۇتۇش ئۇسخىسى بېرىلىدۇ: داۋا ئېلمىشكى بارىد (سوغۇق داۋا ئېلمىشكى) تىن 5 گرام يەپ ئاندىن كاسنى ئورۇقى، مارجان شوخلا، تەرخەمەك مېغىزى، بەرگىناي قوغۇن مېغىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ، 60 گرام شوخلا ئەرىقىدە شىرىسىنى

چىقىرىپ، 24 م ل بىنەفشە شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ، 3 گرام رەيھان ئۇرۇقى سېپىپ ئىچىلىدۇ ۋە بىرنەچچە كۈن ھۆل كاسنى يوپۇرماق سۈيى، مارجان شوخلا يوپۇرمىقى سۈيى ۋە بۇزۇۋرى شەربەتلىرى ئىچىلىدۇ.

يەرلىك ئورۇنغا دەسلەپتە 12 گرامدىن ئېلىنغان كاسنى ۋە شوخلىلارنى ھۆل كاسنى سۈيىدە يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا يەنە 24 گرام گۈل يېغى، 6 گرام سىركە، بۇغدايدەك كاپۇر قوشۇپ تاشقىرىدىن زىماد قىلىنىدۇ.

ئەگەر جىگەرنىڭ ئىششىقى بەلغەم خىلتىدىن بولسا بۇنى داۋالاش ھەم يۇقىرىقى قائىدە بويىچە بولىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ دۈمبە تەرىپىدە بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ئىسكەنجىبىن بۇزۇۋرى ھار (ئىسسىق تەبىئەتلىك ئىسكەنجىبىن بۇزۇۋرى)، چىگىسەي ئۇرۇقى، رۇم باديان، جۇۋنە، بىخ كاسنى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىق جىگەرنىڭ ئاستىنقى سەتھىدە بولسا، ماددىنى تەكشەش ۋە ئىچىنى ماڭغۇزىدىغان (سۈرىدىغان) دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ھۆقنە قىلىنىدۇ. ھۆقنىگە 3 گرام ئىيارەنج پەيقىرا، بىر يېرىم گرام غارىقۇن قوشۇپ ھۆقنە قىلىنسا ئۈنۈمى ياخشىراق بولىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەئجۇنى دەبىدۇلۋەرد، داۋا ئولكۇركۇم ۋە قۇرس زەرەشك كەبىر قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

ئەگەر جىگەر ئىششىقى سەۋدا خىلتىدىن بولسا، بۇنى داۋالاشتا سەۋدا خىلتىنى تەكشەيدىغان ۋە چىقىرىۋېتىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. سەۋدا خىلتىنى تەكشەش ئۆسخىسى: كاسنى، قىزىلگۈللەرنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، ئۈۋاق ئۈزۈمدىن 9 دانە، شاھتەررە، نىلۇپەر گۈللىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، مارجان شوخلىدىن 7 گرام ئېلىپ دەملەپ قايىنتىپ، 48 م ل بۇزۇۋرى شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ 6-7 كۈن ئىچىلىدۇ. 3-كۈنلىرى بۇ ئۆسخىغا يەنە سانادىن 9 گرام، قىزىلگۈل گۈلقەندىدىن 48 گرام، بىنەپشە گۈلقەندىدىن 48 گرام، بادام مېغىزىدىن 7 دانە قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇنىڭدىن كېيىن 5 گرام مەئجۇنى دەبىدۇلۋەرد ياكى 24 م ل بۇزۇۋرى شەربىتى ئىچىلىدۇ ياكى قۇرس زەرەشكى ياكى قۇرس گۈل سەغىرىدىن 4 گرام ئېلىپ مۇناسىپ شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

ئىششىقنى ياندۇرۇش ۋە يۇمشىتىش ئۈچۈن بۇ زىماتلار قىلىنىدۇ. ئەپسەنتىن (گۈللۈك ئەمەن) دىن 4 گرام، مۇقەل، ئىكلىلمەلىك، قىزىلگۈل، سۈنبۇل، مەستىكىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، سەبرىدىن 2 گرام، بابۇنەدىن 2 گرام، قەسەبۇززەرىرەدىن بىر گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كۆك شوخلا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ جىگەر ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر قاتتىقلىق زىيادە بولسا، كالا يىلىكىدىن 6 گرام، گۈل يېغىدىن 24 گرام، مومدىن 6 گرام ئېلىپ يۇقىرىقى دورىلارغا قوشۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

تامىقى ئۈچۈن توخۇ گۆشىگە سالغان شوۋىگۈرۈچ، مايسىزراق، سۈيۇق، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. ياغ ۋە باشقا ئىسسىقلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

جگەر سانجىقى

(جگەر قولۇنجىسى، سەپرا تاش كېسلى)

سەۋەبى

گۆش - ياغ ۋە هاراق - شارابلارنى هەددىدىن ئارتۇق ئىستىمال قىلىش تۈپەيلىدىن سەپرا ماددىسى كۆپلەپ ئىشلىنىپ ئۆتتىكى هارارەت ۋە بىسىم ئارتىپ كېتىش سەۋەبىدىن ئۆت سۇيۇقلۇقى قويۇلىدۇ، قويۇلغان قىسمى ئۆزئارا بىرىكىپ مۇنەكلىشىش بىلەن تەدرىجىي هالدا تاشقا ئايلىنىدۇ ياكى قويۇلغان سەپرا ماددىسى چۆكمە هاسىل قىلىپ تاشقا ئايلىنىدۇ. بۇ تاشلار ئاساسەن ئۆتتە پەيدا بولىدۇ. سانى بىر نەچچە دانىدىن نەچچە ئون دانىغىچە، هەتتا ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ بولىدۇ. بۇ تاشلارنىڭ رەڭگى قارامتۇل يېشىل، كۈل رەڭلەردە بولىدۇ. هەجىمى چوڭ - كىچىك هەر خىل كېلىدۇ. شەكلى يۇمىلاق، سوقچاق ياكى ئىككى تەرىپى يۇمىلاق ياكى ياپىلاق ياكى كۆپ بۇرجەكلىك بولىدۇ. يېڭى پەيدا بولغانلىرى ئىغىر، كونىلىرى يېنىك كېلىدۇ. هەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىقنى كۆپ قىلىش، گۆش ۋە كاۋاپلارنى كۆپ يېيىش، هاراقنى كۆپ ئىچىش، هەرىكەت قىلماسلىق، جىسمانىي ئەمگەك قىلماسلىق، بەك سېمىزلىك، هورۇن ۋە سۇسلۇق قىلىش قاتارلىقلار جگەردە هارارەتنى كۆپەيتىدۇ. سەپرا كۆپ ئىشلىنىپ ئۆت خالتىسىنىڭ ياللۇغلىنىشىنى پەيدا قىلىدۇ. داۋاملىق قەۋزىيەت بولۇش قاتارلىقلارمۇ بۇ كېسەلنى پەيدا قىلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى

ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغىلار ئارىسىدا تۇيۇقسىز قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولۇپ، بىمارنى بىئارام قىلىدۇ. ئاغرىق سانجىقى قورساق، ئاشقازان، دولا ۋە بويۇننىڭ ئوڭ تەرىپىگىچە تارقىلىدۇ. كۆڭلى ئېلىشىپ ئاچچىق سۇ ياندۇرىدۇ ياكى قۇسىدۇ. بەزىدە هىق تۇتىدۇ، قورسىقى كۆپىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ. تومۇرى ئاستا سوقىدۇ. چىرايى تۇتۇق بولۇپ، پەرىشان كېلىدۇ. بەزىدە ئاغرىق بەك قاتتىق ئۆتسا بىمار ئايلىنىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئۆتقاقلىق قوزغىلىشىدىكى سەۋەب شۇكى مۇنەكلەشكەن سەپرا تاشلىرى مەيلى روهىي ياكى جىسمانىي جەهەتتىكى قوزغىلىشلار تۈپەيلىدىن بولسۇن ئۆت يوللىرىدا تۇرۇۋېلىپ قاتتىق ئاغرىق پەيدا قىلىپ بىمارنى ئازابلايدۇ. سەپرا تېشى يول ئاغزىدىن قايتقاندا ئاغرىش پەسىيىپ قالىدۇ. ئەگەر تاش ئۆت يولىدا توسۇلۇپ قالسا يەرقان (پۈتۈن بەدەنگە سېرىق چۈشۈش) نى پەيدا قىلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئاغرىق ئازابىنى پەسەيتىش چارىلىرىنى قىلىش، كىيسەلنىڭ تۇتۇش دەۋرى ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن تاشلارنى پارچىلاپ ئېرىتكۈچى دورىلار بېرىش لازىم. كېسەل تۇتقاندا كۆكنار پوستىنى قايناتىپ سىرتتىن تېڭىش، مەنجۇنى دەبدۇلۋەردتىن 7 گرام ئېلىپ 48 م ل دىن ئېلىنغان كاسنى گۈلابى، شوخلا گۈلابىغا قوشۇپ ياكى 48 م ل دىن ئېلىنغان قۇلماق شەربىتى ياكى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: گاۋزەبان، بابۇنە گۈلى، يۇمىلاق زىراۋەندىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، چاقىقاق ئۇرۇقى، ئاق لالە ئۇرۇقى، بادىرەنجى بۇيا، قەنتەرىيونلارنىڭ ھەربىرىدىن گرام ئېلىپ، 500 م ل دىن ئېلىنغان شوخلا ۋە كاسنى گۈلابلىرىغا چىلاپ، دەملەپ، سۈزۈپ، 36 م ل بۇزۇرى شەربىتگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

تاش پارچىلايدىغان تالقان: پىرسىياۋشان، ئوغرى تىكەنلەرنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، ھەبىي قۇلت (بىر قىسمى ماش ياكى پۇرچاق)، رەۋەنلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرام، ھەجرۇليەھۇدتىن 7 گرام، كۆيدۈرۈلگەن چايان گۈلدىن 3 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 36 گرام ئېلىپ تالقانلاپ، بىر قېتىمدا 24 گرامدىن ئېلىپ ئەنجۇر شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ. ئەگەر جىگەردە توسالغۇ بولغانلىقتىن ئاغرىق پەيدا بولسا بۇ نۇسخىنى بەرسە بولىدۇ: جاۋارىش زەرئۇندىن 12 گرام ئېلىپ يەپ ئاندىن كېيىن قۇلماق ئۇرۇقى (ئۇخۇمى كىشۇش)، رۇم بادىيانلارنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى شىرىسىدىن 3 گرام ئېلىپ بۇلارنىڭ شىرىسىنى قايناق سۇدا چىقىرىپ 48 م ل بۇزۇرى شەربىتگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

ئالىي دەرىجىلىك مۇجەررەپ نۇسخا: مۇقەلدىن بىر گرام ئېلىپ 36 م ل زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ ئېرىتىپ 24 م ل دىنار شەربىتگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

ئوزۇقلىنىش

غىزاسى ئوچۇن ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەر جۈملىدىن ئەينۇلا مۇراپباسى، لىمون شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتى، جوزە شەربىتى، نەشپۈت، ئامۇت قاتارلىق جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتكۈچى نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ. چوڭ ھايۋان گۆشلىرى، ئۇخۇم، ھالۋا، كاۋاپ قاتارلىق ئېغىر، ئەستە سىڭىدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك لازىم.

جگەر قۇرت كېسلى

سەۋەبى

ئاشقازاندىكى ھۆل بەلغەم ھارارىتى غەرىزە (غەيرىي تەبئىي ھارارەت) نىڭ تەسىرىدىن ئۇفۇنەتكە ئايلىنىپ، ئۇچەيگە ئۆتۈپ، ئۆت يولى ئارقىلىق جگەرگە بارسا قۇرت پەيدا قىلىدۇ. بۇ قۇرت قاپلىق كېلىدۇ. سازلىقتىكى زەي سۇلارنى ۋە پاسكىنا سۇلارنى ئىچىسمۇ بۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

قۇرت جگەردە ئانچە كۆپ بولمىغاندا ھېچقانداق بەلگىلەر بىلىنمەيدۇ. ئەمما قۇرتلار كۆپىيىپ كېسەل ئۆزۈنغا سوزۇلسا، جگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ، ئىششىق بىلىنىدۇ. جگەر ئۆپكە تەرەپكە سوزۇلىدۇ. يۆتەل ۋە نەپەس قىسىلىش بولىدۇ. زاتىل جەنبى (ئۆپكە پەردىسىنىڭ ئىششىقى)، زاتىررىيە (ئۆپكە ئىششىقى) لىرنىڭ ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە قورساققا سۇ يىغىلىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەل ئەسلى داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. بەزىدە قاپ ئىچىدىكى سۇ ئۆز-ئۆزىدىن قۇرۇپ قېلىپ ئىچىدىكى قۇرت ئۆلۈپ قالىدۇ-دە كېسەل ئۆز-ئۆزىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. قۇرت ۋە ئۇنىڭ يىغلاڭغۇدەك قېپى كۆپ بولغاندا بۇ كېسەل يامان ئاقىۋەت كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سېرىق كېسەل

سېرىق كېسەل تىبابىتىمىزدە يەرقان دەپ ئاتىلىدۇ. مۇستەقىل بىر كېسەل بولماي، بەلكى بەزى جگەر كېسەللىكلىرى ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ چوڭ بىر بەلگىسى. بۇ كېسەل ئۆت يولىدا توسالغۇ پەيدا بولۇپ ئۆت سۇيۇقلۇقى ئۆزىنىڭ تېگىشلىك ئورنىغا بارالماي تومۇرلاردىكى قان تەركىبىگە مىقداردىن كۆپ دەرىجىدە قوشۇلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئومۇمىي بەدەنگە سېرىقلىق چۈشكەنلىك بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ماھىيىتى ھەققىدە ئۇيغۇر تېۋىپلىرىدە ئىككى خىل قاراش بار: بەزىلەر سەپراۋى ماددا رەڭ قاندا پەيدا بولىدۇ، ئۇنى جىگەر ئايرىيدۇ دەيدۇ. يەنە بەزىلەر سەپراۋى ماددا رەڭ جىگەردە كۆپ ئىشلىنىپ كېتىپ قانغا ئارىلىشىپ قالغان، دەيدۇ.

سېرىق كېسەل ئىككى خىل بولىدۇ: بىرى، ئۆت يولى توسۇلغاندىن بولغان سېرىق كېسەل. يەنە بىرى، ئۆت يولى توسۇلمايمۇ بولغان سېرىق كېسەل.

سەۋەبى

سەپرا يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىغا تۆۋەندىكىدەك ئەھۋاللار سەۋەب بولىدۇ: ئۆت يولىدا قۇۋۋەت ئاجىزلىغانلىقتىن سەپرا يولى تارىيىپ، قويۇق بەلغەم توسالغۇ بولۇپ، سەپرا جىگەردىن چىقالمايدۇ-دە جىگەرنى تېخىمۇ قىزىتىدۇ ۋە سەپرا تېخىمۇ كۆپ ئىشلىنىدۇ ياكى ئۆت يولىنى ئۆتتە پەيدا بولغان تاش قۇرت ۋە باشقا نەرسىلەر توسۇپ ئالىدۇ ياكى ئون ئىككى بارماق ئۈچەيدە بۇ خارلار يىغىلىپ ئۆت يولىنى تارايتىپ ياكى توسۇپ قويىدۇ.

سەپرا يولى توسۇلماي بولغان سېرىق كېسەلنىڭ سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە: يۇقۇملۇق (ۋابا) خاراكتېرلىك سېرىق كېسەل، قوغۇشۇن، سىماب ۋە باشقىلار بىلەن زەھەرلىنىش ياكى زەھەرلىك يىلان چېقىۋېلىش، بەزى جىگەر كېسەللىكلىرى، داۋاملىق قەۋزىيەت بولۇش، سوغۇق تېگىشتىن كېلىپ چىققان بەزى كېسەللىكلەر، زىيادە غەم قايغۇ قاتارلىقلار.

ئالامىتى

دەسلەپتە كىچىك تەرەت (سۈيدۈك) سېرىق ياكى توپىرەڭ كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كۆز ئېقى سارغىيىدۇ. لەۋلىرى، چىش تۈۋى گۆشلىرى، بىلى ۋە تېرىلىرى يېنىك دەرىجىدە سارغىيىدۇ. بۇ خىل سېرىقلىق توپىرەڭ ياكى قارامتۇل رەڭدە بولىدۇ. تاماق ھەزىم قىلىشى بۇزۇلىدۇ. ئاغزى ئاچچىق بولىدۇ. ئىشتىھاسى يوقىلىدۇ. ياغ ۋە ياغلىق تاماقلارنى يېگۈسى كەلمەيدۇ. قورساق كۆپىدۇ. پات-پات كېكىرىدۇ. سەپرا ئۈچەيگە چۈشمىگەنلىكتىن ئارقا تەرەت ئاقۇش ۋە سېسىق كېلىدۇ. بىمار بىئارام بولىدۇ. روھسىز، ماغدۇرسىز، مىجەزى ئىتتىك ۋە خۇيلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئۆت (سەپرا خىلتى) قان ئېقىمى بىلەن ئايلىنىپ ئەسەبلەر ئۇچىنى غىدىقلىغانلىقتىن بىمارنىڭ بەدىنى قاتتىق قىچىشىدۇ. بەدەنگە كىچىك-كىچىك مۇدۇرلەر چىقىدۇ. بەزى بىمارلارغا ھەرقانداق نەرسە سېرىق كۆرۈنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتسە بىماردا ئايلىنىش، جۆيلۈش، تارتىشىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش باشقا خەتەرلىك بەلگىلەر يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر سەپرا يولىدا تاش ياكى قۇرت قاتارلىق توسالغۇ بولغان نەرسىلەر بولسا ئۇنىڭ داۋاسى

جىگەر سانجىقى ۋە قولىنجى سەپراۋى (سەپرادىن بولغان قولىنجى) لارنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ئەگەر قويۇق بەلغەم سەپرا يولىنىڭ ئېغىزىنى ئېتىپ قويغان ياكى ئۆت يولى ياكى ئون ئىككى بارماق ئۈچەينىڭ سەپرا قۇيۇلۇش ئېغىزىدا قوقاق ۋە ئىششىق پەيدا قىلغانلىقتىن سەپرا يولى تارايغان ياكى ئېتىلگەن بولسا، سەپرانى ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلمەيدۇ. بەلكى قايناق سۇغا ئاشتۇزى ئارىلاشتۇرۇپ قۇستۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قويۇق بەلغەم چىقىپ كېتىپ سەپرا يولى ئېچىلىدۇ. لېكىن كېسەلنىڭ دەسلەپىدە 24 سائەتكىچە سۇدا پىشۇرۇلغان گۈرۈچ سۇيى ۋە ئارپا سۇيىدىن باشقا تاماق بېرىلمەيدۇ. ئىسكەنجىبىن ۋە قايناق سۇلار بىلەن قۇستۇرسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھارارەتنى پەسەيتكۈچى دورىلار بىر نەچچە كۈن بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن چىلاندىن 5 دانە، ئەينۇلىدىن 7 دانە، كاسنى ئۇرۇقى، قۇرۇق مارجان شوخلىلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، نىلۇپەر گۈلىدىن 6 گرام ئېلىپ قايناق سۇ بىلەن دەملەپ سۈزۈپ 48 گرام بىنەپشە گۈلقەنتى قوشۇپ، ھۆل مارجان شوخلا ۋە ھۆل كاسنى يوپۇرمىقى سۈيىدىن 48 گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ ياكى بۇ ئۇسخا بېرىلىدۇ: زىرىق، كاسنى ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەرگناي قوغۇن ئۇرۇقى (زەمبىرەك ئوقسىمان قوغۇننىڭ ئۇرۇقى) لارنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، گاۋزەبان گۈلىدىن 3 گرام، بىنەپشە گۈلىدىن 6 گرام ئېلىپ دەملەپ سۈزۈپ 48 م ل بۇزۇرى شەربىتى ياكى ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى، 48 م ل كۆك ئۇرۇپنىڭ پاكىزلانغان سۈيىگە قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ ئۇسخىلار بىرنەچچە كۈن ئىچكۈزۈلگەندىن كېيىن ماددا ۋە خىلتلارنىڭ بۇزۇلغان قىسمىنى چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە كەلتۈرگۈچى دورىلار (مۇنزىج) نى بېرىپ ئاندىن كېيىن سۈرگە دورىلار بىلەن بەدەن تازىلىنىدۇ. مۇنزىج ئۇسخىسى مۇنداق: بىنەپشە گۈلىدىن 6 گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان قىزىل ئۈزۈمدىن 9 دانە، كاسنى يىلتىزى، باديان يىلتىزى، كاسنى ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، ئەينۇلىدىن 7 دانە، زىرىقتىن 5 گرام ئېلىپ ئاۋۋال سۇغا چىلاپ ئاندىن دەملەپ 48 گرام گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، مۇشۇ ئۇسخا بويىچە 10 كۈن ئىچىلىدۇ. بىمارنى بىر ئىككى كۈن دەم ئالدۇرغاندىن كېيىن 14-كۈنلىرى بۇ ئۇسخىغا سانايى مەككىدىن 9 گرام، خىيار شەنبەر فۇلۇسىدىن 48 گرام، تەمرىھىندىدىن 36 گرام، تەرەنجىبىن، بىنەپشە گۈلقەنتلىرىدىن 48 گرام، بادام مېغىزىدىن 7 دانە ئېلىپ قوشۇپ ئىچىلىدۇ. ئارىلاپ-ئارىلاپ خېمىرى سەندەلدىن 5 گرام ئېلىپ بىر دانە كۆمۈش ۋەرەقىگە يۆگەپ يەپ، ئارقىدىن چىلاندىن 5 دانە، كاسنى ئۇرۇقى، تەرخەمەك مېغىزى، بەرگناي قوغۇن مېغىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام بىنەپشە گۈلقەنتى سېلىپ سۈزۈپ ئاندىن كېيىن 5 گرام رەيھان ئۇرۇقىنى سېلىپ ئىچىلىدۇ.

مىزاجنى تەڭشىگۈچى ۋە تۇسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ بىرنەچچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن تۆۋەندىكى ئۇسخا بېرىلىدۇ: قورس زەرىشكى ياكى قۇرس تاباشىردىن 4 گرام ئېلىپ يەپ، ئۈستىدىن 45 م ل دىن ئېلىنغان ھۆل شوخلا سۈيى ۋە ھۆل كاسنى سۇلىرىنى 45 م ل بۇزۇرى شەربىتىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا سېرىق كېسەل ئۈچۈن تۆۋەندىكى پايدىلىق يالغۇز ۋە مۇرەككەپ

ئۇسخىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

1 ـ كاسىن ئۇرۇقىدىن 12 گرام، سۈزۈك ئاق تاش تۇزى (لاھور تۇزى) دىن بىر گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن ئېزىپ قايىنتىپ سۈزۈپ ئىچىلىدۇ.

2 ـ تۇرۇپ ھۆل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 84 م ل، قارا شېكەردىن 48 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ ئىچىلىدۇ.

3 ـ خىنا گۈلىدىن 6 گرام ئېلىپ بىر چىنە سۇغا چىلاپ دەملەپ سۈزۈپ 24 م ل لىمۇن شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈن كۈن ئىچىلىدۇ ياكى 7 دانە سىياھدانىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىدە ئېزىپ بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. زەھەرلىنىشتىن بولغان سېرىق كېسەللەردە تەرياقى كەبىر، قورسى كاپۇرلار ئارپا سۈيى، ئېشەك سۈتلىرى بىلەن ئىچىلىدۇ.

قارا يەرقان كېسىلى

بۇ، پۈتۈن بەدەن ياكى كۆز ئېقى قارامتۇل بولۇپ كۆرۈنىدىغان بىر خىل كېسەللىك.

سەۋەبى

1. جىگەر بىلەن تال ئوتتۇرىسىدىكى يوللار توسۇلۇپ قالغانلىقتىن جىگەردە ھاسىل بولغان سەۋدا تالغا بارالماي جىگەردە تۇرۇپ قانغا ئارىلىشىپ بەدەنگە تارايدۇ.

2. تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدىكى يوللار توسۇلۇپ تالدىكى سەۋدا ئاشقازانغا قۇيۇلالماي تالدا توپلىشىپ ئاخىرى جىگەرگە ئۆتۈپ قان بىلەن بىرلىكتە بەدەنگە تارايدۇ.

3. تالنىڭ تارتىش (شۈمۈرۈش) كۈچى ياكى تالدىكى تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچ ئاجىزلايدۇ ـ دە، سەۋدا جىگەردىن شۈمۈرۈلمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىگەردە توپلىشىپ قان بىلەن بىرگە بەدەنگە تارايدۇ. بۇ ئىككى خىل قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىشىشىنىڭ سەۋەبى مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلغانلىقى (سوئى مىزاج سازەج) دىن ياكى تالنىڭ ئىششىغانلىقىدىن بولىدۇ.

4. تالدىكى ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلىنىش ياكى قاتتىق ئىششىق سەۋەبىدىن تال ئاجىزلىشىپ جىگەردىكى سەۋدانى شۈمۈرۈپ قانني تازىلاش خىزمىتى بۇزۇلىدۇ.

5. تال كېسەللىكلىرىنىڭ بۆھرانىدا تەبىئەت ماددىنى سىرتقا چىقارغانلىقتىن بولىدۇ.

6. جىگەردە قاتتىق ئىسسىقلىق پەيدا بولسا قانني كۆيدۈرۈپ ئۇنى سەۋداغا ئۆزگەرتىۋېتىدۇ ـ دە، كۆيگەن قان ئەزالارغا تارايدۇ.

7. جىگەرنىڭ مىزاجى ماددىسىز قاتتىق سوغۇقتىن بۇزۇلۇپ، جىگەردىكى قان مەلۇم دەرىجىدە تۇڭۇپ قالىدۇ ـ دە، بەدەنگە تارايدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ رەڭگى توم قارا بولىدۇ. ئارقا تەرەت ۋە سۈيدۈكلىرى قارامتۇل كېلىدۇ. بەزىدە سۈيدۈك تېگىدە قارامتۇل چۆكمە ھاسىل بولىدۇ، بەزىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولمايدۇ. قورساق تېرىلىرىدە تارتىشىپ ئاغرىش، چىڭقىلىش بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئىچى قاتىدۇ، بەزىدە يۇمشايدۇ (سۈرىدۇ). ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ. نەپەس ئېلىش رەتسىز بولىدۇ. سەۋەبسىز غەم، قايغۇ ۋە بۇزۇق خىياللارنى قىلىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا قارامتۇل تەر چىقىدۇ. تەكشۈرگەندە كۆپىنچە تال يوغىنىغان بولىدۇ، قاتتىق كېلىدۇ. كۆزلىرىنىڭ ئېقى ھەم قارامتۇل بولىدۇ.

داۋاسى

كاسنى ئۇرۇقى، گۈل بىنەپشەلەردىن 6 گرام، ئۆۋاق ئۈزۈمدىن 9 دانە، بادىيان، شاھتەررە، تولدا مەگۈللەرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، چىلاندىن 5 دانە، ئەنجۈردىن 3 دانە ئېلىپ، دەملەپ قايىنتىپ سۈزۈپ 48 گرامدىن ئېلىنغان شەربىتى بۇزۇرى، مارجان شوخلا سۈيى، تۇرۇپ سۈيىلىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. قەۋزىيەت بولغاندا يۇقىرىقى ئۇسخىغا شەربىتى بۇزۇرى ئارىلاشتۇرماي 50 گرام قىزىلگۈل گۈلقەنتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

بەدەننى تازىلاش مەقسىتىدە يۇقىرىدىكى ئۇسخىغا سانادىن 4 گرام، فۇلۇستىن 48 گرام، بىنەپشە گۈلقەنتتىن 48 گرام، دىنار شەربىتىدىن 36 م ل، بادام مېغىزىدىن 9 دانە ئېلىپ قوشۇپ ئىچىلىدۇ. مۇشۇ تەرتىپ بويىچە 3-4 قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

جىگەرنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن بۇ ئۇسخا بېرىلىدۇ: داۋائىلمشكى مۆتىدىلنى يەپ ئارقىدىن چىلاندىن 5 دانە، شاھتەررە گۈلابى، تولدامە گۈلابىلىرىدىن 72 م ل، چىلان شەربىتىدىن 24 م ل ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن كېيىن 5 گرام رەيھان ئۇرۇقى سېپىپ ئىچىلىدۇ. ئاندىن كېيىن تۆۋەندىكى ئۇسخا بىر نەچچە كۈن ئىچىلىدۇ: كۆك تۇرۇپ سۈيى ياكى كۆك پىننە سۈيىدىن 86 م ل، ئىسكەنجىبىن بۇزۇرىدىن 48 م ل ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. جىگەر ۋە تالنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن قۇرسى زىرىشكى ياكى قۇرسى زەرىشكى كەبىردىن 3 گرام ئېلىپ يېيىلىدۇ.

ماددىلارنى تەڭشەش ۋە بەدەننى تازىلاش مەقسىتىدە مۇنۇ تالقان بېرىلىدۇ: قارا ھەلىلىدىن 10 گرام، ئەپتىمۇن، غارىقۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، سىبرىق سەبرى، نېفىت تۇزلارنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم گرام ئېلىپ، تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا 9 م ل دىن ماتۇلجىبىن بىلەن ياكى قېتىقنىڭ كۆك سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

يۇقىرىقىلارنىڭ باشقا يەنە يەرقان ئۈچۈن ياخشى ئىلاجى شۇكى، نوقۇتنى ساپال قاچىغا چىلاپ سۈيىنى مۆتىدىل بۇزۇرى شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

جگەر سەرتانى

جگەر سەرتانى (راكى) ئاشقازاندا سەۋداۋى خلت ئشىپ كەتكەنلكتن ئاشقازان ئارقلق جگەردە پەيدا بولىدۇ. ئاشقازان قىزىلئۆڭگەچ راكلرىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۇرۇۋقداش ئائىلىلەردىن مىراس قېلىش يولى بىلەنمۇ بولىدۇ.

ئالامىتى

جگەر راكى دەسلەپتە بىلىنمەيدۇ. رەسمىي بىلىنىشكە باشلىغاندا تەرەققىياتى ئىپغىرلاشقان بولىدۇ. يېنىك ئىسسىما، باش ئاغرىش، تاماق ھەزىم بولماسلىق، قۇسۇش، بەدەن سارغىيىشتەك ئالامەتلەر بولىدۇ. بىمارنىڭ بەدەنلىرى بەك قىچىشىدۇ، جگىرى بەك چوڭىيىپ كېتىدۇ. جگەرنىڭ ئاغرىشى كۈندىنكۈنچە ئارتىلىدۇ. جگەر قاتتىق ۋە دۇمباق شەكىلدە قولغا تۇرۇندۇ. جگەر دەرۋازا كۆك تومۇرى بېسىلغانلىقتىن سىرىقلىق ۋە ئىستىقائى زىققى (قورساققا سۇ يىغىلىش) پەيدا بولىدۇ. بىمار بەك جۇدەپ كېتىدۇ، كەم قانلىق يۈز بېرىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى

بۇ كېسەلنى ئامال بار دەسلەپكى مەزگىللىرىدىلا ئىنقىلاپ بىمارنى ئوبدان كۆتۈش، ئاغرىق ئازابىنى يەڭگىللىتىش، بەلگىلىرىنى داۋالاش بىلەن بىللە ئاشقازان سەرتانىدا كۆرسىتىلگەن بىر يۈرۈش داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىشى كېرەك. قەۋزىيەت بولسا يېنىك سۈرگە دورىلارنى بەرسە بولىدۇ. قاتتىق ئاغرىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئەپيۈن سېلىنغان مۇرەككەپ دورىلاردىن ئاللاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

جگەر يىرىڭلىق ئىششىقى

جگەردە ئىسسىقلىقتىن قان جۇغلىشىپ ئىششىدۇ، بۇ ئىششىق يىرىڭغا ئايلىنىدۇ (بۇ دەسلەپتىكى كىچىك-كىچىك قاپارچۇقلار بىرلىشىپ كېيىن چوڭ يىرىڭلىق ئىششىقنى ھاسىل قىلىدۇ)، بۇ قاپارچۇقلار شەكىل جەھەتتىن چوڭ بىر دانە، بەزىدە كىچىك-كىچىك بىر نەچچە دانە بولىدۇ.

سەۋەبى

جىگەر ئىششىقى بولۇپمۇ جىگەرنىڭ قوقاقلىق ئىششىقى بۇ كېسەلنىڭ ئەسلى سەۋەبىدۇر. جىگەرگە بىر نەرسە تېگىش (زەربىلىنىش)، بەزگەك كېسىلى زەھەرلىرىنىڭ تەسىرى، ئىسسىق جايلاردا ئۇزۇن ياشاش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، قان تولغاقنىڭ ئۇفۇنەتلىك خىلتى جىگەرگە كېلىشى ياكى باشقا ئەزالاردىكى ئۇفۇنەتلىك تېز سەپرا ماددىلىرىنىڭ جىگەرگە تارتىلىپ كېلىشى، ئۆت تېشى ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ جىگەرنى غىدىقلىشى قاتارلىقلاردىن بۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىماردا يۇقىرى قىزىتما ۋە تۇمساش بۇلۇش بىلەن بىللە جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش بولىدۇ. بۇ ئاغرىقنىڭ دەردى ئوڭ تاغاقچىچە تارىلىدۇ. چوڭقۇر نەپەس ئالغاندا ياكى يۆتەلگەندە ئاغرىق زىيادىلىشىدۇ. يىرىڭلىق ئىششىق بار جاي ئېگىز بولىدۇ. ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ. بەزىدە قورساق كۆپىدۇ، بەزىدە قەۋزىيەت بولىدۇ. بىمارنىڭ پۈتۈن بەدىنى، كۆزلىرى ۋە چىرايى سارغىيىپ، ئورۇقلاپ، كەم ماغدۇر بولۇپ كېتىدۇ. جىگەرگە جاراھەت چىققان دەسلەپكى مەزگىلدە بىماردا تىترەش ۋە ئىسسىتما بولىدۇ. جاراھەت يىرىڭغا ئايلانغاندىن كېيىن ئىسسىتما ۋە تىترەشلەر ئارىلاپ-ئارىلاپ بولىدۇ، بىمار تەرلەيدۇ. سىل كېسىلىنىڭ بەلگىلىرىگە ئوخشاش بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

ئاقىۋىتى

ئەگەر جاراھەت چوڭراق بولۇپ بىردانە بولسا، كېسەل 6 ئايغىچە سوزۇلۇپ ئاندىن داۋالاشنى قوبۇل قىلىدۇ. لېكىن جاراھەتلەر كىچىك بولۇپ، نەچچە دانە ياكى كۆپ بولسا خەتەرلىك. ئەگەر يىرىڭلىق جاراھەت ئېغىز ئېچىلىپ ئاشقازان ياكى ئۈچەيگە چۈشسە ئاقىۋىتى ياخشى. ئەگەر قورساق پەردىسىگە چۈشسە ياكى بەدەننىڭ باشقا جايلىرىغا مەسىلەن: يۈرەك پەردىسى، ئۆپكە پەردىلىرىگە يۆتكەلسە ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس.

داۋاسى

ئەگەر ماددا يىرىڭغا ئايلانغان ھالدا بولسا ئىششىقنى ياندۇرغۇچى دورىلار قىلىنىدۇ. بۇ ئۇسخىلار بېرىلىدۇ: شۈمشا، زەغىرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، ئەنجۈردىن 2 دانە، پىرسىياۋشان، ھەمىشە باھار

گۈلى ئۇرۇقى، ئاق لالە گۈلى ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، پىننەدىن 12 گرام، زۇفا، پاراسىيۇن (تاغ كودىسى) لارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ 1500 م ل قايناق سۇدا قاينىتىپ، 500 م ل قالغاندا سۈزۈپ 70 گرام ھەسەل قوشۇپ (ياكى 70 گرام قەنت قوشۇپ) ئۈبدان ئارىلاشتۇرۇپ، 6 گرام تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

كاسنىيۇيۇرمىقىنىڭ شەربىتى ياكى كاسنى ئەرىقى بېرىلىدۇ. ئۇشۇدۇر سىلىنمايدۇ. بۇ، ئەجرىبىدىن ئۆتكەن ئۇسخا بولۇپ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىگەر كىچىكلەش

(ھەزالئۈلكە بىد)

جىگەر ئۆز ئەسلىدىكى ھالىدىن ئۆزگىرىپ قېتىپ كىچىكلەپ قالىدۇ.

سەۋەبى

دائىم ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش ۋە ھەر خىل جىگەر كېسەللىكلىرى، بەزگەك، سىل، سىيلىس كېسەللىكلىرى، دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش، جۈملىدىن ئىسسىقلىق دورىلارنى تاماق بىلەن ياكى ئايرىم ھالدا كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپتە بىمارنىڭ ھەزىم قىلىشى بۇزۇلىدۇ، بەزىدە كۆڭۈل ئاينىيدۇ. بەزىدە ئاچچىق سۇ يانىدۇرىدۇ. ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغىلار ئارىسىدا ئېغىرلىق بىلىنىدۇ، ئاغرىش بولىدۇ. دەسلەپتە جىگەر ئازراق يوغىنايدۇ، كېيىنچە ئورۇقلاپ كىچىكلەپ كېتىدۇ. يېنىك دەرىجىدە ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. ئاشقازاندا تاماق ھەزىم بولماسلىق، قورساق كۆپۈش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ ۋە قەۋزىيەت كۆرۈلىدۇ ياكى ائىم ئىچى سۈرۈپ ئۆرىدىغان بولۇپ قالىدۇ. تېرە قۇرۇق، بەدەننىڭ رەڭگى ساغۇچ بولۇپ، بىمار كۈندىن-كۈنگە ماغدۇرسىزلىنىپ ئورۇقلاپ كېتىدۇ. بەزىدە يەرقان (سېرىق كېسەل) ياكى ئىستىسقا بولۇپ قورساققا سۇ چۈشىدۇ، بەزى بىمارلار قان قۇسىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى

بىمارنى ياتقۇزۇپ تولۇق دەم ئالدۇرۇش لازىم. بىمارنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قىلىش ئۈچۈن ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. سۈت بىلەن قىلىنغان شىپەن، تۇخۇم ئېقى، توخۇ گۆشى، بېلىق گۆشى ۋە بىمارنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئوزۇقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھەجمى ئاز، قۇۋۋىتى كۆپ، بەك مايلىق بولمىغان تاماقلار بېرىلىدۇ.

دورىلاردىن سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى، جىگەرنىڭ تومۇرلىرىنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ، مەسىلەن: كاسىن تورۇقى، پەرسىياۋشان، قۇلماق (كىشنىش)، چىگىسەي تورۇقى، شەربەتى بۆزۈرى، ماتول تۇسىۇل، ئىيارەنج پەيقىرالارغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ.

سىرىق چۈشۈش، ئىستىسقا كېسەللىكلىرى ۋە قان قۇسۇش ئەھۋاللىرى بولسا، شۇ تېمىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر بويىچە داۋالسا بولىدۇ.

ئىسسىقلىق دورىلارنى ئىچمەسلىك، يەك مايلىق گۆشلەرنى كۆپ يېمەسلىك، لازا ۋە ھەر خىل ئاچچىق نەرسىلەرنى، قويۇق چاي قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلماسلىق، ھاراق - شاراب ئىچمەسلىك لازىم.

تالدا قان جۇغلىشىش

مەلۇم سەۋەبلەر بىلەن بەدەن ئىستىمىسى تورلەپ كېتىپ ئۆزۈن مۇددەت چۆشمىكەنلىكتىن قىزىل قان تومۇرى (شىريان) دا قان جۇغلىشىپ، جىگەر دەرۋازىسىدىكى كۆك قان تومۇرى (ۋەرىدى بۇبۇلكەبەد) نى بېسىپ قويىدۇ-دە، كۆك قان تومۇرىدا قان جۇغلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەزگەك كېسىلىنىڭ زەھەرلىرى تال ھۆجەيرىلىرىنى زەخمىلەندۈرگەنلىكتىن قان قويۇلىدۇ. تالغا زەربە يېتىش، ئايالالارنىڭ ھەيز توسۇلۇش قاتارلىقلارمۇ بۇ كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

تەكشۈرۈشتە تال ئۆز ھەجمىدىن بىر ئاز يوغىنىغانلىقى بىلىنىدۇ ۋە قاتىدۇ. باسقاندا ئاغرىيدۇ. بەدەنىنىڭ رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ. كېچىككىنە سەۋەبلەردىنلا قان چىقىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ ياكى تالدا يىرىڭلىق جاراھەت پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەلنى داۋالاشتا جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقنى داۋالاشتا قوللانغان بارلىق چارىلەرنى قوللانسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە بۇ مۇجەررەپ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) ئۇسخىنى بەرسىمۇ بولىدۇ: تۇرۇپ سۈيىدىن بىرگرام ئېلىپ 24 گرام ئىسكەنجبىن بۆزۈرى بىلەن بىللە ئىچىلىدۇ.

تال چوڭىيىش

بۇ، تالنىڭ كېسەللىك سەۋەبىدىن زورىيىپ يوغىناپ كەتكەنلىكىگە قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇ كېسەل ئومۇمەن بەزگەك كېسىلى سەۋەبىدىن تالنىڭ مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولىدۇ، تال يوغىناپ كېتىدۇ. بەزىدە تالنىڭ توقۇلمىلىرى بۇزۇلىدۇ. بەزىدە جىگەر دەرۋازا كۆك قان تومۇرىدىكى قان ئېقىمىدا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تالنىڭ ھەجمى ۋە ۋەزنى يوغىنايدۇ. تالنى تۇتۇپ كۆرگەندە قولغا ئۇرۇنىدۇ. قورساق چوڭىيىدۇ. تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ، بىمارنىڭ رەڭگى-روھى كۆپىنچە قالغاندەك كۆرۈنىدۇ ۋە بىمار كۈندىن-كۈنگە كەم ماغدۇر بولۇپ ئورۇقلايدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە كېسەللىك ماددىسىنى تەڭشەش ئۈچۈن بۇ ئۇسخا بېرىلىدۇ: گۈل بىنەپشىدىن 7 گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان قىزىل ئۈزۈمدىن 9 دانە، كاسنى يىلتىزىدىن 7 گرام، گاۋزەباندىن 5 گرام، بادىياندىن 7 گرام، ئەنجۈردىن 5 دانە ئېلىپ، قايناق سۇدا دەملەپ، سۈزۈپ 40 گرام بىنەپشە گۈلقەنتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

ماددا تەڭشىلىپ ئۆز ھالىتىگە كەلگەندىن كېيىن بۇ سۈرگە دورىسى بېرىلىدۇ: سېرىق ھەلىلىدىن 24 گرام، قۇلماق ئۇرۇقى، كاسنى ئۇرۇقى، مارجان شوخلا، شاھتەررە، بۇمغاقسۈت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، ئەيۇلىدىن 9 دانە، تەمرىھىندىدىن 36 گرام، تەرەنجىبىندىن 60 گرام، پۇلۇس خىيار شەنبەردىن 48 گرام ئېلىپ، كېيىنكى ئۈچ خىل دورىنى قىزىلگۈل گۈلابىدا تېتىقنى چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى كاسنى گۈلابىغا چىلاپ، سۈزۈپ ھەممىسىنى بىر قىلىپ بىرنەچچە كۈن ئىچىلىدۇ. بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن بىر نەچچە كۈن قۇرسى زەرىشك، سۇفۇفى زەرىشك، ھەببى ئەشخار، ھەببى تىھال، سۇفۇفى مۇپىد ئەزىم تىھال، ھەببى مۇپىد تىھال، ھەببى كىبرىت قاتارلىق دورىلار مۇناسىۋەتلىك شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

يەرلىك ئورۇنغا (تال ساھەسىگە) بۇ ئۇسخىلار تېڭىلىدۇ، 1-ئۇسخا: مارجان شوخلىدىن 12 گرام، مېغزى پۇلۇس خىيار شەنبەردىن 9 گرام، ئارپا ئۇنىدىن 6 گرام ئېلىپ، ئۇلارنى ئېزىپ شوخلا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ تال ساھەسىگە تېڭىلىدۇ. 2-ئۇسخا: يۇلغۇن ياغىچى، شوخلا، ئاق لالە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، رەۋەن، ئاقاقىيالارنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تال ساھەسىگە تېڭىلىدۇ.

يالغۇز دورىلار بىلەن داۋالاشتا بىرنەچچە كۈن ھەر ئەتىگەندە تۆۋەنكى دورىلارنى ئىچسە بولىدۇ:

1. سىمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 7 گرام ئېلىپ 12 گرام سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. تازىلانغان گۈڭگۈرت تالقىنىدىن يېرىم گرام ئېلىپ قىزىلگۈل گۈلابى بىلەن ئىچىلىدۇ.

3. ئۈششۈدۈردىن بىر گرام ئېلىپ تۇرۇپ سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

4. دانىكاردىن 1 گرام ئېلىپ كاسنى سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

5. جۇۋىننى سەبرى سۈيىگە چىلاپ، قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، كۈندە 3 گرامدىن يېيىلىدۇ.

6. ئەنجۈرنى سىركىگە چىلاپ يېيىلىدۇ.

7. يۇلغۇن يوپۇرمىقىدىن 72 گرام ئېلىپ 500 م ل قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 50 م ل ئىچىلىدۇ.

قولۇنجى

قولۇنجى قەدىمكى ئۇيغۇر تىبابىتىدىكى يوغان پوكان ئۈچەينىڭ تارتىشىپ ئاغرىشى دېگەن كېسەللىككە قارىتىلغان بولۇپ، كېيىنكى ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى ئۇنى ئىچكى ئەزادىكى گۆشلەرنىڭ تارتىشىپ ئاغرىشى دەپ قارايدۇ.

بۇ ئاغرىقنىڭ ھەر خىل ئەزالاردىكى ئورۇنلاشقان جايىغا ئاساسەن ئۈچ خىل بولىدۇ:

1 - ئۈچەي مۇسكۇللىرىنىڭ تالالىرى تارتىشىپ قىلىشىدىن بولىدىغىنى ئۈچەي قولۇنجىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

2 - ئۆت يولىنىڭ (سەپرا يولىنىڭ) تارتىشىپ قىلىشىدىن بولغانلىرى جىگەر قولۇنجىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

3 - بۆرەك ۋە سۈيدۈكلۈك ئوتتۇرىسىدىكى سۈيدۈك يول (قانال) لىرىنىڭ تارتىشىپ قىلىشىدىن بولغانلىرى گۆردە قولۇنجىسى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرى ئايرىم-ئايرىم ئۆز قىسمىدا سۆزلىنىدۇ.

ئۈچەي قولۇنجىسى

بۇ كېسەلدە ئۈچەيلەر تەرتىپسىز تارتىشىپ قالىدۇ. خۇسۇسەن كىندىك ئەتراپىدىكى چوڭ

ئۈچەيلەر تارتىشىپ ئاغرىيدۇ. ئۇ بەش تۈرلۈك بولىدۇ:

1 - يەل قولۇنجىسى (قولۇنجى رەھى يەنى بەلغىمى)، 2 - سەپرا قولۇنجىسى (قولۇنجى سەپراۋى)، 3 - تارتىشىپ قېلىش خاراكتېرلىك قولۇنجى (قولۇنجى تەشەننۇج ياكى ئەسەبىي قولۇنجى ياكى قولۇنجى سەۋداۋى)، 4 - قوغۇشۇن زەھەرلىدىن بولغان قولۇنجى (قولۇنجى سەربى)، مىس، تۇچ زەھەرلىدىن بولغان قولۇنجى (قولۇنجى نىخاس).

يەل قولۇنجىسى

بۇ كېسەل ئاساسەن تاماقنى قالايمىقان يېيىش، ئاشقازاندا تاماق بۇزۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن غىدىقلىنىش پەيدا بولۇپ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

قورساق كۆپىدۇ، كىندىك ئەتراپى تۇرۇپ - تۇرۇپ ئاغرىيدۇ. قول بىلەن باسقاندا بىر ئاز ئارام بېرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بىمار دائىم يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ ياكى قولى بىلەن ئاغرىغان جايىنى تۇتۇپ ياكى بېسىپ تۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. بىمار كۆپىنچە ھاللاردا بىئارام بولۇپ، بىر جايدا جىم ياتالماي ئۇ ئورۇندىن بۇ ئورۇنغا يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. قاتتىق ئاغرىق سەۋەبتىن ناھايىتى دەرمانسىزلىنىپ كېتىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، ئارقا تەرەت ماڭمايدۇ. كۆڭلى ئاينىيدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، قۇسسا بىر ئاز ئارام بېرىدۇ. لېكىن بۇ كېسەلدە ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ئىسسىتما (قىزىتما) بولمايدۇ. كېسەل تۇتقاقلىق ھالدا تۇتىدۇ، تۇتۇش ئارىلىقى ئوخشاش بولمايدۇ. ئەگەر ئارقا تەرەت كەلسە ياكى يەل يۈرۈشسە، بىمار ئارام ئالغاندەك بولىدۇ ياكى ساقىيىپ كېتىدۇ ئەگەر كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا، بىمارنىڭ چىرايى پەرىشان، غەمكىن كۆرۈنىدۇ، پۈتۈن بەدەن سوۋۇپ كېتىدۇ. تومۇرى ناھايىتى ئاستا تۇرىدۇ. بەزى بىمارلار ئايلىنىپمۇ كېتىدۇ.

تەشخىسى

قولۇنجى كېسىلىنى ئاشقازان ئاغرىقى، ئۈچەي ئىششىقى، بۆرەك ئاغرىقىدىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك:

1. ئاشقازان ئاغرىقىدا كىندىكنىڭ ئۈستى، ئۆشنىنىڭ ئاستى ئاغرىيدۇ.
2. ئۈچەي ئىششىقىدا بىماردا ئىسسىتما بولىدۇ.
3. بۆرەك ئاغرىقىدا بۆرەك تۇدۇلىنى باسسا ئىنچىكە بەل، ئىككى تاغاق، يوتا، يېرىق ۋە

تاشقى بۇرەككچە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئالدى پىشاپ تامچىلاپ ياكى ئاز ـ ئازدىن كېلىدۇ.

بىلىش لازىمكى، يەل قولۇنجىسىدا قويۇق يەللەر قولون ئۈچەيدە توپلىنىدۇ. بۇ يەللەرنىڭ ئاساسىي ماددىسى قويۇق بەلغەم ماددىسى بولغانلىقى ئۈچۈن قولۇنجى بەلغىمى بىلەن يەل قولۇنجىسىنىڭ داۋاسى ئاساسەن ئوخشاش بولىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر قورساق ئادەتتىكىدەك كۆپۈپ ئاغرىق يېنىك بولسا، قورساق كۆپۈش قىسمىدا سۈزلەنگەن چارىلەرنى قىلسىلا بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا، شىشە ياكى باشقا نەرسىلەرگە قايناق سۇ ئېلىپ لۆڭگە ياكى ماتا بىلەن يۆگەپ ئاغرىق جايغا قويسا بولىدۇ.

ئىچكى تەرەپتىن دەسلەپتە بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش، بۇنىڭ ئۈچۈن ھۆقنە (كلىزما) قىلىش ياكى سۈرگە دورىلارنى بېرىش لازىم: 36.1 گرام ئىنەك پىتى يېغىغا مۇۋاپىق مىقداردا سوپۇن سۈيى ۋە سۈت ئارىلاشتۇرۇپ كلىزما قىلىنىدۇ. ئەگەر سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلسە، ئىنەك پىتى يېغىدىن 48 گرام ئېلىپ، 260 گرام گۈلاب ياكى باديان گۈلابى ياكى باديان چىيى بىلەن ئىچىلىدۇ. 2. ھەبىي نىل (ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى) دىن 12 گرام ئېلىپ سوقۇپ تالغان قىلىپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئىچى مېڭىپ ئاشقازان، ئۈچەي تازىلانسا، يەنىمۇ ئاشقازان ئۈچەينى تېخىمۇ ياخشى تازىلاش ئۈچۈن ھەبىي مۇسھىل بېرىلىدۇ: سىقمۇنىيادىن بىر گرام، ئاچچىق تاۋۇز (شەھمى ھەنزەل) لىبىدىن 4 گرام، مەستىكىدىن بىر گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ·زۆرۈر تېپىلغاندا 2 ـ 3 گرام ئېلىپ قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئاشقازان ـ ئۈچەيلەرنى ئوبدان تازىلاپ بولغاندىن كېيىن جاۋارىش كۆمۈنى ياكى جاۋارىش مەستىكىدىن 7 گرام ئېلىپ ئارقىدىن باديان، زاراڭزا مېغىزلىرىدىن 6 گرام، رۇم باديانىدىن 3 گرام ئېلىپ، بۇلارنى 120 گرام باديان ئەرىقىدە دەملەپ شىرىسىنى چىقىرىپ 24 گرام گۈلقەنت سېلىپ سۈزۈپ ئىچىلىدۇ.

بۇ مەئجۇن بۇ كېسەل ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق: سۈزاپ يوپۇرمىقى، پىننە يوپۇرمىقى، قارىمۇچ، جۇۋىنە، رۇم باديان، زەنجىبىل ، دورا پىلپىللارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام، تازىلانغان ھەسەلدىن 262 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەئجۇن ياساپ ھەر قېتىمدا 12 گرامدىن يەپ ئارقىدىن 120 گرام باديان گۈلابى ياكى باديان چىيى ئىچىلىدۇ. ئوبدان ساقىيىپ ئىشتىھا ياخشى ئېچىلغاندىن كېيىن تېز سىڭىدىغان سۇيۇق تاماقلار بېرىلىدۇ. تەستە سىڭىدىغان تاماقلاردىن بىر نەچچە كۈن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ئەگەر قولۇنجى تۈزۈنغا سوزۇلۇپ كەتسە جاۋارىش جالىنۇس ئەسلىنى 40 كۈن، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلسا ئېغىر قولۇنجى بولغان تەقدىردىمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ.

سەپرادىن بولغان قولۇنجى

بۇ، سەپرا ماددىسى سەۋەبىدىن ئۈچەيىنىڭ تارتىشىپ ئاغرىغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

كۆپ مىقداردىكى قويۇق سەپرا ماددىسى ئۈچەيگە قۇيۇلۇپ، غىدىقلاش پەيدا قىلغانلىقى سەۋەبىدىن ئۈچەيدە تارتىشىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ قىسىم قولۇنجدا كېسەللىك دەۋرى ئاستا-ئاستا باشلىنىدۇ. كۆڭۈل ئاينىش، قۇسۇش كۆپرەك بولىدۇ. قورساقتا كۆك ياكى ساغۇچ رەڭلىك سەپرا ماددىلىرى بولىدۇ. ئارقا تەرەت قاتىدۇ (قەۋزىيەت بولىدۇ). ئەگەر قورساقتا ئاغرىش، كۆيۈش بولۇپ، قەۋزىيەت ئۇزۇنغا سوزۇلسا يەرقان كۆرۈلىدۇ (بەدەندە سېرىقلىق پەيدا بولىدۇ). بۇ كېسەلنىڭ ئۇتقاقلىق تۇتۇشى بىرنەچچە سائەتتىن بىرنەچچە كۈنگىچە داۋام قىلىدۇ. لېكىن ئاغرىش ئاز-تولا بولۇپ پات-پات تۇتۇشى ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتسە، ئۈچەيىنىڭ تېشىشىپ قېلىش ئېھتىمالىدىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بەزى كەم ماغدۇر بىمارلار ئاغرىق قاتتىق تۇتقاندا ئايلىنىپمۇ كېتىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە 15 — 20 كۈن ياكى بىر ئايغىچە داۋام قىلىشى مۇمكىن، بەزى ۋاقىتلاردا بۇ كېسەل نەچچە يىللارغىچە سوزۇلۇپ، ئاندىن كېيىن دەۋرى قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

بۇ كېسەلنى بەزى تېۋىپلار ئۆت تېشى كېسەلنىڭ يېنىك دەرىجىدىكى بىر تۈرى دەپ قارايدۇ.

داۋاسى

دەسلەپىدە سەپرا ماددىسىنى تازىلاش ياكى پاكىزلەش مەقسىتىدە ھۆل مارجان شوخلا سۈيىدىن 120 گرام، خىيار شەنبەرنىڭ پۇلۇسىدىن 48 گرام ئېلىپ دەملەپ، سۈزۈپ، ئۈچ گرام بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ ياكى بۇ ئۇسخا بېرىلىدۇ: ئەنجۈردىن 3 دانە، چىلاندىن 7 دانە، سەرپىستاندىن 11 دانە، ئەيۇلدىن 7 دانە، ئاق لالە ئۇرۇقى، ھەمىشە باھارگۈلى ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، 60 گرام خىيارشەنبەر پۇلۇسىنى

چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ 6 گرام بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ ياكى بۇ دورىلارنى قاينىتىپ 36 گرام بىنەپشە يېغى قوشۇپ ھۇقنە (كلىزما) قىلىنىدۇ.

ئاشقازان، ئۈچەي تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن بىرنەچچە كۈن بۇ تۇسخا بېرىلىدۇ: ئەبۇلىدىن 5 دانە، تەمرى ھىندىدىن 36 گرام ئېلىپ قايناق سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 گرام نىلۇپەر شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر كۆڭۈل ئاينىش ۋە قۇسۇش بولسا، 36 گرام ئىسكەنجىبىن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. 36 گرام زەيتۇن يېغىنى 200 گرام پاكىز سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاخشامدا توخلاشتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ.

بەزى بىمارلاردا كۆڭۈل ئاينىش، قۇسۇش بولۇپ ئاشقازاندا بىر نەرسە توختىماي قالغان بولسا، ئاشقازانغا ئىسسىق ئۈتكۈزۈش ياكى ئىسكەنجىبىن ئىچىش ياكى ئانار دانىسىنى شۈمۈشلەر پايدا قىلىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى

ئاغرىق توختاپ ئىشتىھا ئوبدان ئېچىلغاندىن كېيىن پالەك، قاپاق ۋە باشقا سەيلەرنى چۈچمەل نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئۈنىڭدىن كېيىن توخۇ، چۈجە گۆشى شورپىلىرى ئىچىلىدۇ.

ئەسەبىي قولۇنجى

بۇ، قەدىمكى كىتابلاردىكى ئۈچەي سانجىقى، سەۋدا قولۇنجىسى (قولۇنجى سەۋداۋى) دېگەن كېسەللىكلەرگە قارىتىلغان.

سەۋەبى

قورقۇش، سوغۇق ئۆتۈش، مۇز سۈيى ياكى مۇز چوكىلىرىنى كۆپ يېيىش، مارۇژنىلارنى كۆپ ئىچىش، بوغۇم ئاغرىقلىرى، نىقرىس ماددىلىرىنىڭ بەدەنگە قايتىق ئورۇنلىشىشى، ئېھتاقۇررەھىي (ھىستىرىيە) ۋە باشقىلار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ قىسىم قولۇنجىدا قورساق كۆپۈش ناھايىتى ئاز بولىدۇ. ئاغرىق بىرتەرەپ قوزۇرغىدىن يەنە بىر تەرەپ قوزۇرغىچە تارقىلىدۇ. ئاغرىق بەزىدە دولا تەرەپكە، بەزىدە كۆكرەك تەرەپكە يۆتكىلىدۇ.

قورساقنى بىسىپ بىرىپ يەل چىقسا، ئاغرىق پەسىيدۇ.

داۋاسى

ئەگەر سوغۇقلۇق ۋە سوغۇق نەرسىلەردىن بولغان بولسا، سىرتتىن ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، مەسىلەن: قايناق سۈنى رېزىنكە خالتا ياكى شىشە ئىچىگە ئېلىپ ئاغرىق جايغا قويۇلىدۇ.

بۇ خىل قولۇنجى ئاغرىقى ئۈچەينىڭ ئەسەب تالالىرى تەسىرىگە ئۇچراش تۈپەيلىدىن تارتىشىپ قالغانلىقتىن تارتىشىپ قېلىشنى بوشاتقۇچى، ئەسەبلەردىكى جىددىيلىكنى پەسەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ: مىكدۇۋانە ئۇرۇقى، زەنجىبىللارنىڭ ھەربىرىدىن 2 گرام، قوۋزاق دارچىندىن 4 گرام ئېلىپ، تالقانلاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن-ئاخشامدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر ئاغرىش قاتتىق بولسا، ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن مەئجۇنى بەرشىشادىن بىر گرام ئېلىپ يېيىشكە بېرىلىدۇ ياكى تەرياقى پارۇقتىن 4 گرام ياكى ھەبىي شىپا ۋە باشقا دورىلار بېرىلىدۇ.

ئەگەر قەۋزىيەت بىرگە بولسا، ئىچنى بوشاتقۇچى دورىلار بىلەن ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار بىرگە قوشۇپ بېرىلىدۇ، مەسىلەن: ئىيارەنج پەيقرادىن 4 گرام ئېلىپ يەپ ئارقىدىن بادىيان، شوخلا، زاراڭزا مېغىزى، سۇزاپ ئۇرۇقى، چېكىسەي ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، جۇۋنە، سېرىق چېچەك ئۇرۇقى، رۇم بادىيانلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام ئېلىپ، 150 م ل سۇ بىلەن دەملەپ سۈزۈپ 24 گرام گۈلقەنت سېلىپ ئىچىلىدۇ.

ئەگەر مۇشۇ تەدبىرلەر بىلەن ئاغرىش ئۆزۈل-كېسىل ساقايسا مەئجۇنى مۇسەككىنى نەچچە كۈن بېرىش كېرەك: قارامۇچ، جۇۋنە، سۇزاپ يوپۇرمىقى، پىننە، قۇندۇز قەھرى، زىرە، ھەبۇلغارلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، ئەپيۇن، مىكدۇۋانە ئۇرۇقى، يەبرۇج سەنەم (بىللا دونىتا يىلتىزى)، سىقمۇنىيالارنىڭ ھەربىرىدىن 2 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەرقېتىمدا 3 گرامدىن يېيىلىدۇ.

بۇ مەئجۇن ئەسەبىي قولۇنجلاردىكى ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. بىمارغا راھەت بېغىشلاپ ئۇيقۇسىنى كەلتۈرىدۇ.

پەرھىزى

يەل قولۇنجى قىسمىدا سۆزلەپ ئۆتكەن يەل قولۇنجىغا زىيان قىلىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

مىس قولۇنجى

مىس، تۇچ، ئالىيۇمىن قاتارلىق مېتاللار بىلەن دائىم ئۇچرىشىپ تۇرىدىغان ئىشلىگۈچىلەر

ياكى شۇ مېتاللاردا ياسالغان قاچا ـ قۇچىلاردا يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ياكى شۇ مېتاللارنىڭ زەھەرلىرى بىۋاستە بەدەنگە كىرىپ زەھەرلىك تەسىرلەرنى پەيدا قىلىش ئارقىلىق مەزكۇر قولۇنجى كېلىپ چىقىدۇ، بۇ خىل زەھەرلىنىش تەدرىجىي پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

قورساقتا تۇيۇقسىز قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولىدۇ، كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. نەپەس سىقىلىدۇ. لېكىن قەۋزىيەت بولمايدۇ. بەدەن رەڭگى ساغۇچ، چىرايى كۆكۈشكە مايىل بولۇپ كۆرۈنىدۇ. لەۋلىرى كۆكىرىپ قالىدۇ. چىش مىلىكلىرىدە پىشىنگان رەڭلىك بىر سىزىق بولۇپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى

ئاشقازاننى ئىسلاھ قىلىش ئۈچۈن جاۋارىش كومۇنىدىن 9 گرام، ياكى جاۋارىش شەھرىياندىن 12 گرام ئېلىپ 120 گرام بادىيان گۈلابى بىلەن ئىچىلىدۇ. قالغان داۋالىرى قوغۇشۇن قولۇنجىسىنىڭ داۋاسى بىلەن ئوخشاش.

ئالدىنى ئېلىش

تاماقتىن بۇرۇن قولنى پاكىز يۇيۇش، ئىش ئورنىدا تاماقلانماسلىق، تاماقلارنى مەزكۇر مېتاللاردا ياسالغان قاچا ـ قومۇچلاردا يېمەسلىك كېرەك.

قوغۇشۇن قولۇنجىسى

سەۋەبى

قوغۇشۇن سانائىتىدە ئىشلىگۈچىلەر، بوياق بويىغۇچىلار، قوغۇشۇن قاچا ياكى قوغۇشۇن ھەرپ ياسىغۇچىلار، قوغۇشۇن ھەرپ تىزغۇچىلار، قوغۇشۇن قاچىدا تاماق يېگۈچىلەر ۋە ئىچكۈچىلەر (بەزى ئادەملەر ئىسسىق مەزگىللەردە قوغۇشۇن قاچىدا سۇ ساقلاپ ئىچىدۇ)، قوغۇشۇن سانائىتى مەيدانلىرىدا تۇرغۇچىلار قوغۇشۇن بىلەن زەھەرلىنىپ مەزكۇر قولۇنجى يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

قولۇنجى كېسەللىكىنىڭ بەلگىلىرى بولغاندىن تاشقىرى، قوشۇمچە قورساق تارتىشىپ

قالىدۇ. دولا، قول، پۇت ئاغرىيدۇ. ئىشتىھاسىزلىنىدۇ. تامىقى ئازىيىدۇ. تەدرىجىي ئورۇقلايدۇ. خوسۇسەن بىلەك مۇسكۇللىرى پالەچلىنىدۇ. چىش مىلىكلىرىدە نىل رەڭ بىر خىل سىزىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. كەم ماغدۇر، كەمقان بولىدۇ. كۆپىنچە ئاسانلا ئىچى سۈرىدۇ. ئاياللاردا بولسا ھەيز قالايمىقانلىشىدۇ.

داۋاسى

كىبەلىنىڭ دەسلەپىدە ئىچىنى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە دورىسى بېرىلىدۇ: تۇربۇت، سۈرۈنجان، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام، سانا، سېرىق ھەلىيلەرنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ 5 گرام بادام يېغىدا ياغلاپ قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئىچىنى تولۇق تازىلاپ بولغاندىن كېيىن بىرنەچچە كۈنگىچە نىقرىس كېسىلى قىسمىدا سۆزلەپ ئۆتكەن سۈرۈنجان تالقىنى نۇسخىنى بېرىلىدۇ ياكى مەئجۇنى سۈرۈنجان ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئاغرىق قاتتىق بولغاندا ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، قورساققا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سوپۇن بىلەن ھوقنە قىلىش لازىم.

ئالدىنى ئېلىش

كارخانا تازىلىقى ۋە شەخسىي تازىلىققا رىئايە قىلىش، ھاۋا ئالماشتۇرۇشنى ياخشى ئېلىپ بېرىش، ئىش ئورنىدا تاماقلانماسلىق، تاماقتىن بۇرۇن قولنى سوپۇنداپ پاكىز يۇيۇش لازىم. ئەگەر زەھەرلىنىش بەلگىلىرى كۆرۈلسە بۇنداق كىشىلەرگە كەسپىنى ئالماشتۇرۇشنى دەۋەت قىلىش لازىم.

قارىنغۇ ئۈچەي ياللۇغى

سەۋەبى

دائىم قەۋزىيەت بولۇش، ئۈچەيدە دائىم توسالغۇ ھاسىل بولۇش، مەددە قۇرت پەيدا بولۇش، مېۋە-چېۋىلەرنىڭ ئۇرۇقى ياكى قاتتىق پوستلۇق نەرسىلەرنىڭ سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ئۈچەي ئىچىگە كىرىۋېلىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمار يېنىك دەرىجىدە ئىستىمداپ، ناھايىتى بىئارام بولىدۇ. بىمارنىڭ ئۆيقۇسى قاچىدۇ،

كۆڭلى ئاينىيدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ. تىلىنى گەز باغلايدۇ. تورسىقى كۆپۈپ، تولۇق تەرىپى قاتتىق ئاغرىيدۇ. باسقاندا ئاغرىق ناھايىتى كۈچىيىدۇ. سىلاپ كۆرگەندە قولغا قاتتىق بىرنەرسە تۇرۇلىدۇ. ئەگەر مەزكۇر كېسەللىك مەددە قۇرت سەۋەبىدىن بولغان بولسا، بىماردا ئىچىدىن قۇرت چۈشكەنلىك تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى چوقۇم تۈز ئورنىدا ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش، ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق لازىم.
داۋالاشتا كاشكاپ، شەربەت ۋە باشقا دورىلارنى ھەرگىز بېرىشكە بولمايدۇ. 10 گرام زەيتۇن يېغىنى 230 م ل قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يىلمان قىلىپ ياكى سوپۇن سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ. ئاغرىغان جايغا ئىسسىق تۇسكۈزۈلىدۇ ياكى بىمار 30 — 40 مىنۇت ئىسسىق سۇدا ياتقۇزۇلىدۇ ياكى لۆڭگىدەك بىرەر نەرسىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، تېشىدىن قۇرۇق لۆڭگە بىلەن ئوراپ ئىسسىق تۇتكۈزۈلىدۇ ياكى ئىسسىق سۇ ئېلىنغان گرېلكا قويۇلىدۇ. ئەگەر قۇسقىسى كەلسە مۇزدەك سۇ ئېلىنغان گرېلكا قويۇلىدۇ.
مەددە قۇرت (يىلان مەددە ياكى قاپاق ئۇرۇقى مەددە) كېسەلدىن بولغان بولسا، قۇرت چۈشۈرۈش چارىلىرىنى قوللىنىپ داۋالىسا بولىدۇ.

سازاڭسىمان ئۈسۈكچە ياللۇغى

بۇ، قارىنقۇ ئۈچەي ئاستىغا ئۇتاشقان سازاڭسىمان ئۈسۈكچىنىڭ ئىششىشى ياكى يىرىڭلىشىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇ ئۈسۈكچە ئىچىگە تەرەت كالالەكلىرى، ئۈزۈم ئۇرۇقلىرى ياكى گۆرۈچ قاسراقلىرىغا ئوخشاش نەرسىلەر كىرىپ قېلىپ چىقالمىسا ئۈسۈكچىنى غىدىقلاپ ياللۇغلىنىش پەيدا قىلىدۇ.
مەزكۇر كېسەللىك ئۆزىنىڭ تەرەققىيات جەريانىدىكى ئالامەتلىرىگە ئاساسەن ئۈچ خىل بولىدۇ:
1. يېنىك ياللۇغلىنىش: بۇ خىلدىكىسىدە ئىچكى پەردە ئىششىپ، كۆپۈپ ئوتتۇرىدىكى يول توسۇلۇپ قالىدۇ. ئىششىق قايتقاندىن كېيىنمۇ بۇ يول ھەمىشە توسۇلۇپ قالىدۇ. يەنە تەكرار ئىششىپ ساقىيىدۇ ياكى بۇنىڭدا قاتتىقلىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇ خىلى يەڭگىل دەرىجىدىكىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

2. ئۆتكۈر ياللۇغلىنىش: بۇنىڭدا كېسەل جىددىي باشلىنىپ، قورساق ئوڭ تەرەپ تۆۋەن قسمى جىددىي ئاغرىش، قۇسۇش، ئىسسىتمداش قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. بمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ.

3. كېڭىيىش خاراكتېرلىك ياللۇغلىنىش: سازاڭگىسمان ئۆسۈكچە يېرىڭلاپ يېرىلىپ كەتسە، قورساق پەردە ۋە قورساقنىڭ ئىچكى يۈزىگە تارىلىپ پۈتۈن قورساق ساھەسىنىڭ ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. بمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى ناھايىتى ياماتلىشىدۇ.

ئالامىتى

ئۆتكۈر ياللۇغلىنىشتا قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ ئاستىنقى قسمى تۇيۇقسىز ئاغرىشقا باشلايدۇ. ئاغرىش پىچاقتا كەسكەندەك بولىدۇ. بمار بۇ ئاغرىقتىن قاتتىق بىئارام بولىدۇ ھەمدە كۆڭلى ئاينىيدۇ. بمار بىرنەرسە يېسە ياكى ئىچسە دەرھال قۇسىدۇ. تىترەش بىلەن بىللە ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. قورساق ئوڭ تەرەپ تۆۋەن قسمىنى بېسىپ كۆرگەندە قولغا قاتتىق ياكى ئۆسمىدەك نەرسە ئۇرۇلىدۇ. ئاغرىق قاتتىق بولغانلىقتىن بمار تىزىنى يىغىپ مۈكچىيىپ قالىدۇ. تومۇرى ناھايىتى يۇمشاق، تېز ئۇرىدۇ. بەزىدە سۈيدۈك خالتىسى غىدىقلانغانلىقتىن پات-پات سۈيدۈك قىستايدۇ. بەزىدە سۈيدۈك بىلەن بىللە ئۇخۇم ئېقىمغا ئوخشاش سۇزۇك سۈيۈقلۇق كېلىدۇ. ئەگەر ئۆسۈكچە زەخمىدىن يېرىلسا، يېيىلىدىغان ئىششىققا ئايلىنىپ كېتىدۇ. بمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ، پۈتۈن قورساقنىڭ ھەممە يېرى قاتتىق ئاغرىيدۇ. قورساق گۆشلىرى تارتىشىپ چىڭقىلىدۇ. بمارنىڭ چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ، مۈزدەك تەرلەيدۇ ھەتتا ھوشىدىن كېتىشتەك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. يەڭگىل ياللۇغلىنىشتا كېسەل باشلىنىپ ئۈچ كۈندىن كېيىن بمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى پەيدىنپەي ياخشىلىنىپ، قورساق ئاغرىشى تۈگەپ ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

تەشخىسى

بۇ كېسەلنى تۆۋەنكىدەك كېسەللەردىن پەرقلەندۈرۈشكە دىققەت قىلىش لازىم: 1. ئۈچەي قولۇنجىسى، 2. ئۈچەي ئالمىشىپ قېلىش، 3. سەپرادىن بولغان قولۇنجى، بۆرەك قولۇنجىسى.

ئۈچەي قولۇنجىسىدا كىندىك ئەتراپىدا قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ، ئىسسىتما بولمايدۇ.

سەپرادىن بولغان قولۇنجىدا ئىسسىتما بولمايدۇ، ھۆ بولۇش، كۆڭۈل ئاينىش، قۇسۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. قۇسۇقتا كۆكۈش ياكى سېرىقىقا مايىل سەپرا ماددىلىرى بولىدۇ. بەزىدە بمارنىڭ قورسىقى قاتتىق ئاغرىغانلىقتىن ئايلىنىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىدۇ. جىگەر ساھەسىدە قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

ئۈچەي ئالمىشىپ قالغاندا تەرەت كەلمەيدۇ. ئېغىر دەرىجىدە قەۋزىيەت بولىدۇ. قورساق قاتتىق ئاغرىيدۇ. قورساق ناغرىدەك كۆپىدۇ. بمار پات-پات قۇسۇپ، ئاخىرىدا قۇسۇق بىلەن

تەرەت كېلىدۇ. بىمارنىڭ رەڭگى ئۆلۈكنىڭ چىرايىدەك ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

بۆرەك قولۇنجىسىدا بىمارنىڭ بۆرەك ساھەسى ئاغرىيدۇ. ئاغرىق ئاغاق، يوتا ۋە تاشقى بۆرەكلەرگىچە تارىلىدۇ. پات-پات كىچىك تەرەت قىستايدۇ، لېكىن سۈيدۈك ئاز كېلىدۇ ياكى كەلمەيدۇ، بەزىدە ئامچىلاپ قان كېلىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى ياتقۇزۇپ ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ دىققەت بىلەن كۆزىتىش، ۋاقتىدا دىئاگنوزىنى بېكىتىش لازىم. ئەھۋال ئېغىر بولسا دەرھال ئوپېراتسىيىگە يوللاش لازىم. ئەھۋال ئېغىر بولماي، يەڭگىل دەرىجىدىكى ياللۇغلىنىش بولسا يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سوپۇن سۈيىنى كېلىزما قىلىپ ئۈچەينى تازىلاش ۋە ياللۇغنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى بۇيرۇش لازىم. سوغۇق، تېز سىڭىدىغان تاماقلارنى، مەسىلەن: سۈت ياكى ئانار سۈيىگە ئارپا سۈيى ئارىلاشتۇرغان جۇلابلارنى بېرىش كېرەك.

ئۈچەي مەددە قۇرتلىرى

مەددە قۇرتلارنىڭ كۆپرەك ئۇچرايدىغانلىرى يىلانسىمان مەددە، ياپىلاق مەددە ۋە تۆتۈ مەددىلەردىن ئىبارەت بولۇپ، باللار، چوڭلار جۈملىدىن ئەرلەر ۋە ئاياللاردىمۇ كۆرۈلىدۇ. تۆتۈ مەددە كۆپرەك باللاردا ئۇچرايدۇ.

يىلانسىمان مەددە

سەۋەبى

يىلانسىمان مەددە قۇرت كېسەللى ئاساسەن كېسەل كىشىلەردىن يۇقۇش ئارقىلىق پەيدا بولىدۇ. تازىلىققا رىئايە قىلماسلىق، خۇسۇسەن يېمەك-ئىچمەك تازىلىقىغا رىئايە قىلماي خام كۆكتاتلارنى، مەسىلەن: سەۋزە، تۇرۇپ، پەمىدۇر، تەرخەمەكلەرنى خام ئىستېمال قىلىش، ئوبدان پىشمىغان جىگەر قاتارلىق نەرسىلەرنى يېيىش، قايناتمىغان سۇلارنى ئىچىش، تەرەتتىن كېيىن ۋە تاماقتىن بۇرۇن قول يۇماسلىق ئادەتلىرى قاتارلىقلار مەزكۇر كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

ئالامىتى

چوڭ تەرەت ياكى قۇسۇق بىلەن ئۇزۇنلۇقى 15 — 20 س م كېلىدىغان مەددە قۇرت چۈشىدۇ. ياكى بىمارلاردا بۇرۇنلا مەددە قۇرت چۈشكەنلىك تارىخى بولىدۇ. قۇرتنىڭ ئاساسىي جايلاشقان ئورنى ئىنچىكە ئۈچەيدە، بەزىدە چوڭ ئۈچەيلەردە بولىدۇ. بەزىدە قورساق تولغاپ ئاغرىيدۇ، قورساق كۆپىدۇ. چوڭ تەرەت بىلەن بىللە ئاچ قىزىل رەڭلىك، بىر ياكى بىرقانچە بىلانىسمان قۇرت چۈشىدۇ. بەزىدە بىمار كۆڭلى ئېلىشىپ، ئاشقازىنى بىئارام بولۇپ 1-2 دانە بىلانىسمان مەددە قۇسىدۇ. بۇنداق ئەھۋال باللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بەزى كىچىك باللارنىڭ بىردىنلا قورسىقى قاتتىق ئاغرىپ، كۆپۈپ، ناھايىتى بىئارام بولىدۇ. قورسىقىنى سىلاپ كۆرگەندە قولغا قاتتىق مۈنەك، ئۇزۇنچاق بىر نەرسىلەر ئۇرۇلىدۇ. مەددە قۇرت بار باللارنىڭ ئىچى كۆپىنچە ھاللاردا ئېغىر دەرىجىدە قەۋزىيەت بولىدۇ. قورسىقى ئېچىپ تۇرىدۇ. كۆپ يېسىمۇ بەدىنى ئورۇق كېلىدۇ. ئۇخلىغاندا ئاغزىدىن شالۋاق ئاقىدۇ، بەزىدە چىشلىرىنى غۇچۇرلىتىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال ئۈچ كۈن داۋاملىق يېڭى ساغقان سۈت ئىچىلىدۇ. 4-كۈندىن باشلاپ سۈيۈپى مەددە بېرىلىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. بىمار دورىنى پۈرىماي ئىچىشى، ئەڭ ياخشىسى بۇرنىنى ئېتىۋېلىپ تۇرۇپ ئىچىشى، ئىلاجى بار قۇسۇپ تاشلىماسلىقى لازىم. ئىچكۈزۈش مۇمكىن بولمىسا ياكى قۇسۇپ تاشلىسا، مەددە ھۇقنەسى (نۇسخىلار قىسمىغا قارالسۇن) بىلەن ھۇقنە قىلىنىدۇ ياكى مۇرەككەپ سەرخەس قايناتمىسىدىن يېرىم چىنە ئېلىپ ئاخشىمى يېتىشتىن بۇرۇن بىراقلا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەتىسى ئەتىگەندە ئاچ قورساققا 15 گرام تۇز سۈيى بېرىلىدۇ ۋە كۆپرەك قايناق سۇ ئىچىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بۇ دورىنى بىمارغا بېرىشتىن 1-2 كۈن بۇرۇن مايسىز تاماق يېيىش، دورا ئىچكەندىن كېيىن بىرەر كۈنگىچە مايلىق تاماق يېمەسلىك لازىم. بۇ دورىنى ھامىلدار ئاياللارغا ئىشلەتمەسلىك كېرەك. يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە مەئجۇنى سەرخەس كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىم 6 گرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاچچىق ئانار يىلتىزى قايناتمىسى، شاپتۇل يوپۇرمىقى قايناتمىسى، شاپتۇل چېچىكى قايناتمىسى، ئانار پوستى قايناتمىسى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق بىلانىسمان مەددىنى چۈشۈرۈۋېتىشكە بولىدۇ (بۇ جەھەتتە دورا ئىشلىتىش دورا نۇسخا قىسمىغا قارالسا بولىدۇ).

قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە

سەۋەبى

ئاساسىي جەھەتتىن بىلانىسمان مەددە بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ، يەنى تازىلىقتا رىئايە

قىلماسلىق، خام كۆكتات، خام جىگەر قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

چوڭ تەرەتتىن ياپىلاق لېيىندەك مەددە قۇرت چۈشىدۇ ياكى قاپاق ئۇرۇقىدەك پارچە-پارچە ياپىلاق مەددە چۈشىدۇ. تەرەت بىلەن ياكى تەرەتسىز كېلىدۇ. بەزىدە مەددىنىڭ يېرىمى سوڭگەدىن چىقىپ، يېرىمى سوڭ ئىچىدە بولىدۇ. بۇ خىلدىكى مەددە قورسىقىدا بولغان كىشى بىمار دائىم قورسىقى ئېچىپ تۇرغاندەك ھېس قىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل بالىلاردا بولسا تېرىلىرى قورغاقلىشىدۇ، تۈزى ئورۇقلاپ كېتىدۇ. كېچىسى ئاغزى قورۇيدۇ، بەزىدە چوڭ تەرىتى قارامتۇل كېلىدۇ.

داۋاسى

يۇقىرىدا ئېيتىلغان سۈپۈيى مەددە، مۇرەككەپ سەرخەس قايناتمىسى، مەددە قايناتمىسى، كاۋا ئۇرۇقى قايناتمىسى، شاپتۇل چېچىكى قايناتمىسى، شاپتۇل يوپۇرمىقى قايناتمىسى، ئاچچىق ئانار يىلتىزى قايناتمىسى، مەئجۇنى سەرخەس، مەددە شامچىسى قاتارلىقلار بىلەن داۋالىسا بولىدۇ (دورا ئۇسخىلىرىنىڭ تەركىبى، ئىشلىتىش ئۇسۇلى ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلىرى ھەققىدە دورا ئۇسخا قىسمىغا قارالسا بولىدۇ).

ھۆقنە قىلىپ داۋالاشتا مۇرەككەپ ھۆقنە، ئانار پوستى ھۆقنىسى ئىشلىتىلىدۇ. ھەر كۈنى ئاخشىمى سىركە ئىچىپ بەرسىمۇ ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئۈتۈ مەددە

سەۋەبى

سەۋەبى ئاساسى جەھەتتىن يۇقىرىقىلارغا ئوخشاش بولسىمۇ، لېكىن كۆپىنچە ھاللاردا كىچىك بالىلارنىڭ شەخسىي تازىلىقى ياخشى بولماسلىق، ئارقا چىقىرىش تۆشۈكىنى قولى بىلەن تۇتۇپ ياكى قاشلاپ شۇ قول بىلەن بىر نەرسە يېيىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن تېخىمۇ ئەۋج ئالىدۇ.

ئالامىتى

بۇ خىل مەددە كۆپىنچە كىچىك بالىلارنىڭ مەقئەت ئاغزىدا بولىدۇ. مەددە مەقەتنى

قىچىشتۇرغانلىقتىن كىچىك بالا مەقئەتنى تاتىلاپ قىزارتىۋېتىدۇ. تەرىتىدىن يىپ ئۇچىدەك ناھايىتى كىچىك، ئاق رەڭلىك مەددە قۇرتلار چۈشىدۇ. بالىنىڭ مەقئەتنى تەكشۈرگەندە يىپ ئۇچىدەك ئاپئاق كىچىك قۇرتلارنى بايقىغىلى بولىدۇ، قۇرتلارنىڭ بەزىلىرىنىڭ مەقئەت ئىچىدىن تېشىغا مىدىراپ چىقىۋاتقانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. بىمار بالىنى بولۇپمۇ ئاخشاملىرى ۋە ئۇيقۇدا بەكمۇ بىئارام قىلىدۇ.

داۋاسى

بالىنىڭ ئومۇمىي بەدەن تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، تىرناقلىرىنى دائىم ئېلىپ تۇرۇش، ئىچكى بار ئىشتان كىيگۈزۈش، چوڭ تەرەتتىن كېيىن، تاماقتىن بۇرۇن قوللىرىنى ياخشى يۇيۇشقا ئادەتلەندۈرۈش لازىم. دورىلاردىن تۇتۇ قۇرت شامچىسى، مەددە شامچىسى، ئانار پوستى ھوقنىسى، مەددە ھوقنىسى ئىشلىتىش، سۆگەت يىلتىزى قايناتمىسىنى ئىچكۈزۈپ داۋالاش كېرەك.

ئىستىسقا كېسەللىكلىرى

ئىستىسقا بەدەندە سۇيۇقلۇق ئالمىشىش بۇزۇلۇش تۈپەيلىدىن توقۇلما ۋە ئەزالارغا سۇ چۈشۈپ، ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بەدەندىكى ئىششىقلارنىڭ ئومۇمىي ئاتىلىشى. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە بۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەپ، ئىششىقنىڭ ئورنى ۋە ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ماددا ئېتىبارى بىلەن بىر قانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

سۇلۇق ئىششىق

(ئىستىسقا ئىلەھمى ـ گۆش سۇلۇق ئىششىقى)

بۇ خىل ئىششىقنىڭ ئاساسىي ماددىسى غەيرىي تەبىئىي ھۆللۈك بولۇپ، ئۇ بەدەندىكى گۆشلەرنىڭ ئارىلىرىدا توختاپ قالغانلىقتىن بەدەننى باسقاندا خېمىردەك ئىز قالىدىغان ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى

بەدەندە ھارارەتنى غەرىزىيەنىڭ سۇسلۇقى، جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى،

جىگەر قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشى نەتىجىسىدە جىگەر خىزمىتىگە تەسىر يېتىپ پەيدا بولىدۇ. دېمەك، جىگەرنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئۇچرىشى بۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەب بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا قىسمەن سەۋەبلەر يەنى، جىگەر بىلەن شېرىكچىلىكى بولغان مەيدە، يۈرەك، بۆرەك، تال، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالاردىكى كېسەللىكلەر، كەم قانلىق، ئاچلىق، ئۇزاق مۇددەت تولۇق ئوزۇقلۇققا ئىگە بولالماسلىق ياكى ئىسھال بولۇش، ھامىلىدارلىق قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئوزۇقلۇق ماددىلار بەدەنگە ئۆزلەشمەي مەزكۇر كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى تۆۋەندىكىچە:

جىگەردىن بولغان سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئالامىتى

ئىششىقنىڭ شەكىللىنىش راۋاجلىنىشى ئاستىراق بولۇپ، كۆپىنچە ھاللاردا قورساقتا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقائى زىققى) روشەنرەك بولىدۇ. شۇڭا ئاۋۋال قورساق (كىندىك ئەتراپى) ۋە پۇت ئىششىپ ئاندىن باشقا ئەزالار ئىششىدۇ. جىگەر كىچىكلەپ قېتىش ۋە ئۇنىڭ زەئىپلەشكەنلىكىگە ئائىت باشقا ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

يۈرەكتىن بولغان سولۇق ئىششىقنىڭ ئالامىتى

يۈرەك كېسىلى بارلىقى مەلۇم بولىدۇ. ئىششىق دەسلەپتە ئوشۇق ئەتراپىدىن باشلىنىدۇ. يۈرەك زەئىپلەشكەن بولسا، تەدرىجىي ھالدا پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ. يۈرەك زەئىپلىشىش باسقۇچىدا بىماردا دەم سىقىپ نەپەس قىيىنلىشىش، جىگەر يوغىناش، لەۋلىرى كۆكىرىش، ھالسىزلىنىشتەك ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

بۆرەكتىن بولغان سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئالامىتى

بۆرەك كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلىقى مەلۇم بولىدۇ. كونىراپ قالغان سوزۇلما بۆرەك كېسەللىكلىرىدە بىمار ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرغاندا قاپاقلىرى ئىششىپ قالىدۇ. ئىششىق بىردەمدىن كېيىن يوقىلىپمۇ كېتىدۇ، بەزىلەرنىڭ ئاياغ ۋە باشقا ئەزالىرىدا ھەر خىل دەرىجىدە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇشى مۇمكىن. بۆرەكنىڭ جىددىي خاراكتېرلىك ۋەرەمى قاتارلىق كېسەللىكلىرىدە سۇلۇق ئىششىق ناھايىتى تېز پەيدا بولۇپ پۈتۈن بەدەننى قاپلاپ كېتىشى مۇمكىن. دېمەك، بۆرەكتىن بولغان ئىششىق كېسەللىرىدە بۆرەكنىڭ خىزمىتى بۇزۇلغانلىقنىڭ ئىپادىلىرى بولىدۇ. نەتىجىدە بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك سۇيۇقلۇقلار بەدەندە يىغىلىپ قېلىپ سۇلۇق ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

باشقا سەۋەبلەردىن بولغان سۇلۇق ئىششىقلارنىڭ ئالامىتى

ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىك ۋە بەدەن ئاچ قېلىشتىن بولغان سولۇق ئىششىقتا پۈتۈن بەدەن

ئىششىدۇ. يېڭى باشلانغاندا ئاۋۋال ئاياغلىرى ئىششىدۇ، بىمار ماغدۇرسىزلىنىدۇ، چىرايى سارغىيىدۇ. ئاياغلىرى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. ئىششىق، ئېغىرلاشقاندا پۈتۈن بەدەننى قاپلايدۇ. بۇ خىل ئىششىقنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئوزۇقلۇقنى ياخشىلىسا ئىششىق تەدرىجىي ھالدا يوقىلىدۇ. باشقا ئالامەتلىرىمۇ يوقايدۇ.

كەم قانلىقتىن بولغان سۇلۇق ئىششىقتا بىماردا قان يوقىتىش ياكى كەم قانلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر بارلىقى مەلۇم بولىدۇ ياكى ماغدۇرسىزلىنىپ، چىرايى تاتارغان، كالپۇكلىرى ۋە قاپاق ئىچى ئاغرىغان ، بەدىنى ئورۇقلاپ، يۈرىكى پات-پات ئېغىپ تۇرىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئىشتىھاسى ناچارلاپ، ئارىلاپ تۇتىدىغان قورساق سانجىقى پەيدا بولىدۇ.

ھامىلىدارلىق تۈپەيلىدىن ئاياللارنىڭ ئاياغلىرى ئىششىدۇ، بەزىدە بەدىنى ئىششىدۇ. ھامىلىدارلىقنىڭ كېيىنكى باسقۇچلىرىدا سۇلۇق ئىششىق ئاياغ تەرەپتە كۆچىيىدۇ. كەم قان ۋە ھامىلىدارلىقتىكى سۇلۇق ئىششىقلاردا كەم قانلىق يوقالسا، ئاياللار تۇغسا ئىششىقمۇ تۈنگىغا ئەگىشىپ يوقىلىدۇ.

تۈنگىدىن باشقا بالىياتقۇ، تۈپكىدىكى ھەر خىل ئۆسمە يارىلار، (كۆك تومۇر) لاردىكى توسۇلۇش، ئەزا ۋە توقۇلمىلاردىكى توسۇلۇشلاردىمۇ سۇلۇق ئىششىقلار پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقائى لەھمى) نىڭ سەۋەبى ھەر خىل بولغانلىقى ئۈچۈن، داۋالاشتىن ئىلگىرى ياخشى تەشخىس قىلىپ، ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاساسىي سەۋەبنى تېپىپ چىقىقاندىن كېيىن ئاندىن چارە قىلىش لازىم. بەدەندە ئارتۇقچە ھۆللۈك پەيدا قىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ ۋە سۇلۇق ئىششىقنىڭ سەۋەبى ۋە دەرىجىسىگە قاراپ، تۇز ئىستېمال قىلىشنى چەكلەش، تۇزسىز ياكى تۇزى كەم تاماق يېيىش، سۇنى ئاز ئىچىشنى چەكلەش لازىم. بۇ بەلگىلىك ئەمەلىي ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى تۇز سۈيدۈكنىڭ راۋان بولۇشىغا دەخلى قىلىپ، ئىششىقنىڭ قايتىشىغا تەسىر قىلىدۇ. ئىششىقنىڭ سەۋەبى دەرىجىسىگە قاراپ ئارتۇقچە ھۆللۈكنى بەدەندىن چىقىرىش، تازىلاشقا چارە قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن توسالغۇنى ئاچقۇچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش، بەزىدە سۈرگە دورىلىرىنى بېرىپ ئىچىنى سۈردۈرۈش ياكى تەرلىتىش لازىم. مەسىلەن، ئىيارەج پەيقىرانى بېرىش ۋە شەربىتى ئەپسەنتىن، شەربىتى دىنار، قىزىلگۈلنىڭ مۇرەككەپ شەربىتى (شەربىتى ۋەرد) قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش مۇمكىن. يەنە كاسنى ئەرىقى، باديان ئەرىقى ۋە باشقا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى قوللىنىشقا بولىدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان سۈيدۈكنى ئاچقۇچى، چوڭ-كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى قاتارلىق چارىلەرنى قوللانغاندا مۇھىمى سۇلۇق ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەبنى يوقاتقۇچى چارىلەرنى قوشۇمچە قىلىپ قوللىنىش كېرەك. مىزاجنىڭ ئىسسىق سوغۇقلۇقىغا قاراپ ئەزالارنىڭ جۈملىدىن جىگەر، بۆرەكلەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەشنى ئۇنتۇماسلىق زۆرۈر. چوڭ تەرەتنى يەڭگىل سۈردۈرۈش ئۈچۈن ھەببى رەۋەن بېرىلسە ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ بىر گرامدىن 3 گرامغىچە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجى سوغۇقراق

بولۇپ سۈلۈق ئىششىق سوغۇقلۇقتىن كېلىپ چىققان بولسا، جىگەر ۋە ئاشقازاننى قىزىتىپ مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن مەئجۇنى داۋائىل كۈركۈم، تەرياقى ئەربەئەلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەئجۇنى داۋائىل كۈركۈم كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ كۈنىگە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن 6 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. مەئجۇنى تەرياقى ئەربەئە كۈنىگە بىر قېتىم، 3 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىلگەن ئىسسىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بىراق بەك ئىسسىق دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئەگەر ئىسسىقتا ئىسسىقتىن بولۇپ قىزىتمىسى بولسا، ئالدى بىلەن ھارارەتنى پەسەيتىش چارىلىرىدىن جىگەر كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەر قوللىنىلىدۇ. كاسنى سۈيى بىلەن تۇگە سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. ھۆل كاسنى يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بۇ جەھەتتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. سۇ ئورنىغا كاسنى ئەرىقى، بادىيان ئەرىقى، جۇۋنە ئەرىقى ۋە قوناق ساقىلىنى قايناتقان سۇلارنى بېرىش مۇمكىن. بۇلار ھەم ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ ھەم سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. ئەگەر بىماردا يۆتەل قوشۇلۇپ كەلسە زۇپا شەربىتى، شەربىتى بۇزۇرىلەرنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. شەربىتى بۇزۇرنى بۇيرۇشتا بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ سوغۇق بولغان ئىستىسقاغا ياكى ئىسسىقتىن بولغان ئىستىسقاغا لايىق دورىلارنى تاللاپ بۇيرۇشنى ئۇنتۇماسلىق لازىم. بىمارغا ئاتار بېرىش تەشنالىقنى پەسەيتىپلا قالماي، بەلكى ئىستىسقا كېسەللىرىنىڭ ساقىيىشىغىمۇ پايدىلىق.

تېبابەتتە دورا چېپىش ۋە تەرلىتىش چارىلىرى لايىق كۆرۈلسە مۇۋاپىق كۆرگەن چارىنىڭ بىرىنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. بۇنىڭدا توغرىغۇنى بابۇنە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركىسە بولىدۇ. تۆزنى يۇمشاق سوقۇپ كالىنىڭ چاۋا يېغى، بادام يېغى، دارچىن، زىراۋەن، سەلىخە، قەسبۇسسىزە زىرە، گۈل سوسەن يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ ماي تەييارلاپ سۈركىسە بولىدۇ. شۇمشە تالقىنى، كەپەر مايىقى، كۆپىكى دەريا، مەستىكىنى سىركىدە ئېزىپ پۈتۈن بەدەنگە چاپسا بولىدۇ. يەنە بىر ئۇسۇل: كالا تېزىكى، قوي مايىقى، تال ئۈزۈم ياغاچلىرىنىڭ كۆلى، توغرىغۇلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سىركە بىلەن قوشۇپ بەدەنگە سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

تەرلىتىش چارىسىدىن قىزىق قۇمغا كۆمۈش (قۇم بىلەن داۋالاش) يەنى باشنى ئاپتاپتىن دالدا قىلىپ، ئاپتاپقا ئارقىسىنى توغرىلاپ پۈتۈن بەدەننى ياكى ئىششىق بار ئورۇننى كۆمۈش ياكى ئىسسىق مۇنچىدا تەرلىتىش (سۇ قويماسلىق)، شور سۈلۈق دەريا، گۈڭگۈرتلۈك ئارىشاڭلاردا يۇيۇنۇش ئارقىلىق بەدەندە يىغىلىپ قالغان ئارتۇقچە ھۆللۈك (سۈيۈقلۇق) لەرنى بەدەندىن قوغلاپ چىقىرىشقا بولىدۇ.

تامىقى ئۈچۈن توخۇ، كەپەر، پاخلان گۆشلىرىنى نوقۇت بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش مۇمكىن. ئاچچىق تەملىك غىدىقلىغۇچى، ئىچ سۈرگۈچى، تەركىبىدە تۇز كۆپ بولغان يېمەكلىكلەردىن ۋە سۇدىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ يەنە شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، ھەرقانداق سۈلۈق ئىششىق كېسەلىدە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان قۇرسى ئەنبەرى بارىس قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم.

ئىستىسقا تالىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، داۋالاشتا بەدەندىن سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش، ئاندىن تالنى قۇۋۋەتلەش دورىلىرى ئىشلىتىش لازىم. ئىستىسقا كۆپ قان يوقاتقانلىقتىن، كەمقانلىقتىن بولغان بولسا، سەۋەبىنى يوقىتىش بىلەن تەڭ ئورۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، مەيدە (ئاشقازان) نىڭ ۋە

ئۈچەينىڭ، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، شەربىتى مەيىمى، ئۈزۈم شەربىتى بېرىش، تۇخۇم سېرىقىنى شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش، پاقلان گۆشى، توخۇ، كەكلىك گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ يېيىشكە بۇيرۇش ۋە سۈت ئىچىشنى تەۋسىيە قىلىش لازىم.

ئىستىسقا تۈپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە ئالاقىدار بولسا، بىماردا ھەمىشە قىزىتما بولىدۇ، يۆتىلىدۇ. كېسەلنىڭ پۇتى ئىششىدۇ، بۇنىڭدا تۈپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنى ئۇنتۇماسلىق، زوپا شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى ۋە گۈلقەنت بېرىش لازىم.

قورساقتا سۇ يىغىلىش

(ئىستىسقائى زىققى)

ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ قەدىمكى كىتابلىرىدا قورساقتا سۇ يىغىلىشنى ئىستىسقائى زىققى ۋە ئىستىسقائى تەبلى (يەل ۋە سۇ يىغىلىش) دەپ ئىككىگە ئايرىيدۇ.

ئىستىسقائى زىققىدا قورساقتا خالىس سۇ يىغىلغان بولىدۇ، سۇيۇقلۇق قورساق پەردىسى بىلەن قورساق ئىچكى تېرىسى ئارىلىقىدا ياكى ئۈچەي بىلەن چاۋا ئارىلىقىدا بولىدۇ. نەپەسنى سىقىپ قويىدۇ.

ئىستىسقائى تەبلىدە قورساقتا سۇغا قارىغاندا تولاراق يەل يىغىلىۋالىدۇ. قورساقنى چېكىپ كۆرسە ناغرا (تەبل) نى چەككەندەك ئاۋازى كېلىدۇ.

سەۋەبى

يۇقىرىدىكى ئىككى خىل ئىستىسقانىڭ سەۋەبى ئاساسەن ئوخشاش، جىگەر، بۆرەكلەرنىڭ مىزاجلىرى بۇزۇلۇش ۋە قاتتىق ئىششىقلار پەيدا بولۇش، سۇددە (توسۇلۇش) پەيدا بولۇش، جىگەرگە بارىدىغان كۆك تومۇردا سۇددە پەيدا بولۇپ قان قېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن قورساقتا سۇ يىغىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا يەنە، جىگەرنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقان، بۆرەكنىڭ جىگەردىن چىققان سۇيۇقلۇق ۋە قاننى تولۇق تارتىۋالالمايدىغان ۋە سىرتقا ھەيدەپ چىقىرالمايدىغان، يۈرەك زەئىپلەشكەن ۋاقىتتا قورساقتىكى كۆك تومۇرلار قان تەركىبىدىكى سۇ قورساق بوشلۇقىغا سىرغىپ تۇرىدۇ، قان خىلتىنىڭ تەركىبى ئۆزگىرىش ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرى قاتارلىق تۈپەيلىدىن بۆرەكنىڭ سۈيدۈك يوللىرىدا سۇددە (توسالغۇ) پەيدا بولۇپ دوۋسۇنغا كېلىدىغان سۇيۇقلۇق (سۈيدۈك) ۋە قان تەركىبىدىكى سۇيۇقلۇق سۈيدۈك يولى بىلەن كېلەلمەي قورساق بوشلۇقىغا سىزىپ چىقىپ قورساقتا سۇ يىغىلىدۇ. ئىچكى قىسمىدىكى سۇيۇقلۇق يوللىرى تېشىلىپ قېلىشتىن تەدرىجىي ھالدا قورساقتا سۇ يىغىلىدۇ. قورساق پەردىسىدە سىل كېسەلى پەيدا بولغاندىمۇ تەدرىجىي ھالدا قورساقتا سۇ چۈشىدۇ.

قورساقتا سۇ يىغىلىش كۆپىنچە ھاللاردا يەككە بىر خىل سەۋەبتىنلا بولماي، بەلكى بىرقانچە

خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان ئەھۋال كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

قورساقتا سۇ يىغىلىشىنىڭ سەۋەبلىرى ھەر خىل بولغاچقا، ئالامەتلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. كېسەلنىڭ تەرەققىي قىلىش ئەھۋالى، ئاشكارىلىنىشىنىڭ بالدۇر-كېيىنلىكى، ئېغىر-يېنىكلىكىگە قاراپ ئوخشاشمىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مەسىلەن، قورساق پەردىسىنىڭ سىل كېسەللىكى تۈپەيلىدىن قورساقتا سۇ يىغىلسا، بىماردا ماغدۇرسىزلىنىش، قىزىتما بولۇش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، قورسىقى بوغناش، ئۆزى ئورۇقلاشتەك تەپى دىق (سىل) نىڭ ئالامەتلىرى بىللە كېلىدۇ. يۈرەكتىن بولغان قورساقتا سۇ يىغىلىشتا، يۈرەك ئېغىش، دەم سىقىش، ھاسىراش، يۈرەك ساھەسىدە بىئاراملىق بولۇشتەك ئالامەتلەر بىللە كېلىدۇ. ئاياغلىرىدىمۇ سۇلۇق ئىششىقلار كۆرۈلىدۇ ياكى ئاۋۋال ئاياغلىرى ئىششىپ ئاندىن كېيىن قورسىقىغا سۇ چۈشىدۇ.

قورساقتا سۇ چۈشكەندە سۇ مىقدارى ئازراق بولسا قورساق ئانچە چوڭ بولمايدۇ، بەزىدە دەرھاللا بىلىنمەيدۇ. قورساقتا سۇ كۆپەيگەندە سۇ تولدۇرۇلغان ئۇلۇمدەك بولۇپ قالىدۇ. ئۆرە تۇرسا سۇ پەس تەرەپكە، ياتسا قورساقنىڭ ئىككى تەرىپىگە ئاقىدۇ، قورساقنىڭ بىر تەرىپىگە ئالقاننى قويۇپ يەنە بىر تەرىپىنى شاپىلاقلىسا، قولغا سۇ دولقۇنى بىلىنىدۇ. قورساق تېرىسى تارتىشىپ، قورساق تومۇرلىرى كۆكۈرۈپ كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. سۇ كۆپ بولسا كىندىلەك پاسىل كىرگىت گۆش پەردىنى يۇقىرىغا كۆتىرىپ بىمارنىڭ ھەرىكىتىنى چەكلىمىگە ئۇچرىتىپ، ئۆپكىنى قىسىپ نەپەسلىنىشكە دەخلى يەتكۈزىدۇ.

بەدەندە ھارارەت يۇقىرى بولمىسا ۋە ئۇسسىمىسا، چىرايى، تىلى، كۆز ئېقى ئاقىرىپ، سۈيدۈك ئاق كەلسە ئىستىسقانىڭ سوغۇقتىن بولغانلىقىغا، قىزىتما بولۇپ، تەشنالىق بولسا ۋە سۈيدۈك سېرىق ياكى قىزىل كەلسە، چىرايى، كۆزىنىڭ ئېقى، تىلى قىزىلغا مايىل كەلسە ئىسسىقتىن بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

تەشخىس قىلىشتا قورساقتا سۇ ياكى يەللىك ئىششىق، ئۆسمە قاتارلىقلارنىڭ بار-يوقلۇقى، ئىچكى ئەزالارنىڭ بىراقلا تۆۋەنگە چۈشكەن-چۈشمىگەنلىكى قاتارلىقلارنى تەپسىلىي ئېنىقلاش لازىم. قورساقتىكى سۇنىڭ مىقدارى، رەڭگى، تەركىبىنى بىلىشمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە، مەسىلەن: بەزى بىمارلارنىڭ قورسىقىدا سۈزۈك ساغۇچ سۇيۇقلۇق يىغىلسا، بەزىلەردە مەسىلەن، قورساقتا سەرتان بولۇش سەۋەبىدىن سۇ يىغىلغاندا سۇ قان زەرداۋىغا ئوخشاش بولىدۇ، بەلغەم يوللىرىدا سۇددە بولغاندا سۇ سۈتكە ئوخشاش بولىدۇ، ھەتتا يىرىڭلىق بولۇشىمۇ مۇمكىن.

قورساق بوغناشنىڭ ھەممىسى قورساقتا سۇ يىغىلىشتىن بولمايدۇ. قورساقتا يەل پەيدا بولۇپ كۆپكەندە، بالىياتقۇ ئۆسمىدان خالتىلىق چوڭ ئىششىقلىرىدا، ھامىلىدارلىقتا، بەزى كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن دوۋساقتىكى سۈيدۈكنى چىقىرىۋېتىش دەخلىگە ئۇچراپ، سۈيدۈك يىغىلىپ سۈيدۈكلۈك بەك تولۇپ كەتكەندە، سېمىزلىكتە قورساق يوغناپ كېتىدۇ. لېكىن ھەرقايسىسىنى ئۆز

ئالاھىدىلىكلىرىگە ئاساسەن پەرقلەندۈرۈۋالغىلى بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. سىل كېسەللىكى تۈپەيلىدىن قورساق پەردىسى ۋە رەملىنىپ سۇ يىغىلغان بولسا، سىلنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش كېرەك. يۈرەك زەئىپلىشىش ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرى تۈپەيلىدىن قورساققا سۇ چۈشكەن بولسا، ئاۋۋال يۈرەك كېسىلىنى تەشخىس قىلىپ يۈرەك كېسىلىنى داۋالاش، يۈرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىش تەدبىرلىرىنى قىلىش، ئاندىن كېيىن قورساق سۈيىنى بىر تەرەپ قىلىش چارىلىرىنى قوللىنىش لازىم ھەمدە بىمارغا تۇز ئىستېمال قىلىشنى چەكلەش، سۇ ئىستېمال قىلىش مىقدارىنى ئازايتىشنى تەكتلەش لازىم. ئەگەر بىماردا تەشنالىق بولسا، سۇ ئورنىغا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ئەرەق ۋە قايناتمىلاردىن بەرسە بولىدۇ.

ئىستىسقىنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە جىگەرگە ئالاقىدار بولغان كۆك تومۇرلاردىكى توسالغۇ ۋە قان قېيىشلاردىن بولغانلىقى ئۈچۈن جىگەر مىزاجىنى نورمال ھالەتكە كەلتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. ئىستىسقا بىلەن بىللە بەدەندە قىزىتما بولسا، مەتبۇخى ھەلىلە، ئەمرى ھىندى ۋە شاھتەررىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش چارىلىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئاددىي ئىسكەنجەبىنگە كاسنى سۈيى قوشۇپ ئىچىشكە بۇيرۇش، سوغۇق بۇزۇرى شەربىتى، كەلكىلانەج بارىدلەرنى بېرىش مۇمكىن. ئىستىسقىتىن بولغان قورساققا سۇ يىغىلىشقا سىبرى ھەلىلە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئۇنى تالقان، مۇرابىبا ۋە قايناتما شەكىللىرىدە ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئاددىي ئىسكەنجەبىننى كاسنى سۈيى، تەرخەمەك، قوغۇن، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىلىرى بىلەن بىللە ئىچىشكە بەرسە تېخىمۇ ياخشى. جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئانار شەربىتى، ئالما شەربىتى بېرىش مۇمكىن. سۈيدۈكنى ھەيدەش ئۈچۈن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەنلەردىن باشقا يەنە قۇرسى مازەرىيۇن بەرسىمۇ بولىدۇ. ئۇ كۈندە بىر يېرىم گرامدىن 3 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەگەر كېسەل سوغۇقتىن بولغان بولسا، جىگەر مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن بۇزۇرى ئىسكەنجەبىن، دىنار شەربىتى، شەربىتى بۇزۇرى ھار كەلكىلانەج ھارلەرنى بېرىشكە بولىدۇ ياكى ئاسارۇن، ئارپا بەديان، جۇۋەنە، چىگسەي ئۇرۇقى، سۇنبۇل، ئىگىر، پىننە ئۇرۇقى ۋە مارجان شۇخلىلارنىڭ بىر قانچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ ئىچىشكە بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئومۇمەن، ئىستىسقائى لەھمى، ئىستىسقائى زىققىلەردە قورساقتىكى سۇنى يوقىتىش ئۈچۈن چوڭ تەرەتنى كۆپەيتىش چارىسى قوللىنىشقا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى رەۋەننىڭ ئۈنۈمى ياخشى ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەھۋالىغا قاراپ 3 گرامدىن 6 گرامغىچە بېرىشكە بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى ئۈچۈن باديان ئەرىقى، كاسنى ئەرىقى بەرسە بولىدۇ. لېكىن بەدەندىن چىققان سۈيدۈك ياكى چوڭ

تەرەتتىكى سۈيىنىڭ مىقدارىغا قاراپ بېرىشنى ئۆلچەم قىلىش كېرەك. ئەگەر بەدەندىن چىقىدىغان سۇيۇقلۇق، ئىچكەن سۇيۇقلۇقلاردىن ئازىيىپ كەتسە ئۇ چاغدا كۆپ بېرىشكە بولمايدۇ. ئىششىق ۋە قورساقتىكى سۇ ئازايمىسا ياكى ئەكسىچە كۆپەيسىمۇ كۆپ بېرىشكە بولمايدۇ. مېۋىلەردىن ئانارنى قانچە كۆپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئاشلىقتىن گۈرۈچ ئىستېمال قىلغان ياخشى. تامىقى ئۈچۈن پاقلان گۆشى، توخۇ، قىرغول، كەكلىك گۆشلىرىنى قورۇپ بېرىشكە بولىدۇ. قىزىتمىسى بولمىسا مەزكۇر گۆشكە زىرە، دارچىن سېلىپ بېرىش مۇمكىن. ئەگەر كېسەلدە قىزىتما بولۇپ، يۆتىلى بولمىسا، مەزكۇر گۆشكە زىرىق سۈيى، سىركە ياكى قېتىقنىڭ بىرىنى قوشۇپ بېرىش لازىم. بۇ كېسەلگە تۆگە سۈتى ياخشى داۋا بولىدۇ. چۈنكى ئۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىپلا قالماي، بەلكى بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ، ئۇنى قىزىتىپ سەل ھور چىققاندىن كېيىن بېرىش ۋە بەدەن قوبۇل قىلالىغۇدەك مىقداردا بېرىش كېرەك. جىگەر قېتىش سەۋەبىدىن قورساققا سۇ چۈشكەن بولسا، ئېشەك سۈتىنى ئىچىشكە بەرسە تېخىمۇ پايدىلىق. ئۇنىڭ جىگەرنى ياشارتىپ، يۇمشىتىش، قورساق سۈيىنى ئازايتىش ئۈنۈمى تۆگە سۈتىگە قارىغاندا كۈچلۈك. ئۇنى سىل كېسەللىكىدە كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل بويىچە مىقدارىنى تەدرىجىي ئاشۇرۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. بىمارنى ياخشى كۆزىتىش، يۈز بېرىۋاتقان ئۆزگىرىشلەرگە داۋاملىق دىققەت قىلىش زۆرۈر. تېشىدىن ئىشلىتىشكە ئىستىسقائى لەھمىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەردىن تاللاپ قوللىنىشقا بولىدۇ.

قورساققا يەل ۋە سۇ يىغىلىش

(ئىستىسقائى تەبلى)

بۇ، قورساققا قويۇق يەل ۋە ئاز مىقداردا سۇيۇقلۇق يىغىلغانلىققا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇ كۆپىنچە جىگەر، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەر مىزاجىنىڭ بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇققا ئۆزگىرىشلىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە جىگەرنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى ۋە ئاشقازان، ئۈچەي خىزمەتلىرىنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنە مەيدىدە سۇيۇقلۇق بەك زىيادە بولۇپ ھەزىمگە دەخلى يەتكەندە، ياخشى ھەزىم بولمىغان ئوزۇقلۇقلار جىگەرگە كېلىپ ئىسسىقلىقنىڭ بەك ئېشىپ كېتىش ياكى سوغۇقلۇقىنىڭ ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەنلىكى تۈپەيلىدىن جىگەرنىڭ ھەزىم خىزمىتى ياخشى بولماي مەزكۇر ئوزۇقلۇق ماددىلىرى يەلگە ئايلىنىپ قورساققا يەل تولىدۇ.

ئالامىتى

قورساق پۈلگەن تۈلۈمدەك كۆپۈپ كېتىدۇ. قورساق تېرىسى چىڭقىلىپ تارتىلغاچقا كىندىك سىرتقا پۈلتىيىپ چىقىدۇ. قورساقنى چەكسە ناغرىدەك ئاۋاز چىقىدۇ. كىندىكنىڭ پۈلتىيىپ چىقىشى ۋە چەكسە ناغرا ئاۋازى چىقىشى بۇ كېسەللىكنىڭ ئالاھىدە بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋاسى

سەۋەبىنى ئەتراپلىق ئېنىقلاپ، ئۇنى داۋالاشنى بىرىنچى ئورۇنغا قويۇش بىلەن بىللە جىگەر، بۆرەك لەردىكى سۇددە (توسالغۇ) نى ئېچىش، بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆللۈك (سۇيۇقلۇق) لەرنى بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىش، سۈيدۈك ھەيدەش، سۈرگە بېرىش چارىلىرى ۋە مۇناسىۋەتلىك ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، قۇۋۋەتلەش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىشنى داۋالاش پىرىنسىپى قىلىش لازىم. شۇنىڭدەك مىزاجىنىڭ ئىسسىق-سوغۇقلۇقى، ئىستىما بار-يوقلۇقى، چوڭ-كىچىك تەرەت ۋە ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى جۈملىدىن كېسەلگە زىيانلىق يېمەك-ئىچمەك ئىستېمال قىلغان-قىلمىغانلىق ئەھۋاللىرىغا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش لازىم. چۈنكى بۇ جەھەتلەرنى نەزەردە تۇتۇپ داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ۋە دورا بۇيرۇش ئالاھىدە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇ جەھەتتە يۇقىرىقى كېسەللەرنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەردىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ. مۇھىمى جىگەر ۋە باشقا ئەزالارنىڭ مىزاجىغا دىققەت قىلىش، ئۇلارنىڭ مىزاجىنىڭ ئۆز مىزاجلىرىغا ئۇيغۇن كېلىشىنى ئۇنتۇماسلىق لازىم. شۇنىڭدەك ئىسسىقلىق چارىلىرىنى بەك كۆپ قىلماسلىق ۋە ئىسسىقلىقى بەك يۇقىرى بولۇپ كەتمەسلىككە دىققەت قىلىش لازىم. چۈنكى ئىسسىقلىق يۇقىرى بولۇپ كەتسە ئۇسساشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۈندۈر ۋە زىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ دائىم ئېغىزدا چايناپ سۈيىنى يۇتۇش لازىم، ئىستىسقا لەھمىدە كۆرسىتىلگەن سىرتتىن چاپىدىغان دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن ھەببى سەكبىنەج كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىم ئەھۋالغا قاراپ 3 گرامدىن 5 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. مەئجۇنى سەنجەرنانى كۈنىگە بىر قېتىم بىر يېرىم گرامدىن 3 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تۆۋەندىكى شامچىنى تەييارلاپ ئارقا تەرەپ يولىغا سېلىپ قويسا بولىدۇ. سوزاپ يوپۇرمىقى، ئادراسمان، ئارپا بادىيان، چىگسەي ئۇرۇقى، توغرىغۇ، قارا شىبكەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ شامچە ياساش قائىدىسى بويىچە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ھىلىڭ، قۇندۇز قەھرى زىرە، خولىنجان دارچىنلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەممە دورا باراۋەردە شېكەر قوشۇپ كۈنىگە 1-2 قېتىم، ھەر قېتىم 6 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تۆگە مايىقىنى سوقۇپ سىرگە بىلەن ھۆللەپ قورساققا سىرتتىن چاپسا بولىدۇ.

ئۆمۈرچىنىڭ ئۆمۈر داغلىغان تاپ سۈيىنى سۈزۈپ كۈنىگە بىر - ئىككى قېتىم، ھەرقېتىم يېرىم پىيالىدىن ئىچسە ياكى يېڭى قىزدۇرۇلغان پولات ئۆمۈرنى سۇغا سېلىپ بىرقانچە قېتىم سۇغۇرغاندىن كېيىن ئىچىشكە بەرسىمۇ مەلۇم دەرىجىدە قورساقتىكى يەلنى يوقىتىش رولىنى ئوينايدۇ. ياغاچ ئوتۇن چوغىنى چىندىكى سۇدا ئۆچۈرۈپ شۇ سۇنى ئىچسىمۇ بولىدۇ.

چوڭ تەرەتنى بوشىتىش ئۈچۈن ھەبىي رەۋەننى ياكى ئۆۋەندىكى قايناتمىنى بەرسە بولىدۇ: سانادىن 21 گرام، بىنەپشە، نىلۇپەر، كاسنى ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، سېرىق ھەلىلە، بەلىلە، ئامىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام، قۇرۇق ئۈزۈمدىن 45 گرام، قارا ئۈرۈك، چىلانلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 دانە، سەرپىستاندىن 20 دانە، قۇلۇس، خىيار شەنبەر، تەرەنجىبىنلەرنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام ئېلىپ، فۇلۇس بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ تەرەنجىبىننى سۈزۈپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ قاينتىپ يۇقىرىقىلارنىڭ سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ، يالغۇز ياكى ئىسكەنجىبىن بىلەن بىللە ئىچكۈزۈلىدۇ.

تاماقنى چەكلەش، بىمارنىڭ ئەھۋالى ياخشى ۋاقىتتا تامىقىنىڭ يېرىمى ياكى ئۈچتىن بىر ھەسسە تاماق بىلەن قانائەت قىلدۇرۇش، ئۇسسۇزلۇق بېرىشكە توغرا كەلسە نارجان شوخلا ئەرىقى، باديان ئەرىقلىرىنى ئاز - ئازدىن بېرىش، سېرىق ئوت ئۇرۇقىنى سوقۇپ سۇ قۇيۇپ شىرەسىنى چىقىرىپ، شەربىتى بۇزۇرى بىلەن بىللە بېرىش، گۈلقەندنى كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. يەل پەيدا قىلغۇچى تاماقلار، پىياز، ماش، كالا گۆشى، ياخشى پىشمىغان تاماقلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

تەپلەر

(قىزىتمىلار)

بەزگەك

بەزگەك كېسىلى پاشا ئارقىلىق يۇقىدىغان بىر خىل يامان ئاقىۋەتلىك كېسەل بولۇپ، ئۇ، ئادەمگە يۇقىقاندىن كېيىن قان تەركىبىدە بىر خىل نورمالسىز ھالەت ياكى ئۇفۇنەت پەيدا قىلىدۇ ھەمدە بەلگىلىك مۇددەتتە تىترەك پەيدا قىلىش بىلەن بىللە قىزىتمىنى ئۆرلىتىدۇ. تال، جىگەرلەر چوڭىيىپ، بىماردا ماغدۇرسىزلىق ۋە باشقا بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. ئاخىرى قان ئازلىق يۈز بېرىپ ياخشى داۋالانمىسا ھالسىراپ بىمارنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

سەۋەبى

بەزگەك كېسىلى بۇرۇندىن ئارتىپ زەھەرلىك ھاۋادىن پەيدا بولىدۇ، دەپ تونۇلغانىدى. لېكىن

ئەمەلىيەتتە سازلىق، كۆل، توختام سۇلار ۋە زەيكەش، نەم يەرلەردە پەيدا بولىدىغان بىر خىل بەزگەك پاشىسىنىڭ چاققانلىقىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئاساسىي سەۋەبتىن باشقا ئۇنىڭغا ياردەمچىلىك رول ئوينايدىغان ۋە شارائىت ھازىرلاپ بېرىدىغان بىرقانچە خىل سەۋەبلەر بار، ئۇلار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1. ئورۇن: بەزگەك كېسىلى كۆپرەك ئىسسىق بەلباغ ۋە ئىسسىق رايونلاردا بولىدۇ. سوغۇق ھاۋالىق رايونلاردا نىسبەتەن كەم ئۇچرايدۇ، ئۇچرىغاندىمۇ خەتىرى چوڭ بولمايدۇ. تۈزلەڭلىك، سازلىقلاردا پاشىغۇچىلاردا ئېگىز ئورۇن ۋە تاغلىق رايونلاردا پاشىغۇچىلارغا قارىغاندا كۆپ ئۇچرايدۇ. دەريا بويلىرى، دېڭىز ياقىلىرى ۋە نەم جايلاردا پاشىغۇچىلاردىمۇ كۆپ ئۇچرايدۇ.

2. مەۋسۇم: پەسىل بىراقلا يۆتكەلگەن مەزگىللەردە بەزگەك كېسىلى كۆپىيىدۇ، مەسىلەن: بەزى ئىسسىق رايونلاردا، ئەتىيازدا، لېكىن ئومۇمەن كۈز پەسىللىرىدە نىسبەتەن كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

3. قەۋمىيەت (ئۇرۇقداشلىق): بەزگەك كېسىلى گەرچە ھەر خىل تەبىئەتتىكى كىشىلەردە ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولسىمۇ، لېكىن قارا تەنلىكلەر ۋە جۇڭگولۇقلاردا نىسبەتەن كەم ئۇچرايدۇ.

4. جىنسىيەت: ئەرلەرگە نىسبەتەن ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

5. ئۆمۈر: چوڭ ياشلىق كىشىلەرگە نىسبەتەن ياشلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. باللاردا تالنىڭ چوڭىيىپ قېلىشى شۇ بالىغا بەزگەك كېسىلى يۇققانلىقىدىن بەلگە بېرىدۇ.

6. تەن قۇرۇلۇشى ۋە ئادىتى: تەن قۇرۇلۇشى ئاجىز كىشىلەردە كۈچلۈك كىشىلەرگە نىسبەتەن كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاپتاپتا كۆپ تۇرۇپ ئادەتلەنگەنلەردىمۇ نىسبەتەن كۆپ ئۇچرايدىغان بولۇپ، ئۇلاردا ناھايىتى ئۇتكۇر داۋام قىلىدۇ.

بەزگەك كېسىلى كىشىلەرنى بەكمۇ ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدىغانلىقى ئۈچۈن بۇ دەۋرىدە بىرقانچىلىغان كېسەللىكلەرگە شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تۆۋەندىكىدەك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ: باش ئاغرىش، قاش ئاغرىش، ئىرقونەسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى)، يېرىم پالەچ، پالەچ، قان ئازلىق، يۈرەك ئاجىزلىق، خەپقان، تال چوڭىيىش، تال ئىششىش، قورساق مۇجۇپ ئاغرىش، جىگەر چوڭىيىپ قېلىش، ھەزىم خىز... اڭ بوزۇلۇشى، ئاشقازان ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، قەۋزىيەت، ھۆل قىچىشقاق، شەلۋەرەيدىغان تەمرەتكە، كونا يۆتەل، سوزۇلما خاراكتېرلىك زاتىلجەنبى، كۆز ئاجىزلىشىش، تاشاق ۋەرەمى، جىنسىي ئاجىزلىق، ئادەت توختاپ قېلىش، بالا تاشلاش ۋە باشقىلار.

سوزۇلما خاراكتېرلىك بەزگەك كېسىلى بولغانلاردا بىمار بەكمۇ ئاجىزلاپ كېتىدىغانلىقى ئۈچۈن تۆۋەنلۈك كېسەللەرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ، مەسىلەن: يۆتەل، سىل، ئىسھال (ئىچى سۈرۈش) ئىستىسقا (قورساق سۈيى) ۋە باشقىلار، بەزىدە مېڭە ياكى يۈلۈن ئىششىقىغا ئېلىپ بارىدۇ. قان ئازلىق كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە يۈز بېرىدۇ. پۇت ۋە قورساقلىرىدا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. تال ۋە جىگەرى يۇغىنايدۇ.

ئالدىنى ئېلىش

بۇ كېسەللىك ئەسلىدە بەزگەك پاشىسىدىن يۇقىدىغانلىقى ۋە بۇ خىل پاشا توختاپ قالغان سېسىق سۇلاردا تۇخۇم سېلىپ كۆپىيىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۆي ئەتراپىدا سېسىق سۇلارنى ساقلىماسلىق. كۆل سۇلىرىنىمۇ يېڭىلاپ تۇرۇش، ھەر خىل چارىلەر بىلەن پاشىنى يوقىتىش، مۇھىت تازىلىقىغا ياخشى دىققەت قىلىش، پاشا چېقىشتىن ساقلىنىش لازىم. بەزگەك كېسىلى تارقالغان مەزگىللەردە ياكى بەزگەك كېسىلىدىن بىر ئاز گۇمان بولغان كىشىلەردە سوغۇققا تۇڭۇپ قېلىش، ھېرىپ-چارچاشلاردىن قاتتىق ساقلىنىش، ھەزىم خىزمىتىنى ياخشىلاش، قەۋزىيەت بولسا ئىچىنى بوشىتىش، يەيدىغان تاماققا قىزىلمۇچ نورنىغا قارامۇچ ئىستېمال قىلىش لازىم.

مەزكۇر كېسەل بەلگىسى ۋە ئېغىر يەڭگىللىكىگە قاراپ چوڭ 2 تۈرگە بۆلۈنىدۇ: 1. يەڭگىل دەرىجىلىك بەزگەك، 2. ئۆتقاقلىق بەزگەك.

ئۆتقاقلىق بەزگەك ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بەزگەك بولۇپ ئۆتۈش ئەھۋالىغا قاراپ تۆۋەندىكىدەك 3 خىلغا بۆلۈنىدۇ:

1. كۈنلۈك بەزگەك بولۇپ 24 سائەتتە بىر تۇتىدۇ.
2. كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان بەزگەك بولۇپ 48 سائەتتە بىر تۇتىدۇ.
3. 4 كۈندە بىر تۇتىدىغان بەزگەك بولۇپ 3 كۈن تۇتماي 4-كۈنى تۇتىدۇ.

كۈنلۈك بەزگەك

بۇ خىل بەزگەك 24 سائەتتە بىر دەۋر قىلىدىغان بەزگەك بولۇپ، ھەر 24 سائەتتە بىر تۇتىدۇ. يوشۇرۇن دەۋرى: بۇ خىل بەزگەكنىڭ كېسەللىك ماددىسى بەدەنگە ئۆتكەندىن كېيىن ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 3 — 12 كۈنگىچە قەدەر يوشۇرۇن دەۋرىنى ئۆتكۈزىدۇ. ئايرىم ئەھۋاللاردا بىرقانچە سائەتتىن كېيىن ئاشكارىلىنىشىمۇ مۇمكىن.

ئالامىتى

يوشۇرۇن دەۋرلىرىدە قىزىتما باشلىنىشتىن بۇرۇن بىمارنىڭ تەبىئىتى سۇسلاپ ھورۇنلىشىدۇ، پۇت-قوللىرى سىقىراپ بەللىرى ئاغرىيدۇ، بەزىدە بېشى قايىدۇ. ئۈيقۇسى كەلمەيدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ.

بۇ خىل بەزگەك ئاۋۋال سوغۇققا توڭۇش، ئاندىن كېيىن قىزىش، ئاندىن تەرلەش بىلەن قىزىتما قايتىشتەك 3 باسقۇچنى بېشىدىن كەچۈرىدۇ:

1. سوغۇققا توڭلاش باسقۇچى: بۇ باسقۇچتا بەزگەك پەيدا قىلغۇچى جاراسىم نېرۋا گۆشلەر ۋە

قان تومۇرلارغا تەسىر كۆرسەتكەنلىكى ئۈچۈن، بىماردا ئاۋۋال سۇسلىشىپ، ھورۇنلىشىپ قېلىش، ئاندىن كېيىن سوغۇققا توڭلاپ كېتىش ئەھۋالى سېزىلىدۇ. سوغۇققا توڭۇش ئاۋۋال ئۇچا تەرەپتىن باشلىنىپ تەدرىجىي ھالدا پۈتۈن بەدەننى قاپلايدۇ. بەزىدە يەڭگىل دەرىجىدە يۆتىلىش، بەدەن تىترەشكە باشلايدۇ، ھەتتا تىترەش سەۋەبىدىن چىشلىرى كاسىلداپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمار ئۆزلۈكىدىن ئورنىدا تۈگۈلۈپ يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئۈستىدىن قانچە كۆپ يېپىنچا ياپسىمۇ يەنە ئىسسىماي تىترەۋېرىدۇ. بەزى بىمارلارنىڭ تىرناق، كالپۇكلىرى كۆكىرىپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋال كىچىك بالىلاردا يۈز بەرسە تارتىشىپ قالىدۇ. ئىچكى ئەزالاردا كۆپىنچە قان قېيىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: ئەگەر مېڭىدە قان قاتسا باشتا ئېغىرلىق ياكى ئاغرىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. قان بەكرەك قايغان بولسا ئەس-ھوشىنى يوقىتىپ قويۇش، جۆيلۈش، قالايمىقان سۆزلەش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. ئۆپكىدە قان قايسا نەپەس قىستايدۇ ۋە تېزلەيدۇ. ئاشقازان، جىگەرلەردە قان قايسا كۆڭۈل ئاينىش، قۇسۇش بولىدۇ. بۇ باسقۇچتا گەرچە بىمار ئۆزىنىڭ سوغۇققا توڭلاۋاتقانلىقىنى ھېس قىلسىمۇ ئەمەلىيەتتە قىزىتما بولىدۇ ھەتتا بەك ئىسسىتمىداپ كەتكەن بولىدۇ. شۇڭا ئاغزى قۇرۇپ قاتتىق ئۇسسايدۇ. بۇ باسقۇچ كۆپىنچە ھاللاردا 1 — 1.5 سائەت داۋاملىشىدۇ، ئەگەر ئىچكى ئەزالاردا قان قېيىش بولسا 4 ـ 5 سائەت داۋام قىلىشى مۇمكىن. بەدەندىكى زەھەرلىك ماددىلار قانچە ئاز بولسا سوغۇققا توڭۇش باسقۇچى شۇنچە قىسقىرايدۇ.

2 ـ قىزىپ كېتىش باسقۇچى: سوغۇققا توڭۇش باسقۇچى ئاياغلىشىپ بىمار ئازراق ئارام ئالغاندىن كېيىن تۇيۇقسىزلا قىزىش باشلىنىدۇ، يەنى بەدەندىكى نورمال ھارارەت بۇزۇلۇپ پۈتۈن بەدەن قىزىپ كېتىدۇ. بىمار قىزىقلىققا بەرداشلىق بېرەلمەي بىئارام بولىدۇ. ھەتتا بىرەر قەۋەت كىيىممۇ زىيادىلىك قىلىدۇ. تومۇرى توشۇپ، ئۆتكۈر سوقىدۇ. ئىشتىھاسى پۈتۈنلەي تۇتۇلىدۇ، لېكىن ئۇسسۇزلۇقى ناھايىتى ئۆتكۈر بولىدۇ. تىل ئۈستى قۇرۇق، ئاق گەز باغلىغان بولىدۇ. كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. كىچىك تەرىتى قىزىل بولۇپ ئاز كېلىدۇ. چېكە تومۇرنىڭ سوقۇۋاتقانلىقى ئېنىق كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. بېشى قاتتىق ئاغرىيدۇ. بىمار ئۆزىنى ھەددىدىن ئارتۇق بىئارام ھېس قىلىدۇ. قىزىتمىسى بەك يۇقىرى بولۇپ، 3 ـ 4 سائەت داۋام قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بارغانسېرى تەرلەش باسقۇچىغا ئۆتۈپ قىزىتما پەسلەشكە باشلايدۇ.

3 ـ تەرلەش باسقۇچى: بۇ باسقۇچتا بارىسىلارنىڭ زەھەرلىك تەسىرى ئاجىزلاپ بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى كۈچى ئاشقاچقا، قىزىتما باسقۇچى ئۆۋەنلەپ تەرلەش باسقۇچى باشلىنىدۇ. تەرلەشتە ئاۋۋال پېشانە ۋە يۈزلىرى تەرلەپ ئارقىدىن پۈتۈن بەدىنى چىلىق-چىلىق تەرگە چۆمىدۇ. باشقا بىئاراملىقلارمۇ تەدرىجىي يوقىلىش بىلەن قىزىتما پۈتۈنلەي چۈشىدۇ. تەرلەش باسقۇچىنىڭ مۇددىتى قالغان ئىككى باسقۇچنىڭ مۇددىتىگە قارىغاندا ناھايىتى قىسقا بولىدۇ. دېمەك بۇ ئۈچ باسقۇچنى بىرلەشتۈرگەندە كۈنلۈك بەزگەكنىڭ بىر دەۋرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، بۇ دەۋر ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 11 ـ 12 سائەت بولىدۇ. شۇڭا بۇ خىل بەزگەككە كۈنلۈك بەزگەك دەپ نام بېرىلگەن، لېكىن بەزى ئايرىم ئەھۋاللاردا يۇقىرىقى تەرتىپ بويىچە بولماي، بەلكى ئوخشىمىغان ھاللاردا ئۇچرىشىمۇ مۇمكىن.

3 ـ 2 كۆرۈنـدە بـىردەۋر قىلىدىغان بەزگەك 48 سائەتتە بىر دەۋر قىلىدىغان بەزگەك بولۇپ، بۇنىڭ بەلگىلىرىمۇ ئاساسەن كۆرۈنەلىك بەزگەككە ئوخشىشىپ كېتىدۇ، لېكىن بۇنىڭدا سوغۇققا توڭگۇش، قىزىش، تەرلەش باسقۇچلىرى كۆرۈنەلىك بەزگەك بىلەن 4 كۈنلۈك بەزگەك ئارىلىقىدا بولۇپ 6 ـ 8 سائەت داۋام قىلىدۇ.

3 ـ 4 كۆرۈنـدە بـىر دەۋر قـىلـىدىغان بەزگەكمۇ بار بولۇپ، ئۇنىڭ بەلگىلىرىمۇ ئاساسەن كۆرۈنەلىك بەزگەككە ئوخشىشىپ كېتىدۇ، لېكىن بۇنىڭدا ئارام ئېلىش باسقۇچى ھەممىدىن ئۇزۇن، قىزىش مۇددىتى قىسقا بولىدۇ. ئومۇمىي مۇددىتى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 5 سائەتكىچە بولىدۇ.

قوشۇمچە كېسەللىكلەر

ھەر خىل بەزگەكلەرنىڭ ئاقىۋىتىدە تال ۋە جىگەر چوڭىيىپ كېتىش، يەرقان پەيدا بولۇش، كەم قانلىق ۋە باشقىلار كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە بۆرەكلەردە ئىششىق بولۇپ سۈيدۈكتە ئوخشىمىغان ئاقسىل كۆرۈنىدۇ ياكى قان ئارىلاشقان بولىدۇ. بەزىدە يۆتەل، دەم سىقىش ۋە باشقىلار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئىسسىق جايلاردا تۇرۇپ بەزگەك كېسىلى بولغان بىمارلار بولسا سوغۇق جايلارغا بارسا زاتىل كېسەللىكلىرى بولۇپ قېلىش خەۋپى بولىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۇ كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى ئاساسىي جەھەتتە ياخشىلىق بىلەن ئاياغلىشىدۇ. لېكىن بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغۇچى كىشىلەر سوغۇق رايونلارغا بارسا زاتىل بولۇپ قېلىش خەۋپى بولىدۇ. بىمار بەكمۇ ماغدۇرسىزلانغان ياكى ياشانغان كىشى بولۇپ قائىدىلىك داۋالانمىسا يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى

ئومۇمىي داۋاسى: يۇقىرىقى ئالدىنى ئېلىش قىسىملىرىدا سۆزلەنگەن تازىلىق ۋە مۇھىت شارائىتلىرىغا دىققەت قىلىش لازىم. بەدىنىنى قىچا يېغى بىلەن ياغلاش، كېچە ۋە ئەتىگەندىكى سوغۇقلاردىن، شەبنەمدىن، كۈندۈزنىڭ ئۆتكۈر ئاپتاپلىرىدىن ساقلىنىش، ھەزىم خىزمىتىنى ياخشىلاش، بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاش، قەۋزىيەت بولسا ئىچىنى بوشىتىش كېرەك.

مەخسۇس داۋاسى: دەسلەپ ئۈچ كۈنگىچە قىزىتما پەسەيتىش مەقسىتىدە بۇ ئۇسخا بېرىلىدۇ: 3 گرام تۇخۇمى كوشۇشتىن 3 گرام، بادىياندىن 5 گرام، ئۆرۈۋقىدىن ئاجرىتىلغان ئۇززۇمدىن 9 دانە ئېلىپ، 72 م ل دىن ئېلىنغان بادىيان ئەرىقى، مارجان شوخلا ئەرىقلىرىدە شىرىنىنى چىقىرىپ 48 گرام گۈلقەنت ياكى خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ ئەتە ـ ئاخشامدا سوۋۇتۇلغان

قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ بىلەنمۇ قىزىتما پەسەيمىسە بۇ ئۈسخا بېرىلىدۇ: گۈلبىنەپشە، بادىيان، كاسنى يىلتىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈمدىن 9 گرام، گاۋزەباندىن 5 گرام ئېلىپ بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىگىنى سىقىپ، سۈزۈپ، 48 گرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ئالتىنچى كۈنى بۇ ئۈسخىغا 40 گرامدىن ئېلىنغان تەرەنجىبىن، فۇلۇس، گۈلقەنت قوشۇپ سۈرگە قىلىپ بېرىلىدۇ. سۈرگە بېرىلگەندىن كېيىن تۆۋەندىكى سوۋۇتۇش ئۈسخىسىنى بەرسە بولىدۇ: ئاۋۋال 12 گرام خېمىرى گاۋزەباننى بىر تال كۈمۈش ۋەرەخت بىلەن ئوراپ يېگۈزۈپ ئارقىدىن 7 دانە چىلاننى 12 م ل دىن ئېلىنغان گاۋزەبان ئەرىقى، كاسنى ئەرەقلىرىدە شىرىسىنى چىقىرىپ 24 م ل بىنەپشە شەربىتىگە قوشۇپ 5 گرام رەيھان ئۇرۇقى تالقىنىنى سېپىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن كۈن ئارىلاپ 2 قېتىم سۈرگە بېرىپ بولغاندىن كېيىن مەخسۇس بەزگەك جاراسىمىنى يوقىتىش مەقسىتىدە يەككە ۋە مۇرەككەپ ياسالما دورىلاردىن تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۈتقاقلىق بەزگەك سوزۇلما خاراكتېرىغا ئايلىنىۋالغاندا سۈرگە بېرىپ بولغاندىن كېيىن بۇ ئۈسخا بىر قانچە كۈن بېرىلىدۇ: بىر خىل ئاق تىكەن (شۇكائى)، قامقاق، ئەمەنلەرنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام ئېلىپ كەچتە قايناق سۇغا چىلاپ ئەتىسى سىقىپ، سۈزۈپ سۈيىگە 24 م ل بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كېيىن ئەھۋالغا قاراپ بۇ ئۈسخا بېرىلىدۇ: فادىزەھرى، تاباشىر، لاچىندانە، كۈچكى دەريا، ناندار جەۋھەرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، ناۋاتتىن دورىلارنىڭ ئومۇمىي ئېغىرلىقى مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

قىزىش توختىغاندىن كېيىن بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن تەركىبىگە جاۋاھىرات چۈشكەن خېمىرى گاۋزەباندىن 5 گرام ئېلىپ كۆشتە قىلىنغان خوب سولھەدىتتىن بىر گۈرۈچ مىقدارى، جاۋارىش جالىنۇستىن 7 گرام، جاۋاھىرات چۈشكەن داۋايى مىشكتىن 5 گرام ئېلىپ قوشۇپ كەچتە يېگۈزۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ خىل بەزگەك ئۈزۈن مۇددەت ياكى بىرەر مەزگىل داۋام قىلىنمىغانلىقى ئۈچۈن تال چوڭىيىپ كېتىش، ھەزىم ئەزالىرى ناچارلىشىش خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا ھەزىم قىلىش، تاماق سىڭدۈرۈش مەسىلىسىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش. تەس سىڭىدىغان غەلىز تاماقلاردىن ۋە بەلغەم كۆپەيتىدىغان ھۆل-سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى، مەسىلەن: ئوغلاق، پاقلان، ئۈچار قانات گۆشلىرىنى ئېلىپ ھۆل زەنجىبىل ۋە پىننىلەر بىلەن قوشۇپ بېرىش كېرەك.

ئۈتقاقلىق بەزگەككە پايدا قىلىدىغان يەككە دورىلار:

1. 9 گرام غافەس گۈلىنى قاينىتىپ يالغۇز پېتى ياكى 36 م ل ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بېرىلسە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

2. 5 گرام ئىزخىز يىلتىزىنى قاينىتىپ ئۇنىڭغا 24 م ل ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بېرىلسە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. 2 گرام رەيھان ئۇرۇقىنى ئېلىپ شىرىسىنى چىقىرىپ بېرىشمۇ پايدىلىق.

4. 7 گرام جۇۋىننى ئېلىپ قايىنىتىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

تۇتقاقلىق بەزگەككە پايدا قىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار:

1. كونا، يېڭى تۇتقاقلىق بەزگەكلەرگە پايدا قىلىدىغان ھەببە شىپا ئۆسخىسى: ۋاڭ ئۇرۇقى 12 گرام، رەۋەن 8 گرام، زەنجىبىل 7 گرام، ئاقاقىيا 4 گرام. ئاۋۋالقى ئۈچ خىل دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاقاقىيانى سۇدا شالۋىسىنى چىقىرىپ ئۇنىڭ بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر دانە ھەبنى 24 م ل نىلۇپەر شەربىتى، 84 م ل گاۋزەبان ئەرەقلىرى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

2. ھەببە بەلھى: بەكگى رىۋانە، قورۇلغان زەمچە، قورۇلغان تەنكار، تاش تۇزىلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەپ، ئىت پاككىقى (ۋاڭ) غازىڭگىنىڭ سۈيىدە نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ. بەزگەك تۇتۇشتىن 2 سائەت بۇرۇن 1ـ2 دانە ھەبنى قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ. ئادەتتە ھەبنى بىر نەچچە كۈن يېسە ساقىيىپ كېتىدۇ.

3. ھەببى رەيھان: ياۋا رەيھاننىڭ كۆك غازىڭگى (يوپۇرمىقى) بىلەن قارىمۇچنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئالقانلاپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، كېسەل تۇتۇشتىن 4 سائەت بۇرۇن 1ـ2 دانە ئىچىلىدۇ.

4. ھەببى سەبرى: ئابدىمىلىك چېچەكىدىن 36 گرام، قارىمۇچتىن 2 گرام، ئاشتۇزىدىن 12 گرام ئېلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، كېسەل تۇتۇشتىن 2 سائەت بۇرۇن بىر دانە ئىچىلىدۇ، كېسەل تۇتۇپ قويۇپ بەرگەندىن كېيىن 2 سائەت ئۆتكۈزۈپ يەنە بىر دانە ئىچىلىدۇ.

5. كۈندىلىك بەزگەككە پايدا قىلىدىغان ئۆسخا:

ياۋا رەيھان غازىڭگىدىن 6 گرام، قارىمۇچتىن 7 دانە، قىلقىلدىن بىر دانە، ئاق ناۋاتتىن 12 گرام ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ بەزگەك تۇتۇشتىن 4 سائەت بۇرۇن يېگۈزۈلىدۇ.

6. كۈندىلىك بەزگەككە پايدا قىلىدىغان بەزرۇلبەنجى سۈپۈپى: قارىمۇچ، قىلقىل، خولۇنجان، قەسبۇززەزىرە، قىزىلگۈللەرنىڭ ھەربىرىدىن، كەندىر غازىڭگىدىن 2 گرام ئېلىپ، سۈپۈپ تەييارلاپ كېسەل تۇتۇشتىن 4 سائەت بۇرۇن بىر گرام ئىچىلىدۇ.

7. كۈندىلىك تەپكە پايدا قىلىدىغان شەربەت ئۆسخىسى: باديان يىلتىزى، كاسنى يىلتىزى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، شاھتەررە، قامقاق، شۆكائى، غانەس گۈللىرىنىڭ ھەربىرىدىن 17 گرام، كاسنى ئۇرۇقى، ئەپتىمۇن ئۇرۇقى، باديان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، ناۋات پاكى ئاق شېكەردىن 360 گرام ئېلىپ، بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى قايىنىتىپ سىقىپ، سۈزۈپ، ناۋاتنى قوشۇپ شەربەت قىلىپ، ھەر قېتىمدا 36 م ل دىن ئىچىلىدۇ.

8. بەدەننى تەنقىيە قىلىشقا توغرا كەلگەندە بېرىلىدىغان مۇنجى سەپرا ئۆسخىسى: نىلۇپەر گۈلى، قىزىلگۈل، چالا سوقۇلغان كاسنى ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، ئەينۇلدىن 5 دانە، تەمرىھىندىن 12 گرام ئېلىپ، يېرىم كاتر سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى سىقىپ، سۈزۈپ 24 م ل نىلۇپەر شەربىتىگە قوشۇپ بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ، بەش كۈنگىچە بۇ خىل مۇسھىل (سۈرگە) ئۆسخىسى ئىچكۈزۈلىدۇ: مىغزى قۇلۇس خىيار شەنبەردىن 60 گرام، تەرەنجىبىندىن 48 گرام، گۈلقەنتتىن 48 گرام، ئەينۇلدىن 10 دانە ئېلىپ، 150 م ل دىن

ئېلىنغان بادىيان ئەرىقى، مارجان شوخلا ئەرىقى، شاھتەررە ئەرەقلىرىگە چىلاپ سىقىپ، سۈزۈپ، ئۈنىڭغا 6 گرام بادام يېغى ياكى 7 دانە بادام شىرنىسى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەنمۇ ھارارەت پەسەيمىسە ئەتىگەندە 5 گرام قۇرسى تاباشىر يېگۈزۈپ ئۈستىدىن كۆك كاسىنى سىقىپ سۈزۈلگەن سۈيىدىن 60 م ل ئېلىپ، 48 م ل بۇزۇرى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. مۇسھىل بېرىپ بولغاندىن كېيىن 3 ـ 4 كۈنگىچە بەدەننى سوۋۇتۇش مەقسىتىدە بۇ ئۇسخا بېرىلىدۇ: ئاۋۋال 12 گرام خېمىرى گاۋزەباننى يېگۈزۈپ ئۈستىدىن 5 دانە ئەيتۇلا، 5 گرام زىرىخ، 5 دانە كاسىنى ئۇرۇقى ئېلىپ، 120 م ل دىن ئېلىنغان گاۋزەبان ئەرىقى، كاسىنى ئەرەقلىرىدە شىرنىسىنى چىقىرىپ ئۈنىڭغا 36 گرام نىلۇپەر شەربىتى قوشۇپ 5 گرام رەيھان ئۇرۇقى تالقىنى بار شوكىنى سېپىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئىككى كۈندە بىر ئۆتىدىغان بەزگەككە پايدا قىلىدىغان يەككە دورىلار:

1. 36 — 48 گرام تەمرىھىندىنى 500 م ل سۇغا چىلاپ قويۇپ ھەر كۈنى 3 ـ 4 قېتىم، ھەرقېتىمدا يېرىم پىيالە سۈيىگە شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.
2. 18 دانە ئەيتۇلىنى سۇغا چىلاپ قويۇپ سىقىپ، سۈزۈپ ئاق شېكەر ياكى ناۋات قوشۇپ ئىچىشمۇ پايدا قىلىدۇ.
3. ھەر كۈنى تۇك غورا ئۈزۈمنىڭ سۈيىدىن 84 م ل ئېلىپ ئىچىسمۇ پايدا قىلىدۇ، لېكىن ئارقا تەرەت يۇمشاق بولۇشى كېرەك.
4. 7 دانە ئۆرۈكنى چىلاپ قويۇپ سۈيىگە شېكەر قوشۇپ ئىچىشمۇ پايدىلىق.
5. خام قاپاقنى تونۇردىكى قوقاسقا كۆمۈپ ئوبدان پىشقاندىن كېيىن ئۈنىڭ سۈيىدىن 84 م ل ئېلىپ سوۋۇتۇپ 144 م ل نىلۇپەر شەربىتىگە قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

يۇقىرىقىلار بىلەن كېسەل ساقايمىسا ھەببى فادزەھىرى بېرىلىدۇ: فادزەھرە، سەت گۈلۇ، كۆك تاباشىر، لاچىندانىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، كافۇردىن 3 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەپ ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 تال ئېلىپ، 24 گرامدىن ئېلىنغان ئانار شەربىتى ياكى نىلۇپەر شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بارلىق ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. تۇخۇم، خورما، گۈلە، نوقۇت قاتارلىقلار بېرىلمەيدۇ.

تامىقىغا ئانار ئۇرۇقى، ئەيتۇلا سېلىپ چۈچۈمەللەشتۈرۈلگەن ئارپا ئېشى، پالەك، سېمىز ئوت، قاپاق ، چۈجە گۆشلىرى بىلەن تەييارلانغان شورپا ياكى كۆك يۇمغاقسۈت بىلەن ئەيتۇلا سېلىنغان پاقلان بويۇن گۆشى شورپىسى بېرىلىدۇ.

ئۈچ كۈندە بىر ئۆتىدىغان بەزگەكنىڭ داۋاسى: دەسلەپ 3 كۈنگىچە ھەر كۈنى ئەتىگەندە 24 گرام گۈلقەنت يېگۈزۈپ، ئۈستىدىن 48 م ل دىن ئېلىنغان شاھتەررە ئەرىقى، كاسىنى ئەرىقى، سۆگەت گۈل ئەرىقى، گاۋزەبان ئەرىقى، مارجان شوخلا ئەرەقلىرىنى 24 م ل، ئىسكەنجەبىنگە قوشۇپ ئىچكۈزگەندىن كېيىن 9 كۈنگىچە بۇ مۇنزىج بېرىلىدۇ: 7 گرام گۈل بىنەپشە، 9 دانە ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈم، 7 گرام بادىيان، 7 گرام كاسىنى يىلتىزى، 5 گرام گاۋزەبان، 5 گرام سېرىق ئوت ئۇرۇقى، 6 دانە ئەنجۈرلەرنى ئېلىپ بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى سىقىپ، سۈزۈپ

ئەيبارلاپ، 48 گرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر سەپرا ماددىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى سېزىلسە 5 ـ كۈنلىرى 5 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقى، 7 ـ كۈنى 5 گرام كاسنى ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر يۆتەلمۇ بولۇپ، قويۇق ماددىلار ئويۇۋېلىش ئالدىدا تۇرغان بولسا 5 گرام ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، 7 گرام پىرسىياۋشان قوشۇپ قويۇلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ۋە باشقا ئورۇنلاردا شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلار يىغىلىۋالغان بولسا 7 گرام باديان قوشۇلىدۇ. نەزلە قوشۇلۇپ قالغان بولسا 7 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى، 7 گرام ھەمىشە باھارگۈلى ئۇرۇقى قوشۇلىدۇ. ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ مۇنزىج مۇسھىل بېرىشكە توغرا كەلسە ئۆزگەندىكى مۇنزىج، مۇسھىللار بېرىلىدۇ:

1. مۇنزىج: شاھتەررە، ئۇستىخۇددۇس، گاۋزەبان، كاسنى يىلتىزى، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سېرىق ئوت (خالتىغا قاچىلىنىدۇ) لارنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، بىستىپايەجدىن 4 گرام، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈمدىن 11 دانە، ئەنجۈردىن 4 دانە، سەرپىستاندىن 17 دانە، گۈلقەنتتىن 24 گرام ئېلىپ، ھەممىنى بىر كېچە 500 م ل قايناق سۇغا چىلاپ ئەتىگىنى 10 مىنۇت ئەتراپىدا قايىنىتىپ سوۋۇتۇپ، سىقىپ، سۈزۈپ گۈلقەنت قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 10 ـ كۈنى ئەگەر كېسەل ئۆتىدىغان كۈن بولۇپلا قالمىسا بۇ مۇسھىل بېرىلىدۇ: 12 گرام سانائى مەككە، 6 گرام ئاق ئۇربۇت، 60 گرام مېغىزى قۇلۇس خىيار شەنبەرلەرنى ئېلىپ، 120 م ل دىن ئېلىنغان باديان ئەرىقى، مارجان شوخلا ئەرەقلىرىدە قايىنىتىپ سىقىپ، سۈزۈپ، 12 گرام گۈلقەنت قوشۇپ 6 گرام بادام يېغى ياكى 7 دانە بادام مېغىزى شىرىسى بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىر ئىككى كۈندىن كېيىن بۇ مۇسھىل يەنە تەكرار بېرىلىدۇ.

ئۆت كۈندە بىر ئۆتىدىغان بەزگەككە قوللىنىلىدىغان يەككە دورىلار:

1. بەزگەك ئۆتۈشتىن 2 سائەت بۇرۇن بىر گرام مىقداردىكى ھىڭنى يېسە كۆپىنچە ھاللاردا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىدىن 2 گرامنى ئېلىپ سۇدا ئېرىتىپ ئىچسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

3. 9 گرام پاقا يوپۇرمىقى يىلتىزى قايىنىتىلمىسىنى ئىچىشمۇ پايدىلىق.

ئۆت كۈندە بىر ئۆتىدىغان بەزگەككە بېرىلىدىغان ياسالمىلار:

1. ھەببى ھىلتىت: ھىڭدىن 5 گرام، غافەس ئوسارىسىدىن 7 گرام، سېرىق ھەلىيلە پوستىدىن 7 گرام، زاغۇت (ھالۇن) دىن 21 گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەپ سۇ بىلەن ھەب ياساپ، ھەر قېتىم 3 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن يەيدۇ.

2. ھەببى شىفا: قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى، زەپەر، زەنجىبىللەرنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، رەۋەندىن 36 گرام، ئەپيۇن، ۋالىك ئۇرۇقلارنىڭ ھەربىرىدىن 4 گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەپ شەرخەست سۈيى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ بەزگەك ئۆتمىگەن كۈنلەردە ھەر كۈنى

ئەتگەندە بر دانە ئېلپ قايناق سۇ بلەن ئچلدۇ، ئۆتقان كۆنلەردە ئۈچ دانە يېيلدۇ.

ئاسارەت قالدۇرغان تېرە قارىيىپ كېتشنى يوقتش ئۈچۈن خېمرى گاۋزەبان ئەنبەر ئەرىقى زەردەك ئولۇئىخانى بلەن بللە يېگۈزۈلدۇ.

قارا تەپ كېسلى

(ھمى ئەسۋەرد)

بۇ كېسەل كۆپنچە ئىسسق جايلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئۇ بر خل يۇقۇملۇق، قزتما كېسەللك بولۇپ، جگەر، بولۇپمۇ تالنڭ چوڭيشنى كەلتۈرۈپ چقردۇ. قزتما يەڭگل، تۇراقسز ھالدا بولدۇ. بمار كۈندن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ. پۈتۈن بەدننڭ رەڭگى قارامتۇللشپ كېتدۇ، شۇڭا ئۇ قارا تەپ دەپ ئاتلدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەلنڭ ئەسلى سەۋەبچسى خلتلارنڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتە ئۆزگرشى بولۇپ، سەۋدا ۋە سەپرا خلتلرنڭ مۆرەككەپ ھالدا كۆپيشى ۋە ئۇفۇنەتلنشى نەتجسدە پەيدا بولغان جاراسملاردۇر. ئۇ قان سۈيۇقلۇقدا بولۇپمۇ تال، جگەر ۋە سۆڭەك ئچدكى يلكلەردە بولدۇ.

مەزكۇر كېسەلنڭ يۇقۇش يولى كۆپنچە قارا تەپ كېسلى بلەن ئاغرغان كشنى بر خل كومۇتا ياكى چۈسغا ئوخشاش نەرسە چېقپ بولۇپ يەنە بر ساغلام كشنى چاققانلقدن بولدۇ. يەنە بەزلەرنڭ كۆزتشچە بۇ كېسەل ئتلاردمۇ بولدۇ. بۇ خل ئت يەنە بر ساق ئتنى چشلسە ئۇ ئت ئادەمنى چشلگەنلكتن يۇقۇپ پەيدا بولدۇ، دەپ قارايدۇ. ياش ئېتباردن ئېيتقاندا كۆپنچە 20 ياش ئەتراپدكلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ، كچك باللاردمۇ كۆپرەك كۆرۈلدۇ.

بۇ كېسەلنڭ جاراسمى ئادەم تېنگە ئۆتكەندن كېين قان ئارقلق قل تومۇرلار ياكى تارتقۇچى تومۇرلارغا يېتپ بېرپ ئۇ يەردە چوڭيشغا باشلايدۇ. سان جەھەتتمۇ ناھايتى كۆپيدۇ-دە، نەتجدە پۈتۈن بەدەنگە ئالاھدە تەسرنى كۆرستدۇ. جگەر، تال، يلك، تارتقۇچى بەزلەرنى چوڭايتدۇ، ئۈچەيلەرنى يارا قلدۇ.

ئالامتى

دەسلەپتە بماردا ئۇدا 2 ـ 4 ھەپتگچە قزتما بولدۇ. بۇ جەرياندا قان ئازلق يۈز بېرش بلەن بللە تېرە تومۇر رەڭگە كردۇ. بمار ئورۇقلاپ ماغدۇرسزلندۇ. بمارنڭ جگرى چوڭيدۇ، تبلى ھەم چوڭيپ، كندككچە يېتپ بارىدۇ. بەزدە بۇرنى ۋە چش ملكلردن قان چقدۇ. چوڭ سۆڭەكلەر بوغۇملردا ئاغرق پەيدا بولدۇ. يۈزى ھەتتا ئوشۇقلرغچە ئششق

پەيدا بولىدۇ. ئەگەر تال ۋە جىگەر بەك چوڭىيىپ كەتسە قورساقتا سۇ يىغىلىش (ئىستىسقا) كېلىپ چىقىدۇ. قول ـ پۇتلىرى ئىششىدۇ ۋە باشقىلار.

بۇ كېسەل بىرقانچە ئايدىن بىر ئىككى يىلغىچە داۋام قىلىدۇ.

قوشۇمچە كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

ئىچىز ۋە باشقا ئورۇنلاردىن قان كېلىش، ئىستىسقا بولۇش، كۆپىنچە ھاللاردا ئىچى سۈرۈش ۋە قورسىقى مۇجۇپ ئاغرىش، ئۈچەيلەر ياكى مەقئەت ساھەسىدە زەخىم پەيدا بولۇش، بەزى كىشىلەردە زاتىل ياكى سىلدەك خەتەرلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولۇش، باللاردا ئىچىزنى يەيدىغان يەل يارىسى كېلىپ چىقىشتەك قوشۇمچە كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ.

تەشخىسى

كېسەلنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە بەزگەك ۋە ئۈچەي كېزىكلىرىدىن پەرقلەندۈرۈشكە دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى بىر قىسىم بەلگىلىرى ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. لېكىن بۇ خىل تەپتە كۈندە ئىككى قېتىم قىزىتما توختايدۇ. تال ناھايىتى بەك چوڭىيىدۇ، تېرىلەر قارىيىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۇ كېسەل بۆرۈن خەتەرلىك كېسەل بولۇپ، كۆپىنچە ھاللاردا ئۆلۈم بىلەن ئاياقلىشاتتى. لېكىن يېقىندىن بۇيانقى تەجرىبىلەردىن قارىغاندا بالدۇرراق، قائىدىلىك ھالدا داۋالاش ئېلىپ بارسا كۆپىنچە ھاللاردا ساقىيىشتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى پاكىز سۇ ۋە ياخشى ھاۋا بىلەن تەمىنلەش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، بەدەننى كۈچلەندۈرىدىغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. دەسلەپتە ئۈچ كۈنگىچە ھەر كۈنى ئەتىگەندە بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: گۈلقەنتتىن 24 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلىپ ئارقىدىن 48 گرامدىن ئېلىنغان كاسنى ئەرىقى، شوخلا ئەرىقى، شاھتەررە ئەرىقى، قارا سۇگەت چېچەكى ئەرىقى، باديان ئەرىقلىرىنى 24 گرام ئىسكەنجەبىن بۇزۇرى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى ھەپتىگىچە تۆۋەندىكى قۇرس بېرىلىدۇ: قىزىلگۈلدىن 24 گرام، زىرىشتىن 12 گرام، خىيارە يىن ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، رەۋەن، تاباشىر، يۇيۇلغان لۆك،

كافۇر، ئەفسەنتىن ئۇسارى، زەپەر، يۇلغۇن مېۋىسى، ئىرسا سۇنبۇللارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، غافەس ئۇسارىسىدىن 2 گرام ئېلىپ ھەممىنى تالقانلاپ بىھى ئۇرۇقى لۇئابى بىلەن قۇرس قىلىپ، ھەرقېتىمدا 5 گرام قۇرسنى 60 م ل دىن ئېلىنغان كۆك كاسنى سۈيى، كۆك شاھتەررە سۈيى ۋە 24 م ل دىن ئېلىنغان ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بىر مەزگىل بۇ قۇرسنى يېگەندىن كېيىن بىرقانچە كۈنگىچە ھەببى سەمغۇلپارنى مۇرەككەپكە ئەرىقى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر بۇ مەزگىلدە ئىچى سۈرۈپ كەتسە قۇرسى تاباشىر قابىزنى ھەببولسان شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

تەپى ۋابائى (يۇقۇملۇق قىزىتمىلار)

تائۇن ۋابائى

بۇ، ئىنتايىن ئۆتكۈر يۇقىدىغان ۋە ناھايىتى تېز تارقىلىدىغان بىر خىل ۋابا كېسەللىكى بولۇپ، باشلىنىشى جىددىي بولىدۇ، ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ. قولتۇق ئاستى ۋە قۇلاق ئارقىسىدىكى بويۇن بەزلىرى ئىششىش بىلەن بىللە بىمار ناھايىتى ھالسىزلىنىدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەللىك ئەسلى غاجىلغۇچى ھايۋانلاردىن، مەسىلەن: سوغۇر، چاشقانغا ئوخشاش ھايۋانلاردىن ئادەمگە يۇقىدۇ. ئەسلى كېسەللىك چاشقان ۋاباسىدىن ئىبارەت بولىدۇ. تائۇن كېسىلى بىلەن ئاغرىغان چاشقانلار ئىنسانلارنىڭ تۇرمۇش ۋاستىلىرىنى بۇلغاش ياكى بۈرگە ساق ئادەمنى چېقىش بىلەن يۇقىدۇ. تائۇن كېسەللىكى ئۆزىنىڭ ئېغىر-يەڭگىللىكى ۋە چۈشكەن ئورۇنلىرىغا قاراپ تۆۋەندىكى تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

1 - يەڭگىل دەرىجىلىك تائۇن

بۇ خىل تائۇندا كېسەللىك بەلگىلىرى ناھايىتى يەڭگىل ئۆتىدۇ. بىر، ئىككى خىل بەلگىلەر كۆرۈلگەندىن باشقا ھېچقانداق ئېغىر بەلگىلەر كۆرۈلمەيدۇ. بەلگىلەرنىڭ يەڭگىللىكى تۈپەيلىدىن كېسەل كىشى ئۆزىنى تائۇن كېسەللىكىگە دۇچار بولغىنىنى سېزەلمەيدۇ. گەدەن، قولتۇق، يېرىقلىرىدىكى بەزلەرنىڭ ئىششىشىنى نورمال ھالەت دەپ قارايدۇ، ئانچە پەرۋا قىلمايدۇ ھەمدە بەزلەر كۆرۈنەرلىك ھالدا ئىششىمايدۇ. ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ئىككى ھەپتىدىن كېيىن كېسەللىك ئەھۋالى پەسىيىپ كېتىدۇ ياكى بەزلەر يېرىڭلاپ، بىمار يەڭگىل قىزىيدۇ. بۇ خىل

تاتۇن تۈزى ئانچە خەتەرلىك ئەمەس، لېكىن تۈنىگەدىن پەيدا بولغان كېسەللىك خەتەرلىك بولىدۇ.

2-بەز تاتۇنى (تۈتكۈر تاتۇن)

بۇ خىل تاتۇن تۈتكۈر خاراكتېرلىك تاتۇنلار ئىچىدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىلى تاتۇن بولۇپ، باشقا خىللىرىغا قارىغاندا نىسبەتەن كۆپرەك ئۇچرايدۇ.
كېسەل يۇقۇپ ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 2 — 5 كۈندىن كېيىن يەنى كېسەل رەسمىي ھۇجۇم قىلىشتىن 2-4 كۈن بۇرۇن باش ۋە بوغۇملىرى يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىيدۇ. روھىي ھالىتى پەسىيىپ كېسەللىك ئالامەتلىرى ئارقا-ئارقىدىن رەسمىي باشلىنىدۇ، مەسىلەن: جۇغ-جۇغ بولۇپ قىزىتمىسى خېلى يۇقىرى دەرىجىدە تۇرلەيدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، بەدەن گۆشلىرىمۇ ئاغرىيدۇ. بىئارام بولۇپ ئۇيقۇسىزلىنىدۇ. قىزىتما بەك يۇقىرى بولسا جۆيلۈش ۋە خۇددىنى يوقىتىشتەك مېڭگە مۇناسىۋەتلىك بەلگىلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. قاتتىق ئۇسسايدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش بىلەن بىللە كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. تومۇرى تېزلىشىپ مىنۇتىغا 120 — 140 قېتىم سوقىدۇ. كۆزلىرى سېرىققا مايىللىشىپ ئەتراپىدا دائىرە پەيدا بولىدۇ. بەزىدە كېسەل باشلىنىپ 2-4 كۈندىن كېيىن يېرىق قولتۇق، گەدەن بەزلىرى ئىششىپ پولتىيىپ چىقىش بىلەن بىللە قاتتىق كۆيۈشۈپ ئاغرىيدۇ.
1-2 كۈندىن كېيىن ئىچىز ئېلىپ قىزىتما پەسىيىشكە باشلايدۇ، كېيىن يەنە كۆتۈرۈلىدۇ. پۈتۈن بەدەندىكى تارتقۇچى بەزلەر چوڭىيىدۇ. كېسەل ئۈتكۈرلەشكەندە قىزىتما ھەمىشە تۇرلەپلا تۇرىدۇ. بىمار ئىنتايىن ئېغىر دەرىجىدە ماغدۇرسىزلىنىدۇ، كۆزلىرى يۇمۇلۇپ كېتىدۇ، چىرايى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ، بەزىدە سىيدۈكى تۇتۇلىدۇ. بەزىدە ئېغىزدىن، بۇرنىدىن ۋە چوڭ تەرەتتىن قان كېلىدۇ. بەزىدە تېرە ئاستى قاناپ تېرە ۋە يۈزىگە قارا داغلار پەيدا بولىدۇ. بۇ داغلارنىڭ كۆپىيىشىدىن بەدەن قارامتۇللىشىدۇ. ئەگەر ھامىلدار ئايال بولسا بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

3-ئۆپكە تىلىك تاتۇن

بۇ خىل تاتۇندا كېسەل زەھىرى بەزلەر ياكى مەلۇم ئورۇنلاردىلا تۇرماستىن پۈتۈن قانغا تارقىغان بولىدۇ. بۇ خىلى ئىنتايىن خەتەرلىك. باش ئاغرىش، پۈتۈن بەدەن گۆشلىرى ئاغرىش، باش قېيىش، بىئاراملىق، ئۇيقۇسىزلىق، جۆيلۈش، خۇددىنى يوقىتىشلاردەك ئېغىر بەلگىلەر كۆرۈلۈش بىلەن بىللە يۈرەك ئاجىزلىقىمۇ كۆرۈلىدۇ. قۇسىدۇ، ئىچى سۈرۈدۇ. تېرە ياكى شىللىق پەردىلەر ئاستىدا قاناش بولىدۇ. بۇ خىلى ئىنتايىن ئۈتكۈر خەتەرلىك قىسمى بولۇپ كېسەل كىشى 24 — 36 سائەت ئىچىدىلا ھاياتىدىن ئايرىلىدۇ.

4-زاتىل خاراكتېرلىك تاتۇن

بۇ خىل تاتۇن ئۆپكىدە بولىدىغان بىر خىل تاتۇن بولۇپ ناھايىتى ئۈتكۈر يۇقۇملۇق ۋە خەتەرلىك كېلىدۇ، بىر قىسىم ئۆپكە ئاجىزلىقى ياكى ئۆپكە كېسىلى بارلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. نەپەس ئارقىلىق

يۆقىدۇ، قىزىتما يۇقىرى بولىدۇ. بىئاراملىق، ماغدۇرسىزلىق، يۆتەلشىلەر كۆرۈلىدۇ، دەسلەپ قۇرۇق يۆتىلىدۇ، كېيىن بەلغەم تاشلايدۇ. ئارقىدىن قان ئارىلاش بەلغەم كېلىدۇ، كۆكرىكى ئاغرىيدۇ. تومۇرى تېزلەپ، نەپەس سىقىش بىلەن بىللە بىمار ناھايىتى بەك ھالسىزلىنىدۇ. ئاخىرىدا كۆپىنچە ھاللاردا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

5 ـ قورساق تاتۇنى

بۇ خىل تاتۇندا ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەرلەرگە تاتۇن زەھىرى ئۆتۈپ كەتكەنلىكتىن بىماردا قان ئارىلاش ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇشلار كۆرۈلىدۇ. بۇ چىقىرىندى ماددىلار ناھايىتى سېسىق پۇرايدۇ. باشقا خىلدىكى تاتۇنلارغا نىسبەتەن بۇ خىل تاتۇن ناھايىتى كەم ئۇچرايدۇ.

6 ـ مېڭە تاتۇنى

بۇ خىل تاتۇندا مېڭە پەردىلىرىدە ئىششىق پەيدا بولىدىغانلىقى ئۈچۈن مېڭە پەردە ياللۇغى خاراكتېرلىك تاتۇن (تاتۇنى سەرسامى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدا باش ئاغرىش، باش قېيىش، بىئارام بولۇش ئۇيقۇسىزلىق، يۇقىرى ھارارەت بولۇش، جۆيلۈشتەك سەرسامنىڭ بەلگىلىرى ۋە تارتىشىپ قېلىش، خۇددىنى يوقىتىشتەك باشقا ئېغىر بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە يۈرەك ئاجىزلىقى ناھايىتى قاتتىق ئەۋج ئالىدۇ.

ئاقىۋىتى

تاتۇن ۋابانىڭ ئاقىۋىتى ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا خەتەرلىك ئەمەس. ئۆتكۈر تاتۇن ناھايىتى خەتەرلىك بولۇپ، كۆپ قىسمى بىمارنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

ئۆتكۈز خاراكتېرلىك بەز تاتۇندا بىمارلارنىڭ ئۆلۈم نىسبىتى 50 پىرسەنتتىن ئاشمايدۇ. ئەگەر قىزىتما قاتتىق بولۇپ، كەم ماغدۇرلۇق ئېغىر بولۇش بىلەن بىللە ئىششىغان بەزلەر ئېغىز ئالماي پەسىيىپ كەتسە جۆيلۈش، خۇددىنى يوقىتىش ياكى يىغلىپ قېلىش ياكى ئارقا ـ ئارقىدىن قۇسۇش ياكى سىيدۈك تۇتۇلۇش ياكى ئېغىز، بۇرۇن ۋە ئارقا يوللاردىن قان كېلىشتەك ئېغىر بەلگىلەر كۆرۈلسە ئاقىۋىتى خەتەر بىلەن ئاياغلىشىدۇ. ئەگەر بەزلەرنىڭ ئىششىقى ئاسانلا مەلۇم بولۇپ ماددىسى ئاسانلا پىشسا، 7 — 10 كۈن ۋاقىتنى ئۆتكۈزەلىسە ياخشىلىقتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش

بۇ كېسەل ئەڭ دەھشەتلىك ۋە قىسقا مۇددەتلىك بولغىنى ئۈچۈن بۇنداق كېسەلدىن گۇمان قىلىنغان ھامان ياكى تارقىلىش ئېھتىمالى بولسىلا ئەڭ ئالدى بىلەن دەرھال سەھىيە كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئورۇنلىرىغا خەۋەر قىلىش كېرەك ھەمدە دەرھال بىمارنى ۋە بىمارنىڭ ئائىلە تاۋابىئاتلىرىنى ئايرىش،

ئالـلە ۋە مەھەللىلەر ئارا بېرىش-كېلىش ئالاقىلىرىنى قەتئىي ئۈزۈش، قاتناشنى توختىتىپ قاتتىق نازارەت قىلىش شەرت. زامانىۋى ئالدىنى ئېلىش-داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىش، باشقۇرۇشنى كۈچەيتىش، لىدىيۋى تەربىيە ۋە تازىلىق تەشۋىقاتىنى كۈچەيتىش، چاشقان، سوغۇر يوقىتىش، قانىنى قىزىتىدىغان يېمەك-ئىچمەك ۋە دورا داۋالاردىن، چىرىگەن يېمەك-ئىچمەكلەر ۋە پاسكىنا سۇلاردىن قەتئىي ھالدا ساقلىنىش، قاينىتىلمىغان سۇنى ھەرگىز ئىچمەسلىك لازىم. كافۇر، بىنەپشىلەرنى پۈركۈش، سىركىگە سەندەل، كافۇرنى سۈرۈپ ھەپتىدە 2 قېتىم بەدەننى مايلاش، تامىقىغا بىر ئاز ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەر، سامساق، پىياز، سىركە، پىننە ۋە باشقىلارنى سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئازراق ناشتا قىلىپ بولۇپ تۆۋەندىكى شەربەتتىن 36 — 48 گرام ئېلىپ بىر ئاز سۇ قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ: رەۋەن كۆكى (رىباس) نىڭ سۈيى، تۇت غورا، ئۈزۈم سۈيى، ھۇمماز (زۇف) سۈيى، كۈچلۈك كونا سىركىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 500 م ل دىن، كافۇردىن 4 گرام، رەۋەندىن 9 گرام، ئەپيۇندىن 3 گرام ئېلىپ، ئاۋۋال ئۈچ خىل يىرىك دورىنى كىچىك خالتىغا قاچىلاپ تۆت خىل سۇيۇقلۇق ئىچىگە سېلىپ خالتا ئىچىدىكى دورىلارنىڭ ئاتلىقى پۈتۈنلەي چىقىپ بولغانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن قالغان سۇنىڭ ھەربىر لىترىغا يېرىم كىلوگرام ئالما رۇبۇسى، 500 گرام ئاق شېكەر، 4 گرام زەپەر قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ ياكى تۆۋەندىكى ھەبىي جەدۋارنى ھەر ھەپتىدە 2-3 كۈن ئىستېمال قىلىدۇ: قارا پارپا، دۇرنەج ئەقرەبى، كافۇر، گىل ئەرمىنىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، مۇرمەككى زەپەرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام ئېلىپ چالما گورا (نىيم) دەرىخىنىڭ كۆك غازاڭ سۈيىدە ماش چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، ھەر قېتىم 2-3 دانە ئېلىپ ئەرىقى بېدىمىشك ياكى باشقىلار بىلەن ئىستېمال قىلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە خام سامساق ۋە پىيازنى ئىستېمال قىلىش، سامساق سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتىش، تۈز چىلىغان قاچىغا سامساق ۋە ئىگىر سېلىپ قويۇشتەك ھەر خىل يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرىدىغان تەدبىرلەرنى قوللانسا بولىدۇ.

داۋاسى

مۇمكىن قەدەر غەرب تىبابىتى ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ ئانتىبىئوتىك دورىلار ۋە ھەر خىل قۇتقۇزۇش چارىلىرى بىلەن داۋالىغان ياخشى. بىمارنى ئايرىپ ھاۋالىق، يورۇق ئۆيدە بېقىش، يوتقان-كۆرپىلىرىگە بىنەپشە يوپۇرمىقى ياكى سۆگەت يوپۇرمىقى ياكى قىزىلگۈل يېيىپ قويۇش، بىمارغا سەندەل ۋە كافۇرلارنى پۈركۈپ تۇرۇش كېرەك. بەزىلەر ئۈستىگە تۆۋەندىكى دورىلارنى سۈرۈش لازىم: ئاق سەڭگىيا (ئارسىنىك)، قارىمۇچ، ئەپيۇن، كافۇرلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، ئاق پارپى، سۇ تەگمىگەن ئاھاك، قارا پارپى، ۋاڭ تۇرۇقلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، كوچۇلىدىن 6 دانە ئېلىپ سىركىگە سۈرۈپ تاشقىنى چىقىرىپ يىلمان ھالدا سۇۋاپ ئۈستىدىن ئىسسىتىلغان تاش بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. ئىچىدىن تەرياق (زەھەرگە قارشى دورىلار) ۋە يۈرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى، خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ، مەسىلەن: كافۇرلۇق ياسالمىلار، ياقۇتلۇق مۇفەررىھلار، سوغۇق تەبىئەتلىك داۋايى مىشكلار ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. كېسەل دەسلەپ باشلانغاندا فادىزەھرى مەئدەننىڭ ئارقىدىن بۇ ئۇسخا بېرىلىدۇ:

گرام پارپى، 0.4 گرام مەرۋايت، 0.3 گرام فادىزەھرى مەئدەنى، 0.2 گرام كافۇرنى ئېلىپ 6 م ل گۈلابقا چىلاپ بىر قېتىملا ئىچكۈزۈلىدۇ.

تائۇن كېسەللىكىنى داۋالاشتا ياخشى رول ئوينايدىغان نۇسخا: فادىزەھرى، كۆك تاباشىرلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرام، كافۇردىن 0.2 گرام ئېلىپ ئىككى رەت سوقۇپ 5 گرام خېمىرى مەرۋايت بىلەن ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئارقىدىن 5 دانە چىلان، 3 گرام ئاقلانغان قارا سونا ئۇرۇقى، 11 دانە چالما گورا دەرىخىنىڭ غازىڭى قاتارلىقلارنى 60 گرام ئەرقى بىدىمىشكى بىلەن شىرىسىنى چىقىرىپ 24 گرامدىن ئېلىنغان سەندەل شەربىتى ياكى ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ۋە قورۇقلۇق ئېغىر بولغاندا يۇقىرىقى دورىلارغا 5 گرام زىرىخ، 5 گرام قاپاق مېغىزىنىڭ شىرەسى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ھەبىيە تائۇن

قارا پارپى، فادىزەھرى، تاباشىر، دورنەج ئەقرەبى، كافۇرلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، كۈندە 2 ـ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تائۇننى داۋالىغۇچى ھەب

قارا پارپى، زۇرەمبات، زەرچۇبە، ئاق سەندەل، گىلى مەختۇم، كافۇر، فادىزەھرىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كافۇر ۋە فادىزەھرلەرنى بىرئاز گۈلابقا چىلان قالغانلىرىنى يۇمشاق تالقانلاپ ئىسپەغۇل لۇئابى بىلەن ھەب ياساپ ئەتە ۋە ئاخشامدا 15 گرامدىن يەيدۇ. سوغۇق پەسىللەردە قايناق سۇ بىلەن، ئىسسىق پەسىللەردە گۈلاب بىلەن بېرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى ۋە يۇقىرى قىزىتمىسىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئەرقى كاسنى، ئەرقى گاۋزەبان، ئەرقى سەندەل، لىمۇن، ئانار، ئالما ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ. يۈرەك چالغۇش ۋە يۈرەكنىڭ ئاجىزلىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن سەندەل ۋە كافۇرنى گۈلابقا چىلاپ لۆڭگىنى ھۆللەپ يۈرەك سامەسىگە قويۇش كېرەك. ئىچىدىن ياقۇتلۇق موفەررىھاتلار ياكى داۋايىمىشكى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. باش ئاغرىش ۋە جۆيلۈشنى توختىتىش ئۈچۈن سوۋۇتۇلغان سىركە گۈلاب، گۈل ياغلىرىدا لۆڭگىنى ھۆللەپ باش سامەسىگە قويۇش كېرەك. ئەقرە، سەندەل ۋە كافۇرغا ئوخشاش دورىلار يۈرىتىلىدۇ.

ھىيزە ۋابائى

(خولىيرا)

بۇ بىر خىل كۈچلۈك تارقىلىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە ۋابا تەرىقىسىدە

تارقىلىدۇ. بىمار ئىچى سۈرۈش ۋە قۇسۇش بىلەن قاتتىق بىئارام بولىدۇ، ئاسانلا ماغدۇرىدىن كېتىدۇ. بۇ كېسەل ئادەمدىن باشقا ھايۋانلاردا كۆرۈلمەيدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەللىكنىڭ ئەسلى سەۋەبى ھېيزە كېسەللىكىنىڭ زەھەرلىرى (جاراسىملىرى) ھەر خىل ئۇرمۇش ۋاستىلىرى ئارقىلىق كىشىلەرنىڭ ئۈچەيلىرىگە كىرىپ ئۇ كىشىنى قۇستۇرۇپ، ئىچىنى سۈردۈرىدۇ. بۇ بىمارلارنىڭ قۇسۇق ۋە ئارقا تەرەتلىرى بىلەن ئىچىدىغان سۇ ياكى يېمەكلىكلەر بۇلغانسا، مەسىلەن: كۆل، ئېرىق-ئۆستەڭ سۇلىرى بۇلغانسا، بۇ كېسەللىك ناھايىتى تېز تارقايدۇ. يازنىڭ ئىسسىق كۈنلىرىدە بولۇپمۇ يەر شارائىتى تۈزلەڭ، سۇلۇق جايلاردا ياشىغۇچى كىشىلەردە بۇ كېسەل ناھايىتى ئۆتكۈر داۋام قىلىدۇ. تاغلىق جايلاردا ياشىغۇچىلاردا نىسبەتەن كەمرەك ئۇچرايدۇ. مىزاجى نازۇك، قۇۋۋىتى ئاجىز، ھەزىم كۈچى تۆۋەن كىشىلەردە بۇ كېسەللىك كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. ئارتۇق ھېرىپ چارچاش، كەم ماغدۇر بولۇش، ئوزۇقلىنىشتا دىققەت قىلماسلىق، غەم-قايغۇنى كۆپ قىلىدىغانلاردا بۇ كېسەل كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. ئارتۇق ھېرىپ چارچاش، كەم ماغدۇر بولۇش، ئوزۇقلىنىشتا دىققەت قىلماسلىق، غەم قايغۇنى كۆپ قىلىشلار بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە ياردەمچىلىك رولىنى ئوينايدۇ. كېسەل رەسمىي باشلىنىشتىن بۇرۇن بىمارنىڭ تەبىئىتى سۇسلايدۇ. كىشى ھورۇنلىشىدۇ، بىئارام، قورقۇنچاق بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە يېنىك دەرىجىدە بېشى ئاغرىش، بېشى قېيىش كۆرۈلىدۇ. بەدىنى قىزىق بىلىنىدۇ. ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ. ئومۇمەن، كېسەللىك باشلىنىشتىن بىر كۈن ئىلگىرى بىمارنىڭ 3-4 قېتىم ئىچى سۈرىدۇ. كۆپىنچە ئۇخلاۋاتقاندا تۇيۇقسىزلا باشلىنىدۇ. بەزىدە ئالدىن بۇ بەلگىلەر كۆرۈلمەي تۇشتۇمتۇتلا كېسەللىك باشلىنىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەل تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ:

1. ئىسھال خاراكتېرلىك ھېيزە: بۇ خىل ھېيزىدە سېرىق ياكى قىزغۇچ رەڭلىك ئىچى سۈرۈش ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. سۈرگەن تەرەتتە ھېيزە ماددىلىرى بولىدۇ. بەزىدە قۇسىدۇ، تارتىشىدۇ. لېكىن توغرا داۋالىسا ساقىيىپ كېتىدۇ. توغرا داۋالانمىغان ئەھۋالدا ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ھېيزىگە ئايلىنىپ كېتىدۇ.

2. ۋابا خاراكتېرلىك ھېيزە (خولېرا) بۇ خىل ھېيزىدە كېسەللىك بىراقلا باشلىنىدۇ ۋە بىمارنىڭ دەسلەپتە قورسىقى قاتتىق ئاغرىپ ئارقىدىن ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ. سۈرۈكنىڭ دەسلەپىدە گەندە چىقىپ ئارقىدىن گۈرۈچ يۇغان سۇغا ئوخشاش سۇيۇقلۇقلار كېلىدۇ. قۇسۇپ ۋە كۆپ ئىچى سۈرۈپ بىمار ناھايىتى ئاجىزلايدۇ. بىمارنىڭ پۈتۈن بەدىنىدىكى ھۆللۈك تېز ئازايغانلىقتىن بەدەننىڭ ھاياتىي تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ ئومۇمىي بەدەندە ھالسىزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ، جىددىي قۇتقۇزۇلمىسا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

3. قۇرۇق ھېيزە: بۇ خىل ھېيزىدە ئىچى سۈرۈش، قۇسۇش بولمايدۇ، لېكىن بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ناھايىتى بەك ئاجىزلىتىپ پۈتۈن بەدىنىنى سوۋۇتۇپ ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرىنى دەرىجىگە ئايرىپ قارىغاندا تۆتكە بۆلگىلى بولىدۇ:

1 ـ دەرىجىدىكى ھېيزىدە دەسلەپ قورساقتا بىر ئاز ئاغرىق بولۇپ ئىچى سۈرىدۇ، قوسىدۇ. ئىچى سۈرۈش، قۇسۇشلار كۆپىنچە ئەتىگەندە كۆرۈلىدۇ. ئىچ سۈرگەننىڭ دەسلىپىدە گەندە چېقىپ ئارقىدىن گۈرۈچ سۈيىدەك سۇيۇقلۇقلار چىقىدۇ. ئىچى سۈرۈش بىلەن تەڭ ياكى بىر ئازدىن كېيىن قۇسىدۇ. قۇسۇقىدا دەسلەپتە تاماق پارچىلىرى چىقىپ ئارقىدىن سېرىق سۇ يانىدۇ. ئاندىن كېيىن گۈرۈچ يۇغان سۇدەك قوسۇق كېلىدۇ.

2 ـ دەرىجىگە بارغاندا ئىچى سۈرۈش، قۇسۇشلار كۆپىيىدۇ، پۇت ـ قوللىرى تىترەيدۇ. بېشى ۋە قورسىقى ئاغرىيدۇ، قاتتىق ئۇسسايدۇ. ئۇسسۇلۇق ئىچسە ئىچكەن پېتى قۇسۇۋېتىدۇ. بىئاراملىق كۈچىيىدۇ. بۇ خىل ھالەت 2 ـ 10 ـ 12 سائەتكىچە داۋام قىلىپ بىمار قاتتىق ئاجىزلىششقا قاراپ ماڭىدۇ.

3 ـ دەرىجىگە بارغاندا ئىچى سۈرۈش ۋە قۇسۇش كۆپ بولۇپ كېتىش تۈپەيلىدىن قان قويۇلىدۇ، قان ئايلىنىش سۇسلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمارنىڭ بەدەنلىرى سوۋۇپ ھارارىتى چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇ دەرىجىگە يەتكەندە بىمار ناھايىتمۇ بەك ئاجىزلىشىدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ ۋە بەدىنى مۇزلاپ كېتىدۇ. قىيىندا تىنىدۇ، پەقەتلا سۆزلىيەلمەيدۇ. يۈزلىرى تاتىرىپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. كۆز ئەتراپىدا قارامتۇل دائىرىلەر پەيدا بولىدۇ. قاتتىق ئۇسسايدۇ. پەقەتلا سىيىدۇك كەلمەيدۇ (سىيىدۈك كەلمەسلىك تېپىك بەلگە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ). تومۇرى بەك ئاجىز سوقىدۇ. كالپۇكلىرى كۆكىرىدۇ. ھەددىدىن زىيادە بىئاراملىنىدۇ. لېكىن قۇسۇش 2 ـ 3 سائەتتىن ئاشمايدۇ. بىمار 3 — 18 سائەت ئارىلىقىدا ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر مۇشۇ مەزگىلدىن ئۆتۈپ كەتسە ساقىيىشتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولىدۇ ۋە كېسەللىك 4 ـ دەرىجىگە ئۆتىدۇ.

4 ـ دەرىجە تۈزۈلەش باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا كېسەللىك بەلگىلىرى بارغانسېرى يەڭگىللەشكە باشلايدۇ. مەسىلەن، قۇسۇش توختايدۇ، ئىچى سۈرۈشمۇ ئازىيىدۇ. سىيىدۈك مىقدارى كۆپىيىدۇ. قورساق ئاغرىقى پەسلەيدۇ. قورۇقلۇقمۇ سەل يوقىلىدۇ. تومۇر سوقۇشى تېزلەيدۇ (ئەسلى ھالىتىگە يۈزلىنىدۇ). بەدىنى نورمال ئىسسىقا باشلايدۇ ۋە باشقا ھەر جەھەتلەردە ياخشىلىققا قاراپ ماڭىدۇ. لېكىن بەزىدە ئەنە شۇنداق ياخشىلىق بەلگىلىرى كۆرۈلۈپ بولغاندىن كېيىنمۇ بىمارنىڭ ئىچى سۈرۈپ كېتىپ ئۆلۈپمۇ قالىدۇ ياكى ناھايىتى ئېغىر بەلگىلەر كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. مەسىلەن، قالايمىقان سۆزلەش، تومۇرى تېزلەش، قىزىتىپ كېتىش، ئاخىرىدا ھوشسىزلىنىش قاتارلىقلار.

ئۆتكۈر ھېيزىدە 2 ـ 4 قېتىم ئىچى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن قول، پۇتلىرى تىترەش قاتارلىق ئېغىر بەلگىلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. بەزى ئەھۋاللاردا كېسەللىك باشلىنىش دەۋرىدىلا بىمارنىڭ پۈتۈن بەدىنى تولغاپ كېتىش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىق باشقا ئەھۋاللار كۆرۈلمەيلا ئۆلۈپ كېتىدۇ. بەزىدە ئەسلى كېسەللىك بەلگىلىرى يوقىلىپ بولغاندىن كېيىن ناھايىتى قاتتىق بىر ئۇيقۇ بېسىش بىلەنلا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

تونۇش ۋە پەرقلەندۈرۈش

ھېيزە كېسەللىكىنى تونۇشتا يۇقىرىقى بەلگىلەرگە ئاساسلانغانلىقنىڭ سىرتىدا ئۇنى سەپرادىن بولغان ئىچى سۈرۈش، ھېيزەسىمان ئىچى سۈرۈش ۋە بەزى تەپلەردىن پەرقلەندۈرۈش زۆرۈر. مەسىلەن، سەپرادىن بولغان ئىسھالدىمۇ قۇسۇش ۋە ئىچى سۈرۈشلەر بولىدۇ، لېكىن باشقا بەلگىلەردە پەرقلىنىدۇ. ھېيزە سىمان ئىسھالدا مەلۇم بەلگىلەر گەرچە ھېيزەگە ئوخشاپ كەتسىمۇ بەزى جايلىرى پەرقلىنىدۇ. بۇ، ھېيزە كېسەللىكىنىڭ قورقۇنچلۇق بىشارەت خاراكتېرلىك بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، مەسىلەن: ۋابالىق ھېيزە تارالغان كۈنلەردە بەزى كىشىلەردە دەسلەپ سۇيۇق ئىچى سۈرۈپ، قۇسۇپ تارتىشىپ قالىدۇ. بىر قىسىملىرى رەسمىي ھېيزەگە ئايلىنىپ كېتىدۇ. كۆپ قىسمى مۇناسىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش بىلەن ياخشىلىنىپمۇ كېتىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۇ كېسەل كۆپىنچە خەتەر بىلەن ئاياغلىشىدۇ. ئەگەر ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ۋابا تارقالغان بولسا ئۆلۈم نىسبىتى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. يەڭگىللىرىدە تۆۋەن بولىدۇ. بۆرەك كېسىلى بارلارنىڭ بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالسا ساقىيىشى ناھايىتى قىيىن بولىدۇ. تۆۋەنلەش باسقۇچىدا كېتىۋاتقانلاردىمۇ ھالاكەت خەۋپى بولىدۇ. لېكىن كۆپلەپ سۇيۇقلۇق كىرگۈزۈپ ئومۇمىي بەدەن ھۆللۈكىنى ئاشۇرغاندا ساقىيىشتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش

ۋابا خاراكتېرلىك ھېيزە تارالغان كۈنلەردە تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش لازىم:

1. تازىلىققا قاتتىق رىئايە قىلىش؛ بەدىنى، كىيىم-كېچىكى، قاچا-قۇچا، يېمەك-ئىچمىكى، سۇ، ھاۋا، ئورۇن تازىلىقى ۋە باشقا تازىلىقلارغا قاتتىق ئەھمىيەت بېرىش، چىۋىن يوقىتىش لازىم.

2. بۇ كېسەلنىڭ تارىلىش ئېھتىمالى بولغاندا ئاساسەن سۇ ۋە يېمەك-ئىچمەك ئارقىلىق يۇقىدىغانلىقى ئۈچۈن قاينىمىغان سۇ ئىچمەسلىك، بەلكى قول-يۈزلىرىنى يۇيىدىغان سۇنىمۇ قاينىتىپ سوۋۇتۇپ ئىشلىتىش لازىم. خۇل مېۋە يېمەسلىك، بازارلاردا سېتىلىدىغان تاماق ۋە باشقا يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك، سۈت ئىچكەندىمۇ قاينىتىپ ئىچىش، ھەرگىزمۇ خام پېتى ئىچمەسلىك كېرەك.

3. لەتىپ ۋە سىڭىشلىق تاماقلارنى يېيىش، قورساق ئوبدان ئاچقاندىن كېيىن يېيىش، تاماق ئۈستىگە تاماق يېمەسلىك، يېگەن ۋاقتىدىمۇ بەك تويغۇزۇپ يېمەسلىك لازىم.

4. ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەكلەردە بەك ھېرىپ-چارچاشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم.

5. ھېيزە تارقالغان كۈنلەردە ھېيزە بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرنى مۇمكىن قەدەر مەخسۇس ئورۇندا ئايرىپ بېقىش، كىشىلەرگە ئارىلاشتۇرماسلىق، قاتناش ئالاقىلىرىنى، ئۆزئارا بېرىش-كېلىشلەرنى

قەتئىي چەكلەش كېرەك.

6. ئەرەت، قۇسۇقلارنى ھاكلاپ چوڭقۇر كۆمۈش ۋە باشقۇرۇشنى كۈچەيتىش لازىم.

7. كېسەل بار ئۆيدىن ئېلىپ چىققان نەرسە ـ كېرەكلەرنى مۇمكىن قەدەر ئىشلەتمەسلىك، كېرەكسىز نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈش، لازىملىرىنى قايناق سۇ بىلەن تازىلاپ ئىشلىتىش لازىم.

8. كەڭ ئامما كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تازىلىق تەشۋىقاتى تەربىيىسىنى كەڭ ئوردە ئېلىپ بېرىش، بۇ ھەقتە ئىلمىي ساۋاتلارغا ئىگە قىلىش لازىم.

داۋاسى

بەك ئېغىرلىرىنى دەرھال غەرب تىبابىتى دوختۇرخانىلىرىغا يوللاپ تېز قۇتقۇزۇشقا تاپشۇرۇش، ئەنئەنىۋى تىبابەتچىلىك ئارقىلىق قۇتقۇزۇشقا بولىدىغانلىرىنى ئەستايىدىللىق بىلەن داۋالاپ قۇتقۇزۇش كېرەك.

كېسەل باشلىنىش دەۋرىدىكى قۇسۇش ۋە ئىچى سۈرۈشلەرنى ئالدىراپ توختاتماسلىق كېرەك. چۈنكى بىراقلا توختىتىپ قويۇلغاندا زەھەرلىك ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشىنى توسۇپ قويۇپ يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. شۇڭا ئەھۋالغا قاراپ قەي ۋە سۈرگە دورىلىرىنى بېرىپ ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنى زەھەرلىك ماددىلاردىن تازىلاش كېرەك، مەسىلەن: سىركە، تۇزلارغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىچكۈزۈپ بىرەر ئىككى قېتىم قۇسترۇپ بولۇپ ئارقىدىن بىر قېتىمدىن جاۋارىش كۆمۈنى ياكى ئىيارەج پەيقرا بېرىلىدۇ ياكى تۆۋەندىكى ئۈچەي تازىلاش ئۇسخىسى بېرىلىدۇ: تەكرارلانغان گۈل شەربىتى، ئىسكەنجىبىن سادىدە، باديان ئەرىقى، يالپۇز ئەرىقى، قىزىلگۈل، گۈلقەنتلەرنىڭ ھەربىرىدىن 36 گرام ئېلىپ ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ 2 ـ 3 قېتىم دەملەپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاشقازان ئۈچەيلەر پاكىزلەنگەندىن كېيىن تۆۋەندىكى ئۇسخىلاردىن ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ:

1. پادىزەھىردىن 0.2 — 0.3 گرام ئېلىپ 2 ـ 3 قېتىم گۈلاب ۋە ئەرىقى بىدمىشكگە چىلاپ ئۈنىڭغا 24 گرام پىننە چۈشكەن ئانار شەربىتى ياكى 24 گرام لىمۇن سىپىلىنغان ئىسكەنجىبىنگە قوشۇپ ئاز ـ ئازدىن بىرەر سائەتتە بىر قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ.

2. پادىزەھىرە، تاباشىر، زىرىق شىرىسى، لىمۇن شەربىتى، گۈلاب، يالپۇز ئەرىقى ئېلىپ. پادىزەھىرنى گۈلابقا چىلاپ تاباشىرنى يۇمشاق سوقۇپ ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەر 2 ـ 3 سائەتتە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

3. ئەرىقى شىفا يەنى لىچىندانە، دارچىنلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، زىرىق، ئاق سەندەل، ئاچچىق ئانار ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 180 گرام، ئەيئۇلا، باديانلارنىڭ ھەربىرىدىن 500 گرام، پىننەدىن بىر كىلو گرام، تاباشىردىن 84 گرام، كافۇر 4 گرام ئېلىپ، كافۇردىن باشقىلىرىنى بىر كىلوگرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

4. ھەببە ھىلتىت ئىچى سۈرۈش ۋە قۇسۇقنى توختىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. يەنى ھىلتىت، ئەپيۈن، كافۇر، قارىمۇچلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرام ئېلىپ، ھەممىنى تالقانلاپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ 1 ـ 2 دانىدىن يېگۈزۈلىدۇ.

5. ھىيزە كېسەللىكىدە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمى بار ئۆسخا تۆۋەندىكىدەك: پادىزەھىرى، نارجىل دەريايى، ئاقمۇچ، ئاق سەندەل، ماندار يىلتىزى پوستىلارىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ 3 ـ 4 كۈن گۈلاب ۋە ئەرىقى بېدىمىشكىدە بىر قېتىم ياخشى سالايە قىلىپ ھەب ياساپ ھەر ـ بىر سائەتتە بىر ھەب گۈلاب بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئەۋج ئېلىپ كەتكەندە بېدىمىشكى ئەرىقى، گۈلابلارغا مۇز ياكى قار سېلىپ بىر يۇتۇمدىن بېرىلىدۇ ياكى لىمۇن سۈيى، ئانار سۈيى. زىرىق سۈيى، ئىسكەنجبىنلەردىن قايسى بىرى بولسا ئاز ـ ئازدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاشقازان ئاغرىقى كۈچەيگەندە ئاقاقىيا، سۇمماق، ئانارگۈلى، زىرە گۈل ئەرمىنى ئانار پوستى، ئەدەس ئۇنى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى ئېلىپ ھەبۇلئاس سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ئاشقازان ساھەسىگە چاپلىنىدۇ.

ھىق ئۇتقاندا قەلەمپۇر چۈشكەن گۈلابتىن 24 گرام، مائۇلله ھىمدىن 24 گرام ئېلىپ ئىچكۈزۈپ سىرتتىن تۇز، بۇغداي كېپەكلىرى قىزىتىپ تېگىلىدۇ. تارتىشىپ قىلىش ۋە پۇت ـ قوللىرى سوۋۇپ كېتىش كۆرۈلگەندە جۇۋىز ۋە قەلەمپۇرلارنى ئېلىپ كۆنجۈت يېغىدا قاينىتىپ (كۆيدۈرۈپ) سۈزۈپ يىلمان پىتى پۇتۇن بەدەنگە سۈۋۈلىدۇ. ئاجىزلاپ ماغدۇرسىزلانغاندا تەرياقى مەسدىرىتۇس، تەرياقى پارۇقلاردىن 0.4 گرام ئېلىپ گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ياكى ئىپار شەربىتى، داۋائۇلمىشكىلارنىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام ئېلىپ مائۇللەھىمدە ئېزىپ ياكى مۇرەككەپ مائۇللەھىمدىن 60 م ل ئېلىپ 60 گرام شەربىتى رەيھان بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈيدۈك تۇتۇلغاندا بۆرەك ساھەسىگە ئىسسىق تۇتكۇزۇپ، ئىسسىتىلغان قۇرۇتى دوۋساققا سۈۋۈلىدۇ. ئاپتاپپەرەس، كەندىر غازاڭلىرىنى قاينىتىپ ئىسسىق ھالدا بۆرەك ۋە دوۋساق ساھەسىگە تاڭسا بولىدۇ. 5 گرام كاۋاۋىچىن، 5 گرام ئوغرى تىكەننى 180 م ل سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا 0.5 گرام شورا قەلەمى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھوشىدىن كەتكەندە مۇناسىۋەتلىك خۇش پۇراقلارنى پۇرۇتۇش، پاشۇيە قىلىش، لەخلەخە قىلىش لازىم. قورسىقى كۆپكەندە قورساققا ئىسسىق تۇتكۇزۇلىدۇ. ئارقىدىن 9 گرام باديان، 6 گرام پىننە، 5 دانە قەلەمپۇر، 5 دانە لىچىندانە ئېلىپ، 180 م ل سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى غەرب تىبابىتى بىلەن ئۇيغۇر تىبابىتىنى بىرلەشتۈرۈپ جىددىي قۇتقۇزۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ بىمارنى قۇتقۇزۇش، كېسەللىكنىڭ كەڭ تارقاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش زۆرۈر.

كىبزىك

بۇ، يۇقىرى ھارارەت بىلەن ئۆتىدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەل بولۇپ، بۇنىڭدا قان كۆيۈكسىمان كەيپىياتقا ئۆزگىرىدۇ، سەپرا خىلتىنىڭ مىقدارى ئاشىدۇ.

سەۋەبى

خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقى، بولۇپمۇ سەپرا خىلتىنىڭ ئىشلىنىشى ئارتىپ كېتىپ ئومۇمىي قان سۈيۇقلۇقىنى قايناقسىمان ھالەتكە كەلتۈرگەنلىكىدىن قاندا ئۇپۇنەت پەيدا بولىدۇ ياكى

باشقا كېزىك كېسەللىكى بىمارلار بىلەن تۇرمۇشتا بىۋاستە مۇناسىۋەتلىشىش ئارقىلىق يۇقىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ماددىسى (زەھىرى) كۆپىنچە جىگەر، تال ۋە يىلىكلەردە ئورۇنلىشىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەلدە قىزىتمىنىڭ بەك يۇقىرى بولغانلىقى ۋە كۆيۈپچانلىقى تۈپەيلىدىن بەدەن خۇددى كۆيۈشكەندەك سېزىلىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ، كۆيدۈرگۈچى قىزىتما دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكتە جىگەر ئىششىدۇ. يېشىل، سېرىق ۋە قارا رەڭلىك قۇسىدۇ، ئىچى سۈرىدۇ، قورسىقى ئاغرىيدۇ. يەرقان كېلىپ چىقىدۇ. تىل قۇرۇيدۇ، ناھايىتى بەك تۇسسايدۇ. كۆڭلى ئايىنىش ئېغىر بولىدۇ. قىزىتما ئىنتايىن يۇقىرى بولىدۇ. بىمار ئاشقازان ئاغزى ۋە جىگەر ساھەسى ئاغرىغانلىقىدىن زارلىنىدۇ. بىمار ئۆلۈۋېلا كەتمىسە بىر قانچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ئالامەتلەر يەڭگىللەپ قىزىتمىسى پەسىيىدۇ ياكى ئەكسىچە قىزىتمىسى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ، ھىق تۇتۇشقا باشلايدۇ. بۇرۇن قانايدۇ ياكى قان قۇسۇپ، ھوشسىزلىنىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. بەزىدە قىزىتما پەسىيىدۇ، بەزىدە تۇيۇقسىزلا ئۆرلەپ كېتىدۇ.

سېلىشتۇرما تەشخىسى

كېزىك كېسەللىكىنى ئۈچەي كېزىكى، مېڭە كېزىكى، سۈيدۈكلۈك كېزىكلەردىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك، مەسىلەن: ئۈچەي كېزىكىدە ئىچى سۈرگەن ماددىلار كۆپىنچە ئۇففۇنەتلەنگەن (چىرىگەن)، سېسىغان بولىدۇ. تېرە يۈزىگە قىزىلگۈل رەڭلىك چېكىتلەر پەيدا بولىدۇ. مېڭە كېزىكىدە ناھايىتى قاتتىق جۆيلۈش، قالايمىقان سۆزلەش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. سۈيدۈك خاراكتېرلىك كېزىكتە سۈيدۈك قارا رەڭدە كېلىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۇ كېسەل خەتەرلىك بولۇپ، بىپەرۋالىق قىلىنسا بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ. لېكىن قائىدىلىك داۋالاش ئېلىپ بېرىپ تەبىئەتكە ياخشى ياردەم بېرىلسە، كۆڭۈل قويۇپ داۋالاپ ياخشى پەرۋىش قىلىنسا ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

داۋالاشتا بىمارنى ئايرىم ئۆيدە ياتقۇزۇپ، شەخسىي ۋە مۇھىت تازىلىقىغا ئېتىبار بېرىش، ئىسسىق قايتۇرۇش، بەدەننى سوۋۇتۇش، ھارارەت پەسەيتىش چارىلىرى قوللىنىش كېرەك. كېزىك كېسەللىكىدە ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە سوۋۇتۇش ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئەگەر بۇ

ئۇقتىغا ياخشى دىققەت قىلىنمىسا بىمار ھارارەتكە بەرداشلىق بېرەلمەي كۆپىنچە ھاللاردا يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ ياكى چۈدەتكۈچى قىزىتما (تەپى دىق) غا ئايلىنىپ كېتىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىش، سوۋۇتۇش مەقسىتىدە بۇ دورا تەييارلاپ بېرىلسە ئىنتايىن مۇۋاپىق كېلىدۇ: خۇش پۇراقلىق ئۇسۇڭ ياكى قارا سۇنادىن 12 گرامنى 84 گرامدىن ئېلىنغان قىزىلگۈل ئەرىقى، سۆگەت پوتلا ئەرىقى، نىلۇپەر ئەرىقلىرىگە چىلاپ سۈزۈپ ئۈستىگە 3 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، 12 گرامدىن ئېلىنغان نىلۇپەر شەربىتى، تامچىلانغان ئىسكەنجىبىنلەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى تۆۋەندىكى ئۇسخا بېرىلىدۇ: ئۇسۇڭ ياكى قارا سونا ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىدىن 24 گرام ئېلىپ، مارجان شوخلا ئەرىقى، قارا سۆگەت پوتلىسىنىڭ ئەرىقى، كاسنى ئەرىقى ۋە گۈلابلارغا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر قىزىتمىسى ئېغىر بولۇپ پات-پات ئۇسساپ، مۇگدەپ، قەۋزىيەت بولۇپ سۈيدۈك كەلمىسە تۆۋەندىكى ئۇسخا بېرىلىدۇ: بېھى ئۇرۇقى لوئابى، قارا سونا ئۇرۇقى شىرنىسى، خىيارەيىن ئۇرۇقى شىرنىلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام، ئەيتۈلدىن 5 دانە، شوخلا ئەرىقى، شاھتەررە ئەرىقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 60 گرام (يۇقىرىقى شىرنىلەر مەزكۇر ئەرەقلەردە چىقىرىلىدۇ)، ئېلىپ ئۇنىڭغا نىلۇپەر شەربىتىدىن 24 گرام، خاكشىدىن 5 گرام قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 5-6-كۈنلىرى بەك بىئارام بولۇپ ئۇسسۇزلۇق كۆچىيىپ كەتسە يۇقىرىقى ئۇسخىغا ئۇسۇڭ ياكى قارا سونا ئۇرۇقى شىرنىسى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرنىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرنىلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام ئېلىپ قوشۇپ خىيارەيىن ئۇرۇقى شىرنىسى ئېلىۋېتىلىدۇ. 7-كۈنى بۇ مۇسھىل (سۈرگە) بېرىلىدۇ: شاھتەررە، مارجان شوخلا، قىزىلگۈللەرنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، نىلۇپەر گۈلىدىن 2 گرام، خىيارەيىن ئۇرۇقى، كاسنى ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، چىلاپ ئەتىسى سۈزۈپ تاتلىقىغا 48 گرام مېغىزى فۇلۇس، 48 گرام تەمرى ھىندى، 24 گرام تەرەنجىبىن، 36 گرام گۈلقەنت قوشۇپ يەنە سىقىپ سۈزۈپ سۈزۈلگەن سۈيىگە 5 گرام بادام يېغى، 12 گرام ئىسبەغۇل لوئابى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مەزكۇر مۇسھىلنى بېرىشنىڭ ئالدىنقى كۈنىدە مۇنۇ سوۋۇتۇش ئۇسخىسى بېرىلىدۇ: بىر گرام تاباشىرنى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ 12 گرام خېمىرى سەندەل ساددەگە ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ. سۈرگە بېرىپ 1-2 كۈن ئۆتكەندىن كېيىن قۇرسى تاباشىر كافۇرى بېرىلىدۇ: رۇببەسۇس، ئاق سەندەل كەتىرا، سەمىغى ئەرەبىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرام، كاسنى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قارا سۇنا ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، خىيارەيىن ئۇرۇقى، مېغىزى، قىزىلگۈل، سۇماقلارنىڭ ھەربىرىدىن 132 گرام، زىرىنخ، تاباشىرلارنىڭ ھەربىرىدىن 24 گرام، تەرەنجىبىندىن 36 گرام، كافۇردىن 3 گرام، زەپەردىن بىر گرام ئېلىپ قائىدە بويىچە قۇرس (تابلېت) ياسىلىدۇ.

كېزىك كېسىلىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدىغان يەنە بىر خىل ئۇسخا: سەت گۈلو (تازىلانغان بىر نەۋئى چىڭگىلىك جەۋھىرى)، تاباشىر، پادىزەھىرى، ئاق سەندەل، ئاق كەتىھىندى، تۆشۈك ئېچىلمىغان مەرۋايىتلارنىڭ ھەربىرىدىن 4 گرام، كافۇر، زەپەرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 2 گرام ئېلىپ تالقانلاپ، 2-3 گرام مىقدارىدا ئېلىپ نىلۇپەر شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

تاماقىغا ھۆل تەبىئەتلىك نەرسىلەر بېرىلىدۇ، مەسىلەن: ئارپا سۈيى، فالەك، سېمىز ئوت،

تەرخەمەك، ھەر خىل كۆكتاتلار، تاۋۇز ئالما، ئەينۇلا، نەشپۈت، ماش قاتارلىقلار.

پەرھىز: ھەرقانداق ئىسسىقلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، مەسىلەن: لازا، قارا شېكەر، سۈماي، تۇخۇم، خورما، سۈت قاتارلىقلار.

ئۈچەي كېزىكى

بۇ، بىر خىل يۇقۇملۇق قىزىتما كېسەللىك بولۇپ، بىمارنىڭ كۆپىنچە سېسىق پۇراقلىق ئىچى سۈرىدۇ، تىلى چوڭكىيىدۇ. بەدەنگە قىزىلگۈل رەڭلىك ئەسۋە چىقىدۇ، ئىسسىتمىدايدۇ. كېسەلنى پەيدا قىلغۇچى ماددا تال، جىگەر. ئۆت، يىلىكلەردە ئورۇنلىشىۋالغان بولىدۇ، ئاساسلىق كىچىك ئۈچەيلەرنىڭ خەشخاشسىمان بەزلىرىدە ئورۇنلىشىۋالىدۇ. بۇ كېسەل ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەل ئاساسەن بۇلغانغان يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەر ئارقىلىق ساق كىشىلەرنىڭ ئىچىگە كىرىپ قانغا ئۆتۈپ قاننى ئۇفۇنەتلەندۈرۈش ئارقىلىق ياكى خىلتلارنىڭ بولۇپمۇ قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتە ئۆزگىرىپ ئۇفۇنەتلەنگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ، يەنى ئۈچەي كېزىكى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ تەرەتلىرىگە چىۋىن قاتارلىق جانلىقلار قونۇپ ئاندىن كېيىن يېمەكلىكلەرگە قونغانلىقتىن يېمەكلىكلەر بۇلغىنىپ، ئادەملەر بۇ يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن يۇقىدۇ. بولۇپمۇ خام سۇلارنى ئىچىش، خام سۈت ياكى خام سۈتتىن ئېلىنغان خام قايماقلارنى ئىچىش كۆكتاتلارنى خام ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: سەۋزە، تۇرۇپ، تەرخەمەك، شوخلا قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق يۇقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەلنىڭ يوشۇرۇن دەۋرى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 10 — 14 كۈن ئەتراپىدا بولىدۇ، لېكىن بەزىدە 5 كۈن، بەزىدە 21 كۈندىن كېيىنمۇ ئاشكارىلىنىدۇ. ئالدىن بېرىلىدىغان بېشارەتچى بەلگىلىرى مۇنداق: ئادەم ئۇيۇقسىزلا ھورۇنلىشىپ ۋە ماغدۇرسىزلىنىدۇ. پۈتۈن بەدىنىدە يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئۆزىنى پەرىشانلىق باسىدۇ. قورسىقى ئاغرىيدۇ، ئىچى سۈيۈق كېلىدۇ. كېسەل باشلانغاندا جۇغ-جۇغ بىلەن باشلىنىپ بىمارنىڭ تەبىئىتى سۇسلىشىدۇ، ئۆزى ھورۇن بولۇپ قالىدۇ. ئىشتىھاسى كېمىيىپ، ئۇسسۇلۇقى كۆپىيىدۇ،

كۆڭلى ئايىنىدۇ. پېشانىسى ئاغرىيدۇ. بۇرنى قانايدۇ. كۈندۈزى مۈگدەپ، كېچىسى ئۇخلىيالمايدۇ. ئۇخلىسا قارا باسىدۇ. تىلى گەز باغلايدۇ، ئېغىزى قۇرۇيدۇ. ئىچى سۈرىدۇ. بەزىدە ئىچى قەۋزىيەت بولىدۇ. بىمارنىڭ ئەھۋالى بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ يېتىپ قېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. قىزىتمىسى بارغانسېرى كۈچىيىدۇ.

1 ـ ھەپتىدە قىزىتما كۈندىن ـ كۈنگە ئۆرلەيدۇ، قىزىتما ئەتىگەنگە قارىغاندا كەچتە يۇقىرى بولىدۇ. تومۇرى مىنۇتىغا 110 غا قەدەر سوقىدۇ. تىلى ئاق گەز باغلايدۇ. لېكىن تىلىنىڭ ئۇچى ۋە ئىككى يان تەرىپى سۇزۇك ۋە قىزىل رەڭدە بولىدۇ. قورسىقى كۆپۈپ ئاغرىيدۇ. بولۇپمۇ كىندىك ئاستى ۋە ئوڭ تەرەپ بەل ساھەسىدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بەزىدە قەۋزىيەت بولىدۇ. شۇ ھەپتىنىڭ ئاخىرلىرىدا كۆكرەك ۋە قورساق ساھەسىگە تارقاق ھالدا قىزىلگۈل رەتلىك كىچىك ـ كىچىك يۇملاق چېكىت ياكى ئەسۋەلەر چىقىدۇ. چىققان ئەسۋەلەر تېرىدىن سەللا كۆتۈرۈلگەن بولىدۇ. قول بىلەن باسقاندا يوقىلىپ كېتىپ يەنە پەيدا بولىدۇ. بۇ ئەسۋەلەر بىرلا ۋاقىتتا 4 — 20 دانە چىقىدۇ. 2 ـ 3 كۈنچە بىر جايدا تۇرۇپ ئاندىن كېيىن باشقا جايلارغا يۆتكىلىدۇ. 10 كۈندىن 30 كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتا ھەر 3 ـ 4 كۈندە بىر يوقىلىپ يېڭىدىن پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ. لېكىن بەزى بىمارلاردا بولۇپمۇ قارا ئەتلىك كىشىلەردە پەقەتلا ئەسۋە چىقمايدۇ. سۈيدۈكى قىزىل، قويۇق كېلىدۇ. تېرىسى قۇرغاقلىشىدۇ، ئۇسسايدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ. تىلى چوڭكىيدۇ، قىزىتمىنىڭ يۇقىرىلىقىدىن كېچىسى قالايمىقان سۆزلەيدۇ.

2 ـ ھەپتىدە يۇقىرىدا ئېيتىلغان بەلگىلەر تەرەققىي قىلىپ ئەھۋال ئېغىرلىشىدۇ. قىزىتما تېخىمۇ يۇقىرىلايدۇ. سەھەر ۋاقىتلىرىدىمۇ يەڭگىللىمەيدۇ. تومۇرى تېزلەيدۇ. مېڭە خىزمەتلىرىدە ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. چىرايى سېرىق ۋە بىر ئاز قارامتۇللىشىدۇ، لېكىن ئاق ئەتلىك كىشىلەرنىڭ مەڭزىدە بىر ئاز قىزىللىق پەيدا بولغاندەك سېزىلىدۇ. لەۋلىرى ۋە تىللىرى قۇرۇق، تىل ئوتتۇرىسى گەز باغلىغان، ئۇچى ۋە ئىككى يان قىسمى قىزىلراق كېلىدۇ. كىچىك ئۈچەيلەر ئاستى قىسمىدىكى خەشخاشسىمان بەزلەر زەخىملىنىپ بۇزۇلىدۇ. ئومۇمەن 10 ـ كۈنلىرىگە كەلگەندە قورسىقى كۆپىدۇ. كىندىك ئاستى ئوڭ تەرىپى باسقاندا ئاغرىيدۇ ۋە غولدۇرلايدۇ. سېرىق رەڭلىك، بەزىدە قان ئارىلاش قىزىل رەڭلىك ئىچى سۈرىدۇ. تال ناھايىتى چوڭكىيدۇ، تومۇرى مىنۇتىغا 112 ـ 40 قېتىم سوقىدۇ. يۈرەك ئاۋازى ناھايىتى سۇسلىشىدۇ. ئۆپكىدە قان قېيىپ قالغان بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. نەپەس ناھايىتى تېزلەيدۇ. لەۋلىرى ۋە چىرايى قىزىرىدۇ، كېچىلەردە جۆيلىيدۇ. ماغدۇرسىزلىق ئېنىق نامايان بولۇپ تېزلا ئورۇقلايدۇ. شۇ ھەپتىنىڭ ئاخىرلىرىدا ئۈچەيلەرنىڭ زىدىلەنگەن جايلىرىدىن قان كېتىدۇ ياكى زەخىملەنگەن ئۈچەي تېشىلىپ سىفاق پەردىسىدە ئىچىشىش پەيدا بولۇش بىلەن بىللە ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئۈچەيدىن قان كېتىشتىن بۇرۇن ئايلىنىش بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. قان كېتىش بىلەن بىللە قىزىتما كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە تۆۋەنلەيدۇ.

3 ـ ھەپتىگە بارغاندا قىزىتما تەدرىجىي تۆۋەنلەپ يوقىلىدۇ. لېكىن ئورۇقلاش ۋە كەم ماغدۇرلۇق ئېغىرلىشىدۇ. ئەگەر مۇشۇ ھەپتىدە قورساق كۆپۈش ۋە ئاغرىش بىلەن ئىچى بەك سۈرۈپ كەتسە ھەمدە ماغدۇرسىزلىق ئېغىر دەرىجىدە ئەۋج ئالسا ھەم جۆيلىسە، ناچار بەلگە دەپ قاراپ

ئۈچەيلەردىن قان كېتىش ياكى تېشىلىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

4-ھەپتىگە بارغاندا قىزىتما پۈتۈنلەي يوقىلىش بىلەن بىللە ئىسھالمۇ توختايدۇ. كېسەل ئورنىدىن قوپۇش ھالىتىگە كېلىدۇ. تىلى سۈزۈلۈپ بىر ئاز ئىشتىھامۇ پەيدا بولىدۇ، لېكىن ساقىيىشقا يۈز تۇتمىغانلاردا ئەكسىچە يۇقىرىقى بەلگىلەر تېخىمۇ ئۆتكۈرلىشىدۇ. قۇلىقى غوڭۇلدايدۇ، بەزىدە ئېتىلىپ قالىدۇ. تىل قۇرۇق قارا گەزباغلايدۇ. قاتتىق جۆيلىيدۇ. ھىق تۇتۇشقا باشلايدۇ. بىمار ناھايىتى ماغدۇرسىزلىنىپ بىر نەرسە يېگۈچىلىك ماغدۇرى قالمايدۇ. ئىچى سۈرۈش ئوخشاشلا داۋام قىلىدۇ، ھوشسىزلىنىدۇ. قول-پۇتلىرىدا تىترەش پەيدا بولىدۇ. ئالدى-ئارقا تەرەتلىرىنى باشقۇرالمايدۇ. تومۇرى بارغانسېرى ناھايىتى ئىنچىكە ۋە تېز سېلىپ ئاخىرىدا يۈرەك ھەرىكىتى توختاش بىلەن بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ.

مۇددىتى ۋە دەۋرى

1-ھەپتىدە قىزىتما كۈندىن-كۈنگە ئۆرلەيدۇ. 2-ھەپتىدە تەدرىجىي ھالدا چۈشۈشكە باشلايدۇ. 4-ھەپتىدە تېخىمۇ چۈشىدۇ، لېكىن بەزىدە 3-4 ھەپتىلەردە تەرلەش، ئىچى سۈرۈش ياكى قۇسۇش بىلەن قىزىتمىسى بىر-بىرلەپ پەسلەيدۇ. ئومۇمەن 20 — 30 كۈندە ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۆپكىگە تەسىر قىلغان بولسا 40 كۈنلەردە ياخشىلىنىشى مۇمكىن. ساقايغاندىن كېيىن بىپەرۋالىق قىلىپ يېمەك-ئىچمەككە دىققەت قىلمىسا قايتىلاپمۇ قالىدۇ.

قوشۇمچە كېسەللىكلىرى

بۇ كېسەلنىڭ جەريانىدا يۆتەل، قورۇرغا ئاغرىقى، زاتىل، بۆرەك ۋەرەمى سارالىق، ماخوليا قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە ئۈچەي تېشىلىپ كېتىپ خەتەرلىك ئەھۋاللارمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئاقىۋىتى

ئەگەر قىزىتما بەك يۇقىرى بولسا ياكى ئىچى سۈرۈش بەك كۆپ بولۇپ كەتسە ياكى ئۈچەي تېشىلسە ياكى سىفاق پەردىسى ئىششىسا، ئۆپكە ياكى مېڭىگىمۇ بۇ كېسەللىك تەسىر قىلسا، سۈيدۈكى تۇتۇلسا، بىمار بەك ماغدۇرسىزلىنىپ كەتسە ئاقىۋىتى خەتەر بىلەن ئاياغلىشىدۇ. ئەگەر كېسەل باشلانغاندىلا بەلگىلەر ئۆتكۈر بولسا ياكى ئاخىرقى دەرىجىگە بارغاندا قىزىتما يۇقىرىلاپ كەتسە ياكى بىردىنلا چۈشۈپ كەتسە يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئۆلۈپ قېلىش ئەھۋالى ئومۇمەن 20 — 30 كۈن ئارىلىقىدا كېلىپ چىقىدۇ. ھاراقكەشلەر، ھامىلدار ئاياللار، ئاجىز كىشىلەر بۇ كېسەللىككە مۇپتىلا بولۇپ قالسا كۆپىنچە ھاللاردا ھالاكەت بىلەن ئاياغلىشىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشى سېمىز بولۇپ ھاراقنى كۆپ ئىچسە

ئۆلۈشىگە تۈرتكە بولىدۇ. تومۇرنىڭ تېزلىشى جۆيلىشىشنىڭ كۈچىيىشى، ئىسھالنىڭ ئاخىرىغا قەدەر داۋام قىلىشى، قورساقنىڭ كۆپۈشى، سۈيدۈكنىڭ تېمىپ كېلىشى خەتەرلىك بەلگىلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۈچەيدىن قان كېتىش تېخىمۇ خەتەرلىك. ياشانغان كىشىلەردىمۇ بۇ كېسەل خەتەرلىك ھېسابلىنىدۇ. ھامىلدارلارنىڭ كۆپىنچىسىدە بويىدىن ئاجراش كېلىپ چىقىدۇ.

سېلىشتۇرما تەشخىسى

بۇ كېسەللىنى مېڭە پەردە ئىششىقى (مېنىنگىت)، ئۆتكۈر سىل، زاتىل، ئاشقازان ئۈچەي-لەرنىڭ نەزلىدىن بولغان ئىششىقى ۋە باشقىلاردىن پەرقلەندۈرۈش زۆرۈر، مەسىلەن: مېڭە پەردە ئىشـشىقىدا قىزىتما كېزىكنىڭ كېسەللىدەك يۇقىرى بولمايدۇ. ئۆپكە سىل كېسەللىكىدە دەسلەپتىن تارتىپلا بۈتەل ۋە يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ. زاتىلدا قان ئارىلاش بەلغەم كېلىدۇ. نەزلىدىن بولغان ئاشـقازان، ئۈچەي ئىششىقلىرىدا قىزىتما بەزىدە پەقەتلا يوقىلىپ كېتىدۇ. لېكىن ئۈچەي كېزىكىدە بولسا قىزىتمىنىڭ يۇقىرى بولۇشى، تومۇرنىڭ ئاستىلىشىشى، كۆپ ھاللاردا ئۆفۈنەتلىك ئىچ سۈرۈش ياكى ئىچى قېتىۋېلىش، تال چوڭىيىپ كېتىش، تېرىگە قىزىلگۈل رەڭلىك ئەسۋە چىقىش قاتارلىقلار بۇ كېسەلگە تەشخىس قىلىشتا يېتەرلىك ياردەم بېرىدىغان بەلگىلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش

بۇ، بىمارنىڭ گەندىلىرى، پاسكىنا سۇ، خام سۈت، چىۋىنلەر ئارقىلىق يۇقىدىغانلىقى ئۈچۈن ئالدىنى ئېلىشتا ئەنە شۇ نەرسىلەردىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىش كېرەك. قايناتمىغان سۇنى ئىچمەسلىك، سۇنىڭ تازىلىقىغا قاتتىق دىققەت قىلىش، توختاپ قالغان، رەڭگى، پۇرىقى ئۆزگەرگەن پاسكىنا سۇلاردىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. ئۇنداق سۇلاردا يۇيۇنماسلىق ۋە ئۇنداق سۇلاردىن چىققان بېلىقلارنىمۇ يېمەسلىك كېرەك. سۈت ئىچكەندە قاينىتىپ ئىچىش، ھەرگىزمۇ خام پېتى ئىچمەسلىك لازىم. يېمەك-ئىچمەكلەرگە چىۋىن قونۇشتىن قاتتىق ساقلىنىش، بازارلاردا ساتىدىغان تاماقلارنى يېمەسلىك، بولۇپمۇ دۇغاپ، سۈت، قېتىقلارنى ئىچمەسلىك لازىم. خام كۆكتاتلارنى، مەسىلەن: تەرخەمەك، ئۈرۈك، شوخلا، سەۋزە قاتارلىقلارنى خام پېتى يېمەسلىك لازىم. ئەگەر سوغۇق سەي يېمەكچى بولسا ئالدى بىلەن پاكىز يۇيۇپ ئاندىن قايناق سۇغا بېسىپ، سامساق پىيازلار بىلەن بىللە قوشۇپ ئىستېمال قىلغان ياخشىراق. بىمارنى ھاۋالىق ئۆيدە بېقىش، بىمارغا قارىغۇچىدىن باشقا ھېچقانداق كىشىنى كىرگۈزمەسلىك لازىم. بىمارنىڭ بەدەن تازىلىقى، ياتاق تازىلىقى، كىيىم-كېچەك تازىلىقىنى ياخشىلاش كېرەك.

بىمارنى ئاممىۋى ھاجەتخانىلاردا تەرەت قىلدۇرماسلىق، ئايرىم قاچىغا تەرەت قىلدۇرۇپ ئاھاك ۋە باشقا ئۆفۈنەتكە قارشى ئۇرغۇچى نەرسىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بىرەر سائەت ئۆتكەندىن كېيىن كۆل، ئېرىق ئۆستەڭلەردىن يىراق بولغان ئورۇنلارغا كۆمۈش لازىم. بىمارنىڭ بۇرۇن ۋە ئېغىزىدىن

كەلگەن بەلغەملەرنى سۈرتكەن ياغلىق، لۆڭگە قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈپ تاشلاش، بىمار بار ئۆيگە ھەرگىز چىۋىن كىرگۈزمەسلىك كېرەك. چۈنكى ئۇ ئۆيگە چىۋىن كىرسە كېسەللىكنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىپ سىرتقا چىققاندىن كېيىن باشقىلارغا تارقىتىدۇ. بىمارنى سەندەل، كۆندۈر ياكى قەلەمپۇر ئوخشاش دورىلار بىلەن يۇيۇشمۇ بۇ كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئالىدۇ. سۇغا سىركە گۈلاب قوشۇپ ئۆينىڭ تام تورۇسلىرى ۋە ئورۇن كۆرپىلەرگە چېچىشمۇ ئالاھىدە رولغا ئىگە. نارەنجى، لىمۇنلارنى پۇراشمۇ پايدىلىق. تاماقنا چۆچۈمەل نەرسىلەرنى بولۇپمۇ سىركە، سامساق، پىياز قاتارلىقلارنى قوشۇپ يېيىشمۇ پايدىلىق.

ياسالمىلاردىن ھەركۈنى ياكى 2 كۈندە بىر قېتىم بىرگىرام مىقداردا تەرياقى ئەفئا يەپ تۇرۇشمۇ پايدىلىق. بىمار ساقايغاندىن كېيىنمۇ بىر-ئىككى ئايغىچە يەنە قاتتىق دىققەت قىلىش، بولۇپمۇ تەرتىگە ئاھاك سېلىپ بىرنەرەپ قىلىپ تۇرۇش كېرەك.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەلنىڭ قوشۇمچە كېسەللىكلىرى ۋە بەلگىلىرىگە قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىپ بىمارنىڭ تەبىئىتىگە ياردەم قىلىش كېرەك. مۇھىت تازىلىقىغا ياخشى ئەھمىيەت بېرىپ، بىمارنى ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش، ئۆينىڭ ئىسسىق-سوغۇقلۇق دەرىجىسىنى دائىم بىر خىل تۇتۇش، پات-پات بىمارنىڭ تومۇرنى تۇتۇپ چىرايى ۋە ئومۇمىي ئەھۋالىغا نەزەر سېلىپ مىزاجىنى كۆزىتىپ تۇرۇش لازىم.

مەخسۇس داۋالاشتا ئالدى بىلەن ئۆبھەل ياكى باسلىق تومۇردىن بىمارنىڭ قۇۋۋەت ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىش لازىم. لېكىن كېسەل باشلىنىپ 4 كۈن ئۆتكەندىن كېيىن قان ئېلىشنىڭ ئانچە پايدىسى يوق. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن 3 خىل مەقسەتنى نەزەردە تۇتۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ: 1-قىزىتما قايتۇرۇش، 2-ئۇفۇنەتكە قارشى تۇرۇش، 3-ئىچىنى سۈرۈپ كېسەل ماددىلىرىنى تازىلاش.

1. قىزىتما قايتۇرۇش: بۇنىڭدا تەرلەتكۈچ دورىلارنى ئىستېمال قىلىشقا بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى تەرلەتكۈچى دورىلار بىلەن ئىسسىتمىنى پەسەيتكەندە مەلۇم ۋاقىت پەسەيسىمۇ يەنىلا تۇرلەيدۇ. ئانچە كورۇنەرلىك ئۈنۈمى بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سوغۇق سۇدا يۇيۇش، رۇمالنى ھۆللەپ بەدەنگە قويۇش قاتارلىق چارىلەرنى قىلىش كېرەك. مۇنداق قىلغاندا ھارارەتنى پەسەيتكىلى، تومۇر تېزلىكىنى نورماللاشتۇرغىلى بولىدۇ. زەھەرلىك ماددىلار سۈرگە، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن سىرتقا چىقىرىلىدۇ. قىزىتما چۆشسە جۆيلىشنى ئازايتقىلى، ياتاق يارىسىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. بىمارنى كارىۋاتتا ياتقۇزۇپ ئەتراپىغا جويزە ياپرىقى، لىمۇن ياپرىقى، ئالما ياپرىقى، رەيھان، پىننە، بېدىمشكى ئادەتتىكى سىڭگەت غازىڭكى قاتارلىقلاردىن قايسىسى بولسا شۇنى سېلىپ بېرىش كېرەك. خۇش پۇراقلىق ئەترلەرنى چېچىپ تۇرۇش لازىم. ئەگەر يۇقىرىقى چارىلەر بىلەنمۇ ھارارەتنى باسقىلى بولمىسا ياسالمىلاردىن قۇرسى تاباشىر، كافۇر قاتارلىق دورىلارنى ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ

تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

2. ئۇفۇنەتكە قارشى تۇرۇش: بىر گرام پادىزەھىرنى گۇلاب بىلەن ئېزىپ، بىر گرام ئاق تاباشىرنى ئالقان قىلىپ بىرلەشتۈرۈپ 24 گرام ئالما شەربىتىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈپ ئۈستىدىن تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق مېغىزلارنىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام ئېلىپ شىرىسىنى چىقىرىپ 3 گرامدىن ئىسپەغۇل ۋە بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ لۇئابىنى ئېلىپ يۇقىرىقىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ 7 گرام فەرەنجىمىشكى ئۇرۇقى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇندىن باشقا ئۇفۇنەتكە قارشى دورىلاردىن تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

3. ئىچىنى بوشىتىپ كېسەل ماددىلىرىنى تازىلاپ چىقىرىش: بۇ تەدبىرنى ئەھۋالغا قاراپ قوللىنىش كېرەك. چۈنكى كېسەلنىڭ ئەسلىدە ئىچى سۈرۈۋاتقان بولماچقا يەنە سۈرگە بېرىلسە ئۈچەينى غىدىقلاپ تېزرەك زەخىملىنىشى ھەتتا تېشىلىشكە سەۋەبچى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىچى بوش كېلىۋاتقان بولسا سۈرگە بەرمەسلىك كېرەك. قەۋزىيەت بولسا مۇتىۋ يەڭگىل سۈرگە بېرىلىدۇ: قىزىلگۈل، گۈل بىنەپشەلەرنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىنلەرنىڭ ھەربىرىدىن 36 گرام، چىلاندىن 9 دانە ئېلىپ 36 م ل دىن ئېلىنغان ئەرىقى شاتەررە ئەرىقى بىرەدمىشكى، ئەرىقى گاۋزەبان، 60 م ل دىن ئېلىنغان مارجان شوخلا ئەرىقى. كاسنى ئەرىقى ۋە گۈلابلارغا چىلاپ تاتلىقىنى ئېلىپ ئۇنىڭغا 36 گرام گۈلقەنت، 36 گرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

قوشۇمچە بەلگىلىرىنى داۋالاش

1. ئىچى سۈرۈش بەك ھەددىدىن ئارتۇق كۈچىيىپ كەتكەندە بۇ ئۇسخا بېرىلىدۇ: ئاق تاباشىر، گۈلنار، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، سىبىز ئوت ئۇرۇقى، تازىلانغان سامساق، پوستىنىڭ تاشقى پوستى، گىل ئەرمىنى، ئەنجباھار يىلتىزى، گۈلابقا سۈرۈلگەن ئاق سەندەل، كەھرىبالارنىڭ ھەربىرىدىن 2 گرام، ئاتلىق تەرەسىتىن 6 گرام ئېلىپ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇف تەييارلاپ، ئەتە ئاخشامدا 3 گرام ئېلىپ 36 م ل ئەنجباھار شەربىتى ياكى بېھى شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

2. تىللىرى قۇرۇپ كەتكەندە ئەيۇلا شۇمۇگۇزۇلىدۇ ياكى ئىسپەغۇل لۇئابى بىلەن كالپۇك ھۆللەپ تۇرۇلىدۇ. سىركە، گۈلابنى بىر ئاز سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ بىر كېچە كۈندۈزدە بىرقانچە قېتىم غەر-غەرە ئېغىز قىلىنىدۇ.

3. باش ئاغرىش ئەۋج ئالغاندا 3 گرامدىن ئاق سەندەل، قارا سونا ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنى ئېلىپ گۈلابقا چىلاپ، سۈرۈپ چېپىلىدۇ.

4. ئۇيقۇسىزلىق ئەۋج ئالغاندا 36 گرام خەشخاش شەربىتىنى قايناق سۇدا تەڭشەپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 12 گرامدىن كاھۇ يېغى، خەشخاش يېغى، قاپاق ئۇرۇقى ياغلىرىنى ئېلىپ قوشۇپ چېكىگە سۈرۈلىدۇ.

5. يۈرىكى ئېغىپ چالغىپ ئاۋارە قىلسا سەندەل ۋە كافۇرنى گۈلابقا سۈرتۈپ داكىنى شۇنىڭدا ھۆللەپ بىمارنىڭ يۈرەك ساھەسىگە قويۇلىدۇ.

6. يۈرەك ئاجىزلىقى ئەۋج ئالغاندا 3 گرام مىقداردىكى داۋا ئېلمىشكى بارىدىئەنبەر ئەرىقى گاۋزەبانغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۈرەك ئاجىزلىقى بەكمۇ ئېغىرلىشىپ ئايلىنىش، قول، پۇتلىرى سوۋۇپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە بىر گرام داۋا ئېلمىشكى ھار ياكى سىرىددىتۇس ياكى تەرياقى پارۇقلارنى ئۈزۈم ھارىقى ياكى گاۋزەبان ئەرىقى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى 3 گرام خېمىرى مەرۋايىتنى 120 گرام ئەرىقى گاۋزەبان، 24 گرام نىلۇپەر شەربەتلىرىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

7. ئۇسساش ھەددىدىن زىيادە بولغاندا تاۋۇز سۈيى ياكى تونۇرغا كۆمۈپ ئېلىنغان خام قاپاق سۈيىگە ئىسكەنجىبىن قوشۇپ ياكى كاسنى سۈيىگە ئىسكەنجىبىن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر سوغۇق سۇ ئىچىشنى تەلەپ قىلسا سۇنى قايىنتىپ سوۋۇتۇپ بەرسە بولىدۇ. بەزىدە ئانار سۈيىگە سەندەل شەربىتى، گاۋزەبان ئەرەقلىرى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىشتە ئىنتايىن ياخشى.

شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ئىچى سۈرۈۋاتقان مەزگىلدە ئىسكەنجىبىننى قەتئىي بەرمەسلىك، ئۇنىڭ ئورنىغا نىلۇپەر شەربىتى بېرىش لازىم.

8. ئەگەر ئۈچەي تېشىلگەنلىكىدىن گۇمان قىلىنسا دەرھال تېز قۇتقۇزۇش تەدبىرلىرىنى ئويلىشىش، تاشقى كېسەللىكلەر مۇتەخەسسىلىرىگە يوللاش زۆرۈر.

تامىقىغا ئارپا ئېشى قىلىپ بېرىپ، تاتلىق ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىمار بەك ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا چۈجە شورپىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ ياكى شورپىغا ئەينۇلا ياكى قارا ئۆرۈك ياكى زىرىخ قوشۇپ بېرىلىدۇ. قىزىتما يانغاندىن كېيىن گۈرۈچ شويلىسىنى تەمرى ھىندى مۇراباسى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. تەدرىجىي ھالدا ئادەتتىكى تاماقلارغا كۆندۈرۈلىدۇ. لېكىن بۇ كېسەلدە ئۈچەي تېشىلگەندىن باشقا ئەھۋاللاردا قورساقنى بەك ئاچۇرۇۋەتمەسلىك، بىمارنى بەك ئۇسسۇتۇۋەتمەسلىك كېرەك. ئىچىشتۈرغۇچى يېمەكلىكلەردىن، مەسىلەن: لازا ۋە قارىمۇچقا ئوخشاش ئۈچەينى غىدىقلىغۇچى نەرسىلەردىن چەكلەش لازىم.

ئۈرۈقلاپ كېتىش

ئادەم ئىنتايىن بەك ئۈرۈقلاپ كەتسە نورمال ئىشلەپچىقىرىش ۋە تۇرمۇشقا تەسىر يېتىپلا قالماي، بەلكى ئاخىرقى ھېسابتا ھايات ياشاشقىمۇ تەسىر يېتىدۇ.

سەۋەبى

ئۈرۈقلاش ئادەتتە تۆۋەندىكىدەك 6 خىل بولىدۇ:

1. بەزى كىشىلەر تاماقنى داۋاملىق ئاز يېيىش ياكى تولۇق ئوزۇقلىنالماسلىق تۈپەيلىدىن بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەي كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

2. تۇرمۇش شارائىتىدا داۋاملىق تۈزى يۇمشاق، سۈيۈق - سەلەڭ، ئوزۇقلۇقى ئاز بولغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىپ ئادەتلەنگەن كىشىلەر كۆپىنچە ھاللاردا ئورۇق كېلىدۇ.

3. كۆپىنچە يۇزۇق تاماقلار ياكى تەبىئەت خالىمايدىغان، كونترول تارتمىغان ھەر خىل نەرسىلەرنى ئىلاجسىز ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن ناچار ئوزۇقلۇق قاننى بۇزۇپ بەدەنگە ئوزۇقلۇق تۈزلە شىمگە ئىلكتىن ئاستا - ئاستا ئورۇقلايدۇ.

4. ھەر خىل تۈتكۈر ۋە سوزۇلما يۇقۇملۇق كېسەللەر، مەسىلەن: كېزىك، سىل كېسەللىكلىرى، تەپ، بەزگەك، قەنت سىيىش راك قاتارلىق كېسەللەرنىڭ تەسىرىدىن ئومۇمىي بەدەننىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ بەدەننىڭ چىقىمى كۆپ بولۇش ياكى تۈزىگە كىرەكلىك ئوزۇقلۇقنى تولۇق شۈمۈرەلمەسلىك تۈپەيلىدىن كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

5. ھەر خىل ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى ۋە قۇرت پەيدا بولۇش، جىگەر، تالدا توسالغۇ بولۇش ۋە تۈلار قېتىش، ماسارىقا تومۇردا توسالغۇ پەيدا بولۇش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن ئىستېمال قىلغان نەرسىلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىسمى بەدەنگە تولۇق تارقالماي بەدەن ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

6. ھەر خىل ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرى بىلەن مەسىلەن: تۈزۈنغىچە غەم، ئەندىشە، پىكىر - خىياللارنى تولا ئويلاش، بىرەر ئەھۋالغا ھەددىدىن زىيادە ئىچى ئاغرىش، تۈخلىيالماسلىق، ئۈزۈنغىچە دەم ئالماي جاپا مۇشەققەتلىك ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر كۆپلەپ چىقىم بولۇپ ئاخىرى ئومۇمىي بەدەن ئورۇقلاشقا باشلايدۇ.

ئالامىتى

تۈزى ئىنتايىن ئورۇق كېلىدۇ، چىرايى ۋە رەڭگى تاتارغان بولىدۇ. تاماقلىنىشى ئازىيىدۇ، كۆپىنچە ھاللاردا قەۋزىيەت بولىدۇ. سۈيدۈكى ئاز، تۈيقۇسى كەم، ئەرزىمەس ئىشلارغا ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. تۈندىن باشقا ئازراق روھىي ۋە جىسمانىي ئامىللارغا دۇچ كەلسە ئاسانلا قوزغىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ، مەسىلەن: بەك ئورۇقلاپ كەتكەن كىشىلەردە ئازراق غەم - ئەندىشە قىلىش، جىنسىي ئالاقىدە بولۇش، مۇنچىغا چۈشۈش، جىسمانىي ھەرىكەت قىلىش ياكى بەك ئىسسىق ياكى سوغۇق ھاۋادا تۇرۇپ قېلىشتەك ئەھۋاللار سادىر بولسىلا بەرداشلىق بېرەلمەي ئاسانلا تۈزگىرىپ بىئارام بولۇش. قالايمىغان سۆزلەش ھەتتا ھوشىدىن كېتىشتەك ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئورۇقلاشقا سەۋەب بولغان ئىچكى، تاشقى ئامىللارنى ئىنىقلاپ، كېسەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنى تۈگىتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن بەدەننى سەمرىتكۈچى ھەر خىل يېمەك - ئىچمەك

ۋە دورىلارنى ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ تەدرىجىي ھالدا ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئوزۇقلۇقلارنى بەدەنگە سىڭدۇرۇپ قول، پۇت ۋە بەدەن تېرىلىرىنىمۇ بەتكوزۇش ئۈچۈن كۈن ئارىلاپ يۇيۇندۇرۇپ تۇرۇش لازىم. بەزى كۈنلىرى بەدەننى يۇمشىتىپ ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىق ھۆللۈك يەتكوزگۈچى ياغلار بىلەن ئاز ـ ئاز ياغلىنىپ تۇرۇش لازىم. تۇرمۇش ۋە روھىي جەھەتتە يۇمشاق، پاكىز كىيىملەرنى كىيىش، خۇش پۇراقلىق، ھاۋالىق جايلاردا ئولتۇرۇش، ئارام ئېلىش، دامكا، شاھمات، قەرت قاتارلىق يەڭگىل كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش لازىم.

بەدەننى سەمرىتكۈچى دورىلاردىن پوستى ئاقلانغان دادۇر، ماش، مانتا كاۋا ئۇرۇقى، بادام مېغىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئەھۋالغا قاراپ 10 گرامدىن 15 گرامغىچە كۈندە 3 قېتىم يېيىلىدۇ. مۇشۇ دورىغا ماسلاشتۇرۇپ 500 گرام پاكىز كېپەكنى چىلاشقۇدەك قايناق سۇغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ باراۋەر مىقداردىكى تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن قايىنىتىپ 50 گرامدىن 3 قېتىم ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل سەۋەبلەر بىلەن ئورۇقلاپ كەتكەن كىشىلەرگە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

بەدەننى سەمرىتكۈچى بىر خىل ھالۋا ئۇسخىسى: چىلاندىن 100 گرام، ئۇرۇقى يوق ئۈزۈمدىن 300 گرام، بادام مېغىزىدىن 300 گرام، كۆكنار ئۇرۇقىدىن 100 گرام، مانتا كاۋا ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىدىن 150 گرام، سەمغى ئەرەبى (ئەرەب يېلىمى) دىن 100 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 150 گرام، ئېرىتىلگەن توخۇ يېغىدىن 100 گرام ئېلىپ، چىلان بىلەن ئۈزۈمنى بىر لىتىر سۇدا قايىنىتىپ يېرىمى قالغاندا سىقىپ سۈزۈپ، قۇرۇق مېغىزلارنى يۇمشاق سوقۇپ مۇشۇ سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ياغلارنى قوشۇپ ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ يۇمشاق ئوت بىلەن قايىنىتىپ سۈيى پارغا ئايلىنىپ ھالۋىغا ئوخشاش قويۇق ھالغا كەلگەندە 10 گرامدىن 15 گرامغىچە، كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

يەنە بىر خىل ھالۋا ئۇسخىسى: ئاق نوقۇتتىن 100 گرام (سۇنكە چىلاپ پوستى تازىلانغان)، گۈرۈچ ئۇنى، ئارپا، بۇغداي كېپىكى، قۇرۇتقان بۇغداي نان پارچىسىلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، ھەسەل ياكى ئاق شېكەرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 150 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 50 گرام، يېڭى سۈتتىن 500 م ل ئېلىپ، ئالدى بىلەن قۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئاندىن سۈت، شېكەر، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلارنى قازانغا قۇيۇپ يۇمشاق ئوت بىلەن پىشۇرۇپ، ھەر خىل سەۋەبلەردىن ئورۇقلاپ كەتكەن كىشىلەرگە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 قېتىم، 10 گرامدىن 15 گرامغىچە يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنسا، روھىي ۋە تۇرمۇش شارائىتنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرسا تېزلا سەمرىپ كېتىدۇ.

بەدەننى سەمرىتكۈچى ھالۋا: ئاق ئۆدرىدىن 15 گرام، قىزىل ئۆدرىدىن 15 گرام، ئاق كۆكنار ئۇرۇقىدىن 15 گرام، توم زەنجىبىلدىن 30 گرام، قوۋزاق دارچىندىن 15 گرام، سۇ ئىلەب مىسرىدىن 15 گرام، شاقاقۇل مىسرىدىن 30 گرام، بادام مېغىزىدىن 60 گرام، پىستە مېغىزىدىن 30 گرام، پىندۇق مېغىزىدىن 30 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 90 گرام، نوقۇتتىن 60 گرام، دادۇر، ماشتىن 30 گرام، كەترادىن 30 گرام، كۆكناردىن 30 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن

150 گرام، گۈرۈچتىن 30 گرام، زەپەردىن 6 گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ۋەزنىنىڭ ئۈچ ھەسسىچىلىك مىقداردا ئېلىپ، ئالدى بىلەن قۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ھەسەلنى ئېرىتىپ كۈنجۈت يېغى قوشۇپ قائىدە بويىچە مەئجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 ئاي ياكى 6 ئايدىن كېيىن كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ 5 گرامدىن 10گرامغىچە كۈنىگە 2 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورىنى ئىستېمال قىلغاندا غىزاسى ئۈچۈن گۈرۈچ شىرنىسى، ئارپا شىرنىسى، ئاتلا، كاللا پاقالچەك شورپىسى ۋە گۆشلىرى، ياش توخۇ گۆشى، ئۆردەك گۆشى، كەكلىك گۆشى، پاقلان گۆشى، كۆك كەپتەر باچكىسى گۆشى قاتارلىق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. قانچىلىك ئوزۇقلاندۇرۇشنى بىمارنىڭ كۆتۈرەلىشى، ھەزىم قىلىپ سىڭدۈرۈش ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش لازىم.

سەمرىپ كېتىش

ئادەم بەك سەمرىپ كەتكەندە نورمال تۇرمۇش، جىسمانىي ھەرىكەت ۋە خىزمەتلەرگە تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماي، بەلكى خەتەرلىك ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. چۈنكى ئىنتايىن بەك سەمرىپ كەتكەن كىشىلەر ھامان بەزى خەتەرلىك كېسەللەردىن خالىي بولالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن پېشقەدەم ھۆكۈمالار پەۋقۇلئاددە سېمىزلىكتە كۆپىنچە ھاللاردا ياخشىلىق يوق، دەپ قارايدۇ.

سەۋەبى

1. بەزى كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش شارائىتى ياخشى بولغانلىقتىن داۋاملىق ھالدا گۆشلۈك ۋە ئوزۇقلۇقى يۇقىرى بولغان نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتلەردە ئارتۇقچە ھەرىكەت قىلماي ئارام ئېلىش، ئۇخلاش ۋە سۇيۇقلۇقلارنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن مىزاجى ئۆزگىرىپ بارا-بارا سەمرىپ كېتىدۇ.

2. بەزى كىشىلەرنىڭ ئەسلى تەبىئىي مىزاجى ھۆل بولۇش بىلەن بىللە ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر، يۈرەك، ئۆپكە قاتارلىق ئىچكى ئەزالىرىنىڭ نورماللىقى، ماددا ئالمىشىش كۈچلۈك بولغانلىقى، ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلىرى تولۇق ئۆزلەشكەنلىكى ئۈچۈن كۈندىن-كۈنگە سەمرىپ كېتىدۇ. بۇنداق كىشىلەر كۆپ ئۇسسايدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى كۆپ ئىستېمال قىلغانسېرى ھۆللۈكى ئېشىپ تېخىمۇ تېز سەمرىيدۇ.

3. بەزى كىشىلەردە ياشنىڭ ئۆزگىرىشى تۈپەيلىدىن مىزاجى ھۆللۈككە ئايلىنىشى ياكى تۇرغان جاينىڭ ھاۋا كلىماتىدا ھۆل-يېغىن، نەملىكنىڭ كۆپ بولۇشىغا شۇ كىشىنىڭ مىزاجى ماس كېلىپ ئاستا-ئاستا سەمرىپ ئاخىرى بەك سەمرىپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل سەمرىش ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

4. بەك سەمرىش بەزى كېسەللەرنىڭ تۇرمۇش ياكى خىزمەت شارائىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ، مەسىلەن: بەزى كېسەللەر تاماق ۋاقتى ۋە تاماق تۈرلىرىنى خالىغانچە ئورۇنلاشتۇرۇپ ئۆزى خالىغان تاماقلارنى ۋە مايلىق، گۆشلۈك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بىللە مۇسەللەس، بوزا، ھاراق، شارابلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئاشپەزلەر قولايلىق شارائىتتىن پايدىلىنىپ دائىم ھەر خىل كۈچلۈك تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش تۈپەيلىدىن كۆپ ئۇسساپ سۇيۇقلۇقنى كۆپ ئىچىپ، ھەرىكەت قىلماسلىق بىلەن بەدەندە غەيرىي تەبىئىي ھۆللۈك كۆپىيىپ سەمرىپ كېتىدۇ.

بەك سەمرىپ كەتكەن كېسەللەردە كۆرۈلىدىغان مۇھىم كېسەللىكلەر تۆۋەندىكىچە:

1. سېمىزلىكنىڭ تەسىرىدىن نەپەس يوللىرى تارىيىپ قىيىلىش كېلىپ چىقىدۇ. ئىنتايىن بەك سەمرىپ كەتكەنلىك تەسىرىدىن ئۈششاق قان تومۇرلاردا قېتىش ۋە كاۋاك پەيلەردە قىسمەن توسۇلۇش ۋە سىقىلىش پەيدا بولىدۇ. بەدەن چىڭقىلىپ بىر ئاز ئىششىغاندەك بولۇپ ئاخىرى نەپەس يوللىرىنى سىقىپ نورمال نەپەس ئېلىش، ئولتۇرۇپ-قوپۇش، يول مېڭىشلارنىڭ كۈندىن-كۈنگە قىيىنلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. ئىنتايىن بەك سەمرىپ كەتكەنلىكنىڭ تەسىرىدىن ئومۇمىي بەدەندىكى قان تومۇرلار سىقىلىپ ئاخىرى مېڭە ۋە يۈرەك قان تومۇرلىرىدا توسۇلۇش ياكى تارىيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە ئارتۇقچە توسۇلغان ماددا ئۈششاق تومۇرلار ئارقىلىق مېڭىگە ياكى يۈرەككە قويۇلۇپ قان بېسىمى ئۆرلەش، ئۈشتۈمتۇت كۆڭلى ئاينىپ يىقىلىش، ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

3. پەۋقۇلئاددە سەمرىپ كەتسە ئۈششاق قان تومۇرلار سىقىلىپ ۋە چىڭقىلىپ ئاخىرى ئازغىنە سەۋەبلەردىنلا قان تومۇرلارنىڭ بىرەر جايىدىن يېرىلىش ياكى ئۈزۈلۈش ھادىسىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئېغىز، بۇرۇن ۋە ئۈچەيلەرنىڭ بىرەرسىدىن قان كېلىپ كۆپ قان يوقىتىش بىلەن خەتەرلىك ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ.

4. سېمىزلىك ئۇزۇن داۋام قىلسا يۈرەك، ئۆپكە ۋە مېڭە قان تومۇرلىرى سىقىلىپ قىسمەن توسۇلۇش بىلەن بىللە ساپ ھاۋا تولۇق ئالماشالماي قاننىڭ تەركىبىدە گاز پەيدا قىلىدۇ-دە باش قېيىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، يۈرەك سىقىلىش ۋە ئۇتقاقلىق خاپقان كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىپ، ئاخىرى بىرەر ئەزادىكى تومۇرلارنىڭ قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. ھەددىدىن ئارتۇق سەمرىپ كېتىش مەيلى ئەرلەردە بولسۇن ياكى ئاياللاردا بولسۇن ئوخشاشلا تۇغماسلىققا سەۋەب بولىدۇ، مەسىلەن: بەك سېمىزلىك ئەرلەردە كۆرۈلسە ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكى تەسىرىدىن جىنسىي ئۇرۇقلۇق تولۇق پىشىپ يېتىشەلمەيدۇ، شۇ سەۋەبتىن پەرزەنت بولماسلىقى مۇمكىن. ئەگەر بەك سېمىزلىك ئاياللاردا كۆرۈلسە مىزاجى تېخىمۇ ھۆللىشىپ كېتىپ ئۇرۇقنى تۇتۇپ تۇرالمايدۇ ياكى تۇخۇم تولۇق پىشىپ يېتىلەلمىگەنلىكتىن ئەرلىك ئۇرۇق بىلەن بىرلىشەلمەيدۇ ياكى بالىياتقۇ بويىنى ماي قاپلاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن ئەرلەردىن كەلگەن ئۇرۇق بالىياتقۇ ئىچىگە ئۆتەلمەيدۇ ياكى ئۇرۇق ئۆتۈپ ھامىلە بولغان تەقدىردىمۇ كۆپىنچە ھاللاردا بالا چۈشۈپ كېتىدۇ.

6. ئىنتايىن بەك سەمرىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ مىزاجىدا كۆپىنچە ھاللاردا ھۆللۈك ئېشىپ كەتكەنلىكتىن سېمىزلىك ئەسەبلىرى ۋە بوغۇم پەيلىرى كۆندىن كۈنگە ئاجىزلاپ ئاخىرى پالەچ، لەقۋا ۋە ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

7. بەك سېمىزلىك ۋە ھۆللۈكنىڭ تەسىرىدىن ئىچكى ئەزا ۋە ئۈچەيلەرنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئۈچەينىڭ تۇتۇش كۈچى ئاجىزلاشقانلىقتىن ئارقا تەرەت داۋاملىق ھالدا سۈيۈق كېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

سەمرىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ مىزاجىنى تەكشۈرۈپ سەمرىپ كېتىشنىڭ سەۋەبلىرىنى ۋە قايسى خىلىت ئارتۇق ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاپ سەۋەبىنى توختاتقاندىن كېيىن شۇ كىشىنىڭ مىزاجىنى تەڭشىگۈچى ۋە ئارتۇق ماددىنى تازىلاپ چىقارغۇچى ۋە ئورۇقلاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىللە پەرھىز تۇتۇشقا دىققەت قىلىش لازىم.

يۇقىرىقى ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان ھەددىدىن ئارتۇق سەمرىپ كەتكەن كىشىلەرنى ئورۇقلاتقۇچى چارە-تەدبىرلەر ۋە ئورۇقلاتقۇچى دورىلار تۆۋەندىكىچە: ئالدى بىلەن بەك سەمرىپ كېتىشكە سەۋەبچى بولغان ئامىللارنى تۈگىتىپ، ئاندىن كېيىن بەدەننى قۇرۇتۇپ ئورۇقلىتىش ئۈچۈن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ۋە ئارقا تەرەتنى ماگدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىللە تاماقنى ئاز يېيىش، ئۇيقۇنى كېمەيتىش، ئاز ئۇخلاش، جىسمانىي ھەرىكەتنى كۆپرەك قىلىش، پات-پات پارلىق مۇنچىدا تەرلىنىش لازىم ھەمدە ھەر خىل ئىسسىقلىق دورىلار ۋە ماددىلارنى تارقاتقۇچى ياغلاردىن سېرىق چېچەك يېغى، قۇستە يېغىلار بىلەن بەدەننى ياغلاش لازىم. سېمىزلىكنى ئورۇقلاتقۇچى ئىترىيفىلى كەبىر، ئىترىيفىلى سەغىر، مەئجۇنى لىمۇن، مەئجۇنى سىنجىرىنا، داۋا ئۇل لۇك قاتارلىق قۇرۇق ئىسسىق دورىلارنى بېرىش، مىزاجنى ياخشىلاپ ماددا ئالمىشىشنى تېزلىتىپ، بەدەننى قۇرۇتقۇچى دورىلاردىن قايسى بىرى بولسا شۇنى ئىشلىتىش لازىم. شۇندىلا بىمار كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاپ نورمال ھالەتكە كېلىدۇ. قاتتىق جايدا يېتىش، بەك يۇمشاق كۆرپىدە ياتماسلىق ھەمدە بەدەننى سەمرىتىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. بەدەننى ئورۇقلاتقۇچى سۇيۇپى نانخۇانىڭ تەركىبى مۇنداق: نانخۇا، باديان، سوزاپ، زىرەكرمانىلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، مەرزەنجۇش، توغرىغۇ يېغىلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، لەك مەغسۇلىدىن 6 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ 3 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

يەنە بىر خىل نۇسخا تەركىبى: لەك مەغسول، سۇندۇرۇسلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرام، مەرزەنجۇش، زىراۋەن، جىنتىيانە ھەربىرىدىن يېرىم گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ كۈنگە 2 قېتىم ھەرقېتىمدا يېرىم گرام بېرىلىدۇ.

يەنە بىر خىل نۇسخا تەركىبى: لەك مەغسولىدىن بىر گرام ئېلىپ سىركىگە چىلاپ،

يۇمشاق سوقۇپ 0.1 گرامدىن ئۇنغا بۆلۈپ، ئەتىگەندە بىر ئۈلۈش، ئاخشامدا بىر ئۈلۈش ئىستېمال قىلىدۇ. بىر ئاز ئۇسساتىسمۇ ئۇسسۇزلۇققا چىدىسا تېزلا ئورۇقلىتىدۇ.

يۇقىرىقى ئورۇقلاتقۇچى چارە ـ ئۇسۇل، دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىللە بىمارنىڭ غىزاسىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، شۇنىڭدەك بەدەننى سەمرىتىدىغان ئىشلاردىن ساقلىنىش، تامىقى ئۈچۈن ھەر خىل ھۆللۈك ۋە كۈچلۈك تاماقلارنى بېرىشتىن ساقلىنىش لازىم.

غىزاسى ئۈچۈن ئورۇقراق ئۆچكە گۆشى ۋە قېرىراق خوراز گۆشىگە زىرە ۋە قارامۇچلارنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. بەزى ھۆكۈمالار ئاق يەرىلىنى ئۆتۈپ تازىلاپ، ئۆزلاپ قورۇتۇپ، سوقۇپ تاسقاپ 0.5 گرامدىن، كۈنىگە 2 قېتىم ئىستېمال قىلسا ئاسانلا ئورۇقلايدۇ، دەپ قارايدۇ. بىمار پات ـ پات ئاچ قورساق پېتى پارلىق مۇنچىدا تەرلىنىشى، ئۇنىڭدىن باشقا تاماقنى ئاز يېيىش: سۇيۇقلۇقنى كەم ئىچىشى، تاماقنى كۈندىن ـ كۈنىگە ئازايتىپ يېيىشكە ئادەتلىنىشى، ئاز ئۇخلىشى، ئازدەم ئېلىش، جىسمانىي ھەرىكەتلەرنى كۆپەرەك قىلىشى لازىم.

ئالدىنى ئېلىش

تۇرمۇشنى رەتكە سېلىش ۋە نورمال ئوزۇقلىنىش، ئەنتەربىيە، بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئادەتلىنىش، ھاراق ـ شاراب ئىچمەسلىك، گۆشلۈك، مايلىق تاماقلار، قايماق، سېرىق ياغ، تۇخۇم، سۈت، شېكەر، كەمپۈت، ياڭاق مېغىزى، بادام، ئۈزۈم، ئۈجمە، ئەنجۈر، قوغۇن قاتارلىقلارنى ئاز ئىستېمال قىلىش، كەچتە يەڭگىل ئوزۇقلىنىش، ھەرقانداق چاغدا تاماقتىن كېيىنلا ئۇخلىماسلىق، بولۇپمۇ سەمرىپ كېتىش ئېھتىمالى كۆرۈلسە سوتكىسىغا 7 سائەتتىن كۆپ ئۇخلىماسلىق، ئالما، ئۆرۈك، شاپتۇل، تاۋۇز، كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق گۆش، ياغ، ئۇن، گۈرۈچلۈك تاماقلارنىڭ مىقدارىنى ئازايتىش، ئاز تاماق يېيىش، ئۇسسۇزلۇقنى ئازايتىش، چوڭ ـ كىچىك تەرەت ئازىيىپ كەتسە ياكى قەۋزىيەت بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشى لازىم.

سۈيدۈكلۈك ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرى

سۈيدۈكلۈكنىڭ ئىششىقلىرى

سەۋەبى

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى گەرچە بۆرەك ئىششىقى بىلەن ئوخشاش بولسىمۇ، ئەمما ئىسسىقلىقنىڭ تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەردە بولۇپمۇ قىزىتمىلىق كېسەللەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. تاشقى تەرەپتىن زەخىملەنگەنلىكتىنمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل بىرقانچە خىل بولىدۇ:

ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق

ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتا ئىسسىق دەسلەپتىلا پەيدا بولىدۇ ياكى سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭ، ئۇششاق تاشلار تەسىرىدىن ياكى تاياق تەگكەن ياكى يىقىلغاندىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ خىلدىكى ئىششىقتا تۆت خىل ئالامەت كۆرۈلىدۇ:

1. دوۋسۇندا قاتتىق ئاغرىش، سانجىلىش بولىدۇ. ئىغرىلىق ۋە چىڭقىلىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ.

2. قىزىتما، تەپ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ. قول-پۇتلىرى مۇزلايدۇ، تىل ئۈستىدە قارا گەز پەيدا بولىدۇ.

3. سۈيدۈك تامچىلاپ تەسلىكتە چىقىدۇ، ئىششىقنىڭ چوڭلۇقى تەسىرىدىن ھەتتا سۈيدۈك چىقمايمۇ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال ئۇزۇن تۇرغاندا سۈيدۈك يولى چوڭىيىپ، يەڭگىللىشىپ قالىدۇ.

4. ئىششىق بەك چوڭ بولسا ئۈچەيلەرنى سىقىپ قويىدۇ-دە ئارقا تەرەت توختاپ قالىدۇ.

دوۋسۇننىڭ ئۈستىدە قىزىللىقنىڭ پەيدا بولۇشى بۇ ئىششىقنىڭ ئالدى تەرەپكە مايىللاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپدە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ماددا قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، بولۇپمۇ قاندىن بولغان ئىششىقتا تېخىمۇ شۇنداق قىلىنىدۇ، مەسىلەن: بىنەپشە، خەببازى، ھەمىشە باھار قاتارلىقلارنى قايناتىپ دوۋسۇنغا قويۇش ۋە ۋانىنا قىلىش، ئاق نان، پوستى ئېلىنغان كۆنجۈتلەرنى يۇمشاق سوقۇپ سۈت ۋە بىنەپشە يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ چېپىش ۋە تېڭىش لازىم.

چامغۇر، چەلەك يوپۇرمىقى، بابۇنە، ئوغرى تىكەنلەرنى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش، ئارپا ئۇنى، بىنەپشە ۋە خېتمىلارنى كاسنى سۈيى، مارجان شوخلىنىڭ سۈيى قاتارلىقلار بىلەن خېمىر قىلىپ تاڭسا مەنپەئەت قىلىدۇ. تاڭىدىغان دورىلارنىڭ تەبىئىتى سوغۇق بولغاچقا تاڭغاندىن كېيىن ئارقىدىن مۇم يېغى چېپىش لازىم، چۈنكى بۇ ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ. سوۋۇتقۇچى سوغۇق دورىلار يۇقۇملىنىش ۋە قاتتىقلىقنى يوقىتىدۇ. بىنەپشە يېغىنى بىرئاز بابۇنە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق دوۋسۇننى ياغلىسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. كېسەللىك پەسىيىش تەرەپكە يۈز تۇتۇپ بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن سوغۇق نەرسىلەرنى تاڭماي، بەلكى ھارارەت جەھەتتە كۈچلۈك بولمىغان تارقاتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى (موھەللىل ۋە مۇلەييىن) نەرسىلەرنى، مەسىلەن: بابۇنە، زىغىر، باقلا ئۇنى قاتارلىقلارنى مۇسەللەسى تىبىيى بىلەن يۇغۇرۇپ تېڭىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، ماددا تارقاپ كەتسە ناھايىتى ياخشى. ئەگەر تارقىماي يىرىڭ يىغىشقا يۈز تۇتسا ئۇ ھالدا ئۇنى پىشۇرۇش، ئېغىز ئالدۇرۇش، يىرىڭنى تازىلاش ئۈچۈن چارە قىلىش كېرەك (تەپسىلىي داۋالاش ئەھۋالى بۆرەك ئىششىقىغا قارالسا بولىدۇ).

سۈيدۈك توختاپ قالسا ئىككى خىل تەرخەمەكنىڭ ئۇرۇقى مېغىزى (تۇخمى خىيارىن) نىڭ شىرىسىنى ئىسپەغول لۇئابى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خەببازى ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. بۇ ۋاقىتتا كالا سۈتى بىلەن كۆنجۈتنى قايناتىپ چېپىش ۋە تېڭىشنىڭمۇ مەنپەئەتى چوڭ. ئىسپەغول لۇئابىنى كالا سۈتى بىلەن قوشۇپ جىنسىي ئەزا تۆشۈكىدىن كىرگۈزۈشنىڭمۇ پايدىسى كۆپ، چۈنكى دورا بارىدىغان ئورۇن يېقىندۇر. ئەگەر ئاغرىق كۈچلۈك بولسا تىنچلاندۇرغۇچى دورىلاردىن ئۇسۇڭنى سوقۇپ ئۇنىڭغا 0.1 گرام ئەپيۇن، 0.05 گرام زەپەر قوشۇپ بادام يېغى بىلەن تېڭىش، ئاغرىق توختىغان ھامان دەرھال ئېلىۋېتىش كېرەك. سۈتنى ئىللىمان ھالدا دوۋسۇنغا قويسىمۇ ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى ئىسسىق ئىششىقنىڭ قان ياكى سەپرادىن بولغانلىقىنىڭ پەرقى ئېنىق بولىدۇ: مەسىلەن، ئۇسسۇزلۇق بولۇپ، تىل ئۈستىنى سارغۇچ گەز باغلاشتا ئوخشاش ئەھۋاللار سەپرادىن ئىكەنلىكىنى؛ سۈيدۈكلۈكتىكى ئېغىرلىق ۋە كۆيۈشنىڭ كۈچلۈك بولۇشى ۋە باشقا قانغا ئائىت بەلگىلەرنىڭ مەۋجۇت بولۇشى قاندىن بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ھۆل بەلغەمدىن بولغان ئىششىق

ئالامىتى

سۈيدۈكلۈكتە ئېغىرلىق بولىدۇ، سۈيدۈك تەسلىكتە چىقىدۇ. بىمارنىڭ ئاياغلىرىدا ئاجىزلىق، كەم ماغدۇرلۇق كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتىلا قەي قىلدۇرۇش، ئىسسىق دورىلار بىلەن ھەمەلچە قىلىش، مەرزەنجوش، بابۇنە، نەممام، غاردەرىخىنىڭ غازىگى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇش (ۋاننا قىلىش)، بۇزۇرى شەربىتى ئىچكۈزۈش، سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى ھەسەل سۈيى، خىيارى شەنبەرلەر بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. سۈيدۈك تەسلىكتە چىقسا چېكەي تۇرۇقى، قوغۇن تۇرۇقى مېغىزى، روبيۇسۇس، قەنتلەرنى ئېلىپ تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 19 گرامدىن يەپ ئارقىدىن ئىسكەنجىبىن ياكى بىنەپشە شەربىتىنى يىلمان سۇ بىلەن ئىچىش ھەمدە ماددىنى تارقاتقۇچى دورا ۋە ياغلارنى جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىدىن تېمىتىش كېرەك.

ئوزۇقلىنىش

توخۇ كاۋاپى، نوقۇت سۈيى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى ئېغىر ئىششىق

سەۋەبى

سۈيدۈكلۈكتىكى ئېغىر ئىششىقنىڭ بىرىنچى بولۇپ پەيدا بولۇشى ناھايىتى كەم ئۇچرايدۇ. كۆپىنچە ئىسسىق ئىششىقتىن ياكى ئۇرۇلۇپ - سوقۇلۇشتىن كېيىن يۈز بېرىدۇ.

بەزىدە سۈيدۈكلۈكتە تاش پەيدا بولۇپ سۈيدۈك توسۇلۇش، سىزلام كېسىلى، نىقرەس كېسىلى، بۆرەك كېسەللىرى، سۈيدۈكتە غىدىقلىغۇچى ماددىلارنىڭ پەيدا بولۇشى، مەقئەت ياكى بالىياتقۇ ئىششىقى قاتارلىقلار بۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر بولۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى

دۈۋسۈن ئېغىر بىلىنىدۇ، سۈيدۈك ۋە ئارقا تەرەت تەستە كېلىدۇ. ئۇرۇلغان، سوقۇلغانلىق ياكى

يۇقىرىقى سەۋەبچى كېسەللىكلەر بىلەن كېسەللەنگەنلىك تارىخى بولىدۇ. ئىششىق چوڭراق بولسا سىيلاپ تەكشۈرگەندە قولغا بىلىنىدۇ. سۆيدۈك رەڭگى بۇزۇلغان، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ. ئاز - ئازدىن تامچىلاپ كېلىدۇ. دوۋسۇن ئۇدۇلى ئاغرىيدۇ. سۆيدۈكتە يىرىڭ ياكى شىلىمشىق چۆكمە پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

خىيارىن ئۇرۇقى، ھىلىيۇن ئۇرۇقى، رۇم بادىيان، پەرسىياۋشان، فولۇس خىيارى شەربەتلەردىن ئېلىپ جۇللاپ قىلىپ، بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. سۆيدۈكنى بەك ماكىدۇرۇۋەتمەسلىك لازىم، چۈنكى سۆيدۈكنىڭ سۈزۈك قىسمى چىقىپ كېتىپ قالدۇقى تېخىمۇ قويۇقلىشىپ قېلىشى مۇمكىن. سۆيدۈكنى ماكىدۇرۇش بىلەن بىللە ماددىنى پىشۇرۇش ۋە يۇمشىتىشنى كۆزدە تۇتۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن چەلەك سۈيى، نوقۇت سۇلىرىنى ئىچكۈزۈش، بابۇنە، ئىكلىل مىلىك، زىغىر، شۇمشە، ئاق لەيلە ئۇرۇقى، زاراڭزا ئۇرۇقى، پەرسىياۋشان، ئوغرى تىكەنلەرنىڭ قايناتىلغان سۈيى بىلەن ۋاننا قىلىش، سۈيىنى دوۋسۇن ساھەسىگە قۇيۇش كېرەك.

غاز يېغى، زەنبەق يېغى، مېكىيان يېغى، ئۆردەك ياغلىرىنى دوۋسۇنغا سۈرۈش، بابۇنە، زىغىر، ئوششەق، موقىللارنى كالا پاچىقى يىلىكى ياكى قۇستە يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ دوۋسۇنغا تېڭىش لازىم.

سۆيدۈكلۈكتىكى يىرىڭلىق يارىلار

سەۋەبى

1. سەپرا خاراكتېرلىك گۆش يېگۈچى (گۆشخور) ماددا سۆيدۈكلۈككە كېلىپ ئۆزىنىڭ تېز ۋە ئۆتكۈرلۈكى ئارقىلىق سۆيدۈكلۈكنى غىدىقلاپ يارا قىلىدۇ.
2. سۆيدۈكلۈكتىكى يىرىڭ ۋە ئۇششاق تاشلارنىڭ غىدىقلىغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.
3. سۆيدۈكلۈكتىكى ئىششىق ئېغىز ئالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

بۇنىڭدا ئومۇمىي بەدەندە يېقىمسىزلىق يۈز بېرىدۇ. كۆڭلى بىر نەرسىنى تارتمايدۇ. بەدىنى جۇغ - جۇغ قىلىپ سوغۇققا توڭىدۇ، ئىسسىتمىدايدۇ. سۆيدۈك كۆيۈشۈپ، تەستە كېلىدۇ. پۇرىقى سېسىق

بولىدۇ. سۈيدۈكتە قەغەز ۋە كېپەككە ئوخشاش نەرسىلەرنى كۆرگىلى بولىدۇ. تولاسىيگۈسى كېلىدۇ (بۆرەكتىكى يارىلار بىلەن سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭلىق يارىنىڭ پەرقى بۆرەكتىكى يىرىڭلىق يارىلار قىسمىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى). سۈيدۈكلۈكتىكى يارىلارنىڭ ئاغرىقى قاتتىق ۋە بەكرەك بولىدۇ. چۈنكى سۈيدۈكلۈك شىللىق خاراكتېردىكى ئەزا بولغىنى ئۈچۈن ئۇنىڭ سېزىش قۇۋۋىتى كۈچلۈك كېلىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە خىلىت ئېتىبارى بىلەن تەڭشەش ۋە تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بۆرەكتىكى يىرىڭلىق يارىدا ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن بەدەندىكى خىلىتلارنى تازىلاپ ۋە نورماللاشتۇرغاندىن كېيىن سۈيدۈكلۈكتىكى كىر ۋە يىرىڭلارنى تازىلاش ئۈچۈن ھەسەل سۈيى، شېكەر سۈيى (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىدا سۆزلەندى) ۋە بۇنىڭدىن باشقا شۇ جايدىكى يارىنى تازىلىغۇچى نەرسىلەرنى بېرىش لازىم (بۆرەكتىكى يىرىڭلىق يارىدا سۆزلەندى). يىرىڭ تازىلىنىپ، يارا پۈتۈپ سۈيدۈك سۈزۈلگەندىن كېيىن قۇرسى تاباشىر، قۇرسى كەھرىبا، قۇرسى كاكنەجلەرنى غىدىقلىنىشنى توساش مەقسىتىدە خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم.

ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا يارىنىڭ كىر ۋە يىرىڭلىرىنى تازىلاش ئۈچۈن شىيافى ئەبيەزنى ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن ياكى كالا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزا تۆشۈكىدىن كىرگۈزۈش لازىم. مۇرەككەپ دورا ئۆسخىلىرىدىن قۇرسى كاكنەج ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن ئەھۋالغا قاراپ 3 گرامدىن 4 گرامغىچە ئىشلەتسە بولىدۇ.

خەشخاش شەربىتى بىلەن بۆرەكتىكى يارىلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان چارىلەرنى بۇ كېسەللىكتە قوللىنىشقا بولىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى غىدىقلىنىش

سەۋەبى

بۇنىڭ سەۋەبى بۆرەكتىكى قىچىشىش كېسەللىكىدە ئېيتىلغان سەۋەبلەرگە ئوخشاش بولىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈك كۆيۈشۈپ، بەدبۇي كېلىدۇ. سۈيدۈك تېگىگە كېپەك ۋە دۇغسىمان نەرسىلەر ئولتۇرۇپ قالىدۇ. سۈيدۈكلۈك قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە غىدىقلىنىدۇ. بەدەن ئورۇقلايدۇ. بەزىدە سۈيدۈكتىن

يىرىڭ ياكى زەرداپ خاراكتېردىكى سۇيۇقلۇق داۋاملىق تامچىلاپ، ئېقىپ تۇرىدۇ ۋە بەزىدە سۈيدۈكتىن قان كېلىدۇ. بۇ، مۇدۇرلار پىششىتىن ئىلگىرى ئېغىز ئالغانلىقتىن ياكى مۇدۇرلار گۆشخۇرلاشقانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

سۈيدۈك خالتىسىنىڭ مىزاجىنى ياخشىلاش ۋە نورماللاشتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپەغۇللارنىڭ لۇئابىنى نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرالار بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئارپا سۈيى، بادام يېغى، ياغلىق شورپىلارنى ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ. بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، ئاياللار سۈتى (ياكى كالا سۈتى)، بادام يېغى قاتارلىقلارنى جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىدىن تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلاردىن سۈيدۈكلۈككە نەيچە ئارقىلىق كىرگۈزسە تېخىمۇ ياخشى. قۇيرۇق سۆڭىكىگە بانكا قويۇش، سۈرگە بېرىش، قەي قىلدۇرۇش قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ ئېلىپ بېرىش كېرەك.

ئەگەر مىزاجىنى ياخشىلاش ۋە نورماللاشتۇرۇش بىلەن ھەل بولمىسا سۈرگە بەرمىسىمۇ بولىدۇ.

نوزۇقلىنىشى

كاللا-پاچاق، ياغ سېلىنغان نوقۇت شورپىسى، توخۇ گۆشى بىلەن قىلىنغان يېمەكلىكلەر، يېلىستىلغان توخۇ تۇخۇمى ۋە شېكەر بىلەن تەييارلانغان سۈت، بادام ياغلىرى مىلەنگەن بۇغداي يارما ئېشى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتە قان ئۇيۇش كېسىلى

سەۋەبى

بۇ كېسەللىك قان سىيىش كېسىلىدىن كېيىن ياكى تاياق تەگكەن ۋە يىقىلغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

بىمار ھوشىدىن كېتىدۇ، ئەگەر ھوشىدىن كەتمىسە ئىچى پۇشۇپ قاتتىق بىئارام بولىدۇ. تومۇرى

لىنجىكە، چۈكمە سوقىدۇ. نەپسى كىچىك، قىسقا بولىدۇ. قول، پۇتلىرى سوزۇلۇپ، سوغۇق تەر چىقىدۇ. بەزىدە بەدىنى تىترەيدۇ، بۇنداق بولۇشى كۆپ قان كەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋاسى

ياۋا پىياز ئىسكەنجىبىننى ياكى تۈنى بىرئاز تال ياغىچىنىڭ كۈلى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئەگەر بىرىنجاسىپ، چىگسەي تۇرۇقى، تۇرۇپ تۇرۇقى، ياۋا سوزاپلارغا ئوخشاش ماددىنى كىيىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ ئىسكەنجىبىنگە ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە تېخىمۇ تېزرەك تەسىر قىلىدۇ.

توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتىنى ئۈززۈم ياغىچى (تال ياغىچى) نىڭ كۈلى سۈيىدە ئېرىتىپ ئىچكۈزۈش ۋە دۈشۈنغا قويۇش كېرەك.

ئىكلىل مىلىك، ھاشا، ئىزخىر، ئەنجۇدان، بابۇنە، پۇدىنە، سوزاپلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ۋانىنا قىلىپ ئىرىپنى دۈشۈنغا قويسا ياكى تاڭسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈزۈن ۋاقىت مۇنچىدا ئولتۇرۇش، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ سۈيىنى دۈشۈن ساھەسىگە قويسا، بابۇنە، تۇرۇپ، سېرىق چېچەك ۋە باشقىلارنىڭ ياغلىرىنى دۈشۈنغا سۈرۈپ ياغلىسا ئۇيدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن سۈيدۈكلۈكتە تۇيۇپ قالغان قان ئېرىمىسە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ۋە ئۇششاق تاشلارنى ئەزگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

شارائىت يار بەرسە ئېشەكنىڭ قۇرۇتۇلغان جىگىرى، تاشقى ۋە تۈتىنى ئىچسە تۇيۇپ قالغان قاننى ئېرىتىپ ماڭدۇرىدۇ.

قارا ئوقۇت، سوزاپلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھېچقانداق چارە مەنپەئەت قىلماي بىمار ھالاك بولۇش خەۋپى بولسا، سۈيدۈكلۈكتىكى تۇيۇپ قالغان قاننى ئوپېراتسىيە قىلىپ چىقىرىۋېتىش لازىم.

ئوزۇقلىنىشى

قارا ئوقۇت، قوۋزاق دارچىنلارنى سېلىپ تەييارلىغان توخۇ شورپىسىنى ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈيدۈكلۈك ئاغرىش ۋە سىيگەندە ئېچىشىش كېسىلى

سەۋەبى

بۇ كېسەل ئومۇمەن 8 خىل سەۋەبتىن بولىدۇ:

1. سۈيدۈكلۈكتىكى ئىششىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.
2. سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭلىق جاراھەت سەۋەبىدىن بولىدۇ.
3. سۈيدۈكلۈكتىكى ئۇششاق تاشلارنىڭ غىدىقلىشىدىن بولىدۇ.
4. سۈيدۈكلۈكتىكى غىدىقلىنىشتىن بولىدۇ.
5. سۈيدۈكلۈكتىكى يەلدىن بولىدۇ.

يۇقىرىقى 5 خىل سەۋەبتىن بولغان سۈيدۈكلۈكنىڭ ئاغرىشى ۋە ئۇنى داۋالاش ئۇسۇللىرى يۇقىرىقى قىسىملاردا سۆزلەندى.

6. سۈيدۈكلۈكتە ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى ۋە ئىسسىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن سۈيدۈكلۈكتە ئىسسىق ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

كۆپ ئۇسسايدۇ. سۈيدۈكلۈك ئاغرىيدۇ، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سېرىق بولۇپ كۆيۈشۈپ كېلىدۇ.

داۋاسى

سۈيدۈكنى سوۋۇتۇش، غىدىقلىنىشنى ئازايتىش مەقسىتىدە پەتىگان ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاۋا ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، كاسنى ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى ئېلىپ، بىنەپشە شەربىتى ۋە خەشخاش شەربەتلىرى بىلەن قوشۇپ بېرىش لازىم ۋە شۇ شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ سوغۇق ئۇرۇقلارنى ئېچىش، خام قاپاقنىڭ سىقىپ چىقارغان سۈيىنى ئىسكەنجەبىن بىلەن ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

كېپەك، سەندەل، فۇپىل، ئارپا ئۇنلىرىنى مارجان شوخلىسى، كاسنى سۈيلىرى بىلەن خېمىر قىلىپ دوۋسۇنغا تېڭىش لازىم. بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، نىلۇپەر ياغلىرىدا دوۋسۇننى ياغلاش ۋە بىنەپشە نىلۇپەر، گۈلخەيرىلارنىڭ ئۇرۇقى، مارجان شوخلىسىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ۋاننا قىلىش لازىم.

ئوزۇقلىنىشى

پالەك شورپىسى، توخۇ ئۇخۇمىنىڭ سېرىقى، پەتىگان شورپىسى ۋە ئانار سۈيى قوشقان توخۇ گۆشلىرى ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. سوغۇق شەربەت ۋە سوغۇق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن سۈيدۈكلۈك مىزاجى سوغۇققا ئۆزگىرىپ ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈك رەڭگى ئاق بولىدۇ. كۆپۈشۈش، ئىچىشىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ.

داۋاسى

بادىيان ئۇرۇقى، چىگىسەي ئۇرۇقى، پودىنە (پىننە)، رومبادىيان، سەۋزە ئۇرۇقى، سوزاپلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ ئۈنىڭغا دىنار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. قىزىتقۇچى دورىلاردىن سوزاپ، بىرىنجاسىپ، سىرىق چېچەك، پودىنەلەرگە ئوخشاشلارنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ بىر ئاز قۇندۇز قەھرى، ھىگلار بىلەن قوشۇپ دۇۋسۇنغا تېگىش، بابۇنە، قەيسۇم (بىرىنجاسىپنىڭ بىرقىسمى) بىنەپشە، ئىكلىل مىلىك، مەرزەنجۇشلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ۋانىنا قىلىش، نوقۇت شورپىسى، نوقۇت قورمىسى، كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى، ئۈزۈم، ئەنجۈر قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم. گۈلقەنت ھەسىلى، ئىترىيفىل سەغىرى، تەرياقى كەبىر قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ. سۇسۇن، نەرگەس، پەرپيۇن ياغلىرىنى دۇۋسۇنغا سۈرۈپ ياغلاش، يىلمان سۈنى قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش مەنپەئەتلىك.

8. تەبىئەت (بەدەننى باشقۇرغۇچى قۇۋۋەت) تۈپەيلىدىن بولىدۇ. يەنى كېسەل پەيدا قىلغۇچى بوھران تەرىقىسىدە سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈكنىڭ بىراقلا ئۇلغىيىپ كېتىشى بوھران كۈنلىرىگە توغرا كېلىدۇ.

داۋاسى

سۈيدۈك ھەيدەشكە ياردەم بېرىش ئاساسىدا چارە قىلىنىدۇ.

سۈيدۈكلۈكنىڭ كۆپۈششى

بۇ قارىماققا ئىششىقا ئوخشاپ كېتىدۇ، ئەمما ئىششىق ئەمەس.

سەۋەبى

1. قىزىل پۇرچاق (لوبيا)، ئاق پۇرچاققا ئوخشاش يەل پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولىدۇ.

2. تاماق ھەزىم قىلىش كۈچىنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

3. سۈيدۈكلۈكتە ھۆللۈك كۆپىيىپ، سۈيدۈكلۈكنىڭ ئۇنى پىششۇرۇشقا كۈچى يەتمىگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈكلۈك تارتىشقاندەك بىلىنىدۇ. سۈيدۈكلۈكتە تاماقلاردىن پەيدا بولغان كۆپۈك، يۆتكىلىش ۋە ئېغىرلاشماسلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ھۆللۈكتىن بولسا ئېغىرلىشىش بىلەن بىللە تارتىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. كۆپۈش يۆتكەلمەيدۇ.

داۋاسى

ئىككى ياكى ئۈچ كۈندىن ئارتۇقراق ۋاقىتقىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىسسىق ماتۇل ئۇسۇلنى يالغۇز ياكى بىر ئاز ئابدىلمىلىك يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن ئابدىلمىلىك يېغىنى ھەر كۈنى داۋاملىق 6 گرامدىن ئىچىش، بان يېغى، زەنبەق يېغىنى، ھىڭ، مامشا بىلەن قوشۇپ دوۋسۇنغا سۈركەپ ياغلاش لازىم. سوزاپ، پودىنە سىبرىق چېچەك، ئادراسمان ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھرىگە ئوخشاش يەلنى يوقاتقۇچى دورىلارنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ دوۋسۇنغا تېڭىش ھەمدە يەلنى قوزغىغۇچى ۋە پەيلەرنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. زەپەر يېغىنى ئىچىش ۋە دوۋسۇنغا سۈركەپ ياغلاشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈيدۈك تەسلىكتە كەلسە قوغۇننىڭ قۇرۇق شاپىقىنى ئازراق ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ قەنت بىلەن ئىچىش ۋە سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن يۇيۇنۇش لازىم.

ھۆللۈك بەك غالىپ بولسا ئارقىمۇ ئارقا قەي قىلدۇرسا قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەرىياقى سىنجىرىنا، مەسدە دىيتۇس، ئەنجۇر قاتارلىقلارمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى ئۇششاق تاشلار

بۇ كېسەل كىچىك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ، ئاياللاردا ئەرلەرگە قارىغاندا ئاز كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى

بۆرەكتە پەيدا بولغان تاشلارنىڭ سۈيدۈكلۈككە چۈشۈشىدىن پەيدا بولىدۇ ياكى سۈيدۈكلۈكنىڭ ئۆزىدە قۇم تاشلار پەيدا بولۇش، سۈيدۈكلۈككە يىغىلغان سۈيدۈكتىكى ماددىلارنىڭ تەبىئىي ئۆزگىرىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق ۋە سۈيۈق كېلىدۇ. بىمار ئاسانلىقچە سىيەلمەيدۇ. ئىنجىقلايدۇ، جىنسىي ئەزانىڭ تۆۋى قىچىشىدۇ، سىيىپ بولغاندىن كېيىن يەنە سىيگۈسى كېلىدۇ. سۈيدۈكتىكى قۇم كۆل رەڭ ھالەتتە بولىدۇ. ھارارەتنىڭ كۆپ ۋە ئازلىقىغا قاراپ كۆپىنچە ھاللاردا سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئېقىش بولىدۇ. تاش سۈيدۈكلۈكنىڭ ئاغزىغا چۈشۈپ قالسا سۈيدۈك توسۇلۇپ قالىدۇ ياكى تەستە كېلىدۇ.

دائىم دېگۈدەك بەل ئاغرىيدۇ. بۇ خىلدىكى بەل ئاغرىش ئۆتقاقلىق خاراكتېردە بولۇپ، بۆرەككە بىر تال يىپ تارتىپ قويغاندەك تارتىشىپ ئاغرىيدۇ. ئاغرىش بىلەن تەڭ قان سىيىدۇ. ئاغرىشنىڭ سەۋەبى تاشنىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

بۆرەكتىكى تاش بىلەن سۈيدۈكلۈكتىكى تاشنىڭ سۈيدۈك چۆكمىسىدىكى پەرقى: بۆرەكتىكى تاشتا: سۈيدۈك چۆكمىسى سېرىق ياكى قىزىل بولىدۇ. سۈيدۈكلۈكتىكى تاشتا: سۈيدۈك چۆكمىسى گۆش رەڭ ياكى ئاق كېلىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى تاشتا سۈيدۈك تەسلىكتە كەلسە ياكى سىيەلمىسە، بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ ئىككى پۇتىنى ئېگىز كۆتۈرۈپ دۈمسۈن ئۈستىگە قىزىق سۇنى قويۇپ سۈيدۈكلۈكنى تۆۋەندىن يۇقىرىغا سۈرۈپ ئۇۋۇلاپ بەرسە، تاش سۈيدۈكلۈك ئاغزىدىن يۆتكىلىپ سۈيدۈك راۋانلىشىدۇ.

داۋاسى

بۆرەكتىكى ئۇششاق تاشلارنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل-چارە ۋە دورىلارنى بۇ يەردىمۇ ئىشلىتىشكە بولىدۇ، چۈنكى سۈيدۈكلۈكنىڭ ئورنى جىگەردىن يىراق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ مىزاجى سوغۇق كېلىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى تاشلار كۆپىنچە ھاللاردا چوڭراق كېلىدۇ، شۇڭا كۈچلۈكرەك دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. سۈيدۈكلۈكتىكى تاشلارنىڭ چوڭى توخۇ ئۇخۇمىدەكمۇ بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا بۇ كېسەللىككە ھەممىدىن پايدىلىقراق بولغان ئۇششاق تاشلارنى ئەزگۈچى ياغلارنى يەنى چايان يېغى، ئوغرى تىكەن يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىقلارنى دۈمسۈنگە سۈرۈش ۋە جىنسىي ئەزا تۆشۈككە

كىرگۈزۈش ياكى پاختىنى مەزكۇر ياغلارغا چىلاپ، ئارقا چىقىرىش يولىغا قويۇش لازىم.

تاشنى ئەزگۈچى دورىلاردىن تەرياقى مەسىدە دىتوس، سەنجىرىيان، داۋالىيە دوللا، مەئجۇنى مۇپەققە تول ھاسات، مەئجۇنى ھەجەرۇل يەھودلەرگە ئوخشاش دورىلارنى بېرىش لازىم. مەئجۇنى مۇپەتتە تول ھاساتنىڭ تەركىبى مۇنداق: ھەبىي بىلسان، نەبۇلقولىت، ھەجەرۇل ئىسپەنجى (بۇلۇت قېشى)، چايانىنىڭ كۆلى، كاكنەج يىلتىزى.

سۈيدۈكنىڭ كۆيۈشۈپ ئېچىشىپ كېلىشى

سەۋەبى

بۇ كېسەللىك 4 خىل سەۋەبتىن بولىدۇ:

1. بۆرەك ياكى سۈيدۈك خالتىسىنىڭ قىچىشىش كېسىلى سەۋەبىدىن سۈيدۈكنىڭ كۆيۈشۈپ، ئېچىشىپ كېلىشى پەيدا بولىدۇ.

2. جىگەردە ئىسسىقلىق ياكى سەپرانىڭ غالىپ بولۇشى سەۋەبىدىن سەپرا ئۆتكۈرلۈككە ۋە شورلۇققا مايىل بولۇپ، سۈيدۈك كۆيۈشۈپ ۋە ئېچىشىپ كېلىش ئەھۋالىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈك سېرىق رەڭلىك كېلىدۇ، ئەمما يىرىڭ ۋە قان سىيىش ئەھۋالى بولمايدۇ، ھارارەتكە مۇناسىۋەتلىك بارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، سەپرانى تەڭشەش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىسپەغۇل، بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ لۇئابى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئوسۇڭلارنىڭ شىرىسى، خەشخاش شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، بىنادىق بۇزۇرى سوغۇق، ئارپا سۈيى، خىيارنىڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىغا ئوخشاشلارنى ئىچكۈزۈش لازىم. بىنادىق بۇزۇرى سوغۇقتىن 3 كۆملاچ ئېلىپ خەشخاش شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن قوشۇپ يەيدۇ. ئەگەر قورۇتۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى سۇ ۋە گۈلابقا چىلاپ بىر كېچە-كۈندۈز ئۇرغۇزغاندىن كېيىن سۈزۈپ بىنەپشە شەربىتى ياكى ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ بىنادىق بۇزۇرى سوغۇقتىن 3 كۆملاچ ئېلىپ ئىستېمال قىلسا تېخىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

يىلتىلغان ئۈخۇم، بادام يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، بۇلاردىن باشقا

بەنە تەمسىز نەرسىلەرنى يېيىش، شور، ئاچچىق، بەك سېسىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. جىنسىي مۇناسىۋەت زىيان قىلىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ بەك كونىراپ قالماسلىقى ئۈچۈن ناھايىتى كۆڭۈل بۆلۈپ داۋالاش لازىم، چۈنكى ئۇنداق قىلمىغاندا ئەگەر بۇ كېسەل بەك كونىراپ قالسا سۈيدۈكلۈك ۋە جىنسىي ئەزالارغا يارا پەيدا بولۇش كېسەللىكىگە ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنى پەيدا قىلغان ماددىنى تەڭشەش كۆپايە قىلمىسا، ئېھتىياجغا قاراپ قەي قىلدۇرۇش ۋە تەرەتنى يۇمشىتىپ ماڭدۇرۇش ئۈچۈن يەڭگىل سۈرگە بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر شىيافى ئەبيەزنى كالا ياكى ئاپال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئېرىتىپ گۈل يېغى بىلەن ياكى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ جىنسىي ئەزانى ياغلىسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق بەك قاتتىق بولسا ئەپيۇن ياكى بەزرۇل بەنجدىن ئاز مىقداردا ئېلىپ بىنادىق بۇزۇرى ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

3. سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى ئىسسىق ۋە كۈچلۈك نەرسىلەرنى كۆپ ئىچكەنلىك سەۋەبىدىن سۈيدۈك يوللىرىدىكى ھۆللۈكلەر يوقىلىدۇ ياكى بۇ ھۆللۈكنى تارقاتقۇچى بىرەر سەۋەب پەيدا قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار.

ئالامىتى

كېسەل تارىخىنى تەكشۈرگەندە يۇقىرىقى سەۋەبلەر ئىلگىرى بولۇپ ئۆتكەن بولىدۇ. بەدىنى قۇرغاقلىشىپ، مىزاجىدا ھارارەتنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال سەۋەبىنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن سۈيدۈك يولىنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن شىيافى ئەبيەزنى ئاپال سۈتى ياكى كالا سۈتى بىلەن ئېرىتىپ جىنسىي ئەزاغا سىرتىدىن سۈركەش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىدا ئېيتىلغان لوئابلارنى ۋە چاپلاشقا دورىلارنى ئىچكۈزۈش لازىم.

4. جىنسىي ئەزا يولىدىكى يىرىڭلىق يارىلار تۈپەيلىدىن سۈيدۈكتە ئېچىشىش، كۆيۈشۈش يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە سۈيدۈكتە يىرىڭ بولىدۇ. جىنسىي ئەزادىكى يارىلار داۋاملىق ئاغرىيدۇ. جىنسىي ئەزا يولىدىكى يىرىڭلىق يارا بىلەن سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭلىق يارىنىڭ پەرقى شۇكى، ئەگەر يارا سۈيدۈكلۈكتە بولسا سۈيدۈك مىقدارى ئاز، قېتىم سانى كۆپ بولىدۇ. جىنسىي ئەزادىكى

ياردا بۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى

جىنسىي ئەزادىكى يىرىڭلىق يارا ۋە داۋاسى ھەققىدە ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

سۈيدۈك تۇتۇلۇش

سۈيدۈك تۇتۇلۇش پەۋقۇلئاددە بولۇپ ھېچنەرسە چىقمايدىغان دەرىجىگە يەتكەندە سۈيدۈك تۇتۇلۇش دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئۇ دەرىجىدە بولماي سۈيدۈك ئانچە-مۇنچە چىقسا سۈيدۈك تەسلىكتە كېلىش دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

1. بۆرەك ئىششىقى، سۈيدۈكلۈك ئىششىقى، قۇم-تاش پەيدا بولۇش سۈيدۈكلۈكتە قان ئۇيۇپ قېلىش، يىرىڭ تۇرۇپ قېلىش، سۈيدۈكلۈكتە يەل پەيدا بولۇپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سۈيدۈك تۇتۇش كېلىپ چىقىدۇ.
2. سۈيدۈك يوللىرىدىكى يارا ساقىيىپ يۇتۇشتا ئۆسمە پەيدا بولۇپ، سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ. بەزىدە يارا بولماي ئۇرۇپمۇ گۆش ئۆسۈپ سۈيدۈك توسۇلۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى

ئەگەر ئۆسمە سۈيدۈك يولىدا بولسا سۈيدۈك چىقىرىش نەيچىسى سىلىش بىلەن سۈيدۈك چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۆسمە سۈيدۈكلۈك بىلەن بۆرەك ئوتتۇرىسىدىكى كانالدا بولسا سۈيدۈك چىقىرىش نەيچىسى سالسىمۇ سۈيدۈك چىقمايدۇ.

داۋاسى

بىنەپشە گۈلى، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئوغرى تىكەن، چەلەك يوپۇرمىقى، پەرسىياۋشان ۋە زىغىرلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، يىلمان بولغاندا مەزكۇر سۇغا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇش لازىم. تەخمىنەن 30 — 40 مىنۇت ئولتۇرغۇزۇپ بولغاندىن كېيىن سۇدىن چىقىرىپ شۇمشا، ھەمىشە باھار، بىنەپشە گۈلى، نىلۇپەر، بابۇنە، چەلەك يوپۇرماقلىرىنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئوغرى تىكەن يېغى قوشۇپ دۇۋسۇندىن جىگەرگىچە بولغان جايلارنى ئوبدان مايلاش

كېرەك.

3. سۈيدۈكلۈكتىكى ئىدارە قىلغۇچى گۆش (سېرىق ئەت) بوشاپ كېتىپ سۈيدۈكنى باشقۇرالمىغانلىقتىن سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.
بۇ تولاراق سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن ياكى ئۇزۇن مۇددەت ۋاقىتدا سىيمەسلىكتىن پەيدا بولىدۇ. ئومۇمىي بەدەن ئىستىرخاسىدىمۇ بۇ خىل كېسەللىك يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

دۈۋسۈننى قول بىلەن مەھكەم باسسا سۈيدۈك تۇيۇقسىز چىقىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

گۆش-پەيلەرنى چىڭىتىش ئۈچۈن ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەئجۇناتلاردىن مادده ئۈلھايات، كۈچۈلا مەئجۇنى بېرىلىدۇ. بىيدە نىجىر (ئىنەك پىتى) يېغى، گۈلسۈسەن ياغلىرى بىلەن دۈۋسۈننى ياغلاش لازىم. ئەگەر بۇ ياغلارغا قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ياغلىسا تېخىمۇ پايدىسى بار. دارچىن، سىلىخە، سۈنبۈل، قەلەمپۇر، جويۇز، زەنجىبىللاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش ۋە دۈۋسۈنغا قۇيۇش كېرەك.

4. سۈيدۈكلۈكتىن جىنسىي ئەزاغا كېلىدىغان يولغا قويۇق چاپلاشقان خىلت چاپلىشىپ قېلىپ توسالغۇ پەيدا قىلسا سۈيدۈك تۇسۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

كېسەل دۈۋسۈندا ئېغىرلىق بارلىقىنى ھېس قىلىدۇ. ئەگەر ئۈتكۈر خىلتلار سۈيدۈكلۈككە چۈشۈپ سۈيدۈك يوللىرىدا ئىششىق پەيدا قىلسا سىيگەندە قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ئاغرىشتىن قورقۇپ بىمار سىيەلمەيدۇ. شۇڭا سۈيدۈك تەسلىكتە تېمىپ-تېمىپ كېلىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، ئېچىشىپ كېلىدۇ. ئۇششاق تاش ئىششىق، ئۆسمە ۋە قان-يىرىڭ توسۇپ قالغانلىقنىڭ ھېچقانداق بەلگىسى بولمايدۇ. كېسەل ئۈتۈشتىن ئىلگىرى ھېچقانداق بىئاراملىق ئالامەتلەر بولمايدۇ. ياكى كاللا گۆشى، كاللا-پاقالچاقتا ئوخشاش شىلىملىق نەرسىلەرنى يېگەنلىك تارىخى بولىدۇ. سۈيدۈكتە خام بەلغەم ماددىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

چاپلىشىۋالغان خىلتنى چىقىرىش ئۈچۈن سۈيدۈكنى ماڭدۇرغۇچى كۈچلۈك دورىلارنى بېرىش،

بىمارنى قارا رەيھاننىڭ يوپۇرمىقى، غار دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى، مەرزەنجۇش، بابۇنە، سېرىق چېچەك، ئىكلىل مەلىك، شۈمشە، چىگىسەي، ئادىراسمانلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ۋاننا قىلىش، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ۋاننىدا ئولتۇرغاندا ئىچكۈزۈش لازىم. ۋانىدىن چىققاندىن كېيىنلا سۈيدۈكلۈكتە قان تۇيۇپ قېلىش كېسەللىكىدە ئىشلىتىلگەن زىماد (تېگىلدىغان دورا) تېگىلسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈيدۈكنى كۈچلۈك ھەيدەش ئۈچۈن تۆۋەندىكى ئۇسخىلار ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ:

1) رۇمبادىيان، چىگىسەي ئۇرۇقى، ياۋا چامغۇر ئۇرۇقى، دۇۋۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ 2-3 گرام مىقداردا ئېلىپ، سېرىق چېچەكنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

2) توخۇنىڭ قورۇقتۇلغان تاشلىقىدىن 4 گرام، ھىندى ئۈزىدىن 3 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قايناق سۇ بىلەن ياكى ئېشەكنىڭ سۈتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

3) چىگىسەي سۈيى، ئۇرۇپ سۈيى ۋە بادام يېغلار ئىچكۈزۈلىدۇ.

5. ئۆتكۈر خىلت سۈيدۈكلۈككە چۈشۈپ، ئۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكى بىلەن سۈيدۈك يوللىرىدىكى تەبىئىي ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ قويغانلىقتىن سۈيدۈك ماڭغاندا سىلىقلىق بولمىغاچقا سۈيدۈك يولىنى غىدىقلاپ ئاغرىتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ-دە تەبىئەت ئاغرىقتىن قېچىپ سۈيدۈكنى قويۇپ بەرمەي سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى سۈيدۈكنىڭ تەسلىكتە تېمىپ كېلىشىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

ئومۇمىي بەدەن قىزىيدۇ. سۈيدۈك تەسلىكتە تېمىپ كېلىدۇ، رەڭگى قىزىل بولىدۇ، سۈيدۈك يوللىرى ئېچىشىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە سۈيدۈكلۈكتە سۈيدۈك بار تۇرۇپ سۈيدۈك كەلمەيدۇ. ئالامىتى يۇقىرىقىغا ئوخشايدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتىلا بىمار ئاغرىشقا چىداپ تۇرۇپ بىر-ئىككى قېتىم سىيۋەتسە ئاندىن سۈيدۈك ئاسانلىشىدۇ، بۇنىڭدا كۆپ ھاللاردا ئاغرىشتىن قورقۇشتىن باشقا ئەھۋال بولمايدۇ. چۈنكى سۈيدۈكنى ئىتىرىپ چىقىرىدىغان كۈچ (قۇۋۋەت دافىئە) ئىشلىمەيدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا خىلىتنى تەڭشەش ئۈچۈن سوغۇقلۇق قىلىش، ئۆتكۈر دەرىجىدىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن ساقلىنىش لازىم. خىلىتنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىسپەغۇل، بېھى ئۇرۇقى، ئامۇت ئۇرۇقىنىڭ لۇئابلىرىنى، بىنەپشە شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، چىلان شەربىتى، قاپاق يېغى، تاتلىق بادام يېغى، ئارپا ئېشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىچكۈزۈش لازىم.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

شىلىملىق ھۆللۈكنى يوقىتىپ قويماسلىقى ئۈچۈن سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى ئىسسىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. سۈيدۈك يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىسپەغول لوئابى، سەمىغى ئەرەبلەرنى جىنسىي ئەزا تۈشۈكىگە تېمىتىش لازىم. شىيافى ئەبيەزنى ئادەم سۈتى ياكى كالا سۈتى بىلەن ئېرىتىپ ئازراق بادام يېغى ياكى قاپاق يېغى قوشۇپ جىنسىي ئەزانىڭ تۈشۈكىدىن تېمىتسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. سىرتقى تەسىرلەردىن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى كۈچ ئىشلىمەي قېلىپ سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى

ئۇخلاپ قېلىش ياكى باشقا مەشغۇلاتلار تۈپەيلىدىن سۈيدۈك ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇپ قېلىپ سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئۇخلاپ قېلىش ياكى بىرەر ئىشقا قىزىقىپ قېلىش تۈپەيلىدىن سىيىشنى ئۇنتۇپ قېلىپ سۈيدۈك سۈيدۈكلۈكتە ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇپ، سىيەكچى بولسىمۇ سۈيدۈك تۇتۇلۇپ كەلمەي قالىدۇ. سۈيدۈك مەلۇم ۋاقىت تۇرۇپ قالغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

سۈيدۈكلۈكتىكى ھەيدىگۈچى كۈچنى ھەرىكەتلەندۈرۈش ئۈچۈن زىغىر، شۇمشا، زاراڭزا، چەلەڭ بوپۇرمىقى، ئاق لەيلى تۇرۇقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ سۇيىدە بىمارنى ۋاننا قىلىش، سۈيدۈكلۈكنى قول بىلەن بېسىپ سۈيدۈكنى سىقىپ چىقىرىش لازىم. ئاندىن سۈيدۈكلۈكنىڭ ھەيدىگۈچى (داپىنە) قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن بىلسان يېغى، قۇستە ياغلىرىنى دۇۋسۇنغا سۈركەش لازىم. ئەگەر بۇ چارىلەر بىلەن سۈيدۈك ماڭمىسا سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى نەيچە سېلىپ سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش لازىم. بىمارلار سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللار ۋە ئىشلاردىن ساقلىنىشى لازىم.

7. سۈيدۈكلۈك يوللىرىدا يىرىڭلىق يارا ياكى ئۇششاق مۇدۇر پەيدا بولغانلىقتىن سىيگەندە ئاغرىق

پەيدا بولىدۇ. ئەبنەت سۈيدۈكنى ھەيدەشكە ئەقەززا قىلغانلىقتىن سۈيدۈكنىڭ ئەسلىكتە ئىمسپ كىلىشىدەك ئەھۋال كىلىپ چىقىدۇ. ئەگەر بىمار سۈيدۈكنىڭ ئاغرىپ چىقىشىغا بەرداشلىق بىرەلىسە سۈيدۈك ئاسانلا چىقىپ كىتىدۇ. بەئىنچى خىل سۈيدۈك تۇتۇلۇشتا ھارارەتنىڭ نىشانلىرى كۆرۈلمەيدۇ ئەمما بەشىنچى خىلدا ھارارەتنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋاسى

يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سۈيدۈكلۈكتىكى يارىلارنى داۋالاشقا قوللانغان دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ ھەمدە تىنچلاندۇرۇش ۋە ئاغرىقنى يوقىتىش ئۈچۈن ئەپيۇن، بەزۇرۇل بەنجى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى جىنسىي ئەزاغا چىپىش لازىم. شىللىق پەردىدە ئەت پەيدا قىلىش ئۈچۈن ئىسپەغۇل لوئابى ۋە سەمغى ئەرەبى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى جىنسىي ئەزا تۆشۈكىگە ئىمتىش كىرەك.

8. سىرتقى زەخىملىنىشلەردىن سۈيدۈك تۇتۇلۇش كىلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى

بەل ۋە دوۋسۇنلارغا سىرتقى زەخىم يىتىش بىلەن سۈيدۈكلۈككە ئىششىق پەيدا بولۇپ ئۇنىڭ كۈچى ئاجىزلىشىدۇ ياكى سۈيدۈكلۈكنىڭ نىپىز پەردىلىرىدە يىغىلىش ۋە شالاڭلىشىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ سۈيدۈك ھەيدەش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك تۇتۇلۇش كىلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تۇرۇلۇش، سۇقۇلۇشتىن پەيدا بولغان ئالامەتلەر ئېنىق كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

يىغىلىش سۈيدۈكلۈكنىڭ نىپىز پەردىلىرىدە شالاڭلىشىش ئەھۋالى بولسا، دوۋسۇننى گۈل يېغى بىلەن ياغلاش مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكلۈكنىڭ نىپىز پەردىلىرىنى قويۇقلاشتۇرۇش ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى، ئاغرىقنى توختاتقۇچى ھەم قۇرغۇچى دورىلار چۆشكەن سۇدا بىمارنى ۋاننا قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
بۇلاردىن باشقا يەنە سۈيدۈكنى چىقىرىشقا چارە قىلىش لازىم، مەسىلەن: سۈيدۈك ماڭدۇرۇش نەيچىسى سىلىش، ئىشپىرس بىلەن تارتىش ئارقىلىق سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش كىرەك.

9. ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىدىن سۈيدۈك تۇتۇلۇش كىلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا قاتتىق ھارارەت

سەۋەبىدىن سىيدۈكلۈككە قورۇقلۇق يېتىپ سىيدۈك تۇتۇلىدۇ، مەسىلەن، كېزىك كېسەللىرىدە ۋە تۇتقۇر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بۇ ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

تۇتقۇر ئىسسىتما پەيدا بولغانلىق تارىخى بولىدۇ. سىيدۈك ئاز بولسا چىقمايدۇ، كۆپ بولسا ئۇچىغا چىقىدۇ. تېز سىيىش ۋە كۆپ سىيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئارام بېرىدۇ.

داۋاسى

ھۆللۈك پەيدا قىلىش ئۈچۈن ئىسپەغول ۋە بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ لۇئابلىرىنى بىنەپشە شەربىتى ۋە گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش، ئارپا سۈيى، پالەك، سەي كاۋسى، بادام مېغىزىغا ئۇخشاشلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئەزالارنى بوشاتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلارنى قاينىتىپ سۈيى بىلەن ۋانىنا قىلىش، دۈمسۈنىگە قۇيۇش، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغىغا ئوخشاش ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى ياغلارنى دۈمسۈنىگە سۈرۈپ ياغلاش لازىم.

10. سىيدۈكلۈكنىڭ پەي ۋە باغلاملىرىغا بەلغەم ماددىسى قۇيۇلغانلىقتىن سىيدۈكلۈك ۋە سىيدۈك يوللىرىدا تارتىشىش پەيدا بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سىيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

سىيدۈكلۈكنىڭ قىسقارغانلىق بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە سىيدۈك ئاز بولۇپ، راۋان چىقماي چىپىلداپ چىقىدۇ. سىيدۈك خالتىسى بوشىشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان سىيدۈك تۇتۇلۇشتا بۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى

تارتىشىش، قىسقىراشنى بوشىتىشقا تىرىشىش لازىم. سىيدۈك تۇتۇلۇشنىڭ توققۇزىنچى خىلىدا سۆزلەنگەن بوشاتقۇچى، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورا ۋە تاماقلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

11. تاشاق (ئۇرۇق بېزى) نىڭ يۇقىرىغا چىقىۋالغانلىقى تۈپەيلىدىن سىيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بۇ ھەقتە تاشاق يۇقىرىغا چىقىۋېلىش قىسمىغا قارالسا بولىدۇ.

12. سەپرادىن بولغان مېڭە پەردە ئىششىقى (سەرسام سەپراۋى)، بەلغەمدىن بولغان مېڭە ئىششىقى (سەرسام بەلغىمى) لار سەۋەبىدىن سىيدۈكلۈكنىڭ ھېسسىي قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ بىمار

سۈيدۈكنىڭ ئىچىشتۇرۇپ، كۆيدۈرۈپ كەلگەنلىكىنى سەزمەيدۇ. سۈيدۈكنى ھەيدەپ چىقىرالماي سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بۇ يۇقىرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ سۈيدۈكلۈكنىڭ پۈتۈن پەي نېرۋىلىرىغا ۋە مېڭىگە زەرەر يەتكۈزگەنلىكىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈك تۇتۇلۇش مېڭە ئىششىقىدىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. بىمار سۈيدۈكنىڭ ئىچىشتۇرغان ۋە كۆيدۈرگەنلىكىنى سەزمەيدۇ.

داۋاسى

ئەسلى سەۋەبچىسى بولغان مېڭە ئىششىقى كېسىلىنى داۋالاپ بولغاندىن كېيىن سۈيدۈكلۈكنىڭ سىرتىمىنى قوزغاش ئۈچۈن، ياسىمەن يېغى، سۇسەن يېغى ۋە نەرگەس يېغى، زەپەر يېغى، بىلسان يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرى بولسا شۇنىڭدىن ئېلىپ ئۇنىڭغا ئىپار، قۇندۇز قەھرىلەرنى ئېلىشتۇرۇپ جىنسىي ئەزانى سىرتتىن ياغلاش، ئالما يوپۇرمىقى، پۇدىنە، سۇسەن، ئىكلىل مەلىك، شىۋاق، سېرىق چېچەكلەرگە ئوخشاش سۈيدۈكلۈكنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ دۈۋسۈنىغا تېڭىش، تەرياقى كەبىر، مەسدىردىتوس، سەنجىرنىا، مەئجۇنى ماددە ئۇلھايات، ماتۇل ئۇسۇللارنى بىدەنجىر يېغى بىلەن قوشۇپ يېيىش لازىم. ئەگەر ئارتۇق ماددا يېغىلىپ قالغان بولسا قۇستۇرسا بولىدۇ.

13. سۈيدۈككە يېقىن ئەزالاردا، مەسىلەن: ئۈچەي، بالىياتقۇ، ئارقا تەرەت يولى، كىندىك ۋە بۆرەك بىلەن دۈۋسۈن ئوتتۇرىسىدىكى سۈيدۈك توشۇغۇچى يولغا ئوخشاش ئەزالاردا چوڭ ئىششىق پەيدا بولۇش ياكى بالىياتقۇ قىڭغىر بولۇپ قېلىش، بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. (داۋالاش ئۇسۇلى شۇ ئەزالارنىڭ ئۆز قىسمىدا سۆزلەندى، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ).

14. سۈيدۈكلۈككە ئۇدۇل بولغان ئومۇرتقا سۆڭەكلىرى جايىدىن قوزغىلىپ سۈيدۈكنىڭ مېڭىشىنى پۈتۈنلەي توسۇپ قويغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ (بۇ ئايرىم سۆزلەندى، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ).

سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش

بۇ، سۈيدۈك ئۈزلۈكسىز مېڭىپ كېتىش بىلەن ئۆز ئىختىيارى ماڭماسلىق ئوتتۇرىسىدىكى بىر خىل كېسەللىك ھالەت بولۇپ، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

سەۋەبى

1. جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، ئىسسىق دورىلار ۋە تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش،

جاپا-مۇشەققەتنى كۆپ تارتىش، ئىسسىق خىلتلار تۈپەيلىدىن سۈيدۈكنىڭ ئاچچىق-چۈچۈكلۈكى ئارتىپ كېتىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن سۈيدۈكنىڭ ھەممىسى يىغىلىپ بىر يولدا چىققىچە سۈيدۈكلۈك غىدىقلىنىپ سۈيدۈك تامچىلاپ چىقىدۇ. بۇ خىلدىكىسى كۆپىنچە ئىسسىق مىزاج، ياش كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

2. سۈيدۈكلۈك ئاجىزلىشىپ سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. سۈيدۈكلۈكتىكى ئىششىقنىڭ سىققانلىقىدىن سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىدۇ.

4. سۈيدۈكلۈكتىكى يارا ياكى قىچىشىشنىڭ تەسىرىدىن بەزى سېمىز، سوغۇق مىزاج كىشىلەردە سۈيدۈكلۈكنىڭ سېزىمى يوقىلىپ سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. بەزىدە ۋە بەزى كىشىلەردە سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ (بۇ ئەھۋال قىش پەسلىدە كۆپرەك يۈز بېرىدۇ).

ئالامىتى

سۈيدۈك سېرىق رەڭدە بولۇپ، ئېچىشىپ كېلىدۇ، ئارقا-ئارقىدىن سۈيدۈك قىستايدۇ.

داۋاسى

سۈيدۈكنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى تەڭشەش ئۈچۈن سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇرۇقلار، تەييار دورىلار ۋە شىرنىلەر ئىشلىتىلىدۇ. ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرنىلىرى ئىچكۈزۈلىدۇ. تەييار دورىلاردىن سۈيدۈك ئۇتقۇچى قۇرسى ماسكىلبۇلنى ئارپا سۈيى، كاسنى سۈيى، ئۇسۇڭ ئۇرۇقىنىڭ سۈيى قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ بېرىش، بىنەپشە شەربىتى، خەشخاش شەربەتلىرىنى ئىچكۈزۈش لازىم.

سۈيدۈكلۈكتىكى ئۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىدىن بولسا، ئۇنىڭ سەۋەبى سۈيدۈكلۈك دېۋارى (توقۇلمىسى) كۈچسىزلىنىش، گۆشلىرى بوشىشىپ كېتىشتىن بولىدۇ ياكى مىزاجنىڭ سوغۇقلىشىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. ئىلگىرى سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ، ئېچىشىش بولمايدۇ، بىماردا ئۇسسۇزلۇق كۆرۈلمەيدۇ. بەزى چاغلاردا سۈيدۈك ئىختىيارسىز چىقىپ كېتىدۇ.

داۋالاشتا سۈيدۈكلۈكنى كۈچەيتىش ۋە ئۇنى قىزىتىش ئۈچۈن ئىسسىق مەئجۇنلاردىن مەسدىتۇس، ئىترىيفىلى كەبىر، جەۋارىش كۈندۈر، سەنجىرنالاردىن بىرىنى تاللاپ بەرسە بولىدۇ. بەزى چاغلاردا جۈپتى بەللۇت، ھەببۇل ئاس قاتارلىق قورىغۇچى (قابىز) دورىلار بېرىلىدۇ. ئىسسىق ماسكىل بول توقۇچقى (قۇرس ماسكىل بول ھار) ھەم پايدا قىلىدۇ. ئەنجۈر مۇنچىقى، ئۈزۈم ۋاسالغۇسى سۈيدۈكلۈكنى كۈچەيتىشكە مەخسۇس تەسىر قىلىدۇ. بىدەنجىر (ئىنەك پىتى) يېغى

ئىچىسە ھەم پايدا قىلىدۇ.
سۈيدۈكلۈكتىكى ئىششىق، تاش ـ قۇم، چاپلاشقاق قويۇق ھۆللۈكلەر، ئۇيۇپ قالغان قان، يارا ـ مۇدۇر قاتارلىقلارنىڭ غىدىقلىشىدىنمۇ سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش پەيدا بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئالامىتى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى سۈيدۈك تەستە كېلىش قىسمىدا سۆزلەندى، شۇڭىغا قارالسا بولىدۇ.

قان سىيىش

بىرىنچى سەۋەبى

بۆرەك ئۇدۇلىغا تاياق تېگىش، زەھەرلىك تەسىرىگە ئىگە ئۆتكۈر دورا ۋە يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن بۆرەكنىڭ بىرەر تومۇرى ئېچىلىپ ياكى يېرىلىپ قان سىيىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈك بىلەن چىققان قان سۈزۈك بولۇپ، يېرىك ـ زەردابلار كۆرۈلمەيدۇ ۋە ئاغرىقمۇ بولمايدۇ. تومۇرلارنىڭ ئاغزى ئېچىلغان بولسا قان مىقدارى ئازراق، يېرىلغان بولسا قان كۆپرەك چىقىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكتىن كەلگەن قان بوۋاسىردىن كەلگەن قانغا ئوخشاپ كېتىدۇ ھەمدە بەلگىلىك ۋاقىتتا كېلىدۇ. قان توختىسا بۆرەك تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ، قۇيرۇق سۆڭىكى ئەتراپىدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. قان ماڭغاندىن كېيىن تومۇرلار بوشاپ ئاغرىق پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئېچىلىپ قالغان ياكى يېرىلغان تومۇرنىڭ ئاغزىنى ئېتىش ئۈچۈن قان توختاتقۇچى خاراكتېرگە ئىگە دورىلار بېرىلىدۇ. قۇرسى كەھرىبا، قۇرسى نەپسودەم، قۇرسى بەۋلۇددەم قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. چىلان شەربىتىنى قۇرۇق يۇمغاقسۈت بىلەن بېرىش، خەشخاش شەربىتى بىلەن رىباسلارنى (رەۋەنچىنى چۆپى بىلەن) بەرسىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ. دۇۋسۇنغا ھىجامەت قويۇش مەنپەئەتلىك.
ئەگەر كېسەللىك قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا، قاننى سوۋۇتۇش قويۇقلاشتۇرۇش ئۈچۈن دۇۋسۇنغا سوغۇق سۇ قۇيۇش، سوغۇق سۇ قاچىلانغان گىرلىكا قويۇش ۋە گىلى ئەرمەنى، ئاقاقىيا، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ تېڭىش، ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىدە ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

پەرھىزى: تەمى ئۆتكۈر ۋە تىلنى قورۇيدىغان تۇزلۇق تاماقلارنى، ئاچچىقسۇ قاتارلىق ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەرنى يېمەسلىك، مۇنچىغا بارماسلىق، قاتتىق، قوپال ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىق، ئات ۋە ئېشەك قاتارلىق ھايۋانلارغا مىنمەسلىك، تېز يول يۈرمەسلىك لازىم، چۈنكى بۇلار قان سىيىش كېسەللىكىگە زىيانلىق.

قورسى بەۋلۇدەم (قان سىيىش كېسەللىكى توختاتقۇچى)نىڭ تەركىبى مۇنداق: پەتەڭگان ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىدىن 12 گرام، نىشاستىدىن 3 گرام، كەتىرادىن 3 گرام، گۈلناردىن 3 گرام، سوك (ئامىلىنىڭ شىرىسى) دىن 3 گرام، خۇنسىياۋشاندىن 3 گرام، سەمغى ئەرەبىدىن 3 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سېمىز ئوت ياكى پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ قورس ياسىلىدۇ. بۇ دورا بۆرەك تومۇرلىرىنىڭ ئاغزى ئېچىلغانلىقتىن ياكى يېرىلغانلىقتىن كېلىپ چىققان قان سىيىش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەبىشتى قورۇق سوغۇق بولۇپ، ئەھۋالغا قاراپ 2-3 گرام ئېلىپ سېمىز ئوت سۈيى ياكى پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىدۇ.

ئىككىنچى سەۋەبى

جىگەر ياكى بۆرەككە بىرەر ئاپەت يەتكەنلىكتىن قان ئۆز تەركىبىدىكى سۈيدۈك قىسمىنى ئايرىيالماي سۈيدۈك بىلەن بىللە چىقىپ كېتىپ قان سىيىشنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

بەل ساھەسى ناھايىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ، سۈيدۈك گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان بولسا سۈيدۈك رەڭگى ئاققا مايىل بولۇپ قويۇق كېلىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان بولسا سۈيدۈكى گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. ئەگەر ئۇزۇن مۇددەت داۋام قىلسا بەدەن ئاجىزلاپ، ئورۇقلاپ، كەم قانلىق ئالامەتلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋاسى

بۆرەك ۋە جىگەر ئاجىزلىقىنى داۋالاش ھەققىدە سۆزلەنگەن چارە-ئۇسۇل ۋە دورىلارنى قوللانسا بولىدۇ.

ئۈچىنچى سەۋەبى

سۈيدۈك چىقىرىش ئەزالىرىدا جاراھەت بولۇپ، بۇ ئەزالارنىڭ تومۇرلىرى ئېچىلىپ كەتكەنلىكتىن قان سىيىش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

بۇقىرىقى ئالامەتلەردىن باشقا يەنە سىيگەندە ئېچىشىش، سۈيدۈكنىڭ ئاخىرىدا تامچىلاپ قان كېلىش، سۈيدۈكنىڭ ئالدى ۋە كەينىدە يىرىڭسىمان دۇغ ۋە تامچىلاپ قان كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

سۈپۈيى شادىنەج، قۇرسى گۈلنار، قۇرسى كەھرىبا، قۇرسى ئەنجبار (قۇرسى ئۈگۈنەك) قاتارلىق دورىلار پايدا قىلىدۇ.

سىيىپ يېتىش

سەۋەبى

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى سىلسىلۇل بەۋل كېسەلنىڭ سەۋەبى بىلەن ئوخشاش (شۇ قىسمىغا قاراڭ بولىدۇ). بۇ كېسەل كۆپىنچە كىچىك باللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. قىز باللارغا نىسبەتەن ئوغۇل باللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈك ئىختىيارسىز ھالدا چىقىپ كېتىدۇ، بولۇپمۇ كېچىلىرى ئۇخلىغاندا ئورۇن-كۆرپىلەرگە سىيىپ قويىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۇ كېسەل سۈيدۈكلۈكنىڭ ئاجىزلىقىدىن ياكى ئۇنىڭ سۇسلاشقانلىقىدىن بولغان بولسا، دورا تەسىرى تەسىر قىلىدۇ. سۈيدۈكلۈكنىڭ غىدىقلىنىشىدىن بولغان بولسا كۆپىنچە ھاللاردا دورا بىلەنلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

مۇمكىن قەدەر ئەسلى سەۋەبىنى تېپىپ داۋالاش لازىم. كىچىك باللارنى ئۇرۇپ-تىللاپ،

دەشنام قىلماسلىق، سىلىقلىق بىلەن بالىنىڭ روھىي ھالىتىنى كۆتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. يېمەك-ئىچمەكنى تەڭشەش، ھۆللۈك، سوۋۇقلۇق، سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى بەرمەسلىك، كەچتە، ئۇسسۇزلۇقنى چەكلەش، ھەسەل گۈللىقىنى يېدۈرۈش، ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم، توشقان گۆشىنى داۋاملىق يېيىش بۇ كېسەلگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. باللارغا ياڭاق مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا چاي سۈتلەپ بەرسە، خولىنجاننى تالقانلاپ 4 گرام مىقداردا ئېلىپ ئاخشامدا سوۋۇتۇلغان سۇ بىلەن ئىچكۈزسە بۇ كېسەلگە ناھايىتى پايدىلىق.

مۇرەككەپ دورىلاردىن جەۋارىش مەستىكى، مەئجۇنى كۇندۇر، ماددە تۇلھايات، جەۋارىش جالىنۇس، جەۋارىش زەر تۇنى سادە، جەۋارىش زەر تۇنى، ئەنبەر قاتارلىق دورىلارنى بادىيان ئەرىقى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە بولىدۇ.

سۈيدۈكلۈكنىڭ جايىدىن قوزغىلىشى

سەۋەبى

سۈيدۈكلۈكنىڭ جايىدىن قوزغىلىشى ئاساسەن سىرتتىن ئۇرۇلۇش-سوقۇلۇش ياكى يىقىلىش تۈپەيلىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

سىرتقى زەخىملىنىش تۈپەيلىدىن سىرىق ئەتلەر سوزۇلۇپ قالغان بولسا، سۈيدۈك توسۇلۇپ قالىدۇ. ئەگەر سىرىق ئەت سوزۇلۇپ كېڭىيىپ قالغان بولسا، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەل خىلتلار بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولغاچقا يەرلىك ئورنىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. تۆۋەندىكى دورىلار بۇ كېسەللىككە ئالاھىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ: توشقاننىڭ تاشقىنى ئېلىپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، شارابى رەيھان بىلەن ئىچسە بولىدۇ. خوراز كانىيىنى ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ، يىلمان سۇ بىلەن ئىچىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. غالىيە دىبگەن دورا (ئۆپا-ئەڭلىك) نى سۈۋاش (چىپىش) مۇ پايدىلىق.

ئەسكەرتىش: سۈيدۈكلۈكنىڭ جايىدىن قوزغىلىپ كېتىشى سۈيدۈكلۈكتىكى باشقا كېسەللىكلەر، مەسىلەن: سۈيدۈكلۈكتىكى ئىششىق ۋە باشقىلارغا ئوخشاش كېسەللىكلەر بىللە قوشۇلۇپ كەلگەچكە، ئاۋۋال ئاشۇ قوشۇمچە كېسەللىكلەرنى داۋالاپ يوقىتىشقا تىرىشىش،

ئاندىن كېيىن سۈيدۈكلۈكنىڭ جايىدىن قوزغالغانلىقىغا چارە قىلىش لازىم.

سۈيدۈك تۇتالماسلىق

سۈيدۈك ئىختىيارسىز ھالدا مېڭىپ كېتىشى سۈيدۈك تۇتالماسلىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ سەۋەبلىرىگە قاراپ بىرقانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1. پەۋقۇلئاددە سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك تەسىرىدىن سۈيدۈكلۈك ياكى سۈيدۈك خالتىسىنى ئوراپ تۇرغۇچى سىپىرىق ئەتلەر بوشاپ كېتىپ، سۈيدۈك سۈيدۈكلۈككە توپلانماي تۇرۇپلا چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

بەدەندە سوغۇق ئاشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. ئاغرىش ۋە ئېچىشىش ئەھۋاللىرى بولمايلا سۈيدۈك ئىختىيارسىز ھالدا چىقىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ھۆل ۋە سوغۇق مىزاجلىق كېسەللەردە، سوغۇق ۋە ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەردىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. تىل تېپى سۈس بولۇپ، ئۈستىنى ئاق گەز باغلايدۇ. تومۇرى بوش، ئاستا سوقىدۇ.

داۋاسى

تېزگىنلىگۈچى دورىلاردىن كۈندۈر، مەستىكى، سەئدى كۈفى، خولىنجانلار بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇلارغا ئانار گۈلى، جۇپتى بەللۇت، ھەبۇل ئاسلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى، ئىپار، قۇندۇز قەھرىلەرنى ئىسسىق ياغلار بىلەن قوشۇپ دۈۋسۇنغا سۈركەش لازىم. ئىترىيفىلى سەغىر، ئىترىيفىلى كەبىرلارنى بەرسە تېخىمۇ ياخشى. بەللۇت، مەستىكى، سەئدى كۈفى، قارا ھېلىلەرنى قەنت بىلەن تالقان قىلىپ يېسە ھەم ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ سىرتقى تەرەپتىن زەخىملىنىشى بىلەن بىللە سۈيدۈكلۈكنىڭمۇ زەخىملەنگەنلىكى تۈپەيلىدىن سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

بۇنىڭدا ئىككى ئەھۋال يۈز بېرىدۇ:

1) ئومۇرتقىلار زەخىملىنىش بىلەن بىللە سۈيدۈكلۈك بوغۇنچىلىرىدىن بىرەرسى ئۈزۈلگەن بولىدۇ.

ئالامىتى

يەرلىك ئورۇن جاراھەتلىنىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ، ھەتتا ھوشىدىن كېتىدۇ. سۈيدۈك تۇتۇلىدۇ ياكى

سىلسىل بەۋۇل بولىدۇ.

داۋاسى

مەخسۇس بۆلۈمدە ئوپېراتسىيە قىلىپ تېز قۇتقۇزۇشقا يوللاش لازىم.

2) بوغۇنچىلار ئۈزۈلمەستىن ئۆز ھالىتىدە بولىدۇ. ئەمما ئومۇرتقىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى نەتىجىسىدىن بوغۇنچىلار سوزۇلۇپ كەتكەنلىكتىن سىيدۈك خالتىسى ۋە ئۇنى سىقىپ تۇتقۇچى سېبرىق ئەتلەر زەرەرگە ئۇچرايدۇ.

داۋاسى

ئومۇرتقىلارنى ئۆز جايىغا كەلتۈرۈش لازىم. ئەگەر ئومۇرتقىلار ئىچكى تەرەپكە چىققان بولسا ھىجامەت قويۇش، يىلىملىق نەرسىلەرنى قويۇق چىپىش ئارقىلىق ئومۇرتقىلارنى سىرتقى تەرەپكە ئارتىش كېرەك.

3. سىيدۈكلۈكتە ئادەتتىن تاشقىرى ئىسسىقلىق ئۆزگىرىش يۈز بەرگەنلىكتىن سىيدۈك تۇتالماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. سىيدۈك قىزغۇچ رەڭدە كېلىدۇ. ئىسسىق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ.

داۋاسى

تاباشىر، ئانار گۈلى، گىلى ئەرمىنى، سىمىز ئوت ئۇرۇقى، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلار بىلەن قۇرس تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان زىيابىتۇس كېسەللىكىدە ئىشلىتىلگەن دورىلارنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ھەر خىل سوغۇق ۋە قورۇغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

4. سىيدۈكلۈككە قوشنا ئەزالار ئىششىقى، مەسىلەن: بالىياتقۇ، چوڭ ئۈچەي ئىششىقلىرى تۈپەيلىدىن سىيدۈكلۈك سىقىلىپ سىيدۈك تۇتالماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۈچەيلەردە قېتىپ قالغان تەرەتنىڭ كۆپ يىغىلىشى، ھامىلدار ئاياللارنىڭ ئېغىرلىشىشى قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن بۇ خىلدىكى سىيدۈك تۇتالماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

ئەسلى سەۋەبنى بىر تەرەپ قىلىپ، يوقاتسىلا بۇ خىل سۈيدۈك تۇتالماسلىق ساقىيىپ كېتىدۇ.

5. يېمەكلىكلەر سەۋەبىدىنمۇ سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى

شاراب، مېۋە - چېۋە، قوغۇن - تاۋۇز قاتارلىق سۈيدۈكنى راۋان قىلغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

سەۋەبچى بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ئەگەر كېسەل يەنە داۋاملىشىۋەرسە مۇۋاپىق دورىلار بىلەن مىزاجنى نورماللاشتۇرۇش لازىم.

بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ:
1. بۆرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى

ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، كۈچلۈك ئىسسىقلىقنىڭ سىرتتىن ئەسىر قىلىشى تۈپەيلىدىن بۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تومۇرى ئىتتىك سوقىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە بولۇپ، سېسىق كېلىدۇ. بۆرەك ئۆدۈلى قىزىق سېزىلىدۇ. بىمار كۆپ ئۇسسايدۇ.

داۋاسى

ئانچە بەك سۈيدۈك ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولمىغانراق ھۆل سوغۇق نەرسىلەرنى

ئىچىشكە بېرىش لازىم، مەسىلەن: ئانار شەربىتى، زىرىشكى شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، ئىسپەغول لوئابى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى قاتارلىقلار.

سەل توگراق تاۋۇزنىڭ سۈيىدىن 180 گرام ئىچسە ياكى 15 گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچىسمۇ بۆرەكنىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىدۇ. بۆرەكنى سوۋۇتۇشقا سوۋۇتۇلغان سۇ ۋە كاپۇرنىڭ مەنپەئەتىمۇ چوڭ. ئاچچىق ياكى تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىگە ناۋات سېلىپ ياكى سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى قوشۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن، ئۇسۇك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى سەندەل شەربىتى بىلەن ئىچسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. نىلۇپەر شەربىتىمۇ كۆپ پايدىلىق.

سىرتىدىن سەندەل، كۆكنارلارنى ئۈزۈم دەرىخى روتىسىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ بەلگە تاڭسا ياكى، سەندەلنى گۈلاب بىلەن ئېزىپ چاپسىمۇ تېز مەنپەئەت بېرىدۇ.

يېمەكلىكلەردىن تارپا ئۇنىدىن ياسالغان ئاش، خام ئۈزۈم، پالەك، كۆك ماشلار بىلەن ياسالغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىسىمۇ مەنپەئەتلىك، ئاچچىق قېتىقمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۇ كېسەلنى ياخشى داۋالىمىسا بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش، بۆرەك ئاجىزلاپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بولۇپمۇ ھارارىتى پەۋقۇلئاددە يۇقىرى بولسا، خەتەرلىك بولغان زىيابىتوس كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ.

2. بۆرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى

سىرتقى تەرەپتىن سوغۇق تەسىر قىلىش ياكى سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئۇزۇن مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق كېلىدۇ. بۆرەك ئۇدۇلىنى سىيلاپ كۆرگەندە سوغۇق بىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇقلۇقنىڭ بارلىق بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

تاغ يالپۇزىدىن 9 گرام ئېلىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تازىلاپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە بۆرەكلەردىكى ئارتۇق سۈيۈقلۇقنى يوقىتىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش ھالىتىنى ئۆزگەرتىپ ياخشىلايدۇ.

نارجىل يېغى، كۈنجۈت يېغى، ياڭاق يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، قۇستە يېغى، زاراڭزا يېغى، پىستە يېغى، ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بۆرەكنى قىزىتىش ئۈچۈن پايدىلىق. ئاۋادا يۇقىرىقى ئادەتتىن ئۇسخىلار بىلەن ياخشىلانمىسا تۆۋەندىكى مۇرەككەپ ئۇخسىلارنى قوللانسا بولىدۇ:

مۇرەككەپ دورىلاردىن بەلغەمنى پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ بولغاندىن كېيىن ھەببى ئىيارەج بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بۆرەكنى قىزىتىش ئۈچۈن جەۋارىش جالىنۇس، جەۋارىش خۇلىنجان، جەۋارىش دارچىن، جەۋارىش زەر ئۇنى ساددە، جەۋارىش زەر ئۇنى ئەنبەرى، جەۋارىش پەنجنۇش، جەۋارىش كومۇنى، جۇۋنى كومۇنى كەبىر، دەببىدۇل ۋەرد، داۋائۇل مىشكى، لوبوپ سەغىرى، لوبۇپ كەبىرى، مەئجۇنى پەلاسپە قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسى بىرى بولسا بادىيان ئەرىقى بىلەن ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ.

سىرتقى تەرەپتىن سوزاپ يېغىدا ياغلاش لازىم.

ئاقىۋىتى

بۇ كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالسا، بۆرەك نورۇقلاپ كېتىش، بۆرەك ئاجىزلاپ كېتىش، بۆرەك ئاغرىشلارنى پەيدا قىلىدۇ.

بۆرەك ئاجىزلىقى

بۇ بىر ياكى ئىككىلا بۆرەكنىڭ خىزمىتى ئاجىزلاپ قېلىش تۈپەيلىدىن سۈيدۈك چىقىش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدىغان بىر خىل كېسەللىك. بۆرەكنىڭ ئاجىزلىششى دېگىنىمىز بۆرەك ئۆزىنىڭ سۈيدۈك چىقىرىش خىزمىتىنى تولۇق ئورۇنلىيالمىغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا بۆرەك بوللىرىدىكى ھەر خىل توسۇلۇشلار، بۆرەكنىڭ تاشقى زەخىملەرگە ئۇچراپ زەھەرلىنىشى، بۆرەكنىڭ ھەر خىل سەۋەبلەردىن قاتتىق سىلكىنىشى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى نەرسىلەر كۆپ ئىستېمال قىلىنىشى، جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۆرەكنىڭ جىسمى بوشىشىپ، يوللىرى كېڭىيىپ بۆرەك ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۆرەك ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، سىيدۈكى رەڭلىك كېلىدۇ. تومۇرى ئىتتىك سوقىدۇ، بىمار بەك ئۇسسايدۇ. بۆرەك تودۇلى قىزىق بىلىنىدۇ. سىيدۈكى ياغلىشاڭغۇ كېلىدۇ.

ئەگەر بۆرەكنىڭ خىزمىتى سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، سىيدۈكى رەڭسىز (ئاق) بولىدۇ. تومۇرى ئاستا بولۇپ بىمار ئانچە ئۇسسىمايدۇ. بۆرەك تودۇلى سوغۇق بىلىنىشتەك سوغۇقلۇقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بەل ئاغرىيدۇ. بولۇپمۇ ئىگىلگەندە، رۇسلانغاندا، يانغا قايرىلغاندا بەكرەك ئاغرىيدۇ. جىنسىي قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ. سىيىش تەقەززاسى ئازراق بولىدۇ. سىيدۈك گۆش يۇغان سۈدەك كېلىدۇ. سىيدۈك بىر ئاز ئۇرغۇزۇلسا ئۈستىدە كۆپۈكسىمان لەيلىمە چۆكمىلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە بۇزۇلغان مىزاجنى تەڭشەشكە چارە قىلىنىدۇ. ئەگەر ماددىدىن بولغان بولسا تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددا تازىلانغان بولۇپ، بۆرەكنىڭ ئۆزىدە ئازراق قېلىپ قالغان بولسا سىيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

ئەگەر قاندىن بولغان بولسا دەرھال قان ئېلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈرگە بېرىش لازىم. دورىلاردىن خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلى، گۈلى ئەرمىنى، تېكە ساقىلى، سەمغى ئەرەبلارنى يۇمشاق سوقۇپ پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بۆرەك ئاجىزلىقى سوغۇقتىن بولغان بولسا ئىسسىق دورا ۋە نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. مۇرەككەپ دورىلاردىن مىغزلار يۇغۇرۇلمىسى (مەئجۇنى لوبۇب) ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بۆرەكنى پەۋقۇلئاددە قىزىتىش بۆرەك ئاجىزلىقىنى كۈچەيتىپ قويىدۇ، شۇڭا نورمال ھالدا ئىسسىتىشنى كۆزدە تۇتۇش لازىم. ئارتۇق قىزىقلىق بۆرەكنىڭ يوللىرىنى كېڭەيتىپ قويىدۇ، قاننى تارقىتىۋېتىدۇ.

ئەگەر بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبى بۆرەك يوللىرىنىڭ كېڭەيگەنلىكى ۋە ئۇنىڭدىكى گۆشلەرنىڭ بوشاشقانلىقىدىن بولسا، ئالدى بىلەن ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەبلەرنى توسۇشقا تىرىشىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش ۋە چىڭىتىش ئۈچۈن توختاتقۇچى ۋە ئۇتاشتۇرغۇچى تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئورۇقلىنىشى

بۆرەك ئاجىزلىقى كېسەللىكىدە قوي سۈتى، تۆگە سۈتىدىن ئوبدان نەرسە يوق، بولۇپمۇ بۇ

سۈتلەرگە گۈل ئەرمىنىگە ئوخشاش توختاتقۇچى نەرسىلەرنى قوشۇپ ئىچسە تېخىمۇ مەنپەئەتلىك. ئەگەر تۆگە سۈتى تېپىلمىسا كالا سۈتىگە ئاق شېكەر سېلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ. ئەتىيازدا تالدىن تامغان سۇغا بىر ئاز تۇز سېلىپ 9 كۈن ئىچسە پايدىسى بار. ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەر بىلەن پىشۇرۇلغان كاللا-پاقالچاق، سۈت ئېشى، ئارپا ۋە بۇغدايلاردىن تەييارلانغان تالقانلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

بۆرەك ئۇرۇقلاپ كېتىش

بۇ كېسەلدە بۆرەك ئۇرۇقلاپ ئۇنىڭ ئۈستىدىكى تاجىلىرى ئازىيىپ كېتىدۇ ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ.

سەۋەبى

بۆرەك مىزاجى ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، سۈرگە ۋە سىيدۈك ھەيدىگۈچى نەرسىلەرنى ئىچىش تۈپەيلىدىن بۆرەكتە ئارتۇقچە تازىلىنىش (ئىستىفراغ) پەيدا بولۇپ بۆرەك ئۇرۇقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

بۆرەك مىزاجى بۇزۇلغان بولسا ئۇنىڭ ئالامەتلىرى ئېنىق كۆرۈلىدۇ (يۇقىرىدىكى تېمىلاردا كۆرسىتىپ ئۆتۈلدى). جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش ياكى تازىلىنىشنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بولسا سىيدۈك كۆپ، رەڭگى ئاق بولۇپ، ئاغرىنىپ كېلىدۇ. بەل ئاغرىيدۇ، جىنسىي قابىلىيەت تۆۋەنلىشىدۇ. بەزىلەردە باش ئاغرىش، كۆز تورلىشىشلار پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە سەۋەبكە قاراپ تەڭشەش ۋە تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بۆرەككە ياغ پەيدا قىلىپ سەمرىتىش ئۈچۈن ياغلىق دورىلار بېرىلىدۇ. پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، پىندۇق مېغىزلىرىنى يالغۇز ياكى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇ.

ئەگەر ئىسسىقلىقتىن بولغان بولسا، خەشخاش ئۇرۇقى، تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى، چىگىت مېغىزلىرىنى ئايرىم-ئايرىم ئېلىپ سوقۇپ كالا سۈتى بىلەن ئىچسە بۆرەكنى سەمرىتىدۇ، ياغ پەيدا قىلىدۇ.

ئەرەنجىبىننى سۈتتە قاينىتىپ ھەركۈنى 2 ـ 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر قوشۇقدىن ئىچسە، بۆرەككە ياغ پەيدا قىلىدۇ. جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ. ھەر كۈنى يېلىتىلغان تۇخۇم سېرىقىنى ناشتىدا ئىچسە بۇ كېسەلگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، غاز ياغلىرى بىلەن بەدەننى بولۇپمۇ بۆرەك ئەتراپلىرىنى كۆپرەك ياغلاش لازىم.

مۈرەككەپ دورىلاردىن لوبۇبى ئەۋرىشىم، لوبۇبى ئەسرار، لوبۇبىنىڭ ئەڭ چوڭ نۇسخىسى (لوبۇبى ئەكبەر)، لوبۇبى سەغىر، لوبۇبى كەبىردىن بىرنى تاللاپ كالا سۈتى بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

بۆرەك ئاغرىش

سەۋەبى

1. بەدەندىكى قويۇق خىلتلار تۈپەيلىدىن پەيدا بولغان يەلنىڭ بۆرەك ئەتراپىنى قاپلاپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

2. بۆرەكتە تاش پەيدا بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

3. بۆرەكنىڭ ھەر خىل ئىششىقلىرىدىنمۇ بولىدۇ.

ئالامىتى

ئىنچىكە بەل يەنە بۆرەك ئەتراپلىرى قاتتىق چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. يول يۈرگەندە بۇ ئاغرىق يۆتكىلىپ سىيىدۈكلۈك تەرەپكە ئۆتىدۇ. بەزىدە بىر خىل لوقۇلداپ تىلىپ ئاغرىش سىيىدۈكلۈك، ئۇرۇق بېزى، ئەرلىك جىنسىي ئەزا ۋە يىرىقا، ھەتتا پۇتنىڭ ئىچكى تەرىپىغىچە يېتىپ بارىدۇ، بىمار ئاغرىشنىڭ زەربىسىدىن ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالىدۇ، ئۇيان ـ بۇيانغا دومىلىنىدۇ. بۇ، كۆپىنچە بۆرەكتە تاش بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئەگەر ئاغرىش يەلنىڭ سەۋەبىدىن بولسا بۆرەك ئەتراپلىرىدا چىڭقىلىش بولىدۇ، لېكىن قورساق ئاچ چاغدا ئاغرىش، سوزۇلۇش، چىڭقىلىش ئازراق بولىدۇ.

ئەگەر ئاغرىش ئىششىق سەۋەبىدىن بولسا بۆرەك ئەتراپلىرىنى سىيلاپ كۆرگەندە قولغا مۈنەك بىلىنىدۇ. ئاغرىش مەلۇم بىر دائىرە ئىچىدە بولىدۇ. قورساقنىڭ ئاچ توقلۇقى بىلەن مۇناسىۋىتى بولمايدۇ.

ئەگەر ئاغرىق بۆرەكتە تاش پەيدا بولغانلىقتىن بولسا سىيىدۈكى پات ـ پات قىستايدۇ، لېكىن سىيگىلى بارسا بىر ـ ئىككى تامچە سىيىدۈك كېلىدۇ ياكى پۈتۈنلەي كەلمەيدۇ ياكى ناھايىتى ئاز ـ ئازدىن تامچىلاپ ئاندىن تۈگەيدۇ. سىيىدۈك قان ئارىلاش بولىدۇ. ئاغرىق بۆرەك تەرەپتىكى ئۇرۇق بېزى (تۇخۇم) يۇقىرىغا چىقىۋالىدۇ. بىمارنىڭ قول، پۇتلىرى سوغۇق بولىدۇ. كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. تومۇر ئىنچىكە ۋە كۈچسىز سالىدۇ. كۆڭۈل ئاينىيدۇ، قۇسىدۇ، بىئارام بولىدۇ. ئاغرىق پات ـ پات تۇتقاقلىق خاراكتېرىدە تۇتىدۇ. بەزى چاغلاردا ھەمىشە ئاغرىيدۇ، ئاغرىقنىڭ تۇتۇشى ياكى

ئۇتماسلىقى بىر-بىرىگە ئوخشىمايدۇ. ئەگەر تاش بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ئۆتكۈزۈش كانىلىدىن سۈيدۈكلۈككە چۈشكەن بولسا ياكى ئارقىغا بۆرەكنىڭ ئىچكى كاۋىكىغا قايتسا يۇقىرىقىدەك ئاغرىشلار جىملا توختاپ قالىدۇ.

بەزى بىمارلاردا ئاغرىش پەقەت بەلدىلا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەل ئىگىلىپ مايماقلىشىپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئاغرىقى ئۈرۈق بېزى ياكى يوتىلارغا تارقىمايدۇ، بۇنداق بولۇشى پەقەت تاشنىڭ بۆرەك ئاغزىغا سانجىلىپ قادىلىپ قالغانلىقى ياكى قايتىپ كەتمىگەنلىكى ياكى كانالغا چۈشۈپ كەتمىگەنلىكىدىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بۆرەك ئاغرىقى ھامان ئىسسىتمىدىن خالىي بولالمايدۇ، قوقاق قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

تەشخىسى

بۆرەك ئاغرىش، جىگەر سانجىقى، ئۈچەي ئاغرىقى (قۇلۇنجى) ۋە بەل ئاغرىشلارنى بىر-بىرىدىن ئايرىپ تەشخىس قىلىش كېرەك.

بۆرەك ئاغرىشتا ئىنچىكە بەلدە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ئاغرىق سۈيدۈكلۈككە يۆتكىلىدۇ. ئاغرىق ئۈرۈق بېزى ۋە چۈيلىرىغا (يىرىقلىرىغا) يۆتكىلىدۇ.

جىگەر ئاغرىشتا ئاغرىق 9-ياكى 10-قوۋۇرغا ئۇچلىرىنىڭ تېگىدە بولىدۇ. جىگەر ئۆدۈلىنى قول بىلەن بېسىپ تەكشۈرگەندە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا بۇ خىل ئاغرىقتىن كېيىن بىماردا سېرىقلىق پەيدا بولىدۇ. ئۆت خالتا كېسىلى ۋە ئۆت تېشى كېسەللىدىمۇ قاتتىق ئاغرىش ۋە باشقا بەلگىلەر بولىدۇ. بۇ ھەقتە ئۇلارنىڭ شۇ قىسمىغا قارالسا بولىدۇ. ئۈچەي ئاغرىقى (قۇلۇنجى) دا ئاغرىش كىندىك ئەتراپىدا بولىدۇ. بىمار قورسىقى كۆپىدىغان، ھەزىم قىلىش بۇزۇلغانلىقىدىن شىكايەت قىلىدۇ ھەمدە ئۇلارنىڭ بۇ كېسەلگە سەۋەبچى ئىكەنلىكىنى ئېيتىدۇ. ئۈچەي ئاغرىقى ۋە جىگەر ئاغرىقىدا سۈيدۈكتە قان بولمايدۇ.

نېرۋىلىق بەل ئاغرىقىدا ئاغرىق ئۇتقاقلىق بولىدۇ. لېكىن بۇنىڭ ئاغرىقى ئۆتكۈر بولمايدۇ. بۆرەك ئاغرىقىغا ئوخشاش ئاغرىق يۆتكىلىپ يۈرمەيدۇ، بەلكى بىر دائىر ئىچىدە ئاغرىيدۇ. ئاغرىق ئاپەت يەتكەن يۇلۇن نېرۋىسىنىڭ ئۇدۇلىدا بولىدۇ. بەل ئاغرىقىدىمۇ سۈيدۈكتە قان بولمايدۇ.

داۋاسى

ئەگەر ئاغرىقنىڭ سەۋەبى ئىششىق ياكى تاشنىڭ سەۋەبىدىن بولسا ئۇنىڭ داۋاسى ئۆز قىسىملىرىدا ئالاھىدە سۆزلىنىدۇ، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ.

ئەگەر قويۇق يەلنىڭ سەۋەبىدىن ئاغرىغان بولسا مۇناسىپ سۈرگە دورىلار بىلەن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن باديان، رۇمباديان، ئۇخمى كىشنىشلارنى باديان ئەرىقى ۋە گۈلقەنت بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىدۇ. زاراگۈزنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بۇزۇرى شەربىتى ياكى دىنار شەربىتى

بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

سىرتتىن يەرلىك ئورۇنغا بۇغداي كېپىكى بىلەن تۇزنى بىر قىلىپ قىزىتىپ ئۈستىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزسىمۇ بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ئاسانا سىياھ مەئجۇنى، جەۋارىش زەر تۈنى ساددە، جەۋارىش زەر تۈنى ئەنبەر (ئەنبەر چۈشكەن نۇسخىسى)، مەئجۇنى جىنتىيانا، مەئجۇنى ماددە تۈلھايات ۋە بەرشىشالار پايدا قىلىدۇ.

بۆرەك ئىششىقى

ئىششىق بۆرەكنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە جىگەر بىلەن بۆرەك ئوتتۇرىسىدىكى تومۇردا ياكى بۆرەك بىلەن سۈيدۈكلۈك ئوتتۇرىسىدىكى كانالدا بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئۇلارنىڭ ھەرقايسىسىنى ئۆز ئالامەتلىرى بىلەن تونۇپ تەشخىس قويۇش لازىم.

خىلىت ئېتىبارى بىلەن بۆرەك ئىششىقى ئۈچ خىل بولىدۇ: 1. بۆرەكنىڭ ئىسسىقتىن ئىششىشى، 2. بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن ئىششىشى، 3. بۆرەكنىڭ قاتتىق ئىششىقى.

بۆرەكنىڭ ئىسسىقتىن ئىششىشى

(بۆرەكنىڭ ئۆتكۈر ئىششىقى)

بۇ كېسەلدە بۆرەكنىڭ سۈيدۈك چىقىرىش خىزمىتى زور دەرىجىدە تۆۋەنلىشىپ ئومۇمىي بەدەندە سۇلۇق ئىششىق كېلىپ چىقىدۇ، سۈيدۈك كاناللىرى ئىچكى تېمىنىڭ قوقاقلىنىپ زەخىملىنىشى نەتىجىسىدە سۈيدۈك تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئوخشاش ئاق ۋە قويۇق كېلىدۇ.

سەۋەبى

1. قاننىڭ قويۇلۇپ قېلىشى ياكى سەپرا خاراكتېرلىك قاندىن بولىدۇ.

2. بۆرەككە سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، بولۇپمۇ بەك ئىسسىپ كەتكەندىن كېيىنلا سوغۇق ئۆتۈش، تەرلىگەندە دەرھال سوغۇق ئۆتۈش، ئۇزۇن مۇددەت ھۆل-يېغىندا قېلىش قاتارلىقلاردىن بولىدۇ.

3. ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەللەر، مەسىلەن: ئەسۋىلىك كېزىك، قارا كېزىك، بەزگەك،

قورساق كېزىكى، قىزىل، چېچەك، خىناق ۋابائى (دىپىتىرىيە)، خولىرا قاتارلىق كېسەللەردىن كېيىن يۈز بېرىدۇ.

4. زەھەرلىك دورا ۋە باشقىلارنى ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: ھاراق بىلەن زەھەرلىنىش تۈپەيلىدىن ئۇنىڭ زەھىرى يۈرەكنى غىدىقلىغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

5. ھامىلدارلىق ۋاقتىدىكى يۈرەك خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

6. يۈرەككە سىرتتىن زەربە يەتكەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

7. بەزى ئادەملەردە ئىرسىيەت سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

8. تۇرمۇشى ناچار، كەمبەغەل، ئاجىز، ئورۇق ئادەملەر بۇ كېسەلگە ئوڭايلا گىرىپتار بولىدۇ.

بۇ كېسەل ئاياللارغا قارىغاندا ئەرلەردە كۆپرەك يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

سەۋەبكە ئاساسەن ئالامەتلىرى ھەر خىل بولىدۇ:

قاننىڭ قويۇلۇپ قېلىشىدىن بولسا ئىسسىتمىسى يۇقىرى، ئۇسسۇزلۇقى كۈچلۈك بولىدۇ. يۈرەك ئۇدۇلىدا ئاغرىق، ئېغىرلىق ۋە قىزىقلىق سېزىلىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ناھايىتى قىزىل بولىدۇ.

ئەگەر سەپرادىن بولسا باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق ئېغىر بولىدۇ. لېكىن يۈرەك ئەتراپىدا ئېغىرلىق بولمايدۇ. ئىششىقنىڭ ئەتراپى ناھايىتى ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. ئىسسىتمىسى يۇقىرى بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ. تومۇرى ئىتتىك، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل، سېرىق كېلىدۇ.

ئەگەر سوغۇق ئۇتتۇش ۋە قار-يامغۇردا قېلىشتىن بولسا، كېسەل تۇيۇقسىز يۈز بېرىدۇ. ئەمما ئۇتتكور ئىسسىتمىلىق كېسەللەر تۈپەيلىدىن بولسا ئۇ كېسەل ساقايغاندىن كېيىن بۇ كېسەلمۇ ئاستا-ئاستا پەيسىشىگە باشلايدۇ. ئومۇمەن بۇ كېسەل باشلانغاندا ئىسسىتما كۆتۈرۈلۈشكە باشلايدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۈچىيىدۇ. بىمار راھەتسىزلىنىدۇ. يۆتىلى قالايمىقان سالىدۇ ۋە بىئاراملىنىدۇ. ئىنچىكە بەلدە ئاغرىق بارلىقىدىن شىكايەت قىلىدۇ.

ئەگەر ھەر ئىككىلا يۈرەك كېسەللەنگەن بولسا پۈتۈن بەدەندە سۇلۇق ئىششىق باشلىنىپ ئىسسىقاننىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. مەڭزى قىزىرىپ، كۆزلىرى پولتىيىپ چىقىپ قالىدۇ. يۈرەك ئۇدۇلى ئاغرىيدۇ. سۈيدۈك پات-پات، ئاز-ئازدىن، قىزىل ياكى سېرىق ياكى قارامتۇل كېلىدۇ. سىيىش پۇرايدۇ. بەزىدە ئۇچخۇمنىڭ ئېقى شەكلىدە بىر نەرسە كېلىدۇ.

سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە چۆكمە، تېرە پوستى ۋە قان پارچىلىرىنى كۆرگىلى بولىدۇ. كېسەل ئۇتتكور باسقۇچقا يەتكەندە سۈيدۈك پەقەت كەلمەيدۇ. ئىچكى ئەزانى سۇ قاپلاپ، پۈتۈن بەدەن ئىششىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

قاندىن بولسا دەسلەپتە ئىششىق بار تەرەپتىكى بىلەكتىن قان ئېلىش ياكى خىلىت ئېتىبارى بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. ئىسپەغول لوئابى، بېھى ئۇرۇقى لوئابى، خەشخاش شىرىسى، چىلان شىرىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنى كاسىن ئەرىقى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك، خەشخاش شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتى قاتارلىقلارنى بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئىچىشكە يەنە قوقاق ياندۇرغۇچى دورىلار قايناتمىلىرىدىن بېرىش، يەرلىك ئورۇنغا بەلگىلىك دورىلارنى تېڭىپ ئىسسىق ئۇتكۈزۈش لازىم.

ئەگەر چوڭ تەرەت قەۋزىيەت بولسا خىيار شەنبەر بىلەن بادام يېغى ئىچكۈزۈپ راۋان قىلىش ياكى چىلان، سەرپىستان، ئەيتۇلا، بىنەپشە، كاسىن، ئاچچىق ئانار، ئاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيىنى تەرەنجىبىن ياكى چىلان، مارجان شوخلىسى قاتارلىقلار سېلىنغان ھېلىلە قايناتمىسى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈپ تەرەتنى يۇمشىتىش لازىم.

بۇ ئىششىق بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىنمۇ قايتمىسا ئىششىق ۋە ئاغرىش ئېغىر بولۇپ سۈيدۈكى سۈيۈق كەلسە ماددا يىغىلىپ پىشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. مۇنداق چاغدا ئىچىدىن ئىچىدىغان، تېشىدىن چاپىدىغان ۋە تاڭىدىغان دورىلار ئارقىلىق ماددىنى پىشۇرۇشقا ياردەم بېرىش لازىم. مەسىلەن: زىغىر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە شۇمشىلارنىڭ شىرىسىنى ئىچكۈزۈش لازىم.

ئەگەر ئىششىق ئېغىز ئېلىپ سۈيدۈك بىلەن يىرىڭ كەلسە، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، باديان ئۇرۇقى شىرىلىرىگە قەنت سېلىپ بېرىپ يىرىڭنى تازىلاش لازىم.

بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن ئىششىشى

بۇ خىلدىكى بۆرەك ئىششىقى سوزۇلما خاراكتېرلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى

بۇ ئىششىقتا قويۇق بەلغەم ماددىسى ئاساسىي سەۋەب بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا مەزكۇر كېسەللىك ئۆۋەندىكى سەۋەبلەردىنمۇ يۈز بېرىدۇ:

1. بۆرەك ئىششىقىدىنمۇ بولىدۇ. بۇنىڭدا كۆپىنچە بۆرەك مىزاجىنىڭ ئاجىزلىغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.
2. تولا ئېھتىياتچان، پەرھىزدار كىشىلەردە تاماقنىڭ سەي-كۆكتاتلىرىنى ئارتۇق قىلىۋەتكەنلىكتىن

تاماقنىڭ ئەسلى تەبىئىتى بۇزۇلۇپ مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

3. ھاراقنى كۆپ ئىچكەنلەردە بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

4. قوغۇشۇن قاتارلىق مېتاللار بىلەن زەھەرلەنگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

5. سېبىلىس، بەزگەك، كېزىك، سۈيدۈكلۈك ئىششىقى ياكى بەزى بۆرەك كېسەللىكلىرىدىن كېيىن سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ئىششىقى پەيدا بولىدۇ.

6. بەزى ھامىلدار ئاياللارمۇ بۇ كېسەلگە مۇپتىلا بولىدۇ.

7. قىسمەن رېماتىزىم (نىقرەس) كېسەلى بار كىشىلەردىن ئەۋلادىغا مىراس قېلىپ پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامىتى

قۇيرۇق سۆڭىكى، بۆرەك تۇدۇلىدا سۇس ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. تومۇرى بوش سوقىدۇ. سۈيدۈكى ئاق كېلىدۇ. تۇتۇپ سىلاپ تەكشۈرگەندە بۆرەك تۇدۇلى سوغۇق بىلىنىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە يوشۇرۇن باشلىنىپ ئاستا ئاشكارىلىنىدۇ، مەسىلەن: دەسلەپتە بىماردا ھېچقانداق ئۆزگىرىش يوقتەك تۇيۇلىدۇ. بەزىلەرنىڭ تاماق ھەزىم قىلىشى ناچارلىشىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ. ئەھۋالى بارغانسېرى ناچارلىشىپ كېتىدۇ، ھەر خىل ئەزالىرىدە خىلمۇ خىل ئاغرىقلار پەيدا بولىدۇ. يۆتىلىدۇ، بەزىدە بۇرنى قانايدۇ، بەزىدە كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسقۇسى كېلىدۇ. كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاپ كەتسىمۇ، لېكىن بەدەندىكى ئىششىقنىڭ تەسىرىدىن ئورۇقلىغانلىقى مەلۇم بولمايدۇ. بەزى بىمارلاردا يەڭگىل دەرىجىدە ئىششىق پەيدا بولۇپ بەزىدە يوقاپ، بەزىدە پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئاۋۋال بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇپ ئاندىن سۈرگە دورىلىرى ياكى قۇستۇرغۇچى دورىلار بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم، مەسىلەن: رەۋەندىن 4 گرام ياكى كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 6 گرام ياكى قۇستى شىبرىندىن 4 گرام ئېلىپ سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈلقەنت ھەسلى ۋە مەستىكى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىزخىر، ئاق لەيلى ئۇرۇقلىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىسە ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. گۈل بابۇنە ياكى سىبرىق چېچەك ئۇرۇقى ياكى زىغىر ئۇرۇقى ياكى شۇمشە ئۇرۇقلارنىڭ قايسى بىرى تېپىلسا شۇنى سىقىپ، كۆك بادىياننىڭ سىقىپ چىقارغان سۈيى بىلەن ياكى بادىيان قايناتقان سۇ بىلەن قوشۇپ قىزىتىپ، يىلمان پىيى بەل قىسمىنىڭ بۆرەك تۇدۇلىغا تېڭىش، قۇستە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم.

تۆۋەندىكى مەتبۇخ دورا بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ: بادىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنى ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، بادىرەنجى بۇيا، نىلۇپەر، بىنەپشىلەرنىڭ

ھەربىردىن 12 گىرام، سانادىن 12 گىرام، بىخسۇستىن 4 گىرام، ئاق تورىۇتتىن 7 گىرام، ئۈژۈقنى ئېلىۋەتكەن ئۈززۇمدىن 50 گىرام، چىلان، سەرپىستانلارنىڭ ھەربىردىن 15 دانە، ئەنجۈر قېقىدىن 10 دانە، پۆلۈس شەنبىرىدىن 50 گىرام، تەرەنجبىندىن 72 گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

بۆرەكنىڭ قاتتىق ئىششىقى

بۇ، بۆرەكتە ئىششىق توختاپ قېلىپ قاتتىقلىشىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇ كېسەل كۆپىنچە سەۋدا ماددىسىدىن بولىدۇ. بەزىدە ئىسسىق ئىششىق ياكى سوغۇق ئىششىقنى توغرا داۋالىمىغانلىقتىن تەرەققىي قىلىپ قاتتىق ئىششىققا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

بۇنىڭدا بەلدە (بۆرەكتە) بولىدىغان ئېغىرلىق كۈچلۈك، ئەمما ئاغرىق يەڭگىلرەك بولىدۇ. بىمارنىڭ سۈيدۈكى سۇيۇق ۋە سۈزۈك ياكى كۆكۈش كېلىدۇ. ئىككى يانپاشتا قولۇشۇش پەيدا بولىدۇ. پاقالچاقتا پەقەت ماغدۇر قالماي، بىماردا ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ. بېلى ئېگىلىپ دوڭگىيىپ قالىدۇ، ئۆزىنى رۇسلىيالمايدۇ، بۇ كېسەلنى ئوبدان داۋالىمىسا پۈتۈن بەدەندە ئىششىق پەيدا قىلىپ ئىسسىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى پۈتۈن بەدەننى ئورۇقلىتىپ تەبىي دىق كېسىلىگە ئېلىپ بارىدۇ.

داۋاسى

داۋالاشتا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە يۇمشىتىش ئۇسۇلى ئاساس قىلىنىدۇ. بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، زىغىر، شۇمشە، ئاق لەيلە ئۇرۇقى، مۇقەل، ئۇششەك، خوراز يېغى، كاللا پاقالچىقىنىڭ يىلىكلىرىنى بىر-بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، مەلھەم قىلىپ قۇيرۇق سۆڭەك ۋە ئىنچىكە بەللەرگە تېڭىش ۋە چېپىش؛ بابۇنە يېغى، قۇستى يېغى، سىرىق چېچەك ياغلىرىنىڭ قايسى بىرى بولسا ياغلاش لازىم. قايناق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، بابۇنە، توغرى تىكەن، زىغىر، بىنەپشە، بەستىپايەج، ئەنجۈر، شۇمشىلارنىڭ قايسىسى بىرى تېپىلسا، قاينىتىپ سۈيى بىلەن بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا ۋاننا قىلىش؛ ھەر ئەتىگەندە يۇمشاتقۇچى ئۇرۇقلاردىن،

مەسىلەن: ئاق لەيلى تۇرۇقى، زىغىر شۇمشىلارنىڭ قايسى بىرى بولسا شۇنى تاسقاپ خىيارنى تۇرۇقى ياكى قوغۇن ياكى قوغۇن تۇرۇقى شىرىسى بىلەن قوشۇپ ئىچىش لازىم. خەشخاش شەربىتىنى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچىش ياكى بىنەپشە شەربەتلىرىنى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچىش لازىم.

ھارارەت بولمىسا ھەسەل بىلەن سۈت، قايماق ئىچىش پايدىلىق.

بۆرەكنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى

سەۋەبى

بۆرەكنىڭ مەلۇم سەۋەبلەردىن زەخىملىنىشى، تۆششاق مۇدۇر-چوقۇرلارنىڭ چىقىشى قاتارلىقلار بۆرەكنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتىگە سەۋەبچى بولىدۇ. بەزىدە سىرتقى جەھەتتە ئۇرۇلۇش-سوقۇلۇشلار ياكى بۆرەككە چىققان يىرىڭلىق چاقا-مۇدۇرچاقلارنىڭ ئېغىرلىشىشى، بۆرەكتىكى تاشنىڭ سۈيدۈكلۈككە چىقىش جەريانىدا زەخىم پەيدا قىلىش ۋە تۆتكۈر سەپرا خىلتىنىڭ غىدىقلىشى قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەلدە بۆرەكنىڭ تۆدۈلىدىن قوۋۇرغىنىڭ ئىچكى قىسمىغىچە بولغان ئارىلىقتا ئېغىرلىق ۋە تېلىش پەيدا بولىدۇ. بەل ۋە بۆرەك ساھەسى ئاغرىيدۇ.

سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە سۈيدۈكتە يىرىڭ، قان، تۆششاق گۆش پارچىلىرى تېپىلىدۇ. سۈيدۈك سېسىق-بەدبۇي كېلىدۇ، بىماردا تۇسسۇزلۇق ۋە كۆڭۈل ئاينىپ ھۇ بولۇش ئەھۋاللىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك تامچىلاپ، قان ئارىلاش كەلسە بۆرەكتىكى قان-تومۇرلارنىڭ بىرەرسىدە زەخىملىنىش يۈز بەرگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر بۆرەكتىكى تاشنىڭ قوزغىلىشىدىن زەخىملەنگەن بولسا قىچىشىش ئارىلاش ئېچىشىش پەيدا بولىدۇ.

بۆرەكتىكى يىرىڭلىق يارا بىلەن سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭلىق يارىنى بىر-بىرىدىن پەرقلەندۈرۈپ داۋالاش كېرەك.

چىقىشتۇرما تەشخىس

بۆرەكتىكى يىرىڭلىق ياردا: 1. ئاغرىق قۇيرۇق سۆڭىكىدىن ئۆتمەيدۇ. 2. ئاغرىق بېقىنغا بارمايدۇ. 3. سۈيدۈك تۇتالمايدۇ. 4. سۈيدۈك بىلەن قىزىل قاسىراقلار چىقىدۇ. 5. سۈيدۈكتە سېسىقلىق ئاز بولىدۇ. 6. سۈيدۈكنىڭ كېلىشى قىيىن بولمايدۇ. 7. سۈيدۈكتە يىرىڭ كۆپ بولىدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭلىق ياردا: 1. دۈۋسۈن ئاغرىيدۇ، ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. 2. سۈيدۈك ئاز

كېلىدۇ، پات ـ پات قىستايدۇ. 3. قاسراقلارنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. 4. سىيسىقلىق ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ. 5. سۈيدۈك ناھايىتى ئەسلىكتە كېلىدۇ. 6. سۈيدۈكتە يىرىڭ نىسبەتەن ئاز بولىدۇ. 7. يىرىڭلىق يارا بۆرەك بىلەن سۈيدۈكلۈك ئوتتۇرىسىدىكى كانالدا بولسا ئاغرىق تۇۋەن تەرەپكە قاراپ ماڭىدۇ.

داۋاسى

1. سۈيدۈكنىڭ ئىسسىقتىن زەخىملىنىپ ئېچىشىشى ۋە ئاغرىشىنى يەڭگىللىتىپ سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش ئۈچۈن، ئاۋۇز ياكى قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش لازىم.
2. تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئىچكۈزسىمۇ ھەم يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.
3. 24 گرام گۈل يىغىنى ئىسپەغۇلنىڭ شىرىسى ياكى بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەش لازىم.
مۆرەككەپ دورىلاردىن ماددىنىڭ سەپرالىق ۋە شورلۇق تەرىپى يوقىلىپ، ئاتلىقلىق تەرەپكە مايىل بولسۇن ئۈچۈن ئاۋۋال خىلتىنى تەڭشەش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەربىر خىلتكە قارىتا تەڭشىگۈچى مۆرەككەپ دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلدە قوستۇرۇش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، چۈنكى قەي قىلدۇرسا ماددىنى قارشى تەرەپكە چىقىرىدۇ. ئامما سۈرگە دورىلار مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، سۈرگە قانچىلىك كۈچلۈك بولسا شۇنچە زىيانلىق. لېكىن ماددىنى بۇ تەرەپتىن ئۇچى تەرەپكە تارتىش ئۈچۈن تەرەتنى يەڭگىل دەرىجىدە يۇمشىتىشقا بولىدۇ بەدەننى تازىلاپ خىلتلارنى نورماللاشتۇرغاندىن كېيىن بۆرەكتىكى يارىنى تازىلاش ئۈچۈن، سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ بېرىش لازىم. مەسىلەن: بىمارنىڭ مىزاجىدا ھارارەت بولمىسا چىگسەي يىلتىزى پوستى، باديان يىلتىزى پوستى، ئىزخىر، باديانلارنى ئېلىپ، قاينىتىپ ھەسەل بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجىدا ھارارەت بولسا خىيارنىڭ (ئىككى تەرخەمەك) ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئاۋۇز ئۇرۇقى، زىغىر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنىڭ شىرىسىنى ھەسەل ياكى قەنت بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم.
بۆرەكتىكى يار تازىلىنىشتىن ئىلگىرى يىرىڭ ئۈزۈپ قالغان بولسا ئوغرى تىكەن، بابۇنە، پەرسياۋشان، خەببازىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ۋاننا قىلىش لازىم. بۆرەك ئۇدۇلىغا قىزىقراق قۇيۇپ بەرسە ئۈزۈپ قالغان يىرىڭنى يۇمشىتىدۇ.
بۇ دورىلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ: چىگسەي ئۇرۇقى، ئارپا باديان، زۇفالارنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە، كۈندۈردىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئالقان قىلىپ، ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.
بۆرەكتىكى يىرىڭلىق يارا تازىلانغاندىن كېيىن قۇرسى كەھرىبا، قۇرسى خەشخاشقا ئوخشاش پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرالارغا ئوخشاش سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلارنى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنىڭ شىرىسى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىنەپشە

شەربىتمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك بولۇپ، قۇرسى كاكىنەچ بىلەن شەربىتى بۇزۇرى بۇ كېسەللىكنى داۋالىغۇچى مۇھىم دورىلار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۆرەكتىكى جاراھەتنى ناھايىتى كۆڭۈل قويۇپ داۋالاش كېرەك، چۈنكى بۇ جاراھەتنىڭ پۈتۈشى بەش جەھەتتىن قىيىن كېلىدۇ:

1. بۆرەك ئاشقازاندىن يىراق بولغاچقا ئىچكەن دورىلارنىڭ تەسىرى بۆرەككە تولۇق بارالمايدۇ.

2. بۆرەك سۈيدۈكنىڭ ئۆتىدىغان جايى بولغاچقا دورىنىڭ تەسىرى ئۇزۇن مۇددەت تۇرالمايدۇ.

3. بۇ جاراھەتكە سەۋەب بولىدىغان ئىسسىق ئارتۇق ماددىلار سۈيدۈك ئارقىلىق داۋاملىق بۆرەككە قۇيۇلۇپ تۇرىدۇ.

4. بۆرەكنىڭ جىسمى قاتتىق بولغاچقا جاراھەت ئۇزۇندا ساقىيىدۇ، چۈنكى ھەرقانداق نەرسىنىڭ جىسمى قاتتىق بولسا ئۇنىڭدىكى جاراھەت تېز ساقايمايدۇ.

5. بۆرەك داۋاملىق توختىماي ئۆز خىزمىتىنى ئادا قىلىپ تۇرغاچقا جاراھەتنىڭ پۈتۈپ ساقىيىشى تەسكە توختايدۇ، چۈنكى ھەرقانداق ئەزادىكى جاراھەتنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن شۇ ئەزادا جىملىق بولۇشى كېرەك. لېكىن بۆرەكتە جىملىق يوق ياكى ئاز.

شىبكەر سىيىش كېسىلى

(زىيابىتوس)

بۇ كېسەلدە بىمار داۋاملىق توردە ئۇسساپ ئۈزلۈكسىز سۇ ئىچىپلا تۇرىدۇ، كۆپ سىيىدۇ، تاماقنى كۆپ يەيدۇ، ئەمما سەمرىمەي ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

بۇ كېسەل ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ:

ئۇسسۇزلۇق ناھايىتى كۆپ بولۇپ سۈيدۈكمۇ كۆپ بولسا بىمار ناھايىتى تېزلا ئورۇقلاپ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بۇ خىلى ئىسسىق زىيابىت كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇسسۇزلۇق ئاز، سۈيدۈك ۋە شىبكەرمۇ كۆپ بولماي، ئورۇقلاش تەدرىجىي ھالدا بولسا سوغۇق زىيابىت كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا سۈيدۈكتە شىبكەر بولمايدۇ. ئادەتتە زىيابىت دېيىلسە كۆپىنچە ئىسسىق زىيابىت كېسىلى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان زىيابىت

سەۋەبى

ئىسسىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن بۆرەك مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلۇپ كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە جاپا-مۇشەققەتنى كۆپ تارتقان كىشىلەر ۋە مېڭە ئەمگىكىنى كۆپ قىلغانلاردا، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش تۈپەيلىدىن بۆرەكنىڭ ھارارىتى كۆپىيىپ، بۆرەك جىگەردىن سۇنى كۆپ تەلەپ قىلىدۇ. سۇنى تەلەپ قىلىشى جىگەر ۋە ئاشقازاندىن زىيادە بولىدۇ. لېكىن بۆرەك سۇنى كۆپ تەلەپ قىلسىمۇ تۈزىنىڭ تۇتۇش (ماسكە) قۇۋۋىتى ئاجىزلىغانلىقتىن سۇنى تۇتۇپ تۇرالمايدۇ، سۈيدۈكلۈككە قۇيىدۇ. سۈيدۈكلۈك توشۇپ سىرتقا چىقىرىشنى تەقەززا قىلىدۇ. مۇشۇنداق ئەھۋال ھەمىشە دەۋرى قىلىپ، بارغانسېرى سىرتتىن ئىچكەن سۇغا قانائەت قىلماي باشقا ئەزالاردىكى سۇيۇقلۇقلارنىمۇ شۈمۈرۈپ سىرتقا چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېز ئورۇقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ئاخىرى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

ئالامىتى

بىمار ھەمىشە قاتتىق ئۇسسايدۇ. ئىنچىكە بەلدە، بۆرەك ئۇدۇلىدا ئۈزۈلمىسىز ئېچىشىش ياكى كۆيۈشۈش پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈك ئارقىمۇ ئارقا قىستايدۇ، مىقدارى كۆپ بولىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق كېلىدۇ. ئىشتىھاسى كۆچىيىپ كۆپ يەيدۇ، لېكىن يېگەنسېرى ئورۇقلاپ كېتىدۇ، ئاجىزلايدۇ. سۈيدۈكتە شېكەر ماددىسى بولغانلىقتىن سۈيدۈككە چۈمۈلىلەر ئولىشۋالىدۇ.

داۋاسى

ئاغرىقنى ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاش، پەرھىز تۇتۇش، بۆرەكنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدىغان چارىلەرنى قىلىش لازىم. (بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى دېگەن قىسمىغا قارالسا بولىدۇ).

ئارپا سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى (شەربىتى)، غورا شەربىتى، لىمون شەربىتى، تۇرۇنجى (جوزىزە) شەربىتى، قوسى كاپۇر، قۇرسى زىيابىت، قۇرسى تاباشىر قاتارلىق دورىلاردىن قايسى بىرى بولسا شۇنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىسپەغۇلنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنى ئىچسىمۇ بولىدۇ.

سەندەل، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى، ئارپا تالقىنى قاتارلىقلارنى تۇخۇمنىڭ (قارا سۇنا) سۈيى بىلەن ئېزىپ ئىنچىكە بەلگە چاپسىمۇ بولىدۇ.

نىلۇپەر گۈلى، بىنەپشە گۈلى، قىزىلگۈل، ئالما بېھى، سۆگەت قاتارلىق خۇش پۇراق سوغۇق تەبىئەتلىك گۈل-غازاڭلارنى كۆرپە ئۈستىگە سېلىپ ئۈستىدە ئۇخلىسا ياتسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

باسلىق تومۇردىن قان ئالسا پايدا قىلىدۇ. 12 گرام چىگىت مېغىزىنى سوقۇپ ئاخشامدا قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى سۈزۈپ، ئۈزىنى يالغۇز ياكى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. ئەينۇلا شەربىتى ھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ.

يېمەك-ئىچمەك جەھەتتە ئاچچىق-چۈچۈك غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، مەسىلەن: غورا سېلىپ تەييارلانغان ئاش، ئاچچىقسۇ، سىركە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. چۈنكى بۇلار سوغۇق بولۇپ، قورۇغۇچى تەسىرگە ئىگە. تامىقى ئۈچۈن گۆش، تۇخۇم بېرىلىدۇ. تۇچار جانىۋارلاردىن كەپتەر شورپىسىنى ئىستېمال قىلغان ياخشىراق. دانلىق ئاشلىقلاردىن پىشۇرۇلغان نان، پېچىنە قاتارلىقلار چەكلىنىدۇ. شېكەر، كەمپۈت قاتارلىق تاتلىق نەرسىلەر چەكلىنىدۇ.

ئاقىۋىتى

بۇ كېسەلنى ۋاقتىدا كۆڭۈل قويۇپ داۋالىمىسا، بۆرەكتىكى ياغلار ئېرىپ سۈيدۈك بىلەن بىللە چىقىپ كېتىپ، پۈتۈن بەدەننى ئورۇقلىتىپ ھايات كەچۈرۈشكە تەھدىت سالىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان زىيابىت

سەۋەبى سىرتتىن سوغۇق تۇتۇپ كېتىش ياكى تۈزۈن مۇددەت سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىق ئامىللار بۆرەكنىڭ مىزاجىنى سوغۇقتىن بۇزۇپ سوغۇق زىيابىت كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ. گەرچە بۇ خىل زىيابىت سوغۇقتىن پەيدا بولغان بولسىمۇ، بىمار ھامان ئۇسسۇلۇقتىن خالىي بولالمايدۇ.

ئالامىتى

ئىسسىقلىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ، كۆپ سىيىدۇ. لېكىن ئۇسسۇزلۇقمۇ كۆرۈلىدۇ، ئىسسىق زىيابىتتىكى ئۇسسۇزلۇقتا يەتمەيدۇ. سۈيدۈكتە شېكەر بولمايدۇ.

داۋاسى

بۆرەكنى ۋە پۈتۈن بەدەننى قىزىتقۇچى دورىلار، قورۇغۇچى (قابىز) دورىلار، قۇۋۋەتلىگۈچى

دورىلار بېرىلىدۇ. ماددە تۇلھابات قاتارلىق ئىسسىق مەئجۇناتلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تازىلاش (تەنقىيە) غا ئېھتىياج چۈشسە تۇرۇپ قايناتمىسى، ھەسەل سالغان ئىسكەنجىبىن قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ.

بەدەن سىرتىنى بەدەننى كۈچەيتكۈچى ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ. مەسىلەن: قۇستى يېغى، سەئدى يېغى قاتارلىقلارنى قۇندۇز قەھرى، ئاقىر قەرھالار بىلەن قوشۇپ ياغلىسا، غول ۋە بەلگە چاپسا بولىدۇ. ماددىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى دورىلار قايناتمىسى كېلىزما قىلىنىدۇ. گۈلگۈرلۈك ئارشاگىغا چۈشسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

سۈيدۈك توختاتقۇچى مەئجۇن (مەئجۇنى ماسكىيل بەل) بېرىلىدۇ، يەنى: شاھى بەللۇت، سەئدكۈيى، كۈندۇر، ئۇدھىندى، خولنىجان، نىپىز دارچىن قاتارلىق ئالتە خىل دورىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ 7 گرام ئىستېمال قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۈچ دانە تۇخۇمنى بىر سوتكا سىركىگە چىلىنغاندىن كېيىن كۈنىگە بىردىن، ئۈچ كۈن يېسە بولىدۇ. خام قاپاقنىڭ سىقىپ چىقارغان سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيلىرىنىڭ قايسى بىرى بولسا شۇنى ياكى ھەممىسنى 62 گرامدىن 84 گرامغىچە ئېلىپ ئىچسە بولىدۇ. بۇ دورا ئىسسىق زىيابىتقىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى: بۆرەكنى قىزىتىش مەقسىتىدە نوقۇتنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ، ئۆزىنى يېسە بولىدۇ. كەپتەر ۋە قۇچقاچ، چۈجە، توخۇ، قىرغاۋۇل، چىل، كەكلىك قاتارلىق جانىۋارلارنىڭ گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ بېرىش، كۆك كەپتەر شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ پىشۇرۇپ يېيىش، سېمىز پاقلان گۆشىنى ئاز ـ ئازدىن شورپا قىلىپ بېرىش، كاۋاپ قىلىپ بېرىش، دانلىق ئاشلىقلارنى مۇمكىن قەدەر ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم. ئاتلىق نەرسىلەرنى ۋاقتىنچە چەكلەپ، ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

بۆرەكتىكى قۇم ۋە تاش كېسىلى

سەۋەبى

بۇ كېسەلنىڭ ماددىي سەۋەبى چاپلاشقان خام سۇيۇقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭغا كۈچلۈك قاتۇرغۇچى ئىسسىقلىق تەسىر قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ، مەسىلەن: بەدەندە يىغىلىپ قالغان خام سۇيۇقلۇقلار، بۆرەكتىكى قان، يىرىڭ ۋە چاپلاشقاق شىلىمشىق ماددىلارغا قاتۇرغۇچى غەيرىي تەبىئىي ھارارەتنىڭ كۈچلۈك تەسىر قىلىشى ئۇزۇن مۇددەت داۋام قىلغانلىقتىن بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئېرسىيەت تۈپەيلى ئاتا ـ ئانىسىدىن بالىسىغا مىراس قېلىپ پەيدا بولىدۇ.

داۋاملىق ئالىي سورتلۇق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش، ئەمما ھورۇنلۇق قىلىپ جىسمانىي ئەمگەك ياكى تەنھەرىكەت قىلماسلىق، گۆش ـ ياغ، تۇخۇم، ھالۋا، قەنت ـ ناۋات، ھەسەل، مۇراببا قاتارلىق شىرنىلىك، ئاتلىق نەرسىلەرنى ئۇزۇن مۇددەت، كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلاردىن بۇ كېسەل

ئاسانلا يۈز بېرىدۇ.

بەزى ھەزىم ئەزالىرى ئۆگۈلما ئاجىز، جىگەر خىزمىتى ناچار، ئۈششاق بوغۇملىرىدا رېماتىزىم كېسىلى (نىقرەس) بار كىشىلەردىمۇ بۇ كېسەل كۆپرەك يۈز بېرىدۇ.

ئەگەر بەدەندە يىغىلىپ قالغان خام سۈيۈقلۇقلار بەك قويۇق ھەم بەك چاپلاشقان بولسا تاش پەيدا قىلىدۇ، بەك قويۇق بولمىسا قۇم پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەلنىڭ ئۆۋەندىكىدەك ئالتە خىل ئالامىتى بار:

1. سۈيدۈك دەسلەپتە دۇغ ۋە قويۇق كېلىپ كېيىن سۈزۈلىدۇ.

2. قۇيرۇق سۆڭىكى ۋە بەلدە ئېغىرلىق، سوزۇلۇش، تارتىشىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولۇپ، گويا شۇ جايغا بىر نەرسە ئېسىلۋالغاندەك بىلىنىدۇ. بىمار دۈم ياتسا بۇ خىل ئەھۋال تېخىمۇ روشەن بولىدۇ.

3. ئۈچەيلەر تولغان ۋاقىتتا بۆرەكنى سىقىپ ئاغرىشى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

4. سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە رەڭگى قىزىل ياكى سېرىق بولۇپ، قىزىلغا مايىل قۇم كېلىدۇ.

5. بەزىدە بۆرەكنىڭ ئاغرىقى ئاغرىق تەرەپتىكى ئۇرۇق بېزى (ئاشاق) غىچە يېتىپ بارىدۇ.

6. بەزىدە تاش چۈشكەن بۆرەك تەرەپتىكى پۇتتا قولىشىش بىلەن بىللە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

بۆرەكتىكى تاشنىڭ ئاغرىقى ئۈچەي ئاغرىقى (قۇلۇنجى ئاغرىقى) غا بەك ئوخشاپ كېتىدۇ (بۇ ئىككىسىنىڭ پەرقى يۇقىرىدىكى قۇلۇنجى قىسمىدا سۆزلەندى، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ).

بۆرەكتىكى تاش بىلەن قۇمنىڭ پەرقىنى پەيدا بولغان ئەھۋاللارنىڭ ئېغىر-يېنىكلىكى، سۈيدۈكتە قۇمنىڭ چىقىشى ۋە رېتىگىن رەسمىدىكى ئەھۋاللاردىن ئايرىۋالغىلى بولىدۇ.

داۋاسى

بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن دەسلەپتىلا قۇسترۇش ناھايىتى پايدىلىق. كېيىن بىمارنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان، بەك ئۆتكۈر بولمىغان سۈرگە (مۇسھىل) ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بەرسە بولىدۇ. بەدەن تازىلىنىپ كېسەلگە سەۋەبچى بولغان ماددا توختىغاندىن كېيىن ئۆۋەندە ئېيتىلغان تاشنى ئەزگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق بۆرەكنىڭ ئۆزىنى تازىلاشقا تىرىشىش لازىم. ئەگەر چوڭ تەرەت قۇرۇق بولسا، چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلار ۋە مايلىق دورىلارنى ھەمەلچە قىلىش لازىم.

سۈيدۈك يوللىرىنى يۇمشاتقۇچى، ئاغرىقنى پەسەيتكۈچى دورىلاردىن مەسىلەن: ئوغرى تىكەن، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سوققان زاراڭزا، شۇمشا، بىخ كەبىر، ئىسپەغۇل يوپۇرمىقى، سېمىز ئوت، بىنەپشە، كۆنجۈت يوپۇرمىقىغا ئوخشاشلارنى ئېلىپ قايىنىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە بىمارنى بىلىقچە

ئۇلتۇرغۇزۇپ ۋاننا قىلىش، ئاندىن پىشۇرۇلغان دورىلارنىڭ تېرىپىنى قۇيرۇق سۆڭكى، بېقىنى، بۆرەكنىڭ ئىككى نەيچىسى بار ساھەگە چېپىپ تېڭىش كېرەك.

سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بىمار ۋاننىدىكى ۋاقىتدا ئىچكۈزۈش، ۋانندىن چىققاندىن كېيىن گۈلخەيرى يېغى، بىنەپشە يېغى، سېرىق چېچەك يېغى قاتارلىقلارنى بىمارنىڭ مىزاجىنى كۆزدە تۇتقان ھالدا تاللاپ ئېلىپ دۇمبە، بەل ۋە بۆرەك ساھەلىرىگە سۈرۈپ ياغلاش لازىم. سۈيدۈك يولىنى يۇمشىتىش، بوشاشتۇرۇش ئۈچۈن ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر، شۆمشىلارنى ئېلىپ، زاراڭزا مېغىزىنى ئاق لەيلىنىڭ قايىنتىلغان سۈيىدە ئېزىپ بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

ئەگەر تاش سۈيدۈكلۈككە كېلىپ تۇزلۇكتىن چىقىپ كەتمەي جىنسىي ئەزا يولىدا تۇرۇپ قالغان بولسا، جىنسىي ئەزانى ئىسسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ يۇقىرىدا ئېيتىلغان ياغلار ۋە شىرنىلارنى جىنسىي ئەزانىڭ تۈشۈكىدىن تېمىتىش كېرەك. ئالقان بىلەن جىنسىي ئەزانى ئۈچى تەرەپكە سۈرۈپ بېرىش لازىم، شۇنداقلا تاشنى چىقىرىۋېتىش ئوڭاي بولىدۇ. ئەگەر شۇ جەرياندا ئۇششاق تاشلار سۈيدۈك يولىغا چاپلىشىۋېلىپ ئاغرىق پەيدا قىلسا، قولونىيا ۋە باشقا ئاغرىقسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش، يەنى داۋائى لوفغاھى، بەرشىشا، مەئجۇنى تەرىياقلارغا ئوخشاش دورىلارنى بېرىش لازىم.

ئىچىنى سۈردۈرۈش ئۈچۈن سەرپىستان، ئەنجۇر قېقى، چوچۇكبويا يىلتىزى، ئاق لەيلىلەرنى قايىنىتىپ پۇلۇس، خىيارشەنبەر، يانتاق شېكىرى (تەرەنجىبىن) لارنى قوشۇپ بېرىش لازىم.

سۈيدۈك ماڭدۇرۇشتا ئىشلىتىلىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار: چىگىسەي ئۇرۇقى، بادىيان، رۇمبادىيان، سوئتەر، سىياھدان، ھېلىيۇنلاردىن ئىبارەت.

سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار: ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى (ئۇخۇمى خىيارىن)، ئوغرى تىكەن، تاۋۇز، قاپاق ئۇرۇقلىرى، كاكنەج قاتارلىقلاردۇر.

سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى مۆتىدىل دورىلار: پەرسىياۋشان، ئوردان، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلاردۇر.

بۇ ئۈچ خىل تەبىئەتلىك دورىلاردىن بىمارنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كەلگەنلىرىنى تاللاپ بېرىش، لېكىن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى داۋاملىق بەرمەي ئارىلاپ-ئارىلاپ بېرىش كېرەك، چۈنكى داۋاملىق ئىشلەتسە زىيان قىلىدۇ.

ئۇششاق تاشلارنى ئەزگۈچى دورىلار: ئوغرى تىكەن، پودىنە، ئەمەن، چىگىسەي، ھېلىيۇن، كاكنەج يىلتىزى، بادىيان، ياۋا سوزاپ، فونۇسكا، پەرسىياۋشان قاتارلىقلار بولۇپ، بۇ دورىلاردىن مەئجۇن، توقۇچاق ۋە تالقان تەييارلاپ بېرىلسە مەنپەئەتلىك.

ئۇششاق تاشلارنى ۋە تازىلىغۇچى ئۇرۇق دورىلاردىن تەييارلانغان ئىسكەنجەبىن ھەسىلى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەئجۇنى ئەقرەپ، مەئجۇنى ھەجرۇل يەھۇدى، سۇپۇپى ھەجرۇل يەھۇد، جەۋارىش زەرئۇنى ئەنبەر، شەربىتى بۇزۇرى قاتارلىق دورىلار تەجرىبىدىن ئۆتكەن ياخشى دورىلار بولۇپ، مەئجۇنى سىنگى سىرماھىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

چايان كۆلى ۋە توشقان كۆلىمۇ پايدا قىلىدۇ. چايان يېغى ۋە زەيتۇن يېغىلارنى جىنسىي ئەزا تۈشۈكىگە تامغۇزۇش لازىم، 70 دانە قارىمۇرۇچنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئۈچكە بۆلۈپ مۇناسىۋەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن قوشۇپ ئۈچ كۈن ئىچسىمۇ بولىدۇ.

ئەرلەرگە خاس تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى

جىنسىي قابىلىيەتنىڭ ئاجىزلىقى

(زەئىپى باھ)

بۇ، ئالەت (جىنسىي ئەزا) نىڭ تۇرماسلىقى ياكى تولۇق ھەرىكەتكە كەلمەسلىكى تۈپەيلىدىن ئىنسانىنىڭ جىنسىي قابىلىيىتىگە دەخلى يېتىپ، نورمال جىنسىي تۇرمۇش ۋە نەسىل قالدۇرۇشقا ئېغىر دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر.

ئەرلىك جىنسىي قابىلىيەتنىڭ نورمال بولماسلىقى ئاساسلىق مېڭە، جىگەر، تاناسىل ئەزا قاتارلىق ئەزالار خىزمىتىنىڭ نورمال بولۇش-بولماسلىقى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

سەۋەبى

1. تاناسىل ئەزا (ئالەت) نىڭ تۇغما ھالەتتە كەمتۈك بولۇشى، تۇرۇقدانىنىڭ يوق تۇغۇلۇشى ياكى ئۇنىڭ ئىككى چات كانال ئىچىگە ئورۇنلىشىپ قېلىشى ياكى تاشاق (تۇرۇق بېزى) خالتىسىنىڭ ئىششىقى تۈپەيلىدىن تاشاق يىگىلەپ ۋە بەك كىچىكلەپ كېتىشى، تېرىسى قېلىنلاپ پىل تېرىسىگە ئوخشاش قورۇلۇپ قېلىشى قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن جىنسىي بەزلەرنىڭ خىزمىتى نورمال بولماسلىقتا سەۋەب بولىدۇ.

2. بەل ئومۇرتقا ۋە سېزىم نېرۋىلىرى (ئەسەبلىرى) نىڭ زەخىملىنىشى، مەسىلەن: پالەچ، يۇلۇن زەخىملىنىش ۋە يۇلۇن بېسىلىش قاتارلىقلارمۇ جىنسىي ئاجىزلىققا سەۋەب بولىدۇ.

3. روھىي ئامىللار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: بەزى جىنسىي ئاجىزلىقى بار بىمارلارنى تەكشۈرسە بەدەن تۈزۈلۈشى، جىنسىي ئەزا ۋە ئەرلىك بەلگىلىرى، ئوزۇقلىنىشى قاتارلىقلار نورمال بولسىمۇ، لېكىن بەل-پۇتلىرى تېلىپ ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىنىش، بېشى قېيىپ، كۆزى قاراڭغۇلىشىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق ئۇرغۇن ئەسەبىي ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق كىشىلەردە جىنسىي تۇرمۇش ھەققىدىكى ساۋادىنىڭ يېتەرسىز بولغاچقا ئەپسانە كىتابلارنى كۆپ ئوقۇش، بەزى سېرىق ھېكايىلارنى كۆپ ئاڭلاش تۈپەيلىدىن مېڭىسىدە قاتتىق غىدىقلىنىش يۈز بېرىپ روھىي جەھەتتە ئارتۇقچە ئويلىنىش، غەم-ئەندىشە قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار ئۇزاق مۇددەت داۋاملىشىپ جىنسىي قابىلىيىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. بۇ ئەھۋال بىمارنى روھىي جەھەتتە تېخىمۇ ھاياجانلاندۇرۇپ،

يامان تەسىرلەر پەيدا قىلىپ، ئاخىرى جىنسىي ئاجىزلىققا ئېلىپ بارىدۇ.

4. باشقا جەھەتتىن نامۇۋاپىق تۇرمۇش ئادەتلىرى، ياش قورامى، سۇ، ھاۋا، ئوزۇقلىنىشنىڭ نامۇۋاپىق بولۇشى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، ئېغىر دەرىجىدە يۇقۇملۇق ۋە يۇقۇمسىز كېسەللىك بىلەن ئاغرىش، بەك ئورۇقلاپ كېتىش، ئەپيۇنكەشلىك، نەشىكەشلىك، ھاراقخورلۇق قاتارلىق ھەر خىل يامان ئادەتلەر ۋە ئىلگىرى جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش ياكى ئۇزۇنغىچە جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق، كۆپ ۋاقىتلاردا قول بىلەن لەززەتلەندۈرۈپ مەنى كەلتۈرۈش قاتارلىق يامان ئادەتلەر ئاخىرى جىنسىي ئاجىزلىققا ئېلىپ بارىدۇ.

ئالامىتى

جىنسىي ئىنتىلىش تۆۋەنلەيدۇ، ئالەت (زەكەر) نىڭ قوزغىلىشى سۇسلايدۇ ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەلنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ ۋە ھەر خىل بولغانلىقى ئۈچۈن، ئالدى بىلەن سەۋەبنى سۈرۈشتۈرۈپ ئېنىقلاپ ئۇنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن داۋالاش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك.

جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا سەۋەبنى يوقاتقاندىن كېيىن، بىمارنىڭ ۋە جىنسىي ئەزانىڭ مىزاجى، كەيپىياتى نورمال ياكى نورمال ئەمەسلىكىنى ئېنىقلاپ، نورماللاشتۇرىدىغان چارىلەرنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن: قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتكەن بولسا بىر ئاز ھۆللۈك دورىلارنى قىلىش.
مەسىلەن: داۋائى تەرەنجىبىن بېرىش ۋە باشقىلار. داۋائى تەرەنجىبىننىڭ تەركىبى مۇنداق: ياخشى، پاكىز يانتاق شېكىرىدىن 250 گرام، يېڭى كالا سۈتىدىن 250 گرام، سۈئىلەپ مىسرىدىن 40 گرام ئېلىپ، سۈتنى بوش ئوتتا بىر ئاز قاينىتىپ، تەرەنجىبىننى سېلىپ قازاننى چۈشۈرۈپ 15 مىنۇت توختاتقاندىن كېيىن داكا بىلەن سۈزۈپ قايتا قازانغا قۇيۇپ، يۇمشاق ئوت بىلەن قىيام قىلىپ، سۈئىلەپنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن 20 گرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. غىزاسى ئۈچۈن چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، ئوغلاق گۆشى، ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرى بېرىلىدۇ. پات ـ پات پارلىق مۇنچىدا تەرلىتىلىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىق سوغۇقتىن بولغان بولسا بۇ مەئجۇن بېرىلىدۇ: توم زەنجىبىلدىن 80 گرام، شاقاقۇل مىسرىدىن 80 گرام، خولىنجاندىن 80 گرام، سەۋزە ئۇرۇقىدىن 80 گرام، ياڭاق پىيازىدىن 3 كىلوگرام، ھەسەلدىن 1500 گرام ئېلىپ، قۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ

ئاندىن كېيىن پىيازنى توغراپ سوقۇپ، سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ، ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يۇمشاق ئوت بىلەن قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 2، قېتىم، ھەرقېتىم 8 گرامدىن 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ھەر خىل جىنسىي ئاجىزلىقلارغا لوبوب كەبىرى ۋە لوبوب سەغىرى، سەۋزە ھالۋىسى قاتارلىق دورىلار ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. بەدىنى زەئىپ، ئورۇق كىشىلەر بولسا سەمىرتىش، مەنى كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش مەنپەئەتلىك. بۇلارنىڭ ئۈسخىسى ئۈسخىلار جىلدىدا كۆرسىتىلدى، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ.

بەزى جىنسىي ئاجىزلىقلارنىڭ كېلىپ چىقىشى روھىي ئامىللارغا ناھايىتى زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بۇ تولاراق ۋاقىتلىق بولىدۇ. سەۋەبچى ئامىل تۈگىگەندىن كېيىن جىنسىي قابىلىيىتى ئۆزلۈكىدىن ئەسلىگە كېلىدۇ. مەسىلەن: بەزى كىشىلەرنىڭ جىنسىي قابىلىيىتى نورمال بولسىمۇ لېكىن ئۇزاق مۇددەت بويتاق ياكى ئايالسىز يۈرگەنلىكتىن جىنسىي ئىقتىدارىغا ئىشەنچسىزلىك بىلەن قارايدىغانلىقى ياكى يېڭى توي قىلغاندا ئورۇنسىز ئەندىشىلەرنى كۆپ قىلغانلىقى ۋە روھىي جەھەتتە جىددىيلىشىشلەر نورمال جىنسىي پائالىيەتكە دەخلى يەتكۈزىدۇ. گەرچە ئالەت ھەرىكەتكە كەلسىمۇ ئورۇنسىز جىددىيلىشىشلار تۈپەيلىدىن بوشاپ قېلىپ مەقسەت ھەل بولماي، تېخىمۇ جىددىيلىشىپ ۋە خىجالەت بولۇپ تەدرىجىي ھالدا جىنسىي قابىلىيىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە قارشى تەرەپنىڭ مۇئامىلىسىمۇ مۇھىم رول ئوينايدۇ. ناۋادا زەربىگە ئۇچرىسا تېخىمۇ يامانلىشىدۇ. شۇڭا، مۇنداق روھىي ئامىللار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىقلارنى داۋالاشتا ئىمكانىيەت بار سەۋەبچى ئامىلنى يوقىتىپ، ئۆزئارا ئىشەنچ ۋە ئىناقلىق پەيدا قىلىش لازىم. شۇندىلا جىنسىي قابىلىيەتمۇ بارا-بارا نورماللىشىدۇ. بۇ مەزگىلدە مېڭە، يۈرەكلەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى قوشۇمچە ئىشلىتىش، مەسىلەن: داۋائىلمىشكى، ئەۋرىشىم شەربىتى، خېمىرى گاۋزەبان ئەنبەرلەرگە ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

مەنى تېز كېتىش

(سۇرئىتى ئىنزال)

بۇ، جىنسىي ئالاقە جەريانىدا مەقسەتتىن بۇرۇن مەنى يۈرۈپ كېتىدىغان، ياكى ئاياللار بىلەن چاقچاق تەرىقىسىدە سۆزلەشكەندە، بەزى سېرىق ھېكايىلارنى ئوقۇغاندا مەنى يۈرۈپ كېتىدىغان كېسەللىككە قارىتىلغان.

سەۋەبى

سەۋەبلىرى كۆپ تەرەپلىمە بولسىمۇ، ئاساسلىقى ئۈچ خىل بولىدۇ:

1. ھۆل سوغۇقلۇقنىڭ نېشىپ كېتىشى تۈپەيلىدىن جىنسىي ئەزالارنىڭ تۇتۇش كۈچى ئاجىزلىشىپ مەنى تېز كېتىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ مىزاجى ئارتۇقچە ھۆل بولۇش بىلەن بىللە چىققان مەنىنىڭ مىقدارى كۆپ، سۇيۇق، رەڭگى سۈزۈك ۋە ئاق بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاش كېرەك، بۇنىڭ ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش چارىلىرىنى قوللىنىش، ئېيارەج پەيقارا قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش، قۇستە يېغى، زەپەر يېغى، ئاس يېغى قاتارلىق ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن دۈشۈن ساھەسى ۋە ئاشاقلارنى ياغلاش لازىم. بەلغەمنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن شارابى پەنجنۇش ۋە مەئجۇنى خۇبسىلھەدىدە قاتارلىق ئۇتقۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.
مەئجۇنى خۇبسىلھەدىدنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: قارا ھەلىلىدىن 30 گرام بەلىلىدىن 30 گرام، ئامىلىدىن 30 گرام، قارىمۇچتىن 30 گرام، زەنجىبىلدىن 30 گرام. پىلپىلدىن 30 گرام، سەئدى كۇپىدىن 30 گرام، شەتىرەنجى ھىندىدىن 30 گرام، كۈدە ئۇرۇقىدىن 30 گرام، سېرىق چېچەك ئۇرۇقىدىن 12 گرام، بادام مېغىزىدىن 30 گرام، ئىپاردىن 3 گرام، تومۇرنى قىزىتىپ سوققاندا چىققان بىر خىل قاسراق (خۇبسىلھەدىد) تىن 300 گرام، ھەسەلدىن نومۇمىي دورىلار مىقدارىنىڭ ئۈچ ھەسسىچىلىك ئېلىپ، ئالدى بىلەن خۇبسىلھەدىدنى شىشىگە سېلىپ ئۈستىدىن چىلاشقۇدەك ئۈزۈم سىركىسى قۇيۇپ بىركېچە-كۈندۈز چاك-تۇزانسىز جايدا چىلاپ ئۇرغۇزغاندىن كېيىن سىركىدىن ئېلىپ، قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ، يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ قائىدە بويىچە ھەسەلنىڭ كۆپىكىنى ئېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ چىنە-قاچىدا ساقلاپ 6 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 3 گرامدىن 5 گرامغىچە كۈنىگە 2 قېتىم ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.
ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، ئەتىرىبىنى كۈچەيتىش، كۆندىلىك تۇرمۇشنى مۇۋاپىق رەتكە سېلىش زۆرۈر.

2. مەنى قاچىسى جىنسىي ئەزانىڭ قوزغۇلۇشىدىن بولغان تېز ھارارەتنى ياكى جىنسىي

مۇئامىلىسىنىڭ تەسىرىدىن بولغان ھارارەتنى قوبۇل قىلالماي غىدىقلىنىپ ئاسانلا مەنىنى سىرتقا چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

مەنى كەلگەندە كۆيۈشۈپ بىر نەرسە چاققاندەك سېزىلىدۇ. مەنىنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل، قويۇق بولىدۇ.

داۋاسى

ئاساسەن ھۆل سوغۇق دورىلارنى (قابىز) قورۇغۇچى دورا بىلەن بىرگە ئىشلىتىش لازىم. مەسىلەن: خەشخاش شەربىتى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، ھومماز ئۇرۇقى شىرىسى بىلەن ئىچىش، غىزاسى ئۇچۇن گۈرۈچ، كۆك ماشلارنى قاينىتىپ كۆكنار شىرىسى بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

سىرتىدىن دوۋسۇن ۋە تاشاق ئەتراپىغا ھۆل سوغۇق دورىلارنى تېڭىش كېرەك، ئۇندىن باشقا بەدەننى چېنىقتۇرۇش ۋە تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرىمۇ شىپالىق ئەھمىيەتكە ئىگە.

3. باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ ئاجىزلىشىشى تۈپەيلىدىن جىنسىي بەزلەرنىڭ تۇتۇش كۈچى ئاجىزلاپ مەنى تېز كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئالدى بىلەن جىنسىي قابىلىيەت ئاجىزلاپ كېيىنچە مەنى تېز كېتىش يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبنى ئوبدان ئېنىقلاپ ھەقىقەتەن باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ خىزمىتى ئاجىزلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا، داۋائىمىشكى، ئەبرىشىم شەربىتى قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. شۇندىلا رەئىس ئەزالار كۈچلىنىپ جىنسىي ئەزالارنىڭ خىزمىتى نورماللىشىدۇ. بۇ خىل مەنى تېز كېتىشنى داۋالاشقا قوللىنىدىغان دورىلار ئاساسەن جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىنى داۋالاشتا قوللىنىدىغان دورىلار بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

ئۈچ خىل سۇيۇقلۇقنىڭ ئېقىش كېسىلى

(سەيلانى مەنى، مەزى، ۋەدى)

مەنى دېگەن ئۇرۇق يېزى سۇيۇقلۇقى، مەزى دېگەن مەنى خالتىسىنىڭ ئاغزى قىسمىغا

جايلاشقان بەزنىڭ سۈيۈقلۇقى، ۋەدى دېگەن ھەم شۇ بەزنىڭ سۈيۈقلۇقىغا قارىتىلغان.

بۇ، ئەرلەردە كۆپ ئۇچرايدىغان تاناسىل ئەزالارنىڭ خىزمىتى نورمال بولماسلىق بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان كېسەللىك بولۇپ، شەھۋەت قوزغالغاندا ياكى جىنسىي ئەزا ھەرىكەت قىلىپ قايىم بولغاندا يۇقىرىقى سۈيۈقلۇقلار ئىختىيارسىز ھالدا ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئېقىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى

ئاساسەن جىنسىي ئەزالارنىڭ تۇتۇش كۈچى ئاجىزلىسا، بۆرەك ئاجىزلاپ ئورۇقلىسا ياكى مەنى سۈيۈقلۇقى كۆپىيىپ كەتسە، روھىي ئامىللار ياكى غەيرىي تەبىئىي ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇق قاتارلىقلارنىڭ جىنسىي ئەزالارغا تەسىر قىلىش ئەھۋالى يۈز بەرسە مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. قالغان سەۋەبلىرى مەنى تېز كېتىش كېسەللىكىنىڭ سەۋەبلىرى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر بەدەن كۈچلۈك بولۇپ مەنىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، ئەھۋالغا قاراپ تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. جىنسىي ئەزا بوشاپ كېتىش ياكى جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغانلىقتىن بۆرەكنىڭ مايلىرى ئېرىپ كېتىشتىن بۆرەك ئاجىزلىغان بولسا، سەۋەبلىرىگە قاراپ بۆرەكنى ۋە جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلىگۈچى ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ توختاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: مەئجۇنى كۇندۇر، مەئجۇنى پىلاسپە قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ھەر خىل پىكىر-خىيال ۋە روھىي ئامىللار تۈپەيلىدىن بولسا، جىنسىي ئالاقىغا مۇناسىۋەتلىك گەپ-سۆز ۋە ئوي-پىكىرلەرنى تۈگىتىپ، مېڭە، بۆرەك، يۈرەكلەرنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن داۋالىنىشكە، خېمىرى گاۋزەبان ئەنبەر قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىلىدۇ.

كۆپ ئىھتىلام بولۇش

(كەسرەتى ئىھتىلام)

سەۋەبى

ئومۇمىي بەدىنى كۈچلۈك، مەنى چىقىمى ئاز كىشىلەردە ياكى مەنى كۆپەيتكۈچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن مەنى كۆپىيىپ كەتكەن كىشىلەردە ئۇخلاۋاتقاندا مەنى يۈرۈپ كېتىدۇ. مۇنداق كىشىلەرنىڭ ئورۇق-سېمىزلىكى نورمال، بەدىنى كۈچلۈك، چىققان مەنىسى كۆپ ۋە قويۇق بولىدۇ.

داۋاسى

بەدەننى تازىلاش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپرەك قىلىش بىلەن بىللە تاماقنى ئازايتىش چارىلىرىنى قوللىنىش كېرەك. بۇ مەزگىلدە كۆك ماش، ھۆل يۇمغاقسۈت، تۇسۇلۇڭ قاتارلىق مەنى كېمەيتكۈچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. يەنە بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن بەل، توققۇز كۆز ئەتراپىنى ياغلاپ بىر پارچە قوغۇشۇننى بەل ۋە بۆرەك تۇدۇلىغا تېڭىپ كۆپرەك ئۇلۇغ تەرەپنى بېسىپ ياتسا، كۆپ ئېھتىلام بولۇشتىن تېزلا ياخشى بولغىلى بولىدۇ.

تاشاق ئىششىقى

بۇ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، تاشاق خالتىسى ۋە پەردىسى ياكى تاشاق (تۇرۇق بېزى) نىڭ ئۆزى ئىششىيدۇ. بۇ خىلىت ئېتىبارى بىلەن تۆت خىل بولىدۇ:

1. ئىسسىقتىن بولغان تاشاق ئىششىقى

سەۋەبى

قان ماددىسى ياكى سەپرا ماددىسىنىڭ تەسىرىدىن ياكى مەلۇم تومۇرلاردا مەنى توختاپ قېلىپ ئۇفۇنەت پەيدا قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ قىزىتمىسى يۇقىرى، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولىدۇ. ئىششىق جاي قىزىل رەڭدە بولۇپ قىزىق بىلىنىدۇ، كۆيۈشۈپ ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ياكى پاقالچاقنى بىر ئاز تىلىپ ھىجامەت قويۇش، يەنە سىركە، گۈلاب، ھۆل يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى، مارجان شوخلا سۇلىرىدىن قايسى بىرى بولسا شۇ سۇ بىلەن بىر پارچە داكىنى ھۆل قىلىپ ئىششىق ئۈستىدىن تېڭىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىش قاتتىق بولسا، تۇسۇلۇڭ

يوپۇرمىقى، كۆكنار يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى ئېلىپ سوقۇپ تاڭسا ئاغرىق توختىتىپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

2. سوغۇقتىن بولغان تاشاق ئىششىقى

سەۋەبى

سوغۇقتىن بولغان تاشاق ئىششىقى ئاساسەن بەلغەم ماددىسىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

قاندىن بولغان ئىششىقنىڭ ئەتىرىسىچە بەلغەم خىلتىنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

بەلغەمنى تازىلاپ مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن رۇم بادىيان، چىگىسەي ئۇرۇقى ۋە يىلتىزى، ئاق تۇربۇتلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، چوچۇكبويا يىلتىزىدىن 5 گرام ئېلىپ، چالاسوقۇپ 450 گرام سۇ بىلەن يېرىمى قالغىچە قايىنتىپ، سۈزۈپ، ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 50 گرامدىن ئىچىلىدۇ. دادۇر، ماش ئۇنى، نوقۇت ئۇنى قاتارلىقلارنى ئېلىپ گۈل يېغى ياكى ئۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

3. سەۋدادىن بولغان تاشاق ئىششىقى

سەۋەبى

بۇ خىل تاشاق ئىششىقى سەۋدامادىسىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئىششىقنى تۇتۇپ كۆرگەندە قاتتىق بىلىنىدۇ، رەڭگى كۆكۈش بولۇپ ئاغرىق ئانچە ئېغىر بولمايدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋدانى پىشۇرۇپ يېتىلدۈرگۈچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

مەسلەن: مەتبۇخى ئەپتمۇن بېرىشكە بولىدۇ. يەنى، سانادىن 30 گرام، سېرىق ئوتتىن 21 گرام، بادىرەنجى بۇيىدىن 12 گرام، پەرسىياۋشاندىن 8 گرام، بادام مېغىزىدىن 60 گرام، گاۋزەباندىن 12 گرام، ئۇستىخۇدۇستىن 12 گرام، كاسنى تۇرۇقىدىن 12 گرام، قىزىلگۈلدىن 8 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 12 گرام، شاتارىدىن 30 گرام، مارجان شوخلىسىدىن 10 گرام، ئەپتۇلدىن 10 دانە، ئاق شېكەردىن 200 گرام ئېلىپ، چالاسوقۇپ بىر كىلو 500 گرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، قايتا قازانغا قويۇپ شېكەر سېلىپ بىر ئاز قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. بىمار كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىچىدۇ. ئوشەق، بابۇنە، چەلەك يوپۇرماقلىرىنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ توخۇ يېغى، تۆردەك يېغى ياكى كالا يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ سىرتتىن تېڭىلىدۇ.

4. يەلدىن بولغان تاشاق ئىششىقى

سەۋەبى

يۆتەل كونىراپ تۈزۈن مۇددەت ساقايماسلىق، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، ئۇچۇن قاتتىق كۈچەش قاتارلىقلاردىن مەزكۇر تاشاق ئىششىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇ ئىششىقتا باشقا ئىششىقلارغا نىسبەتەن قىزىش، قىزىللىق، ئېغىرلىق، قاتتىقلىق ۋە ئاغرىشتىن ئىبارەت بەلگە دائىر بەلگىلەر ئېغىراق بولىدۇ.

داۋاسى

قىزىشنى پەسەيتكۈچى، قىزىللىقنى قايتۇرغۇچى، ئېغىرلىق، قاتتىقلىق ۋە ئاغرىشنى يوقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. سىرتتىن تېرىق، تۇز، كېپەك قاتارلىقلارنى قىزىتىپ تېڭىپ ئىسسىق تۇتكۇزۇش كېرەك.

پەرھىزى: كالا گۆشى، پىترنان، نوقۇت قاتارلىق تەستە سىڭىدىغان، شۇنىڭدەك يەل پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

تاشاق خالتىسى قېتىۋېلىش كېسىلى

سەۋەبى

تاشاق ئىششىقىدىن كېيىن تاشاق خالتىسى قېتىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ ياكى تاشاق

خالتىسى قىچىشىپ تولا تۇۋۇلىغانلىقتىن قىتىپ قالىدۇ ياكى تاشاق خالتىسىغا سەۋدا ماددىسى يىغىلىپ قالغانلىقتىن تاشاق خالتىسى قىتىپ قىلىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تاشاق خالتىسى ئەسلىدىكى نورمال ھالىتىگە قارىغاندا قاتتىقلىشىپ، يىرىك بولۇپ قالىدۇ. تاشاق خالتىسى خۇددى پىلىنىڭ تېرىسىدەك كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى

سەۋدا ماددىسىنى تەڭشەش، يۇمشاتقۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك، مەسىلەن: بادىرەنجى بۇيا، بىخسۇس، بادىيان گۈل بىنەپشە، پۇلۇس قاتارلىقلار دورىلارنى قاينىتىپ گۈلقەنت بىلەن جۇلاپ قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.
سىرتىدىن تاشاق خالتىسىنى ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى ۋە كالا يىلىكلىرى بىلەن ياغلاش لازىم.

جىنسىي ئەزا تارتىشىپ قىلىش

بۇنىڭدا ئەرلەرنىڭ زەكىرى تارتىشىپ بىر ئاز ئەگرى بولۇپ قالىدۇ ياكى ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ ئاغزى بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ قىڭغىيىپ قالىدۇ. بۇ بىر خىل كەم ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى

جىنسىي ئەزا ھەر خىل سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەللىنى كىچىككىنە ۋاقتىدا داۋالىتىش كېرەك، چۈنكى ۋاقتىدا داۋالانمىسا ئۇششاق قان تومۇرلار ۋە مەنى يوللىرى تارىيىپ قېتىپ قالسا داۋالاش قىيىن بولىدۇ. داۋالاشتا ئەھۋالغا قاراپ قان ئېلىش تەرەنجىبىن، پۇلۇس، نىلۇپەر گۈل بىنەپشە، ئاق لەيلى گۈل ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسى

بىرى بولسا، شۇنى ئېلىپ قايناتىپ ئىچىش لازىم. ئارپا سۈيى، سېمىز ئوت سۈلىرىنى ئىچسىمۇ بولىدۇ. سىرتىدىن بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش ۋە سەندەل، گىل ئەرمىنى، ئەپيۇنلارنى كۆك يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى، تۇسۇك يوپۇرمىقىنىڭ سۈلىرى بىلەن چىپىش كېرەك.

زەكەر ۋە تاشاق ئاغرىش

زەكەر ۋە تاشاق ئاغرىش كۆپىنچە ئىسسىق، سوغۇق، يەل ۋە ھەر خىل سىرتقى زەخىملەردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى ئايرىم-ئايرىم تۆۋەندىكىچە:

1. زەكەر ۋە تاشاق ئىسسىقتىن ئاغرىغان بولسا، ئۇنىڭدا ھارارەت پەيدا بولىدۇ ۋە كۆيۈشۈپ ئاغرىيدۇ، بەزىدە كۆڭۈل ئايىنىش كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاشتا ھارارەتنى سوۋۇتۇپ ئىششىق ياندۇرۇش ئۈچۈن ئەرىقى كاسنى، ئەرىقى ئەنگۈر شىپالارغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. سىرتىدىن كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى ۋە ھۆل قاپاق سۈيىگە ئازراق ئەپيۇن قوشۇپ ياكى كاپۇر قوشۇپ چىپىلىدۇ.

2. زەكەر ۋە تاشاق سوغۇقتىن ئاغرىغان بولسا يەرلىك ئورۇندا ھارارەت بولماي، يەڭگىل دەرىجىدە قولۇشۇپ ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاشتا قولۇشۇشنى تارقىتىپ ئاغرىق توختىتىش ئۈچۈن سىرتىدىن ئۆردەك يېغى، مېكىيان توخۇ يېغى، ئابدىمىلىك ياغلىرىنىڭ قايسى بىرى بولسا ئۇنىڭغا بىر ئاز پەرپيۇن قوشۇپ ياغلاش كېرەك. ئىستېمال قىلىشقا گۈلقەنت بېرىلىدۇ. چايغا قوشۇپ دەملەپ ئىچىش ئۈچۈن زەنجىبىل، قوۋزاق دارچىن بېرىلىدۇ.

3. زەكەر ۋە تاشاق ئاغرىش يەلدىن بولغان بولسا، سەۋەبى كۆپىنچە ھەر خىل يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئاغرىق يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. ئېغىرلىق بولماي، بەلكى تارتىشىپ ئاغرىشتەك ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋالاشتا يەللەرنى تارقىتىپ ئاغرىقنى يوقىتىش ئۈچۈن بابۇنە، سۇزاپ، ئىكلىل مەلىك، بالپۇزلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇزاپ يېغى ياكى ياسىمەن يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ ئازغىنە قۇندۇز قەھرى قوشۇپ سىرتىدىن ئىششىق بار جايغا چىپىش كېرەك.

4. زەكەر ۋە تاشاق ئاغرىش بەزىدە بىرەر ھادىسە سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ، مەسىلەن: سىرتتىن بىر نەرسە تېگىپ كېتىش، يىقىلىش ياكى ئۇشتۇمتۇت ئۇرۇلۇپ-سوقۇلۇپ كېتىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ. يەرلىك ئورۇندا روشەن ھالدا زەخىملىنىش ياكى ئىششىش، كۆكىرىپ قېلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاشتا سەۋەبىنىڭ ئېغىر-يەڭگىللىكىگە قاراپ مۇۋاپىق قان ئېلىش، گۈل بىنەپشە،

نىلۇپەر، مارجان شوخلسى، ئاق لەيلى يوپۇرمقى قاتارلق سوغۇقلۇق نەرسلەرنى سرتدن يەرلك ئورۇنغا تېڭش لازىم.

تاشاق چوڭيىپ قېلش

بۇ، تاشاققا سرتتن بر نەرسە تېگش ياكى برەر ئششق پەيدا بولغانلقتن كېلپ چىققان تاشاق چوڭيىشقا قارىتلماي، بەلكى ئۆزلۈكدن ئاستا-ئاستا چوڭيىپ قالغانلقغا قارىتلغان.

سەۋەبى ۋە ئالامتى

شۇ كشىنىڭ ئورۇقلنشى، تۇرمۇش ئەھۋالى ۋە مزاجى قاتارلقلار بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلك بولۇپ، بەدەن بەك سەمرىپ كېتىش تۈپەيلدن تاشاق بېزى ئەتراپىغا ماي يىغلىپ، سەمرىپ يوغناپ قالدۇ، لېكن تاشاقتا ئششق بولمايدۇ.

داۋاسى

ماينى كېمەيتىپ، چوڭيىپ كەتكەن تاشاق بېزىنى كىچىكلىتىش ئۈچۈن مايلق، ئاقسىللق نەرسىلەرنى يېمەسلك، شۇنىڭ بىلەن بىللە مېھرىگىيا، كۆكنار شاكىلى قاتارلق قۇرۇق سوغۇق دورىلارنى مۇۋاپىق نورىدە ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش كېرەك.

سىرتىدىن بىلەي ئىشىدىن. سۇرۇپ چىقارغان تۈپىنى كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۈرۈش، گۈلى ئەرمىنى ياكى قوغۇشۇننى سىركە بىلەن سۈرۈپ چىقارغان تاتلىقنى تاشاققا سۈرۈش ۋە چېپىش كېرەك.

تاشاق كىچىكلەپ كېتىش

بۇ، ئۇرۇقدان قورۇلۇپ ئۆزلۈكىدىن كىچىكلەپ كەتكەنلىكتىن، نورمال جىنسىي تۇرمۇشقا تەسىر يەتكۈزىدىغان بىر خىل كېسەللىك.

سەۋەبى

بۇ كۆپىنچە سوغۇقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئوزۇقلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى، تال كېسەللىكى ۋە تەپى دىق كېسەللىكىدىن ياكى بىرەر ھادىسە تەسىرىدىن تۇرۇقدانىنىڭ تۇششاق تومۇرلىرى زىيانغا ئۇچراپ پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

تاشاق بېزىنى نورمال ھالەتكە كەلتۈرۈش ئۈچۈن بۆرەكنى قىزىتىپ، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىدىغان چارىلەر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورىلار بېرىلىدۇ.
مادده ئۇلھايات، لوبوب كەبىرى، داۋائى تەرەنجىبىن قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىللە بابۇنە، زىغىر ئۇرۇقى، ئىكىللىمىلىك، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنى قايىنىتىپ، سۇيىدە ۋاننا قىلىش، تىرىپنى يەرلىك ئورۇنغا تېگىش كېرەك. پەرپىۇن بىلەن تاشاقنى ياغلاپ، بىمارنى پارلىق مۇنچىدا بىرنەچچە قېتىم تەرلىتىش مەنپەئەتلىك. غىزاسى ئۈچۈن ئوزۇقلۇقى ياخشى، بەدەننى سەمرىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

تاشاق بېزى يۇقىرىغا چىقىپ قېلىش

بۇ، تۇرۇق بېزىنىڭ ھەر ئىككىسى ياكى بىرەرسى ئۆزخالتىسىدىن دوۋسۇن تەرەپكە چىقىپ قېلىپ پەسكە چۈشمەي سىرتتىن بىلىنمەي قېلىشى، بەزىدە كۆچىيىپ سىرىق ئەتكە يېقىن جايدا تۇرۇپ قېلىشقا قارىتىلغان. ئادەتتە بۇ كېسەللىك كەم ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

تۇرۇق بېزىگە پەۋقۇلئاددە سوغۇقلۇق يەتكەنلىكتىن ئەتراپتىكى پەيلەر ئاجىزلاپ تاشاق ئانچە-مۇنچە يۇقىرىغا چىقىپ، پەسكە چۈشۈپ ئادەتلىنىپ قالغانلىقتىن ياكى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئاقىۋىتىدىن ياكى تۇرۇلۇپ-سوقۇلغان، بىر يەردىن يىقىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تاشاق يۇقىرىغا چىقىپ قىلىشى بىلەنلا سىيدۈك تەسلىكتە كېلىش ياكى تېمىپ كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بولۇپمۇ بىمار ھەرىكەت قىلغان ۋە سىيگەندە قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولۇپ بىئارام بولىدۇ.

داۋاسى

ئۇرۇقدانىنى قىزىتىپ، تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، تاشنى ئۆز جايىغا چۈشۈرۈش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇننى پەرپىيۇن يېغى بىلەن ياغلاپ بىمارنى ئارقا-ئارقىدىن تەرلىتىش ياكى پارلىق مۇنچىغا كىرگۈزۈش، مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن تاش خالتىسىغا بانكا قويۇش بىلەن جايىغا چۈشۈرۈش كېرەك.

تاشاق خالتىسى تومۇرلىرىنىڭ كۆپۈشۈپ قىلىشى

بۇ، تاشاق خالتىسىنىڭ ھۆررەك-ھۆررەك بولۇپ قالغانلىقىدىن ئىبارەت بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە ئۇ كەم ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

تاشاق خالتىسىغا قويۇق يەل يىغىلىپ قېلىش ياكى كۈچ ئېلىش ياكى ئۇششاق تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا بولۇش ۋە تارتىشىشتىن مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋدانى پىشۇرۇپ تازىلاش ئۈچۈن مائۇلجىبىن، مەتبۇخى ئەپتىمۇنلارنى بېرىش ھەمدە ئەھۋالغا قاراپ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك.

سىرتىدىن ئاقاقىيا، موزا قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ كۈچلا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش كېرەك.

زەكەر ۋە تۇرۇقداننىڭ يىرىڭلىق يارىسى

بۇ ئەرلىك جىنسىي ئەزانىڭ ئۆزىدە ياكى تۇرۇقداندا ھەر خىل يىرىڭلىق يارا (چاقا) پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

تاناسىل ئەزالار بەدەندىكى كېرەكسىز نەرسىلەر چىقىدىغان ۋە ئوڭاي بۇلغىنىدىغان ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن تازىلىققا دىققەت قىلمىسا ئاسانلا يارا پەيدا قىلىدۇ. دېمەك مەزكۇر كېسەل كۆپىنچە ھاللاردا تازىلىقتا دىققەت قىلمىغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر يارا ھۆل چاقا بولسا تېزدىن قۇرۇتۇپ بۇقۇملىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى ئۈچۈن مارانچىنىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قايىنتىپ، سىرتىدىن كۈنىگە 2 قېتىم يۇيۇش كېرەك. شۇنىڭدەك سەبرى، مەدەستان، مەرۋايىت، قاپاقنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى، ياۋا ئانارنىڭ گۈلى قاتارلىق دورىلار بىلەن مەلھەم تەييارلاپ ياغلاش كېرەك ياكى قەغەزنى كۆيدۈرۈپ كۈلىگە بىر ئاز كۈندۈرنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يارىغا سېپىش لازىم.

جىنسىي ئەزا ۋە تاشاق خالتىسىنىڭ قىچىشىشى

بۇ ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسى ۋە تاشاق خالتىسىدا كۆپ ئۇچرايدىغان قىچىشىش خاراكتېرلىك كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

ھەر خىل يەل خاراكتېرلىك ماددىلارنىڭ جىنسىي ئەزا ۋە تاشاق خالتىسىغا يىغىلغانلىقىدىن بۇ ئەزالارنىڭ قىچىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن تېرىنى يۇمشىتىپ تەر بەزلىرى (مەساماتلار) نى ئېچىش، ماددىلارنى تارقىتىپ قېچىشىشنى پەسەيتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن كونىگە بىر قاچا قېتىم قىزىق سۇدا ۋاننا قىلىش، تارقىتىلا ئۈچۈن تۇخۇمنىڭ ئېقىنى يەرلىك نورۇنغا چېپىش ياكى گۈل يېغى، سىركە، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ياغلاش، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەرەلەرنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ، بىرقانچە قېتىم ئىچىشتەك چارىلەرنى قىلىش لازىم.
ئەگەر تاشاق خالتىسى يېرىكلاپ يېرىلىپ قالسا 5 گرام كەتىرا، 3 گرام مەدەستانى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بىردانە خام تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ يەنى ئۇنىڭغا 10 گرام گۈل يېغى قوشۇپ ئۈزاق قوچىغاندىن كېيىن ياغلىسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزا ۋە سۈيدۈك يولىغا ئۇششاق مۇدۇرلار چىقىش

بۇ، سۆگەل ۋە ئۇششاق مۇدۇرلارنىڭ ئالەت، خەتنە قىلىنغان جاي ئۈچى، زەكەر ئۈچىدىكى سۈيدۈك يول ئىچى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

سۆگەلنىڭ پەيدا بولۇشى غەيرىي تەبئىي سەۋدانىڭ شۇ جايلارغا يىغىلىۋالغانلىقى، ئۇششاق مۇدۇرلارنىڭ پەيدا بولۇشى شۇ ئورۇندا بىر ئاز ئۇفۇنەت پەيدا بولغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

بۇ جايلاردىكى سۆگەلنى داۋالاشتا تېرە كېسەللىكلەر قىسمىدىكى سۆگەللىگە قىلىدىغان چارىلەرنى قىلىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە تال ياغىچىنىڭ كۆلىدىن 10 گرام، كۆيدۈرۈلگەن توغرىغۇدىن 10 گرام ئېلىپ، 20 گرام توخۇ يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ، بىر ئاز سىركە قوشۇپ سۆگەل ئۈستىگە تېگىش كېرەك. ئەگەر سۆگەل چوڭ بولسا، تىغ بىلەن كېسىپ ئېلىش كېرەك.
ئەگەر ئۇششاق مۇدۇرلار سۈيدۈك يولى ئىچىگە چىقىپ توسالغۇ پەيدا قىلغان بولسا، سۈيدۈك

ئىچىش كېلىدۇ. داۋالاشتا قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئىسپەغول، خىيار شەنبەر قاتارلىقلارنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ خەشخاش شەربىتى ۋە بىنەپشە شەربەتلىرىنىڭ قايسى بىرى بولسا شۇنىڭغا قوشۇپ ئىچىش كېرەك. سىرتىدىن گۈل يېغى ۋە قىز بالا ئېمىزگەن ئايالنىڭ سۈتىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تەڭشەپ، ئازغىنە ئەپيۇن قوشۇپ زەكەرنىڭ تۆشۈكىدىن تېمىتىش كېرەك.

زەكەر ئەگرى بولۇپ قېلىشى

بۇ، ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىنىڭ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تۈرلۈك دەرىجىدە ئوڭ ياكى سولغا، ئاستى ياكى ئۈستۈن تەرەپكە مايىللىشىپ، ئەگرى بولۇپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بەزى غەيرىي تەبىئىي بولغان قويۇق ماددىلار زەكەرنىڭ مەلۇم يەرلىرىدە تۇرۇپ قېلىپ، پەيلەرنى بىر تەرەپكە تارتىشتۇرۇپ قويغانلىقىدىن زەكەر بىر ئاز ئەگرى بولۇپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى زەكەردە ئىششىق پەيدا بولغان سەۋەبتىن بىر تەرەپكە مايىللىشىپ ئەگرى بولۇپ قالىدۇ ياكى جىنسىي ئەزاغا قۇرۇقلۇق يېتىپ ئۇنى ئاستا - ئاستا تارتقانلىقىدىن بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ ئەگرى بولۇپ قالىدۇ ياكى زەكەرنى خەتنە قىلغاندا ناتوغرا قىلىنغانلىقتىن زەكەر مايماق بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ زىيىنى شۇكى، گەرچە زەكەردە ئاغرىش قاتارلىق باشقا ئۆزگىرىشلەر بولمىسىمۇ، ئەگرى بولۇپ قالغانلىقى ئۈچۈن نورمال جىنسىي تۇرمۇشقا دەخلى قىلىدۇ ياكى بىمارنىڭ پەرزەنت كۆرۈشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن قايسى سەۋەبتىن بولغانلىقىنى ئېنىقلاپ سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن شۇ ئەزانى يۇمشىتىپ، ئەگرىلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرگۈچى چارە - تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم. مەسىلەن: ئالدى بىلەن بابۇنە، ئىكلىل مەلىك، گۈل بىنەپشە، ئاق لەيلى گۈلى قاتارلىقلارنى قايىنىتىپ سۈيىدە زەكەرنى يۇيۇش، مەزكۇر دورىنىڭ تىرپىنى زەكەر تېگىش، بىمارنى بىر قانچە قېتىم تەرلىتىش، ئۆردەك يېغى، مېكىيان توخۇ يېغى، كالا يىلىكى قاتارلىق ياغلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تەڭشەپ زەكەرنى ياغلاش لازىم. سۈسەن يېغى ۋە نەرگەس يېغى بىلەن ھەر كۈنى زەكەرنى ياغلاپ، قول بىلەن ئۇۋۇلاپ ياغلارنى سىڭدۈرۈپ، شامالداتماي ئىسسىق تۇتۇش لازىم. بۇ تەدبىرلەرنى بىر قانچە قېتىم قوللانسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ناتوغرا قىلىنغان خەتنەدىن پەيدا بولغان زەكەر ئەگرى بولۇپ قېلىش تۈزەلمەيدۇ.

پەتەق كېسىلى

بۇ گىرژا دېگەن كېسەللىك بولۇپ، ئەر، ئايال ۋە چوڭ، كىچىك كىشىلەردە ئوخشىمىغان دەرىجىدە كۆرۈلىدۇ. بۇ ئادەتتە ئىككى خىل بولىدۇ:

1. قورساق ۋە دۈمسۈن ئەتراپىدىكى پەردىلەر مەسىلەن: تېرە ئاستىدىكى مىراق دېگەن نېپىز پەردە، ئۇنىڭ تېگىدىكى بوسغاق دېگەن گۆشلۈك قىلىن پەردە، پەردىنىڭ تېگىدىكى نېپىز ئومۇمىي پەردىلەر ئىككى يېرىقتىن ئۆتۈپ تاشاق خالتىسىغىچە بارىدۇ. يەنە ئۈچەيلەرنى ئوراپ تۇرغۇچى چاۋا دېگەن مايلىق پەردە بولۇپ، بۇ تۆت خىل پەردىلەرنىڭ قايسى بىرى يېرتىلسا پەتەق دېگەن مەزكۇر كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

2. ئوڭ ۋە سول يېرىق ئىچكى تەرەپتە تاشاق خالتىسىغا بارىدىغان يول بار بولۇپ، مەلۇم سەۋەبلەر بىلەن شۇ يول كېڭىيىپ قالسا، تاشاق خالتىسى ئىچىگە ئۈچەي ۋە چاۋا ياكى سۇ ۋە يەل قاتارلىقلار چۈشۈپ تاشاق خالتىسىنى يوغىنىتىدۇ. چىڭقىلىش ھەتتا ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنى خەلق ئارىسىدا يەل پوداق دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى

بەزى كىشىلەردە ھۆللۈك ئېشىپ قورساق پەردىلىرى ئاجىزلىغان چاغدا تۆۋەندىكى سەۋەبلەرنىڭ قايسى بىرى بولسا مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، مەسىلەن: ئېغىر نەرسىلەرنى كۆچەپ كۆتۈرۈش، ئېگىز جايدىن سەكرەش، كەڭ جايدىن كۆچەپ ئاتلاش، قورساق بەك توق ۋاقىتتا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش، تۇغۇتتا قاتتىق كۆچەپ چىڭقىلىش، ئۈچەي تۇسۇلغانلىقتىن قورساق چىڭقىلىش، كىچىك بالىلار بەك چىڭقىلىپ كۆپ يىغلاش قاتارلىق سەۋەبلەرنىڭ قايسى بىرى مەۋجۇت بولسا، ئوخشىمىغان دەرىجىدە پەردىلەرنىڭ يېرتىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ مەزكۇر كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ. خۇسۇسەن كىچىك بالىلارنىڭ مىزاجى سوغۇق بولغاچقا ھەممە بالىلارنىڭ ئۆزى بەك ھەرىكەتچان بولغانلىقى ئۈچۈن مەزكۇر كېسەللىك كىچىك بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

كىندىك ۋە دۈمسۈن ساھەسىدىكى سىبرىق ئەتلەر يېرتىلسا، ئېغىر-يېنىكلىكىگە قاراپ تېرە ئۈستىگە كۆتۈرۈلۈپ پۇلتىيىپ چىقىدۇ، قورساق توق ۋاقىتتا ۋە بەزى ئېغىر ھەرىكەتلەرنى قىلغاندا

سانجىلىپ چىم-چىم ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، لېكىن مەيلى تاشاق خالتىسىنىڭ يولى كېڭەيگەن بولسۇن ياكى پەردە يىرتىلغان بولسۇن چاۋا ۋە ئۈچەيلەر چۈشۈپ قالسا، بەزىدە غولدۇرلاپ تۆپىگە قايتىسىمۇ، بەزىدە ئۈچەي چىڭقىلىپ تۆپىگە قايتماي قاتتىق ئاغرىش، بەزىدە ئۈچەي تولغىشىپ ئىششىش، ھەتتا تاشاق خالتىسىمۇ ئىششىپ قىزارتىشتەك يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

داۋاسى

ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرمەسلىك، ئادەتتىكى چاغلاردا مەخسۇس ياسالغان پەتەق تاسمىسى بىلەن ئۇنى ئېسىۋېلىش، بەزى قورىغۇچى ياغلار، مەسىلەن: كۈچۈلا يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن ياغلاپ تېڭىپ تۇرۇش، بىمارنى ئۈزۈن يول ماڭدۇرماسلىق، ئۇخلىغاندا ئوڭدا ياتقۇزۇش لازىم.

دورىلار بىلەن داۋالاشتا ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاپ يەللەرنى تارقىتىش ئۈچۈن ئىيارەج پەيقارا، چىلاپا قاتارلىق دورىلارنى بىمارنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ ھەر 15 كۈندە بىر قېتىم بېرىش، مەئجۇنى نانخۋا، مەئجۇنى ئازاراقى قاتارلىق دورىلارنى بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تۇرۇپ ئاز-ئازدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سەبرى، ئاقاقىيا، موزا، ئانار غۇنچىسى، ھەببۇل يوپۇرمىقى، زەمچە قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسى بىرى بولسا كۈچۈلا يېغى، كونا سىركە، قۇستە يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پات-پات ياغلاپ، تېڭىش لازىم.

مەزكۇر كېسەللىك ئەگەر ئېغىر دەرىجىدە بولسا ياكى چوڭ كىشىلەردە كۆرۈلسە، ئەڭ ياخشىسى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش لازىم.

ئۈچەي چۈشۈش

ئالامىتى

ئۈچەي يىرتىلغان ئەت ئارقىلىق تاشاق خالتىسىغا چۈشۈۋالىدۇ. بۇ كۆپىنچە ئاستا-ئاستا پەيدا بولىدۇ، ئۈچەي ئۈزلۈكىدىن يۇقىرىغا يانمايدۇ، بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، پۇتىنى ئېگىز كۆتۈرۈپ، تاشاق خالتىسىنى قول بىلەن يۇقىرىغا كۆتەرسە ئۈچەي تەسلىكتە يانىدۇ. بەزى ئېغىر ھەرىكەتلەرنى قىلسا، ئۈزۈن يول ماڭسا ياكى يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلسا يەنە چۈشۈۋالىدۇ. دېمەك ئۈچەي چۈشۈپ قېلىش كونىرسا ياكى ئېغىرلاشسا ئۈچەي توسۇلۇش (قۇلىنجى) كېسەللىكىگە ئوخشاش قاتتىق ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بۇنى ۋاقتىدا ئوپېراتسىيە قىلمىسا ئۈچەي نىشىش ۋە سېسىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى دەرھال ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، بابۇنە يېغىنى بىر ئاز قىزىتىپ ياغلاش، سىرىق چېچەكنى قاينىتىپ تاشاق خالتىسىغا تېڭىش، قول بىلەن تاشاق خالتىنى يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ ئۈچەينى ئاستا يۇقىرىغا قايتۇرۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن مەستىكى، ئەنزۇرۇت، كۈندۇر، ئاقاقىيا، ياۋا ئانار چېچىكى، قارىغاي مېۋىسى، ئارچا مۇنچىقى، خۇن سىياۋشان، ھەبۇل ئاس، سەبرى، ھۇزۇز قاتارلىق دورىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە سەبرى، ھەبۇل ئاس، ئارچامۇنچىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ كونا سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ تاشاق خالتىسىغا تېڭىپ، بىمارنى ئۈچ كۈنگىچە ئورۇندا ياتقۇزۇپ ھەرىكەت قىلدۇرماي يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان، ئوزۇقلۇقى ياخشى تاماقلارنى بېرىپ بېقىش لازىم. جەۋارىش كۇمۇنى، مەئجۇنى ھەبۇلغار قاتارلىق دورىلارنى بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق تۇردە ئىستېمال قىلدۇرۇش، ھەر خىل قورۇغۇچى نەرسىلەر، مەسىلەن: لوۋىيا، دادۇر، پۇرچاق، ئامۇت، ئالما قاتارلىق يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن چەكلەش، پەتەق تاسمىسى بىلەن ئۇنى يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ تېڭىۋېلىش، ئېغىر ھەرىكەت قىلىش، قاتتىق ئاۋاز بىلەن ۋارقىراش، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن ساقلىنىش، قورساقنى بەك تويغۇزۇپ تاماق يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا ئەڭ ياخشىسى داۋانى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش لازىم.

تاشاق خالتىسىغا چاۋا پەردىنىڭ چۈشۈپ قېلىشى

ئالامىتى

بىمار ئورۇندا ياتسا چاۋا پەردە تېز جايىغا غولدۇرلىماستىن ئاسانلا قايتىدۇ. تاشاق خالتىسى ئانچە قاتتىق بولمايدۇ، ئاغرىمايدۇ، داۋالىسا تېز ياخشى بولىدۇ.

ئۈچەي چۈشۈپ قايتقاندا غولدۇرلاپ، بىر ئاز ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. تەسلىكتە قايتىدۇ، داۋالاشمۇ قىيىنراق بولىدۇ.

چاۋا پەردە چۈشۈپ قېلىشى بىلەن ئۈچەي چۈشۈپ قېلىش يۇقىرىقى بەلگىلەر ئارقىلىق پەرقلىنىدۇ.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەللىكنىڭ داۋاسى ئاساسەن ئۈچەي چۈشكەننى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: يۇقىرىدا ئېيتىلغان سىيرىق ئەت بېرىلىش، تاشاق خالتىسىغا ئۈچەي ۋە چاۋا پەردىلىرى چۈشۈپ قېلىش كېسەللىكلىرىنى ئۆزۈنغا سوزماي دەرھال ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش لازىم.

تاشاق خالتىسى يەلدىن چىڭقىلىش

سەۋەبى

ھەر خىل يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ياكى كۆپىنچە ھاللاردا قورساق توق ۋاقىتتا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش تۈپەيلىدىن تاشاق خالتىسىنىڭ بولى كېڭىيىپ ئاستا-ئاستا يەل پەيدا بولۇپ، ئاخىرى تاشاق خالتىسىنىڭ يەلدىن چىڭقىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

تاشاق خالتىسى ئېغىر ۋە قاتتىق بولمايدۇ، كۆپىنچە ھاللاردا غولدۇرلاپ ئۆزلۈكىدىن يۇقىرى-تۆۋەنگە چۈشۈپ تۇرىدۇ، ئانچە بەك ئاغرىمايدۇ، بىمار ئۆرە تۇرسۇن ياكى ئوڭدا ياتسۇن ئالامەتلىرى ئوخشاش بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئۆزىگە لايىق ئۇسۇللار ئارقىلىق تاشاق خالتىسىنى داۋاملىق تېڭىپ يۈرۈش، دادۇر، ماش، لوۋىيا، پۇرچاق، كالاگۆشى قاتارلىق يەل پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى يېمەسلىك، كېسەل قوزغىغۇچى ھەر خىل ھەرىكەتلەردىن ساقلىنىش، خۇسۇسەن قورساق توق ۋاقىتتا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق كېرەك. بۇ شەرتلەرگە رىئايە قىلىش بىلەن بىللە يەنە بەزى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك، مەسىلەن: جەۋارىش كۆمۈنى، مەئجۇنى ھەبىۇلغارلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، سىرتىدىن جوئىدە، سوزاپ، ئىگىر، پودىنە، مەرزەنجوش، شىۋاق قاتارلىق دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قوش يېغى بىلەن تېڭىش كېرەك.
تۆۋەندىكى ھەبىي بارشىكەنمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ: چىگسەي ئۇرۇقىدىن 6 گرام، رۇم بادىيانىدىن 6 گرام، ئادىراسمان ئۇرۇقىدىن 6 گرام، مەستىكىدىن 6 گرام، ھېلىلە كابۇلى پوستىدىن 9 گرام، بەلىلە پوستىدىن 9 گرام، ئامىلىدىن 9 گرام، سەكبىنەجتىن 1 گرام، مۇقىلىدىن 1 گرام، پودىنەدىن بىر يېرىم گرام، قۇستەدىن بىر يېرىم گرام، زۇرەنباتتىن بىر يېرىم گرام، دۇرنەج ئەقرەبىدىن بىر يېرىم گرام، ئاسارۇندىن بىر يېرىم گرام ئېلىپ،

سەكبىنەج، مۇقىلدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، بۇ ئىككى خىل دورىنى ئەرىقى بادىيانغا چىلاپ ئېرىتىپ، سۈزۈپ باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

ياشىنىڭ چوڭ-كىچىكلىك ئەھۋالىغا قاراپ ئەتىگەن-ئاخشامدا كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 گرامدىن 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تاشاق خالتىسىغا سۇ چۈشۈپ قېلىش

سەۋەبى

تاشاق خالتىسىنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن ئۆزگىرىپ، ئۇنىڭغا ئاستا-ئاستا ئۆزلۈكىدىن سۇ يىغىلىپ قالىدۇ ياكى جىگەر، بۆرەكلەرنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش خىزمىتى نورمال بولمىسا تاشاق خالتا بولى ئارقىلىق ئاستا-ئاستا تاشاق خالتىسىغا سۇ يىغىلىپ قالىدۇ.

ئالامىتى

تاشاق خالتىسى بىر ئاز ئېغىرلىشىپ، پەسكە ساڭگىلاپ قالىدۇ. قولدا تۇتۇپ ئازراق ھەرىكەتلەندۈرۈپ كۆرسە بىر ئاز غولدۇرلايدۇ ھەمدە چۇلۇق-چۇلۇق سۇنىڭ ئاۋازى چىقىدۇ.

داۋاسى

بىمارنى ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، ئاندىن بەدەننى بەلغەم ماددىسىدىن تازىلاش بىلەن بىللە مەئجۇنى كۇندۇر، مەنجۇنى نانخۇا قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش ھەمدە ھەر خىل ھۆل سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش لازىم. سىرتىدىن چەلەك ياغىچىنىڭ كۈلى، بەللۇت ياغىچىنىڭ كۈلىنى زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش كېرەك.

يەنە بىر نۇسخىدىكى دورىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئارپا ئۇنى سەئىدى كۈفى، گۈل ئەرمىنى، زىرە، قوينىڭ كونا مايىقلىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ تاشاق خالتىسىغا تېڭىش لازىم.

تاشاق خالتىسى ئىچىگە ئۈسمە پەيدا بولۇش

بۇ، تاشاق خالتىسى ئىچىگە ئۆرۈق بىزىدىن باشقا يەنە بەز خاراكتېرلىك ئۈسمە پەيدا بولغان

ھەمدە قول بىلەن تۇتۇپ كۆرسە ئېنىق مەلۇم بولىدىغان بىر خىل كېسەللىككە قارىتىلغان.

سەۋەبى

قويۇق سەۋدا ماددىسى تاشاق خالتىسىغا يىغىلىپ، ئاستا-ئاستا بەزگە ئايلىنىدۇ ياكى بەزى كىشىلەر جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا ۋە ئىھتىلام بولغاندا مەنىنى توختىتىۋېلىش تۈپەيلىدىن تومۇرلاردا ماددا بۇزۇلۇپ ئۆسمىگە ئايلىنىدۇ. بەزى كىشىلەردە سىل خاراكتېرلىك بەز پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

تاشاق خالتىسىغا سەۋدا خاراكتېرلىك قاتتىق ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن ئۆسمە پەيدا بولغاننىڭ پەرقى شۇكى، تاشاق خالتىسىغا سەۋدا خاراكتېرلىك قاتتىق ئىششىق پەيدا بولغاندا تاشاق خالتىسى ياكى تاشاق قاتتىق بولىدۇ ۋە ئىششىدۇ. تاشاق خالتىسىدا ئۆسمە پەيدا بولسا، تاشاق خالتىسى ئىچىدە ئۆسمە تاشاقتىن ئايرىم مەلۇم بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋدا ماددىسىنى تەڭشەپ تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇندىن ئەھۋالغا قاراپ بىر ئىككى ئۆسخا قايىنىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن مەئجۇنى كۆندۈر، ماددە ئۇلھايات قاتارلىق دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سىرتىدىن بادام يېغى، بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىق ياغلارنىڭ قايسى بىرى بولسا، بىرقانچە كۈن ئۇنى ياغلاش بىلەن بىللە ئاق لەيلى گۈلى ۋە ئۇرۇقى، مارجان شوخلىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قايىنىتىپ سۈيىگە چىلاپ، تېرىپى تېڭىلىدۇ.

يۇقىرىقى داۋالاش ئۇسۇللىرى سەۋدا ماددىسىنى تەڭشەپ ۋە تازىلاپ، بەز ئۆسمىسىنى كىچىكلىتىش تەسىرىگە ئىگە.

داۋالاشنىڭ ئاخىرىقى باسقۇچىدا ياۋا ئانار گۈلى، موزا، ھەببۇل ئاس يوپۇرمىقى، سەبرى مۇرمەككى، كۆندۈر، ئارچا مۇنچىقى قاتارلىق قورۇغۇچى دورىلارنىڭ قايسى بىرى بولسا يالغۇز ياكى ئىككى ئۈچ خىلنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ، تاسقاپ سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ بەزلىك ئورۇنغا چېپىش ۋە تېڭىش كېرەك.

كىندىكنىڭ تۆپىگە ئۆرلەپ قېلىشى

بۇ، كىچىك بالىلار ۋە تۇغۇتى قىيىن بولغان ئاياللاردا ئۇچرايدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى

بەزى ئاياللارنىڭ تۇغۇتى تەسلەشكەندە بەك كۈچىگەنلىكتىن كىندىك ئۇدۇلىدىكى سىرىق ئەت پەردىسى يىرتىلىپ ئۈچەي ۋە چاۋا پەردىلىرى كىندىكنىڭ ئۈستىگە ئۆرلەپ چىقىپ قالىدۇ. بەزى كىچىك باللار كۆپ چىڭقىلىپ يىغلاپ، ھەرىكەت قىلغانلىقتىن كىندىكنىڭ ئىچكى پەردىسى يىرتىلىپ يەل كىندىك بولۇپ قالىدۇ.

بەزى كىشىلەرنىڭ سىرىق ئەتلىرى ھەر خىل سەۋەبلەردىن يىرتىلسىمۇ، ئەمما ئۈچەي ۋە چاۋىلىرى چىقماي سۇلۇق ئىششىقنىڭ تەسىرىدىن سۇ يىغىلىپ قېلىش ياكى يەللىك ئىششىق تەسىرىدىن يەل كىندىك بولۇپ قېلىش ياكى كىندىك تېرە ئاستىغا بىر ئاز گۆش ئۆسۈپ قېلىش تۈپەيلىدىن كىندىكى ئۈستىگە كۆتۈرۈلۈپ قالىدۇ.

ئالامىتى

سەۋەبلىرى ھەر خىل بولغانلىقى ئۈچۈن بەدەندىكى بەلگىلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ، مەسىلەن: سىرىق ئەت يىرتىلىپ ئۈچەي چىقىۋالغاندىن بولسا بىر ئاز ئاغرىيدۇ. بىمار ئۆڭدا ياتسا ئۈچەي غولدۇرلاپ ئەسلى جايىغا قايتىدۇ. ئەگەر يەل خاراكتېرلىك سەۋەبتىن بولسا، ئاغرىمايدۇ. قورساق ئاچ ۋاقىتتا يوقىلىپ كېتىدۇ. سۇ خاراكتېرلىك سەۋەبتىن بولسا، قول بىلەن باسسا يۇمشاق بىلىنىدۇ. چۇلۇق-چۇلۇق ئاۋاز چىقىدۇ. ئەگەر ئۆسمە خاراكتېرلىك سەۋەبتىن بولسا بىر ئاز قاتتىقلىق مەلۇم بولۇپ داۋاملىق بىر خىل بولىدۇ ياكى كۈندىن-كۈنگە كۆچىيىپ قالىدۇ. ئەگەر مەلۇم سەۋەبلەردىن كىندىك ئەتراپىدىكى كۆك قان ۋە قىزىل قان تومۇرلىرى كېڭىيىش ۋە يىرىلىشتىن بولسا، سىرتتىن كۆرۈنۈشى قىزىل ياكى كۆكۈش رەڭدە بولىدۇ.

داۋاسى

سىرىق ئەتنىڭ يىرتىلىشى، تاشاق خالتىسىغا ئۈچەينىڭ چۈشۈشى قاتارلىق مەزكۇر كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنى ئېنىقلاپ، قائىدە بويىچە سىرتتىن مۇھاپىزەت قىلغاندىن باشقا، يەنە داۋالاش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. ئۇلار ئاساسىي جەھەتتىن يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

ئەسكەرتىش: يۇقىرىقى سىرىق ئەت يىرتىلىش، تاشاق خالتىسىغا ئۈچەي چۈشۈش، يەل كىندىك بولۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى تېز ۋاقىتتا سىستېمىلىق ھالدا داۋالاپ ساقايتىش كېرەك. ئەگەر سىستېمىلىق ھالدا ۋاقتىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىلمەي، ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ ئادەتكە ئايلىنىپ قالغان بولسا كېسەللىك ئەھۋالىنى ئوبدان مۇلاھىزە قىلىپ بىمار بىلەن مەسلىھەتلىشىپ ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن داۋالاشنى ئويلىشىش كېرەك.

ئۆگە كېسەللىكلىرى

دوك كېسەللىكى

بۇ، كۆكرەك ۋە ئومۇرتقا سۆڭەكلىرىنىڭ ئالدى - ئارقى تەرەپلىرىگە ياكى سول، ئوڭ تەرەپلەرگە قىڭغىيىپ ئۆسۈپ چوڭايغانلىقىغا قارىتىلغان. ئۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ:

1. ئومۇرتقا ئالدى تەرەپكە دومپىيىپ قالسا، بۇ ئومۇرتقىنىڭ ئالدى تەرەپكە دومپىيىپ قېلىشىدىن بولغان دوك دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقىلار ئىككى يان تەرەپنىڭ بىرىگە دومپىيىپ مايماقلىشىپ قالسا، بۇ ئومۇرتقىنىڭ يانغا مايماقلىشىپ قېلىشى دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

ئومۇرتقىنىڭ مايماقلىشىشى، دومپىيىپ قېلىشى ئومۇرتقا سۆڭىكىنىڭ سىل كېسىلىدىن بولىدۇ. سۆڭەك ئۆسمىسىدە، زەخىملىنىشلەردە، بېسىلىش خاراكتېرلىك سۇنۇق قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۆسمۈرلەر ئوقۇش مەزگىلىدە توغرا ئولتۇرماسلىق، ھۈنەرۋەنلەردە دائىم بىر قىياپەتتە ئولتۇرۇپ ئىشلەش ۋە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئومۇرتقا سۆڭىكى غەيرىي نورمال شەكىلگە كىرىپ قېلىپ دوك ھالىتىنى ياكى ئومۇرتقا سۆڭىكىنىڭ يانغا مايماقلىشىپ قېلىشىشىنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىلەر تۆۋەندىكى بىرقانچە خىل سەۋەبلەردىن دوك كېلىپ چىقىشى مۇمكىن دەپ قارايدۇ، يەنى ئومۇرتقا سۆڭەكلىرىگە ئۇتاش بولغان سىبرىق ئەتلەرگە تاشقى ياكى ئىچكى سەۋەبتىن ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن ئومۇرتقىلار ئورنىدىن چىقىپ چوڭىيىپ قالىدۇ. بۇ سۆڭەك ياللۇغى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى

بىماردا ئىلگىرى ئۆتكۈر ئىسسىتما بىلەن بىرلىكتە كۆكرەك (ئومۇرتقا سۆڭىكى، غول) ئاغرىغان بولىدۇ. تومۇرى چوڭ سوقىدۇ، داۋاملىق قاتتىق قىزىتما پەيدا بولىدۇ. ماددا يىرىڭغا ئايلىنىپ، دۈمبىسىدە ئىششىق پەيدا قىلسا بەدەن ھارارىتى ئۈستۈن بولىدۇ، دۈمبىسىدە ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ ۋە سوزۇلۇپ ئاغرىش ئەھۋاللىرىنى كۆرۈلىدۇ. دوكلۇك ۋە قىڭغىر كېتىش ئېغىرراق بولىدۇ.

داۋاسى

ئىششىقنىڭ دەسلەپىدە ھۆلبە، زىغىرلارنىڭ لوئابى (شىرىسى)، مېكىيان توخۇنىڭ يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، بىنەپشە ۋە ئاق لەيلىلەرنى ئېلىپ ئېزىپ مەلھەم قىلىپ ئىششىققا تېڭىش، ئىسسىق ياغلارنى سۈرۈپ ياغلاش، قىزىق سۇ بىلەن مۇجۇپ يۇيۇش، خىيار شەنبە شىرىسىنى بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش، ئاق لەيلىنىڭ يىلتىزى، زىغىرلارنى سىلىپ قاينىتىلغان ياغلار بىلەن قىزىق ھالدا كىلىزما قىلىش لازىم.

2. ئومۇرتقا سۆڭەكلىرىنىڭ ئارىسىدا قويۇق يەل تۇرۇپ ئالغان بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇۋېلىش نەتىجىسىدە ئومۇرتقىلارنى جايىدىن قوزغىتىپ دوك كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىلدىكى دوك كېسەللىكىنى رىياھى ئەپرەسە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، ئومۇرتقا سۆڭەكلىرىگە تۇتاشقان پەيلەرنىڭ زەخىملىنىشى نەتىجىسىدە پەيدا بولغان ئاغرىق ياكى ئومۇرتقا بوغۇم سۆڭەكلىرىنىڭ ئۆسۈشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنى قەدىمكى كىشىلەر يەل دەپ ئاتىغان. بۇ خىل رىياھى ئەپرەسە دەپ ئاتالغان يەل گەدەندىن باشلىنىدۇ. ئاندىن گەدەن ۋە بەلنى ئېگىپ قويىدۇ.

سەۋەبى

ھەزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلغان كىشىلەر ئوزۇقلىنىش جەھەتتە بەلغەم خىلتى پەيدا بولىدىغان ئېغىر يەللىك تاماقلارنى كۆپ يېيىش تۈپەيلىدىن ئۆنگىدىن بىر قىسىم قويۇق شىلىمشىق خام خىلىت تۇغۇلۇپ، بوغۇم ئارىلىقلىرىدا ئۆزىنىڭ قويۇقلۇقى تۈپەيلىدىن ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش بىلەن بوغۇملارنى ئورنىدىن قوزغايدۇ. بۇ خىل خام سۇيۇقلۇقنى ئۇيغۇر تېۋىپلىرى قويۇق يەل دەپ تەبىر بەرگەن.

ئالامىتى

يەل ئاغرىقلىرىدىن كېيىن دوك كېسىلى پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىرگە قىزىتما ۋە ئېغىرلىق بولمايدۇ، بەزىدە ئاغرىق ئارتۇق بولۇپ، كېيىنچە ئازىيىشقا باشلايدۇ.

داۋاسى

بەلغەم مادداسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن باديان يىلتىزى، چىگسەي يىلتىزى، ئىزخىر يىلتىزى، رۇم باديان، زىرە، سوزاپ ئۇرۇقى، نانخۇالارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، مىجىپ سۈزۈپ، بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ كۈچلۈك چوڭ ئادەم بولسا جىقراق، كىچىك بالا، تېنى

ئاجىز كىشىلەر بولسا ئازراق بىدەنجىر يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىلەر ئابدىسىلىك يېغىدىن 3 گرام ئېلىپ قوشۇپ، 20 گرام شەربىتى مائول ئۇسۇل ۋە بۇزۇرى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. مەستىكى ۋە رۇم باديان چۈشكەن گۈلقەنت مەنپەئەتلىك بولۇپ، بەلغەم ماددىسى پىشقاندىن كېيىن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ھەبىي سۈرۈنجان، ھەبىي سەكبىنەج ياكى ھەبىي مەنتىنگە ئوخشاش دورىلار بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئارقىدىن بەلگە ھىجامەت قويۇلىدۇ. سۈئىلەپ بابۇنە يېغى ۋە پەرپىيۇن قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە چىپىلىدۇ.

مەززەنجۇش، سۇزاپ، ئىزخىر، بىرىنجاسىپ، سونبۇللارنى قاينىتىپ، بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالەتتە ئاغرىق جايغا قويۇپ، مۇجۇپ يۇيۇلىدۇ. يەلنى تارقاتقۇچى ھەر قانداق نەرسە بۇ كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. ئومۇرتقىلارنى بىر-بىرىگە باغلاپ تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان پەيلەرگە سۇ خاراكتېرلىك ھۆللۈك تۈزلىشىۋېلىپ، ئۇنى بوشاشتۇرۇپ قويغانلىقتىن ئومۇرتقا ئۆز جايىدىن قايىدۇ-دە چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. سىلاپ كۆرگەندە يەرلىك ئورۇن سوغۇق بىلىنىدۇ. ئىلگىرى بەدەننى ھۆللەشتۈرگۈچى ئەھۋاللار سادىر بولغان بولىدۇ. مەسىلەن: سۇ ۋە يامغۇردا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇپ قېلىش، يەل-يېمىش، قوغۇن-تاۋۇز بولۇپمۇ شاپتۇل قاتارلىقلارنى كۆپ يېگەنلىك ئەھۋاللار بولغان بولىدۇ. ئومۇرتقا چىققان جايغا باغ سۈركەپ قويۇلسا، ياغنى ئاسانلا ئۆزىگە تارتىۋالىدۇ (ئاسان سىڭىپ كېتىدۇ).

داۋاسى

يۇقىرىقى رىياھى ئەپرەسەدە ئېيتىلغان دورا ۋە چارىلەرنى قوللىنىش بىلەن بىرلىكتە ئەزانى قۇۋۋەتلىگۈچى ئىسسىق ياغلارنى، مەسىلەن سوزاپ، سەبرى، ئاقىرقەرھالارنىڭ ياغلىرىغا ئوخشاش ياغلارنى سۈرۈپ ياغلاش ۋە قورۇتقۇچى دورىلاردىن جوزالسىرە (بىر خىل قارىغاي مېۋىسى)، گۈلنار بەللۇت يوپۇرمىقى، قىزىلگۈل، ئۇشنىلەرنى خېمىر قىلىپ تېڭىش كېرەك.

4. ئومۇرتقىلارنى بىر-بىرىگە ئۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان بۇغۇمچە پەيلەر يېغىلىپ قالغانلىقتىن ئومۇرتقا چىقىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى

يۇلۇنغا قويۇق ۋە شىلىملىق ھۆللۈك چۈشكەنلىكتىن بولۇشى مۇمكىن، داۋالاشنى قوبۇل قىلىشى تەسرەك. بۇ كېسەلنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى ھەققىدە تەشەننۇج (ئەزالارنىڭ يىغىلىپ قېلىشى) كېسەللىكى قىسمىغا قارىسا بولىدۇ.

5. يىقىلغان ياكى تاياق تەگكەن سەۋەبتىن ئومۇرتقىلار زەخىملىنىپ ياكى جايىدىن قوزغىلىپ تەدرىجىي ھالدا مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

قوزغالغان ئومۇرتقا ئۈستىگە ئوت بىلەن ھىجامەت قويۇپ ئەسلىگە كەلتۈرۈش كۆپايە قىلىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقا سىرتقى تەرەپكە قوزغالغان بولسا، بۇ چاغدا ئومۇرتقىلارنى قول بىلەن سىيلاپ، تۈزۈلاپ ئۆز جايىغا كەلتۈرۈپ چۈشۈرۈش لازىم. ئومۇرتقىلار ئىچكى تەرەپكە تومپىيىپ چىققان بولسا، زىپتى، موقەللەرنى بىر ئاز ئاقىرقەرھا بىلەن خېمىرقىلىپ چىپىپ تاڭسا بۇ خىلدىكى دوك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئومۇرتقىلار ئۆز جايىغا كېلىپ ئورۇنلاشقان ۋاقىتدا ئۇنى ئۆز شەكلىدە مۇقىم ساقلاش ئۈچۈن قورىنغۇچى دورىلار بىلەن تېڭىش لازىم.

ئۈچا ئاغرىقى

بۇ، ئۈچا يەنى ئىككى تاغاقنىڭ ئاستى تەرەپتىن باشلاپ، بەلگىچە بولغان ئارىلىقنىڭ تىلىپ ئاغرىشىغا قارىتىلغان. بۇ كېسەل خىلى كۆپ ئۇچرايدۇ، بۇ كېسەل سەۋەب ۋە ئالامەتلىرىگە قاراپ ئۆۋەندىكى بىرقانچە خىللارغا بۆلۈنىدۇ:

1. ئۈچا ياكى يۇقىرىقى بەلدە ماددىسىز سوغۇق ئۆزگىرىش پەيدا بولغانلىقتىن بۇ ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش ياكى زەربە يېيىش ياكى ماددىلىق بۇزۇلۇشتىن ياكى ماددا توشۇپ قىلىشتىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئۈچا ساھەسى تىلىپ ئاغرىيدۇ، ئېغىر بىلىنىدۇ. سوغۇق نەرسىلەر ۋە سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرى بىلەن ئاغرىق ئېغىرلىشىدۇ. يول ماڭسا ياكى ئۆرۈلاپ ئۆتۈپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىق يەڭگىللىشىدۇ. باشقا ھەر خىل ھەرىكەتلەر قىلىسمۇ پايدا قىلىدۇ. ئاغرىق ئاستا پەيدا بولۇپ، تەدرىجىي تەرەققىي قىلىدۇ.

داۋاسى

مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن مائۇلئۇسول ۋە مائۇلئەسەل (ھەسەل سۈيى) لەر ئىچكۈزۈلىدۇ. سەنجىرىينا،

تەرياقى ئەربەئە، مەسدىرىتۇس قاتارلىق دورىلارنى يېگۈزۈش، قوستە، سوزاپ، بابۇنە ياغلىرىنىڭ قايىسىسى بىرى بولسا سۈرۈپ ياغلاش، مۇقەل، تۇششەق، ھۆلبە، ھەبىۇلغارلارنى زىغىرلۇئابى (شىرىسى) بىلەن ياكى ھەبىۇلمىلىك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ تېڭىش، نوقۇت سۈيى، تۇچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى غىزا قىلىپ بېرىش (ئىسسىق خۇش بۇي دورىلارنى سىلىپ تەييارلاپ بېرىش) مەنپەئەتلىك.

2. تۇچا ساھەسىدىكى ئومۇرتقا گۆشلىرى، پەيلەر ۋە سىبرىق ئەتلەردە خام بەلغەم پەيدا بولىدۇ ياكى بەدەندە توختاپ قالغان بەلغەم خاراكتېرلىك قويۇق ماددا پەيدا بولۇشى بىلەن تۇچا ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

بۇ قويۇق ماددىلار بىمار غەزەپلەنگەن، خاپا بولغان، ھېرىپ-چارچىغان ۋاقىتلىرىدا غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خاراكتېرلىك ماددىنىڭ ھەرىكەتكە كەلگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇ، بەلنىڭ سىبرىق ئەتلىرىگە، ئومۇرتقىلارغا ۋە تارامۇش شەكىللىك پەيلىرىگە قويۇلىدۇ ياكى شۇ خىلتلار ۋە توختاپ قالغان قويۇق ماددا (يەل) ئادەم ھەرىكەت قىلغان ۋاقىتتا قوزغىلىدۇ. ئاندىن يەل بەلنىڭ سىبرىق ئەتلىرىگە ۋە پەي-بوغۇملىرىغا كىرىدۇ، سوزۇلۇش ۋە كېرىلىشنى پەيدا قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن تۇچا ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

خام بەلغەم ماددىنىڭ پەيدا بولغانلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ. ئىلگىرى بەلغەمنى كۆپەيتكۈچى نەرسىلەرنى يېگەنلىك تارىخى بولىدۇ. تۇچا ئاغرىش ئاستا كېلىپ چىقىدۇ، ۋاقىت ئۆتكەنسېرى ئاغرىش ئېغىرلىشىدۇ، بولۇپمۇ ھاياجانلىنىش ياكى روھىي جەھەتتە قوزغىلىش ۋە جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئاغرىش كۈچىيىدۇ. ئادەتتە يۇقىرىقى بىلەك (بەلكە) ۋە غول ئەتراپىدا دائىم ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ. ئاغرىش ئېغىر بولغاندا كۆزى قاراڭغۇلىشىپ كېتىدۇ، ئاغرىق يۆتكىلىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى

ئۇچا ئاغرىشىنىڭ سەۋەبى خام بەلغەمدىن بولسا، بەلغەمنى پىشۇرغۇچى (يېتىلدۈرگۈچى) نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، ھەبىي سۈرۈنجان ۋە باشقىلارنى بېرىش لازىم.

قەي قىلىش (قۇسۇش) مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددىنى تارقىتىش، ئەزالارنى يۇمشىتىش ۋە ھۆللەشتۈرۈش مەقسىتىدە مۇنچىغا كۆپرەك چۈشۈش، ئارام ئېلىشقا دىققەت قىلىش، گۈل خەيرى يېغى، بىنەپشە يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ سۈرۈپ ياغلاش، ماددىنى بوشاشتۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى ئۈسۈملۈك ئوتلار، مەسىلەن: گۈل خىتمى (ئاق لەيلە گۈلى)، مارجان شوخلا، ئاق لەيلى ئۈسۈملۈكى، يۇلغۇن يوپۇرمىقى، بىنەپشە، چامغۇر يوپۇرمىقى، ئەكەك يۇلغۇن يوپۇرمىقى، قەسىۇززىرىگە ئوخشاش نەرسىلەرنى قاينىتىپ سۈيىنى بەدەن كۆيگۈدەك ھالدا ئاغرىق جايغا قۇيۇش ياكى ۋاننا

قىلىش لازىم. ئەگەر بۇ چارە-تەدبىرلەر بىلەن ئاغرىق ياخشىلانمىسا يەنە يۇقىرىدا خام بەلغەم توغرىسىدا ئېيتىلغان ئوخشاش ئاۋۋال مۇنزىج بېرىپ ئاندىن كېيىن ھەبىي سۈرۈنجان قاتارلىقلارنى بېرىپ ماددىنى چىقىرىش لازىم.

3. جىنسىي ئالاقىنى كۆپ ئۆتكۈزگەنلىكتىن ئارتۇق ماددىلار بەلگە تارتىلىپ كېلىپ ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە بەلگە چۈشكەن ماددىلار كۆپ بولغاچقا بەلنى ئېگىپ قويىدۇ.

داۋاسى

جىنسىي مۇناسىۋەتنى ئازايتىش لازىم. ھەرىكەتچان بەلغەم ماددىسى توغرىسىدا ئېيتىلغان دورىلار (مۇنزىجى بەلغەم، مۇخرىجى بەلغەم قاتارلىقلار) بىلەن ماددىنى تارقىتىش ۋە يۇمشىتىش، ھۆللە شىتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. يەرلىك ئورۇننى ياغلاشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇنچىغا كۆپ چۈشۈپ تەرلىنىش، ئارام ئېلىش، ھۆللە شىتۇرۇشلەرگە ئوخشاش ئۇسۇللارنى قوللىنىش كېرەك.

بەزى چاغلاردا ھېچقانداق ماددا ياكى خىلتنىڭ تەسىرى بولماستىن ئارتۇق جاپا چېكىش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، داۋاملىق مۈكچىيىپ ئولتۇرۇشقا ئادەتلىنىشلار تۈپەيلىدىن غولنىڭ گۆشلىرى ۋە تارامۇش پەيلىرىگە سۇسلۇق ۋە چارچاش پەيدا قىلىپ قويىدۇ، نەتىجىدە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى غول ئاغرىقى تۇتۇش مۇجۇش ئۇۋۇلاش بىلەن ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. مۇسكۇلنى (غول، ئومۇرتقا ئەتراپىدىكى گۆشلەرنى) ھەرىكەتلەندۈرۈپ بەرسە، كۈچ پەيدا بولۇپ بىمار ئۆز-ئۆزىدىن ئۆرە تۇرالايدىغان ھالغا كېلىدۇ.

بەزىدە پەۋقۇلئاددە ھېرىپ كېتىش غول ۋە بەلگە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىپ، ئېگىپ دوك قىلىپ قويىدۇ. بۇنىڭدا سەۋەبىگە قاراپ چارە قىلىش لازىم.

4. بۆرەككە ئاجىزلىق ياكى باشقا بىر ئىللەت پەيدا بولغاندا، بەل بىلەن بۆرەك بىر-بىرىگە قوشنا ۋە ئورتاق ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن غول ۋە بەلگە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. مەسىلەن: سۈيدۈكتە ئۆزگىرىش بولىدۇ. قۇيرۇق سۆڭىكى ئاغرىيدۇ. ئەرلىك قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ.

داۋاسى

سەۋەبىگە قاراپ بۆرەك كېسەللىرىدە سۆزلەپ ئۆتۈلگەن بۆرەك ئاجىزلىقى ياكى باشقا ئىللەتلەرنى داۋالايدىغان دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ياغلار بىلەن ياغلاشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. بەلدىكى چوڭ تومۇرلار قانغا توشۇپ قالغانلىقتىن بەل تېلىپ ئاغرىش، قولۇشۇش، ئۇيۇشۇش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

بويۇن ئومۇرتقىسىدىن تارتىپ غول ئومۇرتقىسىغىچە بولغان ئارىلىق لوقۇلداپ، تېلىپ، تارتىشىپ ئاغرىيدۇ. بۇ ئاغرىق تاكى توققۇز كۆز ئومۇرتقىلىرىغىچە تارىلىپ، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. ئاغرىق بار-جايىنى تۇتۇپ كۆرسە قىزىق بىلىنىدۇ. قاننىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن، رەڭگى-روھى قىزىل، تىلى قىزغۇچ كېلىدۇ. تومۇرى توم سوقىدۇ، بەدىنى ئېغىر بولىدۇ. بىمار ھەرىكەت قىلسا ئاغرىق كۈچىيىدۇ.

داۋاسى

باسلىق، مابىز دېگەن تومۇرلاردىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش، ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيىنى، لىمون شەربىتى، سېمىز ئوت، خىيارەيىن ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى سىركەنجىبىن بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. ئاغرىق بار جايىنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن سۇغا كىرىش، سەندەل، گۈلاب، گۈل ياغلىرىنى بىر ئاز سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە چېپىش، سوغۇق ۋە ھۆل جايدا تۇرۇشتا بۇيرۇش، ھۆل ۋە سوغۇق تاماقلارنى، مەسىلەن، ئارپا ئېشى، قاپاق ئېشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى يېيىشكە بۇيرۇش لازىم.

6. ئاياللاردا بالىياتقۇنىڭ زەرەرلىنىشى ۋە ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى تۈپەيلىدىنمۇ بەل ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

بەزى ئاياللارنىڭ ھەيز مەزگىلىدە بېلى ئاغرىپ ھەيزدىن كېيىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ھەيزنى ماڭدۇرىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، ئەگەر ھەيز توختاپ قالغان ياكى قالايمىقانلاشقان بولسا بۇ شەربەت بېرىلىدۇ: چىگىمەي ئۇرۇقىدىن 3 گرام، شۇمشىدىن 22 گرام، رۇم بادىيان، سېرىق چېچەك ئۇرۇقى، جۇۋىنىلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، ئۇرۇقداندىن 6 گرام، قەنتتىن 250 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ 1 لىتىر سۇغا بىر كېچە چىلىغاندىن كېيىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ماتا بىلەن سۈزۈلىدۇ. سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ بىرھەپتىگىچە بىر پىيالىدىن كۈنىگە 1-2 قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ.

سىرتتىن گۈل يېغىنى بەلگە سۈركەپ ياغلاش لازىم.

بەل ئاغرىقى

سەۋەبى

بەدەننىڭ ئاجىزلىقى، ئېغىر ئەمگەك قىلىش، ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش ۋە نەم ئۆتۈشلەردىن بولىدۇ. بۇغۇم ئاغرىقلىرى ۋە بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى بىلەنمۇ بەل ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. بەنە بۆرەك كېسەللىكلىرى، ئاياللاردا ئاياللار كېسەللىكلىرى تۈپەيلىدىنمۇ بەل ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

كېسەل تېز باشلىنىدۇ. بەل ئاغرىشى بىلەنلا بەلنى ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدۇ ۋە قوزغىيالمايدۇ، بىمار ئۆزىنى ئۈزۈلىسمۇ ئاغرىيدۇ، ھەتتا ئولتۇرغاندىمۇ ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبنى ياخشى ئېنىقلاپ، سەۋەبىگە قاراپ داۋالاش ئۇسۇلىنى بەلگىلەش زۆرۈر. بەل ساھەسىنى قىچى يېغى ياكى قۇستە يېغى بىلەن ياغلاش، لوبان مەستىكىدىن 3 گرام، ھەسەل، شېكەردىن 22 گرام ئېلىپ ئالدى بىلەن ھەسەلنى بىر ئاز قىزىتىپ، ئاندىن باشقىلارنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە سۈركەش ياكى لوبان مەستىكىسى، گۈل يېغىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام ئېلىپ ياغ تەييارلاپ ئاغرىق جاينى ياغلاش لازىم. يېپىشقە ماتىدىل ھايات بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا تۆۋەندىكى دورىلارنى سىرتتىن ئىشلىتىش پايدىلىق:

1. ئاق مومدىن 6 گرام، گۈل يېغىدىن 25 گرام ئېلىپ ئېرىتىپ بەلنى ياغلاش لازىم.
2. ئاق لەيلە گۈلىدىن 30 گرام، بابۇنە گۈلىدىن 30 گرام، ئىكلىل مىلكتىن 30 گرام، شۇمشە ئۇرۇقىدىن 30 گرام، زىغىردىن 30 گرام، ئارپا ئۇنىدىن 30 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ ئىنەك پىتى يېغى (بىدەنجىر يېغى) بىلەن قوشۇپ بىر ئاز ئىسسىتىپ ئاغرىق جايغا تېڭىش لازىم.
3. ھەببى ئىيارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك.
4. مەئجۇنى ماددە ئۆلھاياتنى بادىيان ئەرىقى بىلەن ئىچىش لازىم.

5. مەئجۇنى سۈرۈنجانىنى ئىستېمال قىلىشنى ياخشى پايدا قىلىدۇ. ھەر ئاخشامدا 6 گرامدىن 10 گرامغىچە يەپ، ئارقىدىن باديان چېيى ئىچسە بولىدۇ.

قوۋۇرغا ئارىلىق ئەسەبلىرىنىڭ ئاغرىشى

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەللىك ئاياللاردا ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى ياكى بالىياتقۇنىڭ بوغلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ يەنە ئۆتكاق كېسەللىكنىڭ بىر ئالامىتى بولۇپمۇ كېلىدۇ. ئاساسەن قوۋۇرغا تەرەپ بارغۇچىسى بولغان ئەسەب (نېرۋا) لىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

ئاغرىش بەل ساھەسىدە كۆپرەك بولۇپ، قوۋۇرغىلارغا تارقىلىدۇ، بېسىپ تۇرسا ئارام بېرىدۇ.

داۋاسى

مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن مائۇل ئۈسۇل بېرىلىدۇ. يەرلىك ئورۇن قۇستە يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. ئىچىدىن يىپىشكە مەئجۇنى سەنجىرىنا بېرىلىدۇ.

مائۇلئۇسۇلىنىڭ نۇسخىسى مۇنداق: بىخ كەبىرى 30 گرام، باديان يىلتىزى 30 گرام، چىگىسەي يىلتىزى 3 گرام، چىگىسەي ئۇرۇقى 3 گرام، كىشنىش ئۇرۇقى 3 گرام، ئارپا باديان 3 گرام، ئىزخىر 12 گرام، ھەبىي بىلسان 6 گرام، ئاسارۇن 6 گرام، جىنتىيانا 6 گرام، ئۈدى بىلسان 10 گرام، بوزىدان 10 گرام، سىبلىخە 10 گرام، ئادىراسمان ئۇرۇقى 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ 3 چوڭ چىنە سۇغا بىركېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

قالغان دورىلارنىڭ نۇسخىلىرى دورىلار نۇسخىلىرى جىلدىغا قارالسا بولىدۇ.

كوررېكتور: ئەخمەتجان ئىسمايىل
تىتۇل بەت ۋە نەقىشلىرىنى تۇرسۇن غازى ئىشلىگەن
ھۆسن خېتىنى نىياز كېرەم شەرقى يازغان

ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى
تۆتىنچى جىلد

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى»
ئىشخانىسى باشچىلىقىدا تۈزۈلدى. شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق
ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك تەتقىقات ئورنى تەرىپىدىن نەشرگە تەييارلاندى
شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) نەشر قىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
787×1092 مىللىمېتر 16 فورمات 30 باسما تاۋاق
1994 ـ يىلى 10 ـ ئاي 1 ـ نەشر 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
تىرازى: 5000 — 1

ISBN7－5372－0645－7／R・133

باھاسى: 10.00 يۈەن