

СИНАТ

S A L O M A T L I K

ойлик илмий-оммабон, безакли журнал

4/2019



БУ СОНДА:

**Кўкламда дарахт
экканмисиз?**

**Парҳез -
энг яхши дори**

**Меҳр ва руҳий
саломатлик**

**Сут безлари
парвариши**

**Биологик
қўшимчалар -
организм учун
қувват**

Ибрат

ТОМОРҚА – ОИЛА ХАЗИНАСИ



Алимхон Чўлпонқулова Чортоқ туманининг Пешкўрғон шаҳар шифохонасида узоқ йиллар бош ҳамшира бўлиб ишлаган. Ўзи ҳамшира бўлса-да, ҳамма уни «доктор опа» дерди. Бу унинг куну тун холис ниятда эл хизматида бўлгани ва ҳеч кимдан ёрдами аямагани туйғайлидир.

Алимхон опа бу кун кексалик нафақасида, лекин ҳамон тиним билмайди. Оила аъзолари билан биргалликда томорқасидаги ҳар қарич ердан унумли фойдаланишга одатланган. Улар етиштираётган сабзавотларнинг ўндан ортиқ тури, яна ўнлаб мевали дарактлар ҳамда барқ уриб ўсаётган кўкатлари гулларни кўриб, баҳри-дилнингиз очилади. Умр йўлдоши Кенгашбек ака ҳам бир четда

қараб турмайди. Тўрт нафар фарзандни вояга етказишда аёлининг оқиллигига кўп бор тан бергани учун унинг ҳар бир истагини ҳурмат қилади, уни эҳтиётлайди. Хонадоннинг файзу фаршати 90 ёшли Асалхон ая эса фарзандларини дуо қилади.

Бу оилада 12 нафар тиббиёт ходими бор. Қизлари - Зуҳраҳон Мирзааҳмедова, Саида Чўлпонқулова, Фотима Мирзааҳмедовалар энг фидойи ҳамширалардан ҳисобланишади.



- Дам олиш кунларида набираларимга ҳам томорқа парваришини ўргатаман, - дейди Алимхон опа. - Чунки болалигидан ерга меҳр берган, ризқ ундиришининг заҳматини англаган фарзанд ўзгалар меҳнатини қадрлайдиган инсон бўлиб камолга етади. Тўғри, ҳозир ҳаммининг бозордан сархил мева-чева сотиб олишга қурби етади. Бироқ ўз қўлинг билан уруғ қадаб, уни униб чиқишини кутиб, парваришлаб, сўнг ҳосилдан баҳраманд бўлишнинг завқи бошқача. Бунда барака ҳам бор. Масалан, оиламиз билан ҳар йили томорқамизда етиштирилган олма, узум, шафтоли, олхўри, помидор, бўлғор қалампири, картошқадан ўртача 25 миллион сўм атрофида даромад оламиз.

Дарҳақиқат, меҳнат инсонни улуғлайди, тўкинлик сари етаклайди. Бунга Алимхон опа мисолида яна бир бор амин бўлдик. Ниятимиз - юртимизда бундай тadbиркор оилалар тобора кўпаяверсин.

Васила ТУРДИБОЕВА,
Наманган вилояти.

БИРИНЧИ МУҚОВАДА:

- Тиббиётимиз янги технологиялар ва илғор йўналишлар билан бойиб, тобора равнақ топяпти. Айниқса жарроҳлик хасталиklarини тез ва асоратсиз даволашда юксак натижаларни қўлга киритаётганимизни алоҳида таъкидлаш жоиз. Демак, ишга масъулият билан ёндошсак олдинда бизни янги-янги чўққилар кутиб тургани ҳақиқат, - дейди Андижон давлат тиббиёт институтининг "Хирургик касалликлар ва ҳарбий дала жарроҳлиги" кафедраси профессори, тиббиёт фанлари доктори, олий тоифали жарроҳ **Йўлдошали ЭГАМОВ.**



Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг Ўзбекистондаги ваколатхонаси раҳбари Лиан Куппенс Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири Алишер Шадмановга безгак касаллигини элиминация қилган давлат мақомини тасдиқловчи сертификатни тақдим этди.



Alisher Novoiy
nemidagi
O'zbekiston MK

ЎЗБЕКИСТОН - БЕЗГАКДАН ХОЛИ ДАВЛАТ СИФАТИДА ТАН ОЛИНДИ

Лиан Куппенс сўнгги йилларда Ўзбекистон ҳудудида безгакдан холи қилиш борасида катта қадам ташлаганини қайд этиб, буни улкан ва тарихий ютуқ сифатида эътироф этди.

Бу натижага эришиш учун мамлакатимизда шифокор, санитария ва эпидемиология тизими мутахассислари томонидан безгакка қарши курашиш билан боғлиқ кенг қўламли ишлар олиб борилди, албатта.

Безгак элиминацияси бўйича халқаро сертификат олган ҳар бир давлат энди эришилган натижани сақлаб қолиш учун барча комплекс чора тadbирларни давом эттириш мажбуриятини олади. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳам Ўзбекистон Республикасида безгакнинг қайта тикланишини олдини олиш бўйича 2017–2021 йиллар Миллий стратегияси асосида фаол ишлар олиб боради.

Эслатиб ўтамоғимиз, 2017 йилда Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти Ўзбекистонда қизамиқ ва қизилча касаллиги элиминация қилинганини эътироф этган эди.

Демак, юртимизда соғлиқни сақлаш тизимида ва аҳолига кўрсатилаётган тиббий хизмат сифатини янада яхшилаш мақсадида Ўзбекистонда юқумли касалликларнинг ҳудудга кирмаслигини таъминлаш борасида эпидемиологик назорат кучайтирилмоқда.

БУХОРОДА ТУРКИЯ СОҒЛИҚ БИЛИМЛАРИ УНИВЕРСИТЕТИ ФИЛИАЛИ ВА КЛИНИКАСИ ТАШКИЛ ЭТИЛАДИ



Мамлакатимизга Туркиянинг Соғлиқ билимлари университети ректори, профессор Жевдет Эрдог бўшчилигидаги делегация ташриф

бурди. Қайд этиш жоиз, 1903 йилда ташкил этилган мазкур университет Туркиядаги ягона ихтисослашган тиббиёт универ-

ситети, шунингдек, Европанинг етакчи таълим муассасаларидан бири ҳисобланади.

Делегация билан учрашувда алоқаларни янада ривожлантириш, илмий-маърифий тadbирларни ҳамкорликда ўтказиш масалалари муҳокама қилинди.

Учрашув якунида ўзаро алоқалар меморандумлари имзоланди. Шунингдек, қўшма лойиҳаларни амалга ошириш борасида томонлар келишиб олишди.

2019/2020 ўқув йилида Бухоро давлат тиббиёт институти базасида Туркия Соғлиқ билимлари университети қошидаги Олий тиббиёт мактабининг филиали ҳамда клиника ташкил этиш тўғрисида битим тузилди.

Таъкидлаш жоиз, ҳозирга келиб, Бухоро давлат тиббиёт институтининг 40 нафардан зиёд ўқитувчи ва талабалари Туркияда таълим олиб қайтишди.

**Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш вазирлиги
Жамоатчилик билан алоқалар
бўлими.**

КЎКЛАМДА ДАРАХТ ЭККАНМИСИЗ?

**Она табиат бағридаги минглаб турдаги доривор ўт-ўланлар дардлари-
мизга шифо, айна вақтда бизга руҳий ва jisмоний бардамлик бахш
этади. Лекин хушманзара оромгоҳлар, ота-боболаримиз экиб кетган
дов-дарахтлар, доривор ўсимликларнинг бариси кейинги авлодлар
учун ҳам зарур бўлишини кўпчилигимиз чуқур ўйлаб кўрмаймиз.**

Шифобахш ўтларни таг-туғи билан суғуриб олиб, бозорда пуллаётганлар сафи тобора кўпайиб бораётганлиги сабабли қорақанд (зирк), чойўт, лимонўт, кичитқийўт (газанда), оққалдиromoқ ва бошқа шу каби доривор гиёҳлар тури камайиб бораётганини мутахассис олимлар тинмай таъкидлашмоқда.

Лекин, яхшиямки, табиатнинг бағрида шундай ўсимликлар борки, улар ўзларини ўзлари "муҳофаза" этишаркан.

Балиққўз деган ўт ёмғир четлаб ўтадиган саҳрода ўсади. Лекин, гулбарглари ва поясига шунчалик кўп сув йиғадикки, уни қаердан олганига ажабланасиз.

Саксовуллар эрта баҳорда гуллаб, уруғ йиғади. Жазирама иссиқда уруғлари нобуд бўлмаслиги учун гулкосаларини юмиб олади. Саратондан ўтиб олгач, яна очилиб уруғларини вояга етказилади, шу йўл билан ўз наслини давом эттиради.

Шўра ва шувоқлар ёзда суви бўлганиб кетмаслиги учун олдидан баргларини тўкади.

Баъзи бир ўсимликлар борки, ўзлари митти бўлса-да, индизлари бир неча килограмми ташкил этади. Айрим дарахтлар эса улкан, бироқ уруғи нақ даянак мағзидек кичкина бўлади.

Табиатнинг ўз ички дунёси, нозик қонуниятлари бор. Боболар айтишича, илгарилари ҳар бир ҳовлида ҳеч бўлмаганда бир туپ сада ва ёнғоқ бўларди.

Ёнғоқни олимлар "ҳаво фабрикаси" дейишади. Негаки, у тоғ минтақаларида нураш (эрозия)нинг олдини олади, микроклимни яхшилаб, микроларга қирон келтиради.

Арча янада хосиятли дарахт. "Ҳар бир арча битта кудук билан тенг, у қишда қорни, ёзда намни яхши сақлайди", дейилади манбаларда.

Олимларнинг ҳисоблашларича, бир гектардаги тиракзор 340 килограмм чангни ютаркан. Бир туپ чинорнинг салқинлиги 10 та совутгич қувватига тенг.

Зараркунандаларни қирувчи айрим қушлар, айника қазилиштон, бойқушлар ҳам камайиб кетди. Масалан, бойқуш ёзи мавсумда 1000 та дала сичқонини тўтиб ер экан. Шунинг эвазига 1 тоннадан ошиқ буғдой зараркунандалардан асраб қолинади.

Ичимлик сув муаммоси дунё бўйича долзарб масала бўлиб турибди. Ҳозир ер кураисига бундан миллион йил илгари бўлганидек, 40 минг/куб чуқуқ сув мавжуд. Бугунги кунгача бу миқдор ўзгармаган, аҳоли сони эса тинмай ошаётир. Бунинг устига кўп ерлар

ўзлаштириляпти, янги иншоотлар қуриляпти. Демак, чуқуқ сув сарфи ҳақида ҳар биримиз бош қотиришимиз керак. Уйлардаги жумраклардан сув беҳуда оқиб этади баъзан, бу исрофгарчиликнинг оқибати эса хайрли бўлмайди.

Истеъмол қилинаётган сув тоза ва сифатли бўлса, ҳужайра ва туқималарга қириб бориб хавфли касалликларни вужудга келтирадиган эркин радикаллар кўпайиб кетишининг олдини олади, шунингдек ошқоча ёғ захираси тўпланишига йўл қўймайди.

Мағзава, пешоб ва нажас аралашмаси, ювиндилар ва бошқа ифлосланган сувлар тупроққа сингиб, 3-20 м чуқургача етиб боради ва шу қатламдаги сувни яроқсиз ҳолга келтиради. Ариқларга чиқиндилар ташланиши ва экин майдонларидан оқиб келадиган минерал ва органик ўғитли сувларнинг қўшилиши аҳволни янада мушкуллаштиради.

Қишлоқларда бетон сақлагичларга қўйилган ва фойдаланилаётган сувда узоқ сақланганлиги боис микроларнинг кўпайиб кетиши хавфли. Бундай сувни қайнатмай истеъмол қилинса, жуда кўп касалликларга сабаб бўлиши мумкин.

Бирданига кўп сув ичиш ҳам зарар. Овқат ҳазм қилиш тизимининг иши бузилади. Ҳазм ширалари суюлиб, улдарми ферментлар таъсири ҳам сусаяди. Натижада овқатнинг тегишли вақт ичида етарли даражада парчаланиши издан чиқади, улар вақтидан олдин ошқозондан ичкаларга ўтиб кетади, чала ҳазм бўлади, киши тез оч қолади. Кўп сув ичиш тўфайли танада оёқ ва қўллар, юз, кўз қовоқларида шиш юзуга келиши мумкин.

Табиат - онамиз. Уни асраб-авайласак, бизга ҳам меҳрининг нисор этади. Шундай экан, атроф-муҳитнинг орасталлигини таъминлашга ҳисса қўшишни истовчи ҳар бир одам аввало қўқаламзор майдонларни кўпайтириши, дарахт кўчатлари экиб ўстириши ва сув хавзаларини тоза туттиши лозим.

Атроф-муҳит мусаффолигини таъминлаш орқали турли касалликларнинг олдини олиш мумкинлиги хусусида ён-атрофидигиларга (айниқса ёшларга) доимий равишда таъкидлаб турмоқ керак. Бундай фойдали суҳбатлар эса ўз-ўзидан табиий гўзалликларни сақлаб қолишга маълум маънода хизмат қилади.

Ҳафиза ЭРГАШЕВА,
эколог мутахассис.

Дунёга келган ҳар бир гўдакнинг соғ-омонлиги бевосита жамият ривожига дахлдор. Шундай экан, бўлажак оналар ҳамisha назоратда бўлиши лозим.

Ҳомиладорликнинг дастлабки ойларида аёлга меҳр ва эътибор кўрсатилса, парвариш қилинса, боланинг соғлом туғилиши учун имкон яратилади.

Ханифа СОДИҚОВА,
Сирдарё вилояти
Перинатал маркази директори.



СОҒЛОМ ФАРЗАНД - СОҒЛОМ ЖАМИЯТ

Она доимо яхши кайфиятда бўлиши, уйқу ва овқатланиш тартибига риоя этиши керак. Агар унда илгариги йиллардан қолган касаллик асоратлари мавжуд бўлса, то туғруққа қадр даволаниши шарт. Ҳомиладор аёлда бир қанча жиддий хасталиклар (масалан юрак етишмовчилиги, буйрак яллиғланиши, кучли камқонлик сингарилар) кечаётган ҳолларда эса албатта унга перинатал ёрдам кўрсатилади. Марказимизда перинатал ёрдам (яъни аёлга ҳомиладорликдан аввал, ҳомиладорлик даврида, туғруқ жараёнида, кўз ёриганидан кейин ва туғилган чақалоқни парваришlash давомида тиббий хизмат кўрсатиш) намунали йўлга қўйилган. Патология билан туғилган гўдаклар ва мuddатига етмай туғилган чақалоқларни парваришlash учун махсус хоналар мавжуд.

Стационар, маслаҳатхона ва клиник лабораторияларимиз беморларга сифатли хизмат қилмоқда. Клиник биокимёвий текширувлар ўтказиш билан биргаликда кенг тарқалган инфекция турларини иммунофермент усулида аниқлаш имконига эгамиз. Алоҳида таъкидлаш жоиз, юқори хавф гуруҳидаги (яъни сурункали жиддий хасталиклари бор бўлган) ҳомиладор аёллар ўз вақтида тиббий текширувлардан ўтиши ва шифокорга барвақт мурожаат этишлари зарур. Ақс ҳолда кўпгина нохушиқлар келиб чиқади, ҳоми-

ла саломатлигига ҳам зиён етади. Айниқса ҳомиладорлик даврида турли инфекциялар юқиши, йиқилиб жараҳат олиш, камқонлик, жисмонан зўриқиш каби ҳолатлар қориндаги боланинг шикастланишига ёки мuddатига етмай туғилишига олиб келади.

Бугунги кунда марказ иши анча илгарилаб, энг мураккаб жарроҳлик амалиётлари бекаму кўст бажарилаяпти. Чақалоқлар реанимацияси бўлимида мuddатидан олдин туғилган ўта кам вазнли (500 граммдан юқори бўлган) гўдакларга юқори технологиялар кучидан фойдаланган ҳолда тиббий ёрдам кўрсатилмоқда. Ўтган йил давомида марказимизда туркиялик мутахассисларнинг амалий ёрдамлари туфайли 2 та кувез, 1 та "ИВЛ" (кислород етказиб берувчи) аппарат, 2 та кардиомонитор келтириб ўрнатилди. Бу каби замонавий тиббиёт асбобларидан фойдаланиш эвазига чақалоқлар реанимацияси иши янада жонланди.

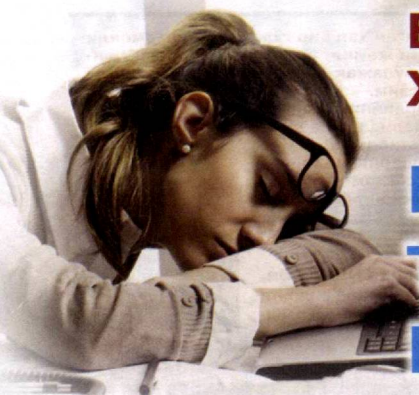
Эндиликда марказда даволанаётган ҳар бир ҳомиладор аёлнинг саломатлиги, туғилажак боланинг ҳолати хусусида замонавий "Фетал монитор" асбоби орқали тўлиқ маълумот олиш мумкин. Шунингдек янги "Куросурф" препаратидан фойдаланган ҳолда мuddатидан олдин туғилган чақалоқларнинг эркин нафас олиши таъминланмоқда. Бу эса чала туғилган гўдакларнинг яшовчанлик қобилиятини ошириш имкони-

ни бераёпти.

Марказимизда "Тезкор алоқа" тизими йўлга қўйилган. Вилоятнинг турли шаҳар ва маҳаллаларида, айниқса олис қишлоқларида яшовчи аёллар ўз саломатликларига оид муаммоларнинг ечимини топиш мақсадида малкали акушер-гинекологларимиз билан телефон орқали боғланишади ва зарур тавсия ва маслаҳатларни олади.

Ёш мутахассислар малакасини оширишга алоҳида эътибор берилмоқда. Марказ неонатолога К.Бобоева Москва шаҳридаги Перинатология илмий-текшириш институтида малака ошириб қайтган хаста чақалоқларнинг киндик соҳасидаги муаммоларни янги "Милкинг" усулда бартараф этишни йўлга қўйди. Туғруқ жараёни тезлаштириш ва уни асоратсиз ўтказиш мақсадида зарур дори препаратларини қўллаш бўйича ҳам янгиликлар киритилди, бу борада бўлажак она ва туғилажак бола аҳволи янада яхшилаш йўлга қўйилмоқда.

Соғлом авлодни дунёга келтириш аслида масъулиятли вазифа. Буни теран англаган марказимиз шифокорлари оналар ва болаларга кўрсатилаётган тиббий хизмат сифатини янада юксалтирадilar. Туғруқ асоратларини камайтириш, жамиятга хизмат қиладиган соғлом инсонларни вояга етказиш мақсадида бор билим ва тажрибаларимизни ишга соламиз.



БАҲОРГИ ҲОРҒИНЛИК:

ВИТАМИНЛИ ТАОМЛАР ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИНГ



Илиқузилди даври кўкламнинг март-апрель ойларига тўғри келади. Бу вақтда қуёш фаоллиги ошиб, Ер магнит майдонидаги ҳолат ўзгаради, бу эса организм ҳужайраларига бевосита таъсир кўрсатади ва ўзгаришларга сабаб бўлади.

Қуёш фаоллиги кучайганда кишиларда ҳар қандай таъқи ва ички сигналларни қабул қилиш қобилияти секинлашади. Шундай вақтда ҳатто меъда шираси таркибидаги хлорид кислота ҳам камайиб кетади. Оқибатда иштаҳо пасайиб, истеъмол қилинган таомлар танага яхши сингмайди. Шундан сўнғ қувватсизлик, силла қуриши, камқонлик ва юқумли касалликларга берилувчанлик кузатилади.

Кўкламда кишиларни қўйдаги ҳолатлар кўпроқ безовта қилади:

- бош оғриғи;
- беҳоллик;
- кўз тиниши;
- кескин ҳаракатланганда кўз олди қоронғилашиши;
- сабабсиз асабийлашиш;
- хотира пасайиши;
- оёқ-қўлларнинг муздек бўлиши;
- уйқучанлик.

Абу Али ибн Сино бод (ревматизм), жигар, буйрак, асаб ва юрак-қон томир касалликларининг эрта кўкламда қайталанганини ўз асарларида алоҳида таъкидлаб ўтган. Табиблар ўқтиришларича, одам организми учун айна баҳор ойларида оксил мод-

далар, карбон сувлар, витаминлар жуда зарур. Булар мувозанатда бўлсагина киши ўзини бардам ҳис этади.

Унутмаслик керакки, фақат ақлий меҳнат билан шуғулланиб жисмоний иш қилмаслик юрак-қон томир, нафас ва асаб тизими иш фаолиятини сусайтириб юборади. Бу ҳам дармонсизликка сабаб бўлувчи ҳолатдир. Таомларнинг организмга яхши сингмаслиги эса витамин ва бошқа керакли моддалар танқислигига олиб келади.

Кўклам ойларида аввало дам олиш ва меҳнат қилиш тартибини тўғри йўлга қўйиш керак. Кундалик бадантарбия машқлари билан шуғулланиш зарур. Маълумки, бадантарбия ва спорт машғуллари организмда кечадиган барча жараёнларга ижобий таъсир қилиши ва ақлий унумдорлигини ошириши аниқланган.

Илиқузилди даврида кишилар таом турларини тўғри танлай билиши муҳим аҳамиятга эга. Бажарилаётган ишнинг оғир ёки

енгиллигига қараб овқатланган маъқул. Ақлий меҳнат кишилари зиғир ёғида тайёрланган таомларни кўпроқ истеъмол қилганлари яхши. Чунки бу ёғ таркибида холестерин (ёғ моддаси) йўқ. Маккажўҳори мойи ҳам организмга тез сингади.

Тухум, сариеғ, сут, мол жигари, балиқ билан биргаликда шифобахш баҳорий кўкатлардан (исмалоқ, жағ-жағ, қоқи сингарилардан) тайёрланган таомларни еб туриш керак. Улар қишдан толиқиб чиққан вужудга қувват бағишлайди.

Ноиба НОСИРОВА.

Ҳамиша тетик ва бардам юрай десангиз, кун давомида тез-тез очиқ ҳавода пиёда сайр қилинг, тўғри овқатланиб, мириқиб дам олинг, айниқса ҳафта охирларида шаҳардан ташқаридаги ҳушманзара жойларда ҳордиқ олсангиз танангиз куч-қувватга тўлади.





ЎТҚИР ПАНКРЕАТИТ



Ўткир панкреатит (ошқозон ости безининг ўткир яллиғланиши) кенг тарқалган касалликлардан бўлиб, оғир кечиси бўйича аппендицит, холецистит касалликларидан кейинги ўринда туради. Касалликда безнинг яллиғланиб шишган тўқимаси қонталаш бўлиб чириydi, бу эса оғир асоратларга олиб келади. Бу касалликни асосий сабаби панкреатик суюқликни ташқарига олиб чиқувчи йўлнинг тўсилиши натижасида суюқликнинг димланишидир.

Ўткир панкреатит хуружда тахминан 35 фоиз беморлар ҳаддан ташқари кўп спиртли ичимликларни кўп ичиши, 40-45 фоизда ўт йўлидаги тош касаллиги билан боғлиқлигини кузатиш мумкин. Буларга ошқозон-ичак касалликларини ҳам киритиш мумкин.

Маълумки, ошқозон ости бези овқат ҳазм қилиш тизими учун жуда зарур аъзо бўлиб, унинг фаолияти икки хил йўл билан – ташқи секреция (экскретор) ва ички (инкретор) секрециядан иборат, лекин улар бир-бирига боғлиқ ҳолда фаолият олиб борадилар. Безнинг ташқи секрецияси панкреатик суюқлик ишлаб чиқаради. Бу суюқлик суткасига 0,5-1,5 л ни ташкил этиб, ўн икки бармоқ ичакка қуйилади. У асосан оқсил модда бўлиб, амилаза, липаза, трипсин ферментларидан иборат. Улар асосан овқат ҳазм қилиш жараёнида фаол қатнашади.

Булардан ташқари ошқозон ости бези ички орган секрецияга суюқлик чиқариб бу суюқлик, тўғридан-тўғри қонга чиқарилади ва у инсулин дейилади, организмда гликолиз процессида фаол қатнашади ва унинг етишмаслиги қандли диабет касаллигига олиб келиши мумкин. Ҳар кунни организмда ишланиб чиқувчи овқат ҳазм қилишда қатнашадиган 6-8 г ферментларнинг 4-5 граммини ошқозон ости бези ферменти ташкил этади.

Панкреатитнинг келиб чиқишига кўплаб зарарли омиллар, масалан, ўткир, шўр, ёғлик нарсаларни кўп истеъмол қилиш, газли ичимликлар (квас, пиво, олма шарбатлари), шунингдек кучли спиртли ичимликларни кўп истеъмол қилиши ҳам сабабчидир. Бу нарсалар ичак тўқималарида шиш пайдо қилишдан ташқари, ўт ва панкреатик суюқликни кўпайтиради, ошқозон ости бези ҳужайралари ишига салбий таъсир этади.

Касаллик бошлангандан кейин врач рухсатисиз овқат истеъмол қилиш, ҳаттоки бир қултум сув ичиш ҳам мумкин эмас, чунки бу ҳолда қайт қилиш янада тезлашади. Беморнинг кўзида сариқлик пайдо бўлиши мумкин ва тили қуриydi, аҳволи оғирлашади. Ўз вақтида даволанмаслик кўнгилсиз ҳодисаларга олиб келиши мумкин. Айрим ҳолатларда врач кўрсатмаси билан қориннинг юқори қисмига, яъни тўш суяги остига яхдек (муздек) грелка қўйиш тавсия этилади.

Илгари ўткир панкреатит ўтказган инсон ҳаддан ташқари тўйиб овқат емаслик ва спиртли ичимликлар-

ни қатъиян истеъмол қилмаслик панкреатит қайталанганининг олдини олишдаги асосий воситадир. Айниқса, илгари панкреатит белгиларини бирон марта ўтказган бўлса, бошидан кечирган киши учун бу жуда ҳам хатарлидир.

Кўй гўшти, кабоб ва балиқ, шунингдек ҳар хил торт ва кремларни, шўр ва ўткир масалликларни, дудланган қолбаса ва газли шарбатларни панкреатитга мойиллиги бор кишилар тановул қилмасликлари керак бўлади. Яъни ёғли овқатни ва қийин ҳазм бўладиган оқсил моддасига бой бўлган овқатларни чегаралаб, уларнинг ўрнига кўп миқдорда енгил ҳазм бўладиган углеводли овқатларни ва сувда яхши эрийдиган витаминларга бой бўлган овқатларни истеъмол қилишлари мақсадга тўғри келади.

Беморга қайнатилган ёки бугда пиширилган ёғсиз балиқ, парранда гўшти, мол гўшти қиймаси, қайнатма шўрва, сут маҳсулотлари, газсиз минерал сувлардан истеъмол қилиш тавсия қилинади.

Ўткир панкреатит билан хасталанганда ошқозон ости безини мумкин қадар тинч қўйиш, меъда-ичак иши фаолиятини равланштириш, углеводларни, ёғларни кам ейиш, енгил ҳазм бўладиган таомларни тановул қилишлари мақсадга мувофиқ бўлади. Ўткир панкреатитни бошидан кечирганлар 1-1,5 ой, баъзида 6 ой гача парҳез тутишлари лозим. Бу пайтда спиртли ичимликлар ичиш, шу билан бирга пиво, аччиқ чой, кофе, какао, шоколад, совуқ ичимликлар, тортлар, пирожнийлар дудланган қолбаса, консерваланган, шўр, аччиқ таомлар, ёғли гўшт, хайвонот ёғи, пиёз, редиска, саримсоқ тановул қилишлари қатъиян ман этилади. Ошқозон меъда шираси ажралишини камай-тириш мақсадида ишқорий (содални) эритма ва минерал сувлар тавсия этилади.

Бемор касалхонадан чиққан, врач назоратида бўлиши ва овқатланиш тартибига қатъий риоя қилиши лозим. Ҳар ҳафтада бир марта даволловчи врач ҳузурига кўриниб туришлари керак. Парҳез ва кун тартибига қатъий риоя қилгандагина панкреатитдан шифо топиш мумкин, акс ҳолда хасталик тез-тез қайталаб, сурункали турига айланиб асоратларга олиб келиши мумкин.

Абдуқаҳор ФОЗИЛОВ,
профессор.

ПАРҲЕЗ – ЭНГ ЯХШИ ДОРИ

(қандли диабет билан оғриган беморларга тавсиялар)



Беморлар аҳолини энгиллаштиришда парҳез муҳим аҳамиятга эга. Айниқса ортиқча тана вазнига эга бўлганлар даволаниш баробарида кундалик дастурхонда калорияси камайтирилган таомлар бўлишига эътибор қаратишлари лозим. Масалан бир кунлик таомномада ёғлар миқдори 70-80 граммни ташкил қилса, ҳайвон ёғлари 30-35 граммдан ошмаслиги керак.

Демак, таомларни кўпроқ ўсимлик мойида пишириш тавсия этилади.

Бир кунлик углеводлар миқдори ўртача 300 грамм бўлгани маъқул. Инсулин қабул қилмайдиган беморлар шакар ва ширинликлардан умуман воз кечишлари керак.

Овқат оқсилларга бой бўлиши лозим. Бир кунлик оқсил миқдори ўртача вазнда кунига 100 граммни, унинг 45-50 граммни эса ҳайвон оқсилларини ташкил этиши зарур.

Ош тузи истеъмоли меъдоран 2 баробар камайтирилиши, бугдой жавдар унidan тайёрланган нон кунига ўртача 200-300 граммдан, сабзавотли шўрвалар ҳафтасига 2 марта, ёғсиз курка гўшти, товуқ, мол, қуён гўшларининг ёғсиз бўлаклари кунига ўртача 200-250 граммдан димлаб пиширилган ҳолатда истеъмоли қилиниши лозим.

Карам, қовоқ, бақлажан, қўзиқорин, бодринг ва помидор кунига 800 граммгача, картошка, лавлаги, сабзи кунига 200 граммгача, гречиха ёки арпа ёрмалари ҳар куни 50 граммгача ейилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Кунига 2 та тухум чала пиширилган ҳолатда истеъмоли қилина-

ди. Атеросклероз ёки холецистит қандли диабетга қўшилиб келган ҳолатда тухум сариғи берилмайди. Сарёғ кунига 20 граммдан ошмаслиги керак.

Нордон мевалар (лимон, смородина, яшил рангли олма, нордон анор) истеъмоли чегараланмайди, нордон-ширин мевалар (кулупнай, беҳи, малина, нордон тоғ олчаси, апельсин) кунига 200 граммгача, ширин мевалар (қизил олма, банан, қора олхўри, узум, ананас, анжир, нок, гилос, ширин олча, олхўри, шафтоли, қовун, мандарин), яъни, 100 граммда 10 граммдан ортиқ шакари бўлган учун бу маҳсулотлар тавсия этилмайди.

Сут ва нордон сут маҳсулотлари кунига 500 граммдан, қаймоқ, сметана, пишлоқлар кунига 20 граммгача истеъмоли қилинади.

Ичимликлар, асосан шакарсиз чой, сутли шакарсиз чой, сутли қаҳва, нордон мевалар шарбатлари, шакарсиз наъматак шарбати тавсия қилинади.

Қандли диабетнинг инсулинга қарам бўлган биринчи турига чалинганлар овқатланишда ёғ ва серёғ гўштни имкони борича

камроқ истеъмоли қилишлари керак. Сабзавот ва (шираси кам) ҳўл мевалар аксинча кўпроқ тановул қилинади.

Касалликнинг инсулинга қарам бўлмаган иккинчи турига чалинганлар қон таркибидаги глюкозанинг кескин кўтарилиб ё пасайиб туришини ҳисобга олган ҳолда кун давомида 5-6 марта оз-оздан овқатланишга ўтишлари зарур.

Қандли диабет беморлари овқатланишда албатта шифокор маслаҳатини назарга олишлари фойдадан ҳоли бўлмади.

Шунингдек, диабетиклар жисмоний машқлар билан шўгулланишда қондаги қанд миқдорини пастга тушириши билан биргаликда организмда оқсил ҳолати яхшиланади, ёғлар парчаланиши кучаяди, тана вазни камаяди, қондаги ёғ – холестерин миопро-теидлар таркиби меъёрга келади, ҳатто касаллик туфайли томирларда юзга келадиган турли асоратларнинг ривожланиши барҳам толади.

Машқларни бажариш пайтида бемор ўзини ортиқча зўриқтирмаслиги керак. Бунинг учун ҳар бир машқни оддийдан бошлаб аста-секин мураккаблаштириб бориш маслаҳат бериледи.

Умида ЖўРАЕВА,
мутахассис.



ЗАМБУРУҒЛИ КАСАЛЛИКЛАР

Ўсимлик паразитларига мансуб замбуруғлар ҳавода, тупроқда ва сув ҳавзаларида нофаол ҳаёт кечирилади, одам ёки ҳайвон терисига тушганда эса касаллик келтириб чиқаради. Аслида замбуруғларнинг 100 000 дан ортиқ турлари маълум бўлиб, улардан 500 тага яқини одам ва ҳайвонлар учун патоген ҳисобланади, яъни касаллик пайдо қилади.

Замбуруғли қасалликлар бемордан ёки касал ҳайвондан одамга (асосан бемор билан бевосита мулоқотда бўлганда ёки унинг зарарланган буюмларидан фойдаланганда) ўтади. Улар ташқи муҳитнинг турли омилларига чидамли, масалан, очиқ сув ҳавзалари, ўрин-кўрпалар, кийим-бош, гилам ҳамда сочларга тушганда бир неча йилгача касаллик чакириш қобилиятини сақлаб қолади.

Атроф-муҳит ҳолати (экология) бузилиши, турли хил дори воситалари (антибиотиклар, цитостатиклар, стероидли гормонлар) палла-партиш, юқори миқдорда ёки узок мuddат қабул қилиниши ёки оғир кечувчи йўлдош касалликлар (ўсма, қандли диабет ва бошқалар) мавжудлиги кўпинча замбуруғли касалликлар келиб чиқишини тезлаштиради. Бундай омиллар таъсирида организм иммун тизими фаолияти сусаяди ва замбуруғларнинг кўпайиши учун қулай шароитлар яратилади.

Оёқларнинг анатомик нуқсонлари (ясситовонлик ёки оёқлар ораси бурмаларининг торлиги), баъзи ҳолларда нуқулай ва ҳаво ўтказмайдиган синтетик пойабзалларни кийиш, оёқларнинг узок вақт нуқулай шароитда бўлиши замбуруғли касаллик ҳисобланган микозлар пайдо бўлиши учун қулайлик туғдиради. Оёқ микози билан оғриган беморлар ва замбуруғлар билан зарарланган буюмлар (ҳаммомнинг ювиниш хонаси, сув ҳавзалари, спортзаллари, пой-афзал, пайпоқ, педикюр ва маникюрда ишлатиладиган сочқ ва бошқалар) касаллик манбаи ҳисобланади. Касаллик асосан шахсий гигиенага аҳамият бермай, бировнинг пайпоғи ва оёқ кийимларини кийадиган кишиларга юқади.

Замбуруғларни бемор оёқ териси пўстли қипиқларида жуда кўп

миқдорда аниқлаш мумкин. Чўмилиш вақтида оёқ панжаси териси ва тирноғининг юмшаси ҳисоби ва тирно пўстлари, ивиган тирноқ парчалари теридан осон ажралиб сақланиб қолади. Оёқ панжаси кўп терлаши, ишлаб чиқариш омилларининг таъсири, қон-томир ва эндокрин тизимида учрайдиган патологик ўзгаришлар, онкологик ва иммунтанқислик билан кечувчи касалликлар оёқ микози ва бошқа замбуруғли касалликлар ривожланишига қулай шароит туғдиради.

Касаллик бошланишида тери қичишади, қизариши мумкин, тери қуруқлашади, қипиқчалар юзга келади ёки сўвчирайди, аниқ чегараланган доғлар пайдо бўлади. Вақт ўтиши билан касаллик даволанмаса, қўл ёки оёқ тирноқ пластинкаларига ўтиши мумкин, бунда тирноқ пластинкалари қалинлашади, уваланади, ранги ўзгаради, юзаси ғадир-будир бўлиб қолади, баъзи ҳолларда тирноқ пластинкаси кўчиш ҳолатлари ҳам кузатилиши мумкин. Агар ушбу ҳолат давом этмаса, касаллик йиллаб давом этади ва бу давр ичида бемор замбуруғли инфекциясини бошқаларга юқтириши мумкин.

Замбуруғларнинг аниққисимон тури патоген ҳисобланади. Улар (кандида замбуруғлари) табиатда жуда кенг тарқалган бўлиб, мева-сабзавот, сут маҳсулотлари, шунингдек одам, ҳайвон териси ҳамда шиллик қаватларда сапрофит ҳолатда яшайди ва фақат мўйлан шароитларда кандидозлар деб аталувчи ўзига хос касалликни келтириб чиқаради. Меъдичак хасталиклари, витаминлар мувоzanатининг бузилиши, лейкоз касаллиги, антибиотиклар билан тартибсиз даволаниш кандидоз замбуруғларининг фаолиятини ошириб, касаллик вужудга келишига олиб келади.

Касалликнинг клиник кечишига қараб шиллик қават ва тери кандидози, кандидозли онихомикоз ва паронихомикозлар (тирноқ пластинкалари) ва тизимли шакллари билан бир қаторда сурункали генерализациялашган болалар кандидози ҳам алоҳида ажратилади. Бунда болаларда (чов ва думба орасидаги бурмаларда) ва катталарда (қўлтиқ, кўкрак беzi остида, чов соҳасида) ҳамда аёлларда (жинсий аъзоларда) тўқ қизил рангли, аниқ чегараланган, усти гардиш билан қопланган доғлар пайдо бўлади. Ўчоқлар атрофида эпидермис қолдиқларидан иборат ҳошия ва асосий ўчоққа ўхшаган майда жойлар кўзга ташланади.

Бармоқлар орасидаги кандидозли эрозия асосан қандолат-чилар, идиш-товоқ ювувчилар ва бошқаларда учрайди. Жараён 3-, 4-бармоқлар орасида, тўқ қизил рангли, аниқ чегараланган ва ўртасида сероз суюқлик бўлган эрозия борлиги билан ифодаланади. Оғиз шиллик қавати кандидози эса ташқаридан кириб келган замбуруғ ҳисобига ривожланиши мумкин.

Янги туғилган чақалоқларга кандида замбуруғлари кандидозли вульвовагинит билан оғриган бемор онадан туғилиш даврида ўтади. Онанинг ва тиббиёт ходимларининг зарарланган кўллари орқали, яъни улар шахсий гигиенага риоя қилмаганлиги сабабли болага касалликни юқтириб қўядилар. Ҳар бир киши оёқ-кўллари терисиди муаммолар рўй берганда мутахассис шифокор қабулига бориши лозим. Айни вақтда замонавий текширувлар орқали тери хасталиклари тезкорлик билан аниқланади. Мутахассис шифокор назоратида кунт билан муолажа олинса бемор ҳеч бир асоратсиз дардинда фориг бўлади.

Гўзал МИРЗАЛИЕВА,
мутахассис.

ЎСИМЛИКЛАР ЗАРАРИДАН САҚЛАНИНГ

Шифобахш ўсимликлар организмдаги касалликни даволаш билан биргаликда айрим ҳолларда салбий жараёнларни ҳам юзага келтиради. Шундай экан, юртимизнинг турли иқлим шароитларида тарқалган шифобахш ўсимликлардан фойдаланишда албатта зарур эҳтиёткорлик чораларини кўриш шарт.

АЛОЙ

Баргидан олинган шира буйрак ва сийдик пуфағи яллиғланган ҳолатларида, бавосил касаллигида, аёллар бачадонидан қон кетишида ишлатилиши мумкин эмас.

АНДИЗ

Қора андиз буйрак касалликларида йиғмалар таркибига камроқ қўшилиши керак, бу ўсимлик ҳомиладор аёллар учун умуман ман этилади.

БАНГИДЕВОНА

Бу ўсимлик билан организм энгил захарланса 20-30 дақиқадан сўнг оғиз қуриб ютишнинг бузилиши, қорачиқнинг катталашиши, ёруғликдан кўрқиш, тери қизариши, баъзида галлюцинация, юрак уришининг тезлашиши кuzатилади.

БЎЗНОЧ

Кучли қон ивитувчи восита, уни тромбофлебитларда эҳтиёткорлик қўллаш лозим. Юқори қон босимида узоқ вақт қабул қилиш тавсия этилмайди.

БЎЙМОДОРОН

Заҳарли ўсимлик бўлиб, узоқ вақт қабул қилиш ва меъёрдан ошириш бош айланиши ва тери тошмаларини келтириб чиқаради. Аниқ меъёрга риоя қилиш керак.

ВАЛЕРИАНА

Илдизи узоқ вақт ва кўп миқдорда истеъмол қилинса овқат ҳазм қилиш аъзоларини зўриқтиради, бош оғриғи, кўнгил айнишини келтириб чиқаради ва юрак фаолиятини ишдан чиқаради.

ДАЛАЧОЙ

Бу ўсимликнинг яна бир номи қизилпойча - узоқ муддат қабул қилинса, фитодерматоз касаллигини келтириб чиқаради (яъни кўёшнинг териға таъсирчанлиги ортади), жинсий қувватни пасайтиради.

ДАСТАРБОШ

Заҳарли ўсимлик, уни ичға қабул қилишда эҳтиёткорлик ва аниқ меъёр талаб қилинади.

ЖАҒ-ЖАҒ

Қони тез қуйиладиган кишиларға тавсия қилинмайди.

ЖЎХОРИ ПОПУГИ

Қони тез қуйиладиган кишиларға буюрилмайди.

ЗУБТУРУМ

Ошқозон кислотаси баланд ҳолатларда тавсия этилмайди.

ИГИР

Ошқозонда меъда шираси ажралиши кучли бўлса, мумкин эмас.

ЛИМОНЎТ

Гипотоник (қон босими паст) кишиларға қўлланмағани маъқул.

МАВРАК

Буйрак яллиғланиши ҳолатларида берилмайди.

НАЪМАТАК

Дамламасини ичгандан кейин албатта оғизни содали сув билан чайқаш лозим, чунки дамлама таркибидаги кислоталар тиш эмал қаватини емириши мумкин.

ОДДИЙ ТОҒРАЙХОН

Ҳомиладорликда қабул қилинмайди.

САЧРАТҚИ

Ошқозон ва ичак яраларида тақиқланади.

ШУВОҚ

Заҳарли ўсимлик ҳисобланиб, ичға қабул қилишда эҳтиёткорлик ва албатта шифокор назорати талаб этилади.

ЭРМОН

Ичға қабул қилишда эҳтиёткорлик ва аниқ меъёрни талаб қилади. Узоқ вақт қўлланилса томир тортишиши, галлюцинация ва ҳатто руҳий бузилиш ҳолатларига олиб келади. Эрмонни ҳомиладорлик вақтида қабул қилиш ман этилади. Яра касалликларида ҳам қўллаш мумкин эмас.

Абдуғаффор ЖАББОРОВ,

Тошкент фармацевтика институти доценти.

Аҳоли диққатига!

Ҳар қандай доривор ўсимликни қўллашдан аввал албатта мутахассис билан маслаҳатлашинг. Шунда заҳарланишининг олдини олган бўласиз. /Таҳририят./



ЖИГАР циррози

Жигар циррози жигарнинг сурункали ривожланиб борувчи хасталиги бўлиб, у кўпична вирусли гепатитлар асорати ҳисобланади. Хасталик зўрая боргани сайин жигар бужмайиб, фаолияти издан чиқади, жигар ҳужайралари – гепатоцитлар аста-секин ҳалок бўла бошлайди. Бунда ҳужайралар ўрнига бириктирувчи тўқима ривожланиб, тугунчалар пайдо бўлади...



соғлом жигар

хаста жигар кўриниши

Вирусли гепатит билан оғриб, ўз вақтида даволанмаган бемор шифокор тайинлаган парҳезни бузса, жигар циррози ривожланиши мумкин.

Жигар циррозида жигар тўқимасининг тузилиши ўзгаради, қон айланиши қийинлашади. Жигар қон томирларида, айниқса веноз қон томирларида склероз ривожланади ва портал гипертензия юзага келади. Жигардаги гипертония қорин бўшлиғида сув йиғилишига ва қораталоқнинг катталашига олиб келади. Қориннинг олдинги девори ва тери остидаги қон томирлар кенгайиши кузатилади.

Жигар циррози эллик фоиз ҳолатларда спиртли ичимликларни меъеридан ортик ичиш оқибатида келиб чиқади. Йиллар давомида тинимсиз равишда ичилган спиртли ичимликлар организмни аста-секин заҳарлаб боради ва бу нарса жигарнинг меъерий фаолиятини издан чиқаради. Баъзи кишилар эса кимё саноатида узоқ йиллар ишлаганида ва зарarli омиллардан химиявий қоидаларига етарлича амал қилмаганларида бу дард ривожланади. Сабаби, айрим кимёвий моддалар (оғир ер металлари бирикмалари, цемент ва бўёқ зарралари, хлороформ, мишьяк, ис гази, углерод оксиди) йиллар давомида организмга таъсир этиш натижасида жигар фаолиятини бузади.

Ўт йўлларининг бекилиб қолиши, яллиғланиши, ўсмалар таъсирида сиқилиши, ўт халтасида тош бўлиши ёки унда гелминтларнинг тўпланиб қолиши жигар циррозини юзага келтириши мумкин.

Айрим беморлар узоқ вақтгача ўзларида жигар циррозининг белгиларини сезишмайди. Касаллик зўрайганида бемор дармонсизланади, иштаҳаси йўқолади, тана ҳарорати кўтарилади, бадани сарғайиб, қоринда суюқлик тўпланиши ҳисобига қорин шишади. Қизилўнғач ва меъда веналарининг кенгайиб, улардан қон оқиши ҳамда беморда кома (беҳушлик) пайдо бўлиши жигар циррозининг оғир асоратлари-дан ҳисобланади.

Кўпична жигар ҳужайралари фаолиятининг бузилиши оқибатида жигар энцефалопатияси (бош мия фаолиятининг бузилиши) кузатилади. Бу комадан ол-

динги давр бўлиб, унинг бошланғич босқичида бемор бўшади, ҳадеб ухлайверади, баданида сариклик кўпаяди, жигари оғриди, баъзан беморни титроқ тутади.

Умуман, касаллик зўрайганида бемор касалхонага ётқизилиши зарур ва кўрсатмага кўра жарроҳлик усули қўлланилиши мумкин.

Жигар циррозининг ҳамма турларида ҳам олди олинмаса, ўта салбий оқибатлар келиб чиқади. Ошқозон-ичак ва қизилўнғачдан қон кетиши, жигар фаолияти аста-секин бузилиб, жигар-буйрак етишмовчилиги юзага келиши, жигарнинг асосий катта вена томирининг тиқилиб қолиши, ўт йўлларида тош пайдо бўлиши, циррозининг ўсма (саратон) ҳолатига ўтиши ва комага тушиши шулар жумласидандир.

Касаллик оғир кечганда баъзида тезроқ, баъзида эса узоқроқ давом этиб, жигар етишмовчилиги олиб келади. Шундай экан, аввало касалликнинг келиб чиқиш сабабларини йўқотиш, сурункали гепатит ва жигарнинг ёғ босиш ҳолатини, ўт қоли ва ўт йўллари касалликларини ўз вақтида даволатиш, цирроз авж олишини тўхтатиш ва асоратларининг олдини олиш зарур.

Жигар циррозини даволашда физиотерапевтик муолажаларни қўллаш мутлақо мумкин эмас. Алкоголли ичимликлар ичиш мн этилади. Бемор жисмоний ишга уринмаслиги, руҳан тинч бўлиши зарур. Фаол даврида ётоқ режими тавсия этилади. Парҳезга риоя қилиш зарур, кундалик таомлар витаминларга бой бўлиши керак. Тузи ва ёғи кам овқатлар, сутли таомлар, сувда қайнатилган гўшт ва балиқ, сабзавот ва мевалар, уларнинг шарбатлари буюрилади.

Дори-дармон муолажаси шифокор кўриги ва тавсиясига биноан ўтказилади. Жигар циррозининг олдини олса бўлади. Бунинг учун ўт-тош касаллигини, гепатитларни, ўт йўли шамоллашини, ёғли гепатозларни ўз вақтида даволаш зарур. Шунингдек тўғри ва тўлақонли овқатланиш керак, ҳайвон ёғларини истеъмол қилишни чеклаш мақсадга мувофиқ.

Мамлакат РУСТАМОВА,
гепатолог-гастроэнтеролог,
тиббийёт фанлари доктори, профессор.

Ўнг томон қовурга остида оғриқ пайдо бўлса, оғизда тахир таъм сезсангиз, жигилдон қайнаса, баъзида кўнгил беҳузур бўлиб қайт қилсангиз, тери қичишса ва унда сарик ранг пайдо бўлса, гастроэнтеролог ёки гепатолог шифокорга албатта учрашинг, бу жигар хасталиги белгилари бўлиши мумкин.

**Академик
Абдулла Убайдуллаев
85 ёшда**

ЖАҲОН ТАНИГАН ОЛИМ

Тиббиётимиз ривожига салмоқли хиссасини қўшган, хусусан Ўзбекистонда пульмонология соҳасига асос солган йирик олим Абдулла Мухаррамович Убайдуллаев бу кун эл-юрт ичида катта обрў ва улкан эъзозу эҳтиромга сазовордир. Соҳадаги фидойилиги, айниқса пульмонология ривожига ва силга қарши кураш йўлидаги машаққатли меҳнатлари дунё мамлакатларида тан олинган академик Абдулла Мухаррамович юзлаб-минглаб шогирдларнинг меҳрибон устози ҳамдир. Бу инсон шаънига ҳар қанча таърифу тавсифлар айтмайлик, барибир озлик қилади.

Zero шоир ёзганидек:

*Бу ҳаётда Сизнинг ўрнингиз юксак,
Боқийликка дахлдордир умрингиз.
Азиз инсон,
Сизга чексиз шон-шараф,
Авлодларга доим ўрнак бўлдингиз!*

Тиббиёт фанлари доктори, профессор, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган шифокор, ЎЗР ФА академиги Абдулла Убайдуллаев 1934 йилнинг 20 мартида Тошкент шаҳрида хизматчи оиласида таваллуд топган. Тиббиёт институтини тамомлагач Абдулла Убайдуллаев Тошкент врачлар малакасини ошириш институтида 1958 йилдан бошлаб клиник ординатор, аспирант, ассистент, 1971-1973 йилларда Москва шаҳридаги академик А.Л.Мясников номи кардиология институтида докторант (ҳимоя - 1974 йил, Москва), доцент, декан, проректор вазифаларида фаолият кўрсатган. Унинг ташаббуси ва бевосита иштирокида Ўзбекистонда биринчилардан бўлиб Пульмонология ва клиник алергология кафедраси ташкил этилди. Айни пайтда Абдулла Мухаррамович ана шу кафедра мудири сифатида фаолият олиб бормоқда.

А.Убайдуллаев чорак аср давомида (1986-2010 йиллар) Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Фтизиатрия ва пульмонология илмий-текшириш институтида директор вазифасида хизмат қилди. Абдулла Мухаррамович ҳозир ҳам бу даргоҳда етакчи илмий ходим сифатида ишлаб, ўз билим ва тажрибасини эл-юрт саломатлиги йўлида сарфламоқда.

Соҳа ривожига қўшган салмоқли хиссаси эътиборга олиниб, А.Убайдуллаев Европа Респиратор жа-



миятининг фаол аъзоси (Париж), Бутунжаҳон силга ва ўпканинг бошқа касалликларига қарши ҳамжамияти аъзоси (Париж), Европа ва Осиё респиратор жамияти элект-президенти (Остона) фахрий унвонлари ва даражаларига сазовор бўлган.

Академик Абдулла Убайдуллаев дунёнинг 40 дан ортиқ йирик мамлакатлари, жумладан Европа давлатлари, АҚШ, Ҳиндистон, Туркия, Россия, МДҲ ва бошқа давлатларда ўтган йирик илмий-амалий анжуманларда иштирок этиб, Ўзбекистонда эришилган тиббиёт ютуқларини жаҳон олимлари эътиборига ҳавола этишга муваффақ бўлди. Шунинг алоҳида қайд этиш лозимки, олимнинг барча анжуманлардаги чиқишлари ва маърузалари юксак баҳоланиб, олтин грантлар ва кўп сонли халқаро сертификатлар билан тақдирланган.

Абдулла Мухаррамович 700 дан зиёд илмий иш (улардан 150 дан ортиги хорижий мамлакатларда чоп этилган), 16 та монография ва ўқув қўлланмалари, 10 та ихтиро, 30 та услубий қўлланма муаллифи саналади. Ҳозирги кунда А.Убайдуллаев каламига мансуб "Функциональная диагностика болезней органов дыхания" (2000), "Бронхиальная астма" (2002), "Нафас органлари касалликлари" (2004, 2009), "Пульмонология в Узбекистане: истоки и этапы развития" (2009), "Сил касаллиги" (2009) ва "Клиническая пульмонология" (2014 год) каби китоблар ушбу соҳани илмий ва амалий жиҳатдан чуқур ўрганаётган мутахассислар, амалиётчи шифокорлар, тиббиёт институтлари талабалари учун фойдали дастуруламал вазифасини ўтамоқда.

Академик А.Убайдуллаев раҳбарлигида 25 та докторлик ва 39 та номзодлик диссертациялари ҳимоя қилинган. Олимнинг шогирдлари Ватанимиз тиббиёти тараққиётига муносиб ҳисса қўшяпти.

Академик Абдулла Убайдуллаев 2007 йилда "Буюк хизматлари учун" ордени билан тақдирланди.

МЕЪДА ПОЛИПЛАРИ

(жарроҳлик усулида даволанади)

Полип - сурункали яллиғланишлар туфайли шиллиқ парданинг маълум қисмида пайдо бўладиган сўргичсимон ўсимта бўлиб, тананинг турли бўшлиқларидаги (масалан бурун, ичаклар, ошқозон ёки бачадондаги) шиллиқ парданинг мунтазам таъсирланиб, гипертрофияга учраши оқибатида пайдо бўлади.

Полиплар юзаси баъзан ярага айланиб, қонайди. Кўп ҳолларда уларга ташхис қўйиш ҳам қийин кечади. Айниқса меъда полиплари оғриқ бермагани учун йиллар давомида ривожланади. Улар битта, иккита ёки бир нечта (полипоз) бўлиши мумкин.

Меъда полиплари фақат эндоскопия пайтидагина аниқланади. Лекин бунга қадар касалликнинг айрим клиник белгилари (масалан, кўнгил айниши, қайт қилиш, кекириш, ошқозонда овқат туриб қолиши, иштаҳа йўқолиши ва бора-бора тана вазнининг камайиши кабилар) беморни безовта қилиши мумкин. Бордию полип юзаси ярага айланиб қонаса, нажас қора ранга келади.

Меъда полипларини вақтида олиб ташлаш мақсадга мувофиқ. Ҳозирги вақтда бундай полиплар, гарчи улар кам сонли ёки яққа ҳолда бўлса ҳам эндоскопик диатермокоагуляция усули билан, яъни қоринни кесмасдан олиб ташлаш мумкин.

Беморлар кўп вақт ўтмай тузалиб кетадилар. Лекин доимий шифокор жарроҳ назоратида бўлишлари керак.

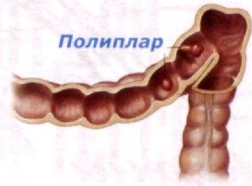
Баъзи ҳолларда полиплар қайта ўсиб чиқади, бу вақтда жарроҳлик усули яна бир мартаба қўланади. Агар меъдада бир неча полиплар вужудга келиб уларнинг ҳажми катталашаверса, жарроҳлик муолажасида ошқозоннинг полиплар билан шикастланган қисми ҳам олиб ташланади.

Операциядан сўнг беморлар тез-тез эндоскопик текширувдан ўтиб туришлари шарт.

Полиплар пайдо бўлмаслиги учун бир қанча маслаҳатларга амал қилган маъқул.

Аввало ошқозон-ичакларнинг сурункали яллиғланиш касалликларидан эҳтиёт бўлинг, бордию гастрит ва яра хасталиклари бор бўлса, уларни самарали даволаш лозим.

Турли хил зарарли моддалар буғлари организмга тушса жиддий дардларни, ҳатто полипларни



юзага келтириши мумкинлигини унутманг.

Таркибида кимёвий моддалар кўп бўлган озиқ-овқат маҳсулотларини кам миқдорда истеъмол қилинг. Дағал овқатларни еманг, таомлар яхши пиширилган ва юмшоқ бўлиши керак.

Оила аъзоларингиз ёки қариндош-уруғларингиз орасида полипга чалинганлар бўлса профилактикага учун ўзингизни шундай касалликдан асранг.

Қачондир операция йўли билан полипни олдирган бўлсангиз касаллик қайталамаслиги учун шифокорингиз билан тез-тез маслаҳатлашиб туриг.

Тамаки чекиш ёки спиртли ичимликлар ичиш каби зарарли одатлар жиддий дардларни келтириб чиқаради. Имкон қадар бу одатлардан воз кечган маъқул.

Қорин атрофидаги симилловчи оғриқларга бепарво бўлманг.

Кетма-кет кекириш ва иштаҳа йўқолиши кузатилганда дарҳол шифокорга мурожаат этинг.

Холида ЗОКИРОВА,
мутахассис.

НАМАНГАНДА ҲАМШИРАЛАРНИ ФАВҚУЛОДДА ВАЗИЯТЛАРГА ТАЙЁРЛАШ БЎЙИЧА ЎҚУВ МАШҒУЛОТЛАРИ ЎТКАЗИЛДИ

Наманган шаҳрида патронаж ҳамшираларнинг биринчи ёрдам кўрсатиш асослари бўйича ҳамда малака ошириш мақсадида ўқув машғулотлари бўлиб ўтди. Тадбир вилоят Қизил Ярим ой жамияти томонидан ташкиллаштирилди.

Ўқув машғулотларида ўрта тиббиёт ходимларига фавқулодда вазиятларда аҳолига ёрдам кўрсатиш ҳақидаги билимлар берилди. Тиббиёт ходимлари табиий ва техноген фалокатлар, шу жумладан радиоактив, кимёвий ва биологик зарарланиш билан боғлиқ вазиятларда ишлашни ўргандилар.

Наманган вилояти Қизил Ярим ой жамияти томонидан таклиф этилган мутахассислар кутқарув ишлари қандай олиб борилиши ва бунда махсус техника ҳамда мосламалардан қандай фойдаланиш ҳақида сабоқ бердилар.

Семинар иштирокчилари таълим олиш жараёнида ўз билимларини текшириш мақсадида амалий машқлар бажардилар, яъни биринчи тиббий ёрдам асосларини манекенларда қўлаб кўриш имкониятига эга бўлдилар.

Хуллас, патронаж ҳамширалари учун ушбу машғулотлар эсда қоладиган тадбир бўлди.

Меҳр ва руҳий саломатлик

(бир-бири билан узвий боғлиқ)

Фарзанднинг руҳан соғлом улғайиши учун аввало унга оила аҳли меҳр бера олишлари зарур. Бола доим ота-онага сўяниши, улар энг яқин дўст эканига ишониши керак. Лекин меҳр кўрсатиш назоратсизлик дегани эмас...



Маслаҳат шуки, рия қилиш шарт бўлган чегара, чекловларни ўрнатинг. Бола меъёрни бузганда, аввал яхши гап билан муҳофаза қилинг. Агар шунда ҳам бўйсунмаса, илтимосингизни бажариш унинг ёши ва имкониятига мос келиш-келмаслигини текширинг. Билиб туриб, тушунган ҳолда сизга қулоқ солмас энгил жазоланг. Фарзандингиз нима учун жазоланмаётганини, унга таъқиқларнинг аҳамиятини тушунтиринг. Шу тариқа у муаммо пайдо бўлганда ўзи ва атрофдагиларнинг ҳаракатини таҳлил қилишга ўрганади.

Бола ва катталар ўртасида низо келиб чиқишига кўпинча ота-оналарнинг билимсизлиги ва зарур кўникмалардан фойдаланмаслиги сабаб бўлади. Фарзандингизга яқин дўст бўлиши истасангиз у билан бироз ўйланг. Ўйин сиз ўйлагандек беқорчилик эмас. Ҳар қандай ўйинда тартиб-қоидалар борки, бола "бирор билан ҳисоблашиш"ни айнан ўйинда ўрганади.

Бундан ташқари, мия фаолиятининг ривожига ҳисса қўшадиган ўйин каби қулай машғулотни тополмайсиз. Вақт ўтгани сайин ўйинни ҳам санаш, ёдлаш, мантиқий фикрлаш, ютқизганда бирон ўйини бажариш элементини билан мураккаблаштириш мумкин.

Катталар болага қўядиган талаблардан муҳими - одобдир. Одамлар билан қандай муомала қилиши бола аввало ота-онасидан ўрганади, уйда олган кўникмаларини кўчада, дўстлари даврасида қў-

лайди. Масалан, фарзандингизга қай оҳангда гапиришингиз, нигоҳингиз унинг руҳий саломатлигига ҳам таъсир қилади. Шунинг учун, ёмон кайфиятда бола тарбияси билан шугулланманг.

Болани таъқиб қилиш, мустақиллигини чегаралаш шарт эмас. Тарбия - фақат ғамхўрлик қилиш дегани эмас. Ахир сиз ҳам кимдир ишингизга аралашаверишини ёқтирмайсиз-ку.

Болалар тажрибасиз бўлгани билан ҳар нарсага ўз кучи билан эришишни истайди. Катталар бу вақтда суйкалавермай, миннат қилмасдан, ҳолис кузатувчи, маслаҳатчи бўлиб тургани маъқул.

Бола атрофдагилар фикрини билиб туриши кераклиги ва ўз қарашини ёнидагиларга айтиши лозимлигини ўқидинг.

Фарзандингизнинг қизиқиши ва қарашлари сизникидан фарқ қилса, тушкунликка тушманг: сиз назарий берган дарсни ҳаёт амалда "муштаҳкамлайди".

Катталар йўл қўядиган яна бир хато: хатти-ҳаракатга эмас шахсга баҳо беришдир. "Сен ёмон иш қилдинг" деган хулоса "сен ёмон боласан" деган ҳукмдан ўринли ва ҳолидир.

Муаммони ечиш йўлини излаётган болага таёёр ечимни тақдим этманг. Тўғри хулосага келгунча янглиш фикрларини мулоҳаза қилиш орқали бартараф этишга ёрдамлашинг, ҳолос.

Боланинг кундалик тартиби ҳам унинг руҳий ҳолатига таъсир

этади. Тонгда у яхши кайфиятда уйғонса, бу ёқимли таассурот кун давомида ҳамроҳ бўлади. Тўйиб ухлаган болани яхши гапириб уйғотсангиз, дарров кўзини очади.

Болани боғчадан оларкансиз ундан куни қандай ўтгани, қизиқ ишларини сўранг. Қувончига шерик бўлиб, муваффақиятсизлигига аҳамият берманг. Кун давомида рўй берган ҳодисаларни сўзларкан, диққат билан эшитинг. У сизнинг меҳрингизга шубҳа қилмаслиги учун муомалангиз жеркишлардан ҳоли бўсангиз.

Меҳнатсеварлик, ишга қизиқтиришинг ҳам йўли бор: боладаги ташаббусни қўллаб-қувватланг. Оилавий тadbирларда, харидда иштирок этсин, бошлаган ишини ниҳоясига етказишга одатлантиринг. Боланинг кундалик уйда бажарадиган вазифаси бўлсин. Меҳнатни жазо тариқасида қўлланманг.

Ота-оналар болада кўришни истagan яна бир чиройли фазилат меҳрибонликдир. Бола ҳалим, ғамхўр бўлиши учун ҳаётининг ҳар қадами - уйда, дам олиш чоғи, меҳнатда қувонч, ҳазил-мутойиба бўлиши зарур. Болани бефарқ ва жоҳил бўлишдан сақланг. Унга меҳр қўрсатар экансиз, талаб қўйиш ҳам зарур.

Дилдора НАЗИРХОНОВА,

Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети қошидаги академик лицейи ўқитувчиси.

БОШ МИЯ ЧАЙҚАЛИШИ

Киши бахтсиз ҳодисаларга учраганда ёки бехосдан йиқилиб тушганида калла суюғига зарб тегиб у шикастланади. Бунда бош мия зарарланади, лекин бунда мия тўқимларининг яхлитлиги бузилмайди. Мия ҳужайралари ва мия бўлаклари ўртасидаги алоқадорлик вақтинча йўқолади, бу эса бош мия фаолиятининг бузилишига олиб келади.

Мия чайқалганда беморда бош оғриғи, бош айланishi ва кўнгил айнаши кузатилади, баъзан эса қайт қилади. У шикастланиш вақтида бир неча дақиқадан бир неча соатгача ҳушсиз бўлиши мумкин. Кўпгина ҳолларда бемор юз берган ҳодисани эслолмайди. Бу тиббиётда ретроград амнезия (ярим хотирасини йўқотиши, яъни жароҳат олишдан аввалги ва кейинги воқеаларни эслолмаслик) дейилади.

Бош мия чайқалишига ташхис қўйишдан аввал беморнинг томир уришига аҳамият берилади. Узоқ вақт (бир дақиқада 50-60 марта) уриши брадикардия, тез-тез (бир дақиқада 100-120 марта) уриши тахикардия дейилади. Дастлабки вақтда беморнинг юзи бироз оқарган, ўзи қарахт бўлади. У қаттиқ терлаши, қўллари қалтираши, танасининг айрим жойларида сезгилар сусайиши мумкин. Бу белгилар энгил ҳолатда 1-2 hafta ичидаёқ ўтиб кетади. Бош мия чайқалиши кучли бўлса, нерв тўқималари ичида микроузилиш рўй бериши, бемор хотирасини буткул йўқотиши каби ҳолатлар кузатилади, у зудлик билан шифохонага ётқизиши шарт.

Бош мия чайқалиши камдан-кам ҳолларда асоратсиз тузалиб кетади. Аксарият ҳолларда бемор тузалганидан кейин ҳам узоқ муддатгача дармонсизлик, бош оғриғи, иш фаолиятининг сусайишидан безовтланади.



ТЎСАТ ДАН ЗАРБ ТЕГСА...

Мияси чайқалган одамни аввало шовқиндан асранг. Одатда, мия чайқалгандан кейинги илк кунларда одам кўпроқ ухлагиси келади. Бу табиий ҳолат, зарарланган мия дам олиши ва ўзини қайта тиклаши лозим.

БОШ МИЯ ЛАТ ЕЙИШИ, ЭЗИЛИШИ

Бундай вақтда бош мия тўқималари бутунлиги бузилади, пардалар, қон томирлар узилади, баъзан калла бўшлиғининг айрим жойларига қон қуйилади. Бемор баъзан қарахт, айрим ҳолларда ҳушсиз бўлади. Қон томирларнинг уриши секинлашади ёки тезлашиб кетади. Бемор тез-тез ва юзаки нафас ола бошлайди.

Бош мияси лат еган беморнинг бош мия нервлари ҳам шикастланади, ярим томонда қўл-оёқлар фалажланиши мумкин. Бу белгилар бош миянинг қайси томони лат еганига боғлиқ. Касаллик бир қадар оғир кечадиган, айрим ҳолларда бемор ўзини кун сайин ёмонроқ ҳис эта боради. Фақатгина 14-15 кун ўтгач, касаллик чекина бошлайди. Бу вақт ичида касалланган томонда қўл-оёқлар қалтирайди, мушаклар сусаяди, тананинг баъзи жойларида оғриқ туради, бемор бўшашиб кетаверади. Бош мия лат еганда аниқ текшириш жуда зарур. Айнисқа, калла суюғи рентгенография, ангиография (гематома юз берганда), ЭХО, ЭЭГ (мия қоринчалари босими ошганда) ва компьютер томография усуллари қўл келади.

Бош мия эзилиши ҳам жуда оғир кечиб, бунда калла суюғи синиқлари таъсирида қон томирлар ёрилиб, мияга қон қуйилади ва гематомалар юзга келади. Эпидурал қон қуйилиши (гематома) бошнинг олдинги қисмида (пешона-чакка қисми), ўрта қисмида (чакка-тепа қисми), орқада (тана-чекка энса қисми) ва асос-чакка қисмларида жойлашиши мумкин. Бош мия эзилганда беморнинг умумий аҳволи

жуда оғир бўлиб, у беҳуш ётади, томир уриши секинлашади, артериал қон босими пасайиб кетади. Калла суюғи жароҳатлангани боис суюқларнинг синиқлари ичкарига кириб кетади, қон қуйқланади. Мия эзилган томонда қўз қорачиқлари кенгайди. Қўл-оёқ (эзилган томонга нисбатан қарама-қарши томонда) фалаж бўлади. Бош мия эзилиши қўпича бош билан қаттиқ жисмга урилиш, йиқилиш ёки транспортдаги бахтсиз ҳодисалар туфайли юз беради.

ДАВОЛАШ

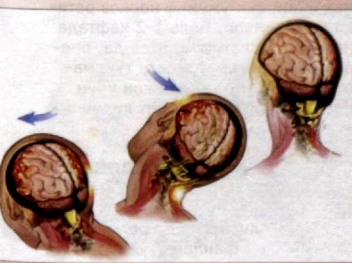
Касалликнинг оғир-енгиллигига қараб муолажалар танланади. Мия чайқалиши жуда энгил бўлса, уни қимирлатмай, бошини баландроқ қилиб ётқизиб қўйиш лозим. Маълум фурсат ўтгач, бемор ўзига келади. Агар беморнинг аҳволи ўрта даражада бўлса, шифокори уйга қақариш ва зарур дори-дармонларни белгилаш керак. Мабодо бош мия қаттиқ лат еса, беморни дарров касалхонага ётқизиш шарт.

Беморга 10-12 кун қимирламай ётиб давоalaniши тавсия этилади. Энг аввало жароҳат белгилари ҳисобга олиниб, оғриқ қолдирувчи дорилар, витаминларни. Ички қон кетиши рўй берса, бел қисми пункция қилинади ва қон сўриб олинади.

Бемор беҳуш бўлса, реанимация муолажалари ўтказилади. Касаллик асоратлари ҳисобга олиниб, вақти-вақти билан бош мия ичи босимини пасайтирувчи дорилар, витаминлар, тезкор даволовчи препаратлар қўлланади.

Кейинчалик бош мия қоринчаларига ҳаво юбориш, игна санчиб даволаш тадбирлари ҳам тавсия этилади. Олти ой ёки бир йилдан кейин бемор санаторийларда давоalaniши мумкин. Бунда унга даволаш физкультураси, уқалаш, турли хил шифобахш ванналар буюрилади.

Нигора ТЎЛАГАНОВА.





ЖАРРОҲЛИК АСОРАТСИЗ КЕЧИШИ УЧУН

(беморни ўз вақтида мутахассисга олиб бориш лозим)

Жарроҳлик муолажалари бугунги тиббиётимиз анча ривожлангани тўғрисида биринчи раунг кечади, бемор бола деярли оғриқни сезмайди, тез соғайди. Фақат бунинг учун касаллик бошланишидаёқ жарроҳга мурожаат қилиш зарур бўлади.

Замонавий операциялар бир пайтлардаги каби танани 5 сантиметрдан кўпроқ кесиб йўли билан эмас, балки эндоскопик ёки лапароскопик усулда амалга оширилади. Яъни, жарроҳликдан кейин танада 1 сантиметрли 2-3 та тешик ҳосил бўлади. Лапароскоп асбоби танада очилган кичикроқ тешик орқали ичкарига киритилади. Жарроҳ тана ичидаги ўзгаришларни компьютер экрани орқали кузатади ва шунга кўра операцияни давом эттиради. Жарроҳликдан сўнг бола тезда оёққа туради ва 3-4 кунда шифохонадан чиқади.

Бурун йўлидаги **аденоидларни** олиб ташлаш (аденоидэктомия), **томоқ безлари тонзиллоэктомиyasi**, шунингдек, **папиллома, туғма доғлар, фимоз** каби нуқсонларни даволаш оддий операциялар саналиб, маҳаллий наркоз бериш йўли билан ўтказилади. Бунда фақат тананинг кесилиши лозим бўлган қисмидаги асаб товларини қисман оғриқсизлантириш учун махсус эритмалар суртилади. Операциядан сўнг 2-3 кун ўтиб бола соғайиб уйига кетиши мумкин.

Кўричакни олиб ташлаш (аппендэктомия), **юрак нуқсонларини** бартараф этиш эса мураккаброқ операциялар бўлиб, улар ингаляцион наркоз ёрдамида

амалга оширилади. Анестезиологлар наркознинг кучсиз, аммо етарли миқдордагисини, меърада танлашади ва бу препаратлар беморда кейинчалик деярли асорат қолдирмайди.

Ўғил болада андрологик нуқсонлар кўп учрайди. Масалан, мояк халтачасида сув тўпланишида, яъни **гидроцеледа** операция йўли билан моякдаги ортиқча суюқлик олиб ташланади. Шундай ҳолатлар чақалоқларнинг 10 фоизда учрайди ва уларнинг тенг ярни ўз-ўзидан тузалиб кетади. Шунинг учун гидроцелени операция қилиш бола 1,5 ёшдан ошгандан кейин бажарилади.

Сперматоцеле, яъни моякларда ортиқча ўсимта пайдо бўлиши 14 ёшли болаларда кўпроқ кузатилади. Ўсимта вақт ўтиши билан катталашиб боради. Агар у атрофдаги тўқималарга зиён етказиши аниқланса, операцияни зудлик билан ўтказиш лозим.

Уруғ йўли венаси кенгайишида, яъни **варикоцеледа** қон айланishi бузилиб, кейинчалик бепуштлиқ келиб чиқади. Касалликнинг иккинчи ва учинчи босқичида уни дори-дармон билан даволаш мумкин. Аммо дард ривожланиб кетса, операция зарур бўлади.

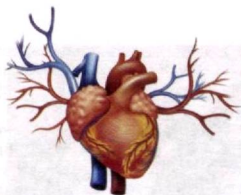
Ўғил болалар ташки жинсий аъзоларининг туғма нуқсони - **гипоспадия** - тўғрисида пешоб чиқариш каналининг тешиги пастки томондан очилган бўлади. Бола 2 ёшга тўлгунча, албатта, жарроҳлик амалга оширилиши зарур. Бу жарроҳлик болалар урологисидидаги энг мураккаби ҳисоблангани учун бемор бола шифохонада 7-14 кун давомида муолажа олади.

Фимоз касаллиги фақат 3 ёшгача бўлган болаларда учрайди. Бунда бемор пешоб чиқаришда қийналади. Қачонки жарроҳ кўмагида у хатна қилинса, яъни жинсий аъзо уч томони бир оз кесиб олинса, фимоз касаллиги ўз-ўзидан бартараф бўлади.

Болада **андрологик** касалликлар мавжуд бўлса ва уни операция қилиш зарурлиги айтилса, ота-оналар дарров розилик беришлари керак. Чунки боладаги нуқсон тезроқ бартараф этилмаса, улғайганида (айниқса, оила қургач) муаммолар келиб чиқади, ҳатто, бепуштлиқ рўй бериши ҳам мумкин.

Чурралар мушак деворларининг заифлиги натижасида келиб чиқади. Бунда ичаклар ва қорин чарвиси диафрагма ёригидан чурра қопчасига тушиб қолади. Кўпинча бу ҳолатда кучли ички босим (масалан, қаттиқ бақириб йиғлаш, оғир юк кўтариш, бандликдан сакраш, кучаниш, аксириш) сабаб бўлиши мумкин. Шундай ҳол рўй берганда болани овқатлантирмасдан тезда шифокорга олиб бориш зарур. Чунки жарроҳлик имкон қадар тез амалга оширилмаса, чурра қисилиб қолиши перитонит ҳолатига тушиши ва бола нобуд бўлиши мумкин. Операция 15-20 дақиқа давомида маҳаллий ёки умумий наркоз остида бажарилади. Бола 1-2 ҳафтада илгариги ҳолатига қайтса-да, операция қилинган жойдаги тўқималарнинг мустаҳкамланиши учун камида 6 ой жуда эҳтиёт қилиш керак бўлади.

Гулнора Йўлдошева,
1-республика тиббиёт коллежининг
“Хирургия ва реанимация
фанлари” ўқитувчиси.



Юракни озиқлантиринг

Витаминли ва фойдали маҳсулотларни истеъмол қилиш орқали юракни зарур қувват билан таъминлаш мумкин.

СУЛИ

Таркибида витаминлар, клетчатка, марганец, селен, магний, бета-глюкан бўлгани сабабли у юрак ишида жуда фойдали. Сули ёрмаларидан юмшоқ бўтқаларни сув ёки сутда тайёрлаб истеъмол қилинса яхши.

СОЯ

Қондаги холестерин миқдорини камайтиради. Мутахассислар нонуштада сули бўтқасини айнан соя ёғи билан ейишни тавсия қилишади. Бироқ сояли маҳсулотларда тузни камроқ ишлатган маъқул.

ЗАЙТУН

Қон босимини тушириб, холестеринни камайтиради. Витамин Е ва тўйинмаган ёғ кислоталарига бой.

Зайтун таркибидаги фенол бирикмаларнинг юқори концентрацияси томилларда қон ивиб қолишининг олдини олиб, юрак фаолиятини яхшилашга кўмаклашади, шунингдек оксидланиш жараёнидан ҳимоя қилади, яллиғланишни йўқотади.

БОДОМ

Қон томиллар ишини рағбатлантиради. Таркибида тўйинмаган ёғлар, витамин Е, магний, калий, оқсил мавжуд.



ЯШИЛ БАРГЛИ САБЗАВОТЛАР

Қўқатлардаги витаминлар ва минерал бирикмалар юрак учун жуда фойдали, улар қандли диабетга чалиниш хавфини ва гомоцистеин аминокислоталари даражасини камайтиради.

ОЛМА

Таркибида кварцетин бўлгани учун у яллиғланишнинг олдини олади, юрак фаолияти сусайиши билан боғлиқ турли касалликларнинг олдини олишга, ҳазм қилиш жараёнини меъёрга солишга ёрдам беради.

КАРТОШКА

Меъда-ичак йўллари касалликларига даво, овқат ҳазм бўлиш жараёнини ҳам яхшилади. Картошкадаги калий моддаси юрак сиқилишига шифо бўлади.

САРИМСОҚПИЁЗ

Юракни тинчлантиришда, юрак уришини мўътадиллаштиришда қўл келади. Тибетликлар саримсоқпиёзни қирғичдан чиқариб, сузмага аралаштириб истеъмол қилишни хуш кўрадилар.

Саримсоқ истеъмол қилгандан сўнг петрушка баргини чайнаб юборинг, нохуш ҳидини йўқотади.

КўК ЧОЙ

Таркибидаги кўп миқдордаги флавоноид томилларда йиғилувчи туз моддаларини ва ёғларни эритиб, юрак томилларининг ишлашини равланштириши.

МАЙИЗ

Наҳорга истеъмол қилиниб, орадан ярим соат ўтгач, нонушта қилган маъқул.

АСАЛ

Танада қон айланишини яхшилаши, ички аъзоларга қон келишини кучайтириши билан жуда фойдали. Қон таркибида калий, кальций тузлари, натрий, магний, темир, олтингургурт, йод, хлор, фосфор сингари минерал моддалар қанча миқдорда бўлса, асалда ҳам шунча. Айниқса, танани асал суриб уқалаш юрак-қон томир касалликлари учун жуда фойдали.

МАЛИНА

Кўплаб витаминлар РР, Е, В2 га бой. Шунингдек, у юрак-томир касалликларидан сақлайдиган А витаминга ҳам бой.

ЎРИК

Меваси ва унинг қоқиси ҳам юракнинг бир меъёра ишлашига яхши ёрдам беради. Бунинг учун кечқурун термосга бир ховуч ўрик қоқиси яхшилаб ювилиб солинади, устига 200 г қайноқ сув қўйилади ва усти ёпилиб эрталабгача қолдирилади. Эрталаб наҳорга шарбати ичилади.

Зухра НОРМУРОВА,
доришунос.



АНИҚ ТАШХИС, ЗАМОНАВИЙ ДАВО ВА ИЖОБИЙ НАТИЖАЛАР



Халқимиз саломатлигини сақлаш эндиликда давлатимиз сиёсатининг бош йўналишларидан биридир. Аҳоли ўртасида турли юқумли касалликларнинг олдини олиш ва уларни самарали даволашни йўлга қўйиш эса ҳукумат эътиборидаги муҳим вазифа саналади.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Вирусология илмий-текшириш институтида ОИВ/ОИТС, вирусли гепатит, вирус инфекцияларнинг табиий ўчоғи – грипп (мавсумий, парранда, янги тури), ичак йўли инфекциялари каби юқумли касалликларнинг олдини олиш ва профилактикасига оид йирик ишлар амалга оширилмоқда.

Институт директори тиббиёт фанлари доктори, профессор Эркин Мусабоев таъкидлашча, юқумли касалликка чалинган бемор ўзини бошқалардан ажралиб қолгандек ҳис қилади ва узоқ давом этадиган даволаш турларини кўпинча қабул қила олмайди. Шифокорнинг маҳорати ва тезкор даволаш усуллари беморнинг тузалишида муҳим аҳамиятга эга. Ҳозирда институтда турли хил вирусли касалликларни аниқлаш ва даволашнинг барча замонавий имкониятлари мавжуд. Иккита махсус жиҳозланган лаборатория ишлаб турибди.

Табиий-манбали ўта хавfli вирусли инфекциялар лабораториясида трансмиссив вирусли инфекцияларнинг кўзгатувчи ва тарқатувчиларини ўрганиш баробарида ўта хавfli арбовирусли инфекцияларнинг табиий келиб чиқишининг механизми, эпидемиологик хусусият-

лари, эпизоотологияси аниқланади. Тезкор ташхис услубларини муккамаллаштириб профилактик ва эпидемияларга қарши йўналтирилган тадбирлар олиб боришади.

Референс лабораторияси ОИВ/ОИТС, В ва С вирусли гепатитнинг диагностикаси учун ишлаб чиқарилаётган ва импорт қилинаётган текширувчи тизимларнинг сифатини назорат қилиш тизимини таъминлаш, лабораториянинг ички сифат назоратини таъминлаш, ҳамда республиканинг турли вилоятларидаги амалий диагностика лабораторияларида ўрганишлар сифатини баҳолайди. Доимий асосда амалий диагностика лабораторияларини ички лаборатория стандартлари билан таъминлайди.

Институт қошида Миллий грипп маркази фаолият кўрсатмоқда. Бу марказ грипп ва бошқа респиратор вирусли инфекциялар бўйича республиканинг илмий-услубий маркази ҳамдир. Марказ ходимлари грипп ҳамда парранда гриппи пандемияси масалаларида халқаро конференция ва кенгашларида иштирок этишади, касаллик профилактикасига оид илмий изланишлар олиб боришади.

Институтимизда замонавий қўлайликларга эга бўлган 200 ўринга мўлжалланган шифохона мавжуд. ОИВ инфекцияси, ўткир ва сурункали вирусли гепатит, жигар циррози касалликларига чалинган беморларга амбулатор ва стационар хизмат кўрсатамиз. Шифохонада даволаниш учун сурункали юқумли касалликка чалинган беморлар турар жойидан махсус йўлланма асосида му-



Клиника бош шифокори,
тиббиёт фанлари доктори
Муҳайё Асилова.



Ўткир диарея бўлими мудирини
Насиба Мухаммедова бемор болани
назоратдан ўтказмоқда.

рожаат қилишади. Даволаниш имтиёзли тарзда амалга оширилади, – дейди шифохона бош шифокори, тиббиёт фанлари доктори Муҳайё Асилова.

Бугунги кунда институт олдиде турган муҳим вази-фалардан бири вилоятларимизнинг чекка қишлоқлари-даги аҳолининг ҳаёт сифатини яхшилаш ва юқумли касалликлар тарқалишини олдини олиш борасида доимий дастурлар ишлаб чиқиш ва тарғибот ишларини кучайти-ришдан иборат.

Институт клиникасидаги болалар ўткир ичак касал-ликлари бўлимида 14 ёшгача бўлган болалар даволана-ди. Ота-оналар ўртасида касалликлар профилактикаси бўйича тушунтириш – тарғибот ишлари олиб борилади.

Айтиш жоизки, бугунги кунда кўп учраётган гепатит С вирусининг тарқалиши турли касалликларнинг давола-ниши натижасида жойларда бефарқлик оқибатида юзага келмоқда. Шунинг учун кишиларимиз даволаниш жараё-нида тиббий асбобларни назоратдан ўтказишлари ва бир марталик асбобларни ишлатишни талаб қилишлари ло-зим. Бу борада аҳолининг тиббий саводхонлигини янада ошириш зарур бўлмоқда.

Сурункали гепатит С нинг ўтиши ва ушбу вирусга қар-ши даволашнинг самарадорлигига таъсир этувчи муайян генлар мутациясини аниқлаш ишлари жадаллаштирил-моқда. Бу айрим генетик омилларнинг полиморфизмини эътиборга олган ҳолда сурункали вирусли С гепатитини даволаш самарадорлигини олдиндан айтиб бериш услуб-ларини ишлаб чиқишга ёрдам беради. Институт поли-клиникасида аҳоли томонидан вирусли инфекцияларни аниқлаш бўйича мурожаатлар қабул қилинади ва қисқа муддатда текширувлар натижаси аниқлаб, малакали му-тахассислар томонидан зарурий маслаҳатлар берилади.

Институт олимлари томонидан кейинги йилларда ил-мий изланишлар олиб борилди, бир қанча янгиликлар амалга оширилди. В гепатитга чалинган беморлар жи-гари биоптатларида HbsAg аниқлашнинг ўзгариши к-ритрилган услуби ишлаб чиқилган. Вирусли диареянинг этиологик тузилиши ўрганиб чиқилган, хусусан рота-вирусли инфекция касаллигининг эпидемиологияси ва оғирлик даражаси тавсифланган. Рибавирин препарати-ни қўллаган ҳолда Крим Конго Геморрагик безгак касал-лигини даволашнинг қўшимча услуби ҳам ишлаб чиқи-либ жорий қилинган.

Шунингдек, полимераз-занжирли реакция услубида вирусли инфекцияларнинг замонавий молекуляр-гене-тик диагностикаси жорий қилинган бўлиб, бу муҳим ви-русларни (гепатит В, С, д, ОИВ ва бошқалар) аниқлаш, ушбу инфекцияларни ўз вақтида ва сифатли ташхислаб диагностика ва даволаш имконини яратди.

Институт олимларининг илмий изланишлари бемор-ларга аниқ ташхис қўйишда ижобий натижалар бермоқда. Ташхислаш ва даволашдаги янгиликларни амалиётга кенг жорий этиш масалалари эса институт фаолиятида ўз аксини топаётир. Ёш мутахассислар бу борада билим ва малакаларини тинмай ошириб боришмоқда.

Мавлуда МУҲАММАДИЕВА.



- Ташхис қўйишда лаборатор текширувлар-нинг аҳамияти муҳим, – дейди биокимёвий текширувлар лабораторияси мудири Вазира Каримжонова.

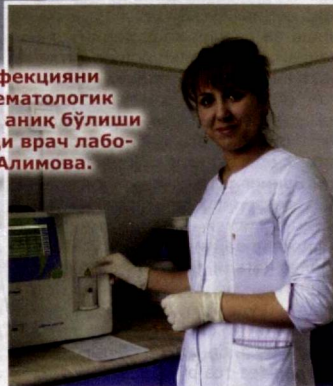


Ўткир вирусли гепатитлар бўлими мудири Ҳушнуро Саидгаева бемор кўриги пайтида.

- Вирусли инфекцияни аниқлашда гематологик текширувлар аниқ бўлиши лозим, – дейди врач лабо-рант Зилола Алимова.



Референс лабораторияси лаборанти врач вирусолог Саидхон Шаропов ўз касби-нинг устаси.



ВЕГЕТАТИВ ҚОН ТОМИР ДИСТОНИЯСИ



Турли психологик омиллар, яъни стресс, уйқуга тўймаслик, шунингдек камҳаракатлик ва ҳатто оддий авитаминоз (витами етишмаслиги) ҳам баъзан ўсмирларда вегетатив қон-томир дистонияси хуружларига сабаб бўлади.

Касаллик кўпинча баҳор ойларда кузатилади. Хуруж давомида беморда кўнгил айнаши, қоринда оғриқ пайдо бўлиши, сўлак кўп ажралиши, томоқнинг бўғилиши сингари ҳолатлар юзага келади.

Ўсмирлик даврида (11-15 ёш) болалар организми жуда тез ривожланаётган бўлади. Қон-томир дистониясига айнан шу даврда чалиниш кўпгина муаммоларни юзага келтиради. Яъни ўсмирлар танасидаги айрим аъзолар ривожланиши тенгдошларникидан ўзиб кетади, натижада номуносиблик рўй беради. Ҳудди шу вақтда юрак-қон томир тизими иши сусайиб, ўсмир кундалик вазифаларни бажаришга қийналади.

Касалликнинг юрак фаолиятига бу ҳилда таъсир кўрсатиши қон босими кўтарилиши ёки пасайиши, хотира сусайиши, бош айланиши ва чарчоқ ҳолатлари билан кечади. Дистонияни бошдан ўтказётган қизлар йиғлоқи, таъсирчан (кайфияти тез ўзгарадиган) ва қувватсиз бўлиб қолишади. Ўғил болалар эса паршонхотирлик ва бош оғриғидан қийналишади. Бунинг устига ўсмир болалардаги дистония ҳудди катталардаги каби хуружли бўлиши мумкин. Хуружлар пайтида ўсмир тўсатдан терлаб кетади, боши айланади, юз териси қизаради, юраги гуп-гуп уради, қулоғида шовқин эшитилади. Ўта таъсирчан ва ҳиссиётга берилувчан болаларда бундай хуружлар тез-тез рўй беради.

Оиладаги носоғлом муҳит бола руҳиятига азият етказиши оқибатида дистония жуда тезлик билан ривожланиши мумкин. Айниқса, бемор яшаётган оилада тез-тез бўлиб турадиган жанжаллар (ота-она, ака-ука ва опа-сингилларнинг ўзаро келишмовчилиги) натижасида дистония касаллиги оғир кечади.

Ўсмир улғайгани сайин унинг организмида турли касалликлар билан кураши қобилияти сустлаша боради. Чунки, ўсмир балоғат фаслига қадам қўйиш арафасида зиммасидаги вазифалар, масъулият, юкмаалар (турли топшириқлар, ёшларга хос шахсий ҳаётига оид турли кечинмалар) миқдори ортади. Демак, қон-томир дистонияси хуружлари тез-тез такрорланишига имкон яратилади. Шунинг учун ҳам бола ўсмирлик ёшидаёқ бу касалликни даволаб тузатиши лозим. Акс ҳолда дистония ривожлана бориб, кейинчалик турли асоратлар юзага келади. Яъни қон босимининг доимий кўтарилиши, ички аъзолар иши ёмонлашиши, айниқса, овқат ҳазм қилишда муаммолар пайдо бўлиши мумкин.

Вегетатив қон-томир дистониясининг олдини олишда айрим маслаҳатларга риоя қилиш лозим. Аввало тўйиб ухлаш шарт. Чунки уйқуга тўймаслик нерв ва эндокрин тизимлари иши издан чиқишига олиб келади. Уйқу вақтида хона иссиқ, дим бўлмасин.

Жуда юмшоқ ёки қаттиқ тўшакда ётманг. Ортопедик ўринда ухлаган маъқул.

Меҳнат ва дам олишни тўғри уюштириг. Ақлий меҳнатдан сўнг жисмоний ҳаракатда бўлинг. Телевизор ва компьютер қаршида камроқ ўтириг. Бунинг иложи бўлмаса, иш вақтида танаффус қилиб, кўз учун машқлар бажаринг.

Тамаки чекишни ташлаш шарт. Таомлар калий ва магний тузларига бой бўлиши керак. Шунда улар нерв импульсларини ўтказишга кўмаклашиб юрак ишини яхшилайдди, вегетатив қон томирлар фаолиятини рағбатлантиради.

Калий ва магний моддаси кўпроқ гречиха, сули ёрмаси, соя, ловия, нўхат, петрушка ва ёнғоқда кўп. Агар гипотониянгиз бўлса қаттиқ, сут маҳсулотлари, аччиқроқ дамланган чай ва қаҳва самара беради. Гипертонияни бошдан кечираётган бўлсангиз ош тузини чеklang, ўсимлик ёғида тайёрланган энгил таомларни истеъмол қилинг.

Сув муолажалари организمنى мустаҳкамлашни унутманг. Касалликнинг барча турларида контраст ванналар, циркуляр душ ва сузиш тавсия этилади. Касаллик турига қараб доривор ванналардан фойдалансангиз янада яхши.

Беморнинг руҳий ҳолати ҳам даволанишда муҳим роль ўйнайдди. Ёдда тутинг, руҳий зўриқиш ва сиқилишлардан сақланг. Тинчлантирувчи гйёҳлар дамламаларини ичиб туриш, аутотренинг ва психотренинг машқларини бажариб бориш, спорт билан шуғулланиш руҳий муаммоларни бартараф қилишда ёрдам беради.

Шаҳло НАЖМИДИНОВА,
мутахассис.

ДОРИЛАРДАН ЗАҲАРЛАНИШ: ЭҲТИЁТКОРЛИКНИ УНУТМАНГ

Дори-дармонларнинг кўплаб турлари мавжуд. Дорихоналарда рецептсиз бериладиган дорилар ҳам кўпайиб бормоқда. Айрим беморлар ўзича даволаниш истагида кўпинча турли дориларни ичишади ва оқибатда заҳарланиб қолишади. Ўз-ўзини даволаш туфайли келиб чиқадиган kuchли заҳарланиш инсон ҳаётига катта хавф туғдиради.

Аёллар ҳомилани тушириш мақсадида, эркаклар эса, алкоголизмдан халос бўлиш ниятида билиб-билмай ичган дорилари заҳарланишларнинг энг оғиридир. Қаровсиз қолган болалар дориларни (масалан сиропларни) ёки витамин препаратларини кўп

миқдорда истеъмол қилиб, заҳарланиш ҳолатлари ҳам тез-тез кузатилмоқда.

Ухлатадиган ва тинчлантирадиган дорилар катта миқдорда ичилганда кишиларда ҳолсизлик, мудроқ босиши, бош оғирлашиши ҳолатларини келтириб чиқаради. Заҳарланган бемор қаттиқ ухлаб қолади, ҳатто ҳушидан кетиши мумкин. Айниқса кексаларга, шунингдек юрак-қон томир ва нафас аъзолари касалликларига дучор бўлган одамларга катта миқдордаги ухлатадиган ва тинчлантирадиган дорилар оғирлик қилади. Улар бундай вақтда заҳарланиб, зотилжамга учраши мумкин.

Дорилардан заҳарланишнинг илк аломатлари қуйидагича:

- бурун ва оғизда кўп сўлак ва шиллик йиғилади;
- бемор тез-тез сийрак ва юза нафас олади;
- териси рангсизланади, юзи оқариб кетади;
- томири суст уради худди ҳаво етишмаётгандек ҳолат юзага келади.

Шифокор етиб келгунича доридан заҳарланган беморни ўринга ётқизиби, ёқа тугмаларини бўшатиш ва камарини ечиш керак, бошига баландроқ ёстиқ қўйилади. Имкон қадар беморнинг оғизга қошиқ солиб қайт қилдирган маъқул. Ёки 1-2 л сув ичириб меъдасини ювиш керак. Меъдаси бўшаган, беморга аччиқ чой ичирилади, бир-икки бўлак қуруқ қотан нон едирилади. Беморни ёлғиз қолдириш хавфли. Акс ҳолда у ўрнидан туришга уриниб йиқилиши ва шикастланиши мумкин. Шифокор келгунича беморни ёнбошлатиб ётқизиш, тиши протез бўлса олиб қўйиш, вақти-вақти билан новшадил спирти ҳидлатиш лозим.

Моҳидил СОЛИЕВА,
доришунос.

Кўклам дастурхонига

ВИТАМИНЛИ ВА ҚУВВАТБАХШ



Витаминга бой кўкатлар ва сабзавотлардан турли салатлар тайёрлаб ейилса, кўклагини дармонсизликни енгишга ёрдам беради. Бундай салатлар хушхўрлиги билан иштаҳани очади, уларни тайёрлаш ҳам жуда осон.

РЕДИСКА БИЛАН БЕЗАТИБ...

Карам бодринг, сабзини сомонча шаклида майдалаб қирқиб, бироз туз сеппинг. Шивит, кашнич ва ялпиз майда тўғраб қўшилади, зайтун ёғи солиб аралаштирилади. Тайёр салатни идишга солгач ён-атрофи парракланган редиска билан безатилади.

Дастурхонга тортиш олдидан салат устига сметана ёки қаймоқ қуйинг.

ИСМАЛОҚ ВА КАРАМ

Сомонча шаклда тўғралган 200 г исмалоқ ва ярим бош карам тўртбурчак шаклда тўғралган 2-3 та бодринг ва 1-2 та помидор идишга солинади. Кўк пиёз, шивит, кашнич ва сувда қайнатилган 2 дона тухум майда тўғраб қўшилади. Таъбга кўра туз солинг. Юзасига 100 г қаймоқ қуйиб дастурхонга тортасиз.

Бундай салат овқат ҳазмини оsonлаштиради, организмни етарлича витаминлар билан таъминлайди.

КўКАТЛАР ИЧИДАГИ ТУХУМ

Гулқоқи барглари ярим соатча тузли сувга солиб қўйилади. Сўнг бир боғ петрушка ва пиёз ҳамда 1 дона қайнатилган тухум, ҳаммаси биргаликда майда тўғралади, барча масалликлар аралаштирилгач таъбга кўра туз, сирка, ўсимлик мойи қўйилади.

Бу салат камдармон, шунингдек жигар ва ўт пуфасига сурункали хасталиги бор кишилар учун ниҳоятда фойдали.

ВИТАМИНЛИ, ҚУВВАТБАХШ...

Бир килограмм турли кўкатлар (қоқи, жағ-жағ, шовул, йўнғичка, исмалоқ, петрушка, шивит ва бошқалар) 250 г эритилган думбаёғ қўшиб аралаштирилади. Дориворлардан тайёрланган бу салат танани витамин ва фойдали моддалар билан таъминлаб, баҳорги ҳолсизликка барҳам беради.

Севара ҒОЗИБОВА
тайёрлади.

ҚОРА АНДИЗ

Тоғ этаклари, тўқайзорларда, буталар ораси, ўтлоқлар, ўрмонлардаги ялангликлар ва бошқа нам ерларда ўсадиган қора андиз мураккабгулдошлар оиласига мансуб бўлиб, бўйи 100-180 см келади.

Абу Али ибн Сино қора андизнинг илдизпоясидан тайёрланган дамлама ёки қайнатмани нафас йўллари яллиғланишида иситма туширувчи, балғам кўчирувчи восита сифатида ҳамда ўпка силини даволашда ишлатган.

Тиббиётда қора андизнинг илдизпояси ва илдизи ишлатилади. Ер остки қисми таркибида эфир мойи, кўп миқдорда инулин ва бошқа углеводлар, сапонинлар, алкалоидлар, қатрон, шиллик ва бошқа моддалар бор.

Илдизпояси ва илдизининг қайнатмаси нафас йўллари касалликларида балғам кўчирувчи восита сифатида қўлланади.

Қора андиз препаратлари ва эфир мойи яллиғланишга қарши, антисептик ва гижжа ҳайдовчи таъсирга эга.

Ўсимликнинг илдизи ва илдизпояси кузда ёки эрта баҳорда қовлаб олинади. Улар тупроқдан тозаланиб, сўнг ювилади, йўғон илдиз ва илдизпоялар қўндалангига қирқилиб, очиқ ҳавода қуритилади.

Андизнинг яна икки хил (сарик андиз ва Британия андизи) турлари мавжуд бўлиб, улар илдизпояси билан бирга илдизи халқ табobatiда гижжа ҳайдовчи восита сифатида ҳамда меъда-ичак, ўпка сили, қораоқсоқ (бруцеллез), қўтир ва бошқа тери касалликларини даволашда қўлланилади.

Маҳмуд Ҳасанийнинг "Даволардан чиққан садолар ёки 1001 ҳикмат" асарида қора андизга шундай таъриф берилади.



*Қора андиз қилар одамни ҳандон,
Юракни бақувват қилади ҳар он.
Меъдага, ҳазмига анча қувватдир,
Қовуққа ҳашида этади дармон.
Жигар ё талоқда бўлса тикилма,
Қора андиз очар, кўп фарёд қилма.
Совуқдан жигаринг оғриси агар
Ундан яхшироқни даво деб билма.*

Ўсимликдан дамлама ёки қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан сув қўйиб, устига майдаланган ўсимлик илдиздан 20 г солинади, бир оз қайнатиб, 4 соат қўйиб қўйилади.

Сузиб олгач, кунига 3-4 маҳал, овқатланишдан 20 дақиқа олдин 1 ошқошиқдан ичилади.

Темиратқини даволаш учун қора андиз илдизини майдалаб, 100 граммни 1 литр сувда 15 дақиқа қайнатилади. Ванна қилишда ана шу қайнатмадан фойдаланилади.

Меъда-ичак касалликларини даволашда қуйидаги муолажа ёрдам беради: 1 чой қошиқ майдаланган қора андиз илдизпояси 1 стакан қайнатиб, совутилган сувга солинади. 10 соатга дамлаб қўйилади.

Сузгичдан ўтказиб, кун давомида оз-оздан ичилади.

Назира ЭРГАШЕВА,
доришунос.

Апитерапия - шифоси соз малҳам

Асалари маҳсулотлари билан даволаш апитерапия дейилади. Америка, Канада ва Европанинг 20 дан ортиқ давлатларида, шунингдек Германия, Польша, Франциянинг махсус шифохоналарида апитерапия муолажалари ўтказилади. Асалари маҳсулотлари, яъни асал, асалари сuti, асалари заҳари, прополис, гул чанги, перга, мум кабилар таркибида инсон ҳаёти учун зарур бўлган 300 дан ортиқ микроэлементлар (масалан, углеводлар, оксиллар, органик кислоталар, минерал моддалар, витаминлар, гормонлар, фермент-

лар, эфир мойлари, терпеноидлар, стероллар, фосфатидлар ва бошқа кўпгина ёғлар) мавжуд. Углеводлар энергия манбаи ҳисобланади. 100 г асал инсон организмига 335 ккал қувват беради.

Асалнинг антипротозой ва замбуруғларга қарши даволовчи хусусияти бор. Асал юрак-қон томир тизимига ижобий таъсир қилиб юрак фаолиятини яхшилайти, миокарднинг дистрофик ўзгаришларида асал диетик озиклантурувчи маҳсулот сифатида қўлланилади ва миокард инфарктини ўтказган беморларда холестерин миқдорини камайтиради, асалликнинг ребилитациясида ҳам юқори самара беради.

Асал ошқозонда кислоталикни камайтириб оғриқ қолдиради, кўнгил айниши ва жигилдон кайнашини бартараф этади. Беморларда тана ваэни орттишининг олдини олади. Невр тизимидаги зўриқишларни камайтириб, кайфиятни кўтареди.

Асал организмни турли заҳарли моддалардан тозаланишига ёрдам беради. Нафас аъзолари яллиғланиши касалликларида ҳам асалнинг даволовчи хусусияти муҳим аҳамиятга эга экани аллақачон аниқланган.

Гулчеҳра ЛАТИПОВА,
шифокор-апитерапевт.



СУТ БЕЗЛАРИ ПАРВАРИШИ



Аёл кишининг сут безларини парвариш қилиш масаласи билан ривожланган хорижий мамлакатларда, масалан Франциядаги махсус институтларда алоҳида мутахассислар шугулланишади ва бу соҳада мунтазам равишда изланишлар олиб борилади. Уларнинг таъкидлашича, сут безининг қандай ҳолатда бўлиши аёл кишининг ёшига боғлиқ эмас.

Яхши парвариш қилиб борилса ҳаттоки ёши қайтган аёлларда ҳам сут бези ўз шаклини ва чиройини сақлаб қолади. Аксинча, парвариш қилинмаса, аёл киши ёш бўлишига қарамай, кўкраги эрта ўз шаклини ва кўркини йўқотиб қўйиши мумкин.

Сут безларини мунтазам парвариш қилиб бориш баъзи бир касалликларнинг олдини олишга ёки мавжуд хасталикларни эрта аниқлашга ёрдам беради.

Ҳозирги кунда дунё миқёсида сут безларининг хавфли ўсмаси билан касалланган аёллар сонини сайин ошиб борапти ва шу нарсани алоҳида таъкидлаш керакки, улар орасида ёш аёллар кўпроқ учрайди.

Ҳар бир аёл йилда бир марта онколог ёки жарроҳ қабулида бўлиши, тиббий кўрикдан ўтиши зарур.

Аёл профилактик кўрикдан ўтиб, кўкрак безида ҳеч қандай касаллик йўқлигига ишонч ҳисоб қилгандан сўнг, сут безини парваришлашни бошлаши мумкин. Ушбу амалиёт уй шароитида, ҳар кун эрталаб амалга оширилиши

лозим. Эрталабки жисмоний тарбия, душ қабул қилиш, совуқ сувга ҳўлланган дағал сочқ билан баданни артиш кўкрак безлари ишига ижобий таъсир кўрсатади.

Кўкрак безини парвариш қилишда жисмоний тарбиянинг аҳамияти катта. Бунда эйтиборни асосан кўкрак қафасига ва ён атрофидаги мушакларни ривожлантиришга қаратиш керак.

Сув муолажалари, контраст (яъни гоҳ совуқ, гоҳ иссиқ сувли) душ қабул қилиш одат тусига киритилса кўкрак бези тўқимасидаги қон айланиши ҳамда лимфа айланиши, шунингдек моддалар алмашинув жараёнлари фаоллашади ва шу йўсинда кўкрак бези касалликка чалинишининг олдини олинади.

Косметик ниқоблардан фойдаланиш ҳам кўкрак безини пар-

вариш қилишнинг бир ўсулидир. Ҳозирги кунда бу ўсулдан кенг фойдаланиш мумкин, чунки соғувда терини озиклантирувчи турли хил кремлар кўп миқдорда мавжуд.

Аёл хомилдорлик пайтида ноқ кўкрагини парвариш қилишга одатланиб, туққандан кейин ҳам парваришни давом эттириши керак. Эмизикли аёлда бу нарсга вақт етишмаслиги, имконият бўлмаслиги мумкин. Лекин чиройли бўлишни хоҳлаган ҳар бир аёл вақт ҳам, имконият ҳам топади.

Аёлларда тўхумдон фаолияти сусайганда (масалан аёл жинсий ҳаётдан хасталанганда ёки климатерия даврида) сут безларида ўсмалар пайдо бўлиши мумкин. Шундай вақтда кўпинча мастопатия (сут безларидаги хавфсиз ўсмалар) вужудга келади. Фарзанд кўрмаган ёки бола эмизмаган аёлларда бу хилдаги ўсмалар гормонал бузилишлар эвазига ҳосил бўлади.

Жинсий аъзо яллиғланишлари даволанмаган ҳолларда сут безлари касалланишига олиб келади. Ўз-ўзидан сут безлари терисининг соғлом кўриниши йўқолади.

Баъзи аёлларда кўкрак бези осилиб қолишининг сабабларидан бири кучли парҳез қилиш натижасида вазнининг тезлик билан камайиб кетишидир.

Кучли парҳез йўли билан озишга киришган ҳар бир аёл, қисқа вақтда катта миқдорда вазн йўқотиш энг аввал кўкрак безлари ҳолатида яққол кўзга ташланиши, уларни хунук ҳолга келтиришини билиб қўйиши шарт.

Марҳабо АББОСХЎЖАЕВА,
1-республика тиббий коллежи
қўғувчиси.

ЎЗБЕКИСТОНДА ҚАЛБАКИ ДОРИ-ДАРМОНЛАРНИ АНИҚЛОВЧИ МОБИЛ ИЛОВА ЖОРИЙ ЭТИЛАДИ

Ўзбекистонда Британиянинг «Crown Agents» компанияси билан дорихоналарда сотилаётган дори-дармонларнинг ҳақиқийсини қалбакидан ажратиб олишга ёрдам берувчи тизим жорий этиш бўйича музокаралар олиб борилмоқда.

Тегишли илова ўрнатилган мобил телефонга дори воситасининг қутисидagi штрих-кодни сканерлаб, ўша вақтнинг ўзидаёқ дори воситасининг ишлаб чиқарувчиси, сертификатлари ва ишлаб чиқарилган сана ҳақида маълумот олиш мумкин. Агар бундай маълумотлар чиқмаса, дори воситаси қалбаки ҳисобланади.

Инновацион соғлиқни сақлаш
миллий палатаси матбуот хизмати

Саратон ҳақида нималарни биламиз?



Саид РЎЗИЕВ,
онколог шифокор,
тиббиёт фанлари номзоди.

Саратон (рак) касаллигининг келиб чиқиш сабаблари нималардан иборат? У қандай ривожланади? Олдини олиш мумкинми? У оқумлими?



Хавфли ўсмалар тўқима ҳужайраларининг касалланиб кўлайиши натижасида пайдо бўлади. Яхши ва ёмон сифатли ўсмалар (рак, саркома) фарқ қилади. Яхши сифатли ўсмалар секин (йиллаб) ўсади, инсон ҳаётига деярли хавф туғдирмайди, даволангандан кейин қайталанмайди. Беморнинг меҳнат фаолияти батамом тикланади. Рак (cancer) ибораси эса эпителиал тўқимадан ривожланувчи ёмон сифатли ўсмани (саратонни) ифодалайди. Бу ўсманнинг ривожланиши атрофдаги соғлом тўқималарни қисқичбақа (рак) кўринишида емириши билан характерланади. Ёмон сифатли ўсмалар, кесиб кўрилганда балиқ гўштини эслатгани учун, саркома (sarkos – гўшт) деб номланган. Ҳозирга қадар ёмон сифатли ўсмаларнинг 200 га яқин тури аниқланган.

Рак касаллигининг келиб чиқиш сабаблари тўлалигича аниқланмаган бўлсада, мутахассис олимларнинг ҳозиргача ўтказган тадқиқотлари юқоридаги саволларга маълум даражада жавоб бериш имконини беради.

Ўсма касаллиги (рак) ўсма олди касалликлари асосида ривожланиб, унда ҳужайраларнинг ўз хусусиятини ўзгартирган, организмга бўйсунмаган ҳолда кўпайиши кузатилади. Ўсма олди ва ўсма касалликлари келиб чиқишида ташқи муҳитда учрайдиган кимёвий, физик ва биологик омиллар (3,4-бензопирен, метилхолантрин, нитрит ва нитрат тузлари, шамол, қуёш нури таркибидаги ультрабинафша нурлари, қора қуя, анилин бўёқлари сингарилар) етакчи роль ўйнайди. Улар экзоген (egos - ташқи) канцероген (рак келтириб чиқарувчи) омиллардир.

Организмда моддалар алмашинувининг сўнгги маҳсулоти сифатида йўғон ичакда пайдо бўлувчи индол, скатол каби моддалар эндоген (endos - ички) канцероген омиллар ҳисобланади. Инсон организмни аъзоларининг сурункали яллиғланиши натижасида ривожланадиган касалликлар (агар тузалгунча даволанмаса), куйишдан кейин пайдо бўлган чандиқлар, оқмалар ҳам ўсма олди касалликлари гуруҳига кириди. Тамаки чекиш, спиртли ичимликлар ичиш натижасида ички аъзоларнинг шиллик пардаларидаги доимий сурункали яллиғланишлар ҳам ўсма олди касалликларининг ривожланишига олиб келади. Организм иммунологик ҳолати кўрсаткичларининг сусайиши ўсма касаллигига чалинишига олиб келиши исботланган.

Тери шиллик пардаларда, ички аъзоларда учрайдиган ўсмалар хилма-хилдир. Улар яра ҳолатида, ўсимталар, ҳол (рангли ва рангсиз), сўгал шаклида намоён бўлади. Айрим ҳолларда ўсма касаллиги аъзоларнинг сурункали яллиғланиши ниқобида ривожланиши мумкин.

Саратон ривожланишида 4 босқич қайд этилади. Биринчи босқичда ўсма тўқима ва аъзода жойлашган бўлиб, ўсма ҳужайралари қон ва лимфага ўтмайди. Иккинчи босқичда ўсма ҳужайралари аъзо яқинидаги лимфа тугунларига ўтади. Ўсманнинг бошқа аъзоларига ўтишидан пайдо бўлган иккиламчи ўсма метастаздир. Учинчи босқичда ўсма атрофдаги тўқималарга ўсиб киради ва лимфа тугунларига метастаз беради. Тўртинчи босқичда ўсма бирламчи аъздан узоқда жойлашган аъзоларга метастаз бериб, организм бўйлаб тарқалиб кетади.

Ўсма касаллигининг биринчи босқичи одатда белгисиз ёки ҳар хил сурункали яллиғланиш касалликлари ниқобида ўтиши мумкин. 2- ва 3-босқичда ўсма ҳужайралари ишлаб чиқарган захарли моддаларнинг қонга сўрилиши туфайли, ўсманнинг билвосита белгилари пайдо бўлади. Ҳолсизланиш, иштаҳанинг сусайиши, рухий тушкунлик, вақти-вақти билан иситма кўтарилиб туриши каби ҳолатлар учрайди. Тўртинчи босқичда ўсма касаллигининг бевосита белгилари ва унинг асоратлари – ўсманнинг емирилиши натижасида аъзолардан қон кетиши, ичак ўтказмаслиги, аъзолар фаолиятининг етишмовчилиги, организм мутаносиблигининг бузилиши кузатилади.

Ташқи ва ички аъзолар ўсма касалликларининг клиник белгилари, уларни аниқлаш усуллари маълум даражада фарқ қилади. Агар ташқи аъзолар ёмон сифатли ўсмаларни аниқлаш учун биргина кўз билан кўриш (визуал текшириш), ушлаб кўриш, микроскопик текшириш учун тўқима олиш кирфоя қилса, ички аъзолар рақини аниқлашда махсус мураккаб текширишлар (лаборатор, рентген нури, эндоскопик, ультратовуш, компьютерли томография, мультиспирал томография, цитологик, гистологик ва ҳ.к. усуллар) бажарилади. Рақнинг 1-2 босқичи билан касалланган беморлар бутунлай тузалиб кетиш имкониятига эгадирлар, 3-босқичда касалликдан тузалиб кетиш имконияти сақланиб қолади...

Олимларнинг фикрича саратон касаллигининг олдини олиш шартлари ишлаб чиқилган. Яъни бу шартлар бирламчи профилактика, ташқи муҳитдаги (сув, ҳаво, озик-овқат ва ҳ.к.) канцероген моддаларнинг миқдорини камайтиришга эришиш, соғлиқ учун зарарли бўлган корхона ва муассасалардаги ишчилар иш шартини яхшилаш, ташқи муҳитни муҳофаза қилиш, иккиламчи профилактика) ва яхши сифатли ўсмаси бор бўлган беморларни соғломлаштиришдан иборат.

Бинафшаранг уфқ

(Иван Тургеневнинг «Бежин ўтлоғи» асаридан парча)

Эрта саҳардан кўк тиник, шафақ ол рангда, қуёш саратондагидай ёндирмайди, парчаланиб кетмаган. Бўрон олдидан хира қизғиш тусга кирмаган. Заррин тиниқ нурлари узун ва қисқа булутлар ортдан энгил сузиб ўтади.

Ёйиқ булутларнинг четларида ингичка излар товланади. Бу жидла товланган қумушга ўхшайди...

Куннинг ярмида доира шаклида тўп-тўп булутлар кўринади. Улар улкан дарё бўйидаги қаров-

сиз оролдай, изларидан тўкис мовий ранглар сизиб чиқади. Булутлар жойидан силжишмайди.

Осмон ложувард, нурли ва илик. Булутлар бир-бирига яқинлашгандай. Бинафшаранг уфқ кун бўйи ўзгармай туради. Чир айланаси бир тусда, ҳеч қаери қоронгулашмайди, булутлар тўпланмайди. Фақат у ер бу ерда кўм-кўк чизиклар чўзилиб кетган.

Сезилар-сезилмас ёмғир селгийди. Кечга бориб, сўнгги томчилар қорамтир тутундай ботаётган қуёш рўпарасида туриб қолади.

Сув юзидаги нур

(Николай Гогольнинг «Диканка яқинидаги қишлоқ кечалари» асаридан парча)

Ўрмону тоғлар оралаб бир текис оқаётган Днепр дарёсига тикилганнинг сайин билолмайсан: у чиндан ҳам шундай улуғвор кенгликда оқаяптими-а?

Дарё бир қарашда шишадан ясалгандай туюлади: гўё чексиз мовий ойна йўл. На кенглиги, на узунлигини ўлчаб бўлади. Тепадан туриб, қуёшга қарайсан. Унинг қайноқ нурлари ойнаванд совуқ сувларга сингийди. Қирғоқбўйи ўрмонлар сувда аксланади.

Дала гуллари сувга ошиқадилар, эгилиб-эгилиб, боқиб тўймайдилар. Днепр ўртасидан аҳён-аҳёнда ноёб қушлар учиб ўтадилар.

Нақадар маҳобатли! Унга тенг келадиган дарё дунёда топилмайди.

Ёзнинг илик кечалари. Днепр янада жозибали. Одамлар, жониворлар, қушлар уйқуда... Само этакларидан юлдузларни силкийди, улар дунё бўйлаб ёруғ нур сочадилар. Бу нур Днепрга ҳам тўкилади. Дарё ҳаммасини улкан қорамтир кафтида ушлаб туради.

Қоронғу ўрмон мудраган қарғалари, уюм-уюм дарахт тоғлари билан шовуллайди, бўйи баробар сояси дарёни ёпмоқчи бўлади.

Бариси бекор! Дунёда Днепрни ёпиб қўядиган нарсанинг ўзи йўқ.

Мовий, янада мовий дарё тун ярида текис оқади.

Кундузгидай олислардан, қири етгунча кўриниб туради. тунги совуқдан энгил титроққа тушиб, қирғоққа талпинади, ўзига ўзи қумуш торлар ҳадя этади. Да-

Гўё қизғиш айлана ичига тушиб қолишгандай, ҳатто ястаниб олишади.

Қуёш баландлайди.

Қорайган ер узра сочилган алвон ранглар узоқ вақт туролмайди. Айнан улар эҳтиёткор балиқдай шамчиروқ кўзларини қисиб, олис юлдузларга иликлик улашадилар. Бундай лаҳзаларда ранглар майинлашади, лекин ёркинлашмайди.

Борлиққа ажиб жозибанинг муҳри босилгандай. Кунлар ис-сик.

Баъзан далалар бўйи баробар «бўғланади». Бу жазирамани фақат шамолгина қувиб, тарқатиб юборади. Ҳавонинг қандай келишини кўк тубида кезиб юрган куюн айланмалари белгилайди. Экинзор оралаб ўтган йўл. Тоза ҳавода ўрилган жавдар, явшан, қорабўғдой ҳидлари анқийди. Тунга қадар намликни ҳис этмай-сиз. Бундай ҳавода ер эгаси даладаги ҳосилни йиғиб-териб олишни ўйлайди...

машқ шамширлари сингари улар ялтироқ излар солиб ўтадилар. Ором олаётган дарё - мўъжизанинг ўзгинаси. Унга тенг келадигани ҳали бу оламда йўқ.

Кўкни қалин булутлар босади. Қоронғу ўрмон томир-томиригача силкинади. Эманлар қарсиллайди, булутларни кесиб, олов изли чақмоқлар оламни ёритгудай товланади. Шундай кезларда Днепр кўрқинчли тус олади. Сув қирлар, тоғларга урилиб, гўмбирлайди. Ярқираб-ярқираб ортга тисарилади сўнг узоқларга оқиб кетади. Гўё у казак ўғлини жангга қузатган онадай бўзлайди.

Қайсар ва ўқтам ўғлон тимқора тулпориде қўлини белига тираб, бошига қалпоғини бостириб елади.

Она боласининг орқасидан юғуради, сувлуқни ушлаб олади, қайноқ кўз ёшларини оқизади. Қуюқ гирдоблар, алангали тўлқинлар, қирғоқбўйи тошлари ёввойилашиб, қораяди, қирғоққа урилади. Дарё ўртасида ёлғиз қайиқ еру кўкка сапчийди.

Кекса Днепр газабланганда қайси казак ўғлон сайрга чиқишга ботинди экан?!

Рус тилидан
Ойгул СУОНДИҚОВА
таржималари.

Биологик фаол қўшимчалар - ОРГАНИЗМ УЧУН ҚУВВАТ

Витаминлар, минерал моддалар ҳамда кўпгина биологик фаол бирикмалар - микронутриентлар ҳисобланиб, уларнинг кундалик озиқ-овқатларда етарли бўлмаслиги танада ҳаётий жараёнларнинг бузилишига ва бир қанча хасталиклар келиб чиқишига сабаб бўлиши мумкин.

Микронутриентларнинг фойдалилик хусусияти асосан витаминларга бой ҳўл мева ва сабзавотларни хомлигича истеъмол қилишда тўла намоён бўлади. Агар улар пиширилган таомлар билан биргаликда ҳар куни кўп миқдорда истеъмол қилинса организмда микронутриентларга нисбатан танқислик рўй бермайди.

Ҳомиладор ва эмизикли аёллар соғлом хотин-қизларга нисбатан микронутриентларга кўпроқ эҳтиёж сезади. Спортчилар, оғир қўл меҳнатини бажарувчилар, ўсаётган болалар, касалликдан эндигина турган одамларда ҳам буни кузатиш мумкин.

Экологик нуқулай об-ҳаво шароитида етиштирилган аксарият ўсимлик маҳсулотлари таркибида (тупроққа доимий даражада кимёвий ўғит берилганлиги боис) фойдали бўлган микронутриентлар сезиларли даражада камайиб кетганини ҳам таъкидлаш лозим.

Замонавий биокимё ва биотехнология ютуқларидан фойдаланиб, эндиликда таркибида витаминлар, минерал моддалар ҳамда анчагина биологик фаол моддалардан иборат қўшимчалар мажмуасидан ташкил топган махсус маҳсулотлар (масалан чойлар, капсулалар ва бошқа турли суюқликлар) ишлаб чиқарилмоқда.

Биологик фаол қўшимчалар - яъни БФҚ деб юритиладиган моддалар асосан ўсимликларнинг барги, гули, илдизи ва меваларидан олинади, уларни тайёрлашда баъзан бактериялар, микроблар ҳамда айрим ҳайвонларнинг аъзо-

лари ва минерал хом ашёларидан ҳам фойдаланилади.

Биологик фаол қўшимчалар атамаси нутрициологияга (овқатланиш ҳақидаги фанга) кейинги йилларда кириб келган. Аслида эса қадим замонлардаёқ Хитой, Ҳиндистон, Арабистон табиблари биологик фаол қўшимчалардан кўплаб касалликларни даволашда фойдаланишган.

Ҳозирги вақтда деярли барча давлатларда биологик фаол моддалар ишлатилмоқда. Бунинг сабаби шундаки, кучли биотехнологик қайта ишловдан ўтиб зарур моддалардан деярли маҳрум бўлган маҳсулотларнинг истеъмол қилинаётганлиги, қолаверса, экологик аҳволнинг ёмонлашаётгани кишиларимизда микронутриентларга нисбатан талаб ва эҳтиёжни янада ошириб юбораётди.

Бундан ташқари, ширин ва юқори калорияли таомларнинг кетма-кет кашф қилиниши, маълум даражадаги витаминлари йўқолган (яъни қайнатилган, қовурилган, қуритилган, консерва қилинган) овқатларнинг тобора кўпаяётгани ҳам биологик фаол қўшимчалар қабул қилинишини тақоза этади.

Биологик фаол қўшимчаларнинг фойдалилик хоссалари анчагина. Улар организмда турли сабабларга кўра тақчиллашиб қолган овқат компонентлари (витаминлар, макро ва микроэлементлар, алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталар, ёғ кислоталари) ўрнини қоплайди.

Яна бир жиҳатдан, биологик фаол қўшимчалар ташқи муҳитнинг ҳар хил зарарли омилларига (юқори ёки паст ҳарорат, босим,

радиация, кислород етишмаслиги, кучли жисмоний юкламаларга) бардошлиликни оширади ва иммун тизими ишини мустақкамлаш орқали касалликларнинг олдини олади.

БФҚ - биологик фаол қўшимчалар организмни зарур қувват билан тўйинтириб, тўқима ва ҳужайраларда ҳаётий жараёнлар давомида ҳосил бўлган захарли моддаларни танадан чиқариб юборади. Улар ошқозон-ичак тизимидаги фойдали микрофлора ни сақлаб туради, касаллик кўзгатувчилари кўпайиб кетмаслигини таъминлайди.

Турли касалликлар, масалан юрак қон-томир, асаб, ошқозон-ичак, эндокрин тизимлар хасталикларини даволашда, шунингдек семириб кетишининг олдини олишда ҳам биологик фаол қўшимчаларнинг аҳамияти катта. Мухими, бундай қўшимчалардан фойдаланишда тегшли мутахассислар (шифокорлар) билан ҳам маслаҳатлашган маъқул.

Биологик фаол қўшимчалардан тўғри ва ўз ўрнида фойдаланиш инсоннинг тўла-тўқис соғлом турмуш тарзи асосида ҳаёт кечиршига имкон яратади.

Муқаддас БОЙМАТОВА,
биолог.



Қаймоқли Чой

(Онамни хотирлаб)

Юраги меҳрга лиммо-лим зот, бирор мартаям менга қаттиқ гапирмаган онаизорим жудаём яхши аёл эди. "Болам доим тинч бўлгин, хафагарчилик кўрмагин, илоийм бадавлат бўлиб яшагин", деяверар эди. Сўнг узок термулиб "бўйларинг чўзилибди, хали ортингдан роса қизлар югуришади" деб дуо қилар ва "умринг узун, ризқинг улуг бўлсин, кўз тегмасин" деб ортимдан тўф-тўфлаб кўярди. Кўчага чиқиб кетаётсам, "болам кеч қолмагин, қоронғи тушмай уйга келгин" дерди. Қачон кириб келишимдан қатъий назар, онам бечора кутиб ўтирган бўларди. "Келдингни болам, қорнинг оқ қолмадини, сенга олиб кўйган овқатим ҳам совиб қолди, иситиб берайми?" деб сўрайверарди.

Бავзан онаминг мени ёш бола ҳисоблаб, тергашларига ғашим келиб жеркиб берайми:

- Нима, мен сизга ёш боламанми, ҳадеб хавотир олаверасиз, ўртоқларим билан бир оз кўчани айландик, қорним тўқ, овқат емайман!

Кейин хонамга кириб кетардим.

- Майли болам, нима бўлса ҳам бахтимга доимо омон бўлгин, - дерди онам маъюслианиб.

Бирон иш буюрса, доимо вақтим йўқ бўларди. "Онажон шу иш эртага қолсин, бугун ишларим кўп" деб баҳона қилардим. Институтда ўқиб юрган кезларим, дадам раҳматли йўлқирамга пул берар ва бехудага пулларни сарфлайвермагин, - деб тайинларди. Ортимдан онам раҳматли кўчага чиқиб, "ошналаринг олдида хижолат бўлиб юрмагин" деб дадамдан яширган пулларини менга берарди. "Рўмолчангни тоза тутгин, ҳар куни алмаштириб тур" деб

беш-олтита дастрўмол ҳам беради. "Шиминг дазмолсиз юрмасин болам, кўйлашгин кир бўлмасидан аввал алмаштириб олгин" деб тайинларди.

Уйимизда сигир бўлганлиги учун, косага нон тўғраб, бир қошиқ қаймоқ солардида, чой қилиб беради. Мен эса маза қилиб ичи олардим. Агар қотган нон бўлса, таом янаям ширин бўларди. Шунинг учун онам, менга атаб нонларни офтобда қотириб кўярди. Ётоқхонага қайтганимда нарсаларим ичида қаттиқ нон ва қаймоқ ҳам бўларди. Ошналарим қаймоқли чой қилишиб ичишарди. Шанба келишини кутаман, чунки уйга бораманда. Қачон уйга борсам онам маҳкам бағрига босиб, кучоқлаб унсиз йиғларди. "Келдингни болам, соғиниб кетдим", деб юзларимдан ўпарди. Ҳар сафар келганимда, катта чинни идишга қаймоқли чой қилиб берар ва менга қараб, "катта бола бўлиб қолибсан, анча улғайибсан" деяверарди. Мен эса онам билан кўришардим, сўнг қаймоқли чойни ичиб бўлиб, одатдагидек кўчага шошилардим.

Шу қадар меҳрибон эдилар онам... Лекин мен ҳеч қачон уларни кадрламаган эканман, энди ўйласам. Онам вақти келиб, бизни бутунлай ташлаб кетишини тасаввур ҳам қилмаган эканман. Энди аттанг қилганим билан, вақт ортага қайтмайди.

Оҳ, онажоним-а! Соғинаман, сизни эслайман, эслайману, унсиз йиғлайман, суратларингизни бағримга босаман. Онажон қаердасиз, деб чақираман. Лекин ҳеч қаердан овозингизни эшитмайман. Бир куни тушимда сизни кўрибман. Уғлимга қаймоқли чой қилиб бераман, офтобда қури-

тилган нонларни ҳам олиб кўйганман, деб чинни коса кўтариб олибсиз. Мен эса сизга қараб келаяпману, ҳеч ета олмаяпман. Сиз бўлсангиз, "болам ризқингни уйда қолдириб чиқдим, иссиғида еб олгин" дея кўздан ғойиб бўлдингиз. Тушларимда ҳам менга яхшилик илинасиз онажон. Мана сиз истагандек дўхтир бўлдим, элга хизмат қилиб обрў орттирдим.

Орадан анча йиллар ўтди. Кўп нарсалар унутилди. Уйдаги камчиликлар вақтни олади, ишда эса ташвишлар кўп. Бир куни тушлиқда уйга кириб, "Онаси, қорним жуда очиб кетди, бирор енгилроқ овқат тайёрлаб беринг" дегандим, чинни косада ховури кўтарилиб турган овқат олиб келди. Косани олдимга кўйдим, ўзимни тутиб тура олмай, ич-ичимдан бир нидо қилиб йиғлаб юбордим. Шундай йиғлар эдимки, ўша пайтда ҳеч ким мени тўхташа олмас эди. Олдимга кўйилган косадаги овқатга қошиқ солгани хижолат бўлардим. Чунки косада, худди мен ёшлик чоғимда онам тайёрлаб берадиган ва мен суйиб ейдиган қаймоқли чой турарди. Косани кўлимга олдим, кўзимдан чиқаётган ёш баттар кўчайди. Худди ёнимда онам раҳматли ўтириб, болам оқ қолмаяпсанми, сенга қаймоқли чой тайёрлаб кўйдим, еб олгин, қаймоқни ҳам атайин сен учун олиб келганим, офтобда қурилган қаттиқ нон солганман, деяётгандек...

Оҳ, онажоним-а, муштирап онам, жонсарақ, меҳрибоним онам. Эҳтимол ҳозир жаннатнинг энг гўзал боғларида бўлсангиз керак. Шунда ҳам тушларимга кириб, гўёки мен учун қайғураяпсиз. Менчи... Ахир орадан қанча йиллар ўтиб, болагим хотиралари, ҳатто сиз тайёрлаб берган қаймоқли чой ёдимдан ҳам кўтарилган эди.

Козим СУПИРГИБЕКОВ,
валеолог шифокор,
Андижон вилоятининг
Пахтабод тумани.



Милклар қонаганда оғиз ичини маврак (шалфей) дамламаси билан чайилса фойда беради.

Милкларни уқалаб туриш (айниқса ясама тиш кўйдирганлар учун) жуда зарур, чўнки бу оддий муолажа туфайли тишлар атрофида қон айланиши яхшиланади. Бунинг учун ош тузига бир неча томчи ўсимлик мойи кўшиб, кўн давомида бир маротаба кўрсатгич бармоқ ёрдамида милклар оҳиқта уқаланиши лозим.

Шамоллаб, иситма чиққанда олча муррабосини чой билан ичилса, дард енгиллашади.

Кўк чойни дамлаб, шамаси олиб ташланиб, илик ҳолида бир неча бор кўзларни ювиш бу нозик аъзодаги яллиғлашилларда наф беради.

Отқулоқ баргини майдалаб тишга кўйилса оғрикларни қолдиради.

Кимёвий ўғит берилиши туфайли ҳосил бўлган зарарли модда - нитратларни йўқотиш мақсадида янги картошкани пиширишдан олдин беш дақиқа муддатга тузли сувга солиб кўйинг.

Овқатлангандан кейин ярим чойқошиқ зириани чайнаб ютган кишини жигилдон қайнаши безовта қилмайди.

Бурун қонаганда тузли аралашма ёрдам беради. Бунинг учун кўпроқ туз солиб тайёрланган сувни икки-уч маротаба бурун ичига тортиш керак.

Барра ёки етилиб пишган саримсоқпиез сувда қайнатилиб эзилди ва тенг миқдорда асал кўшилади. Тайёр бўтқани чит матога суриб экземадан зарарланган териға кўйилади.

МИЛК ҚОНАСА, МАВРАК ШИФО



Устида юпқа қоғоз кўйиб дока билан ўралади, бир-икки соат туриши керак.

Томоқ оғриганда бир стакан қайнатилган илик сувга бир чойқошиқ туз, шунча ичимлик содаси кўшиб ва бир-икки томчи йод томизиб, сўнг шу сув билан фарғара қилинса шифо бўлади.

Кўк чой организмдаги ёғларни эритиб, қон айланишини яхшилайди. Бундан ташқари овқат ҳазмини ҳам енгиллаштиради. Айниқса қувватлиги юқори бўлган таомларни егандан сўнг албатта кўк чой ичилиши керак.

Тананинг умумий қувватини оширишда ва теридаги яра-чақаларни тузатишда долчиннинг фойдаси катта эканлиги исботланган. Абу Али ибн Сино долчинни турли микробларға қирон келтирадиган антисептик дори ўрнида ишлатган.

Атиргўлни ҳидлаш бош мия ва юрак ишига ижобий таъсир кўрсата-

ди, асабларни мустақамлайди.

Қайнатиб пиширилган турлни истеъмол қилиш узоқ давом этган йўтални қолдиради.

Бош қаттиқ оғрикса сувда қайнатилган картошкаға шаккар сепиб кун давомида ейиш лозим, бу вақтда суюқлик камроқ ичилади.

Қабзиятдан қутулиш учун наҳорда кунгабоқар майдан икки ошқошиқ ичиш лозим.

Қон босими тез-тез ошиб турадиган кишилар дудланган ва тузи

баланд маҳсулотларни истеъмол қилмаганлари маъқул.

Қирғиздан ўтказилган турп билан асал аралашмаси турли жароҳатларға малҳам ўрнида кўйилса шифо бўлади.

Лимон ёрдамида ангинани даволаш мумкин. Бунинг учун бир ошқошиқ лимон шарбатини бодомча безлар устида кўпроқ тутиб туриш керак.

Тоғрайҳон - қолит (йўғон ичак яллиғлаши) қийнаганда оғрик қолдириш хусусиятига эга. Ўсимликнинг бир ошқошиғи бир стакан қайноқ сувда дамланади ва сузиб олиб кунига уч маҳал овқатдан сўнг икки ошқошиқдан ичилади. Қолитни даволашда тоғрайҳонли муолажа икки ҳафта давомида қўлланади.

Бўйимадороннинг ер устки қисми қайнатмаси йўғон ичакда пайда бўлган ярачаларни даволаб юбориши мумкин.

Шифо мақсадида икки ошқошиқ қуритилган бўйимадорон ўсимлигини икки стакан сувда милдириатиб қайнатилади, совуғач докадан сузилади. Кунига овқатдан олдин икки ошқошиқдан тўрт маҳал ичилади.

Зайнаб ВАЛИЕВА,
шифокор.



Юз учун фойдали маҳсулотлар



АЛОЭ ЎСИМЛИГИ ШАРБАТИ

Юз терисини тозалаш мақсадида ишлатиладиган ниқоб учун алоэ баргидан бир донасини узиб, шарбатини ажратинг. Пахтали тампонни алоэ шарбатидида намлаб, юз терисини айлана ҳаракатлар ёрдамида артинг. 10 дақиқадан сўнг илиқ сувда чайинг. Муолажани бир ҳафтада 2-3 марта такрорлаб борсангиз тери катаклари қирланмайди.

КЎКАТЛАР ВА СМЕТАНА ФОЙДАСИ

Бунда 1 ошқошиқ сметанага 2/1 картошка крахмали ва бир бўлак бананни аралаштириб, юз терисига суртинг ва 20 дақиқадан сўнг илиқ сувда чайинг. Кечки парваришга эса ярим боғ кашнич кўкати, 2-3 дона салат барги ва картошка крахмалини аралаштириб юз терисига суртасиз. 5-10 дақиқадан сўнг аввал илиқ, сўнг совуқ сувда чайинг. Ниқоб юзингизни юшатиб, витаминлар билан туйинтиради.

ТЕРИНИ ТАРАНГЛАШТИРУВЧИ МУОЛАЖА

Бир ошқошиқ олма сиркасини 1/2 стакан сабзи суви билан аралаштиринг, ҳосил бўлган аралашма билан ҳар куни икки маҳал эрталаб ва кечқурун юзингизни артинг. Муолажани мунтазам равишда бажариб борсангиз, тез орада юз терингиз таранглашиб, ажинлар йўқолганига гувоҳ бўласиз.

АСАЛ, СУЛИ, СУТ...

Икки ошқошиқ асални бир ошқошиқ сули ёрмаси ва икки чой қошиқ сут билан аралаштиринг. Тайёр ниқобни 15-20 дақиқага юзга суртиб, сўнгра илиқ сув би-

лан ювиб ташланг. Бу ниқоб сўлиган терини "янгилайди". Агар асалга аллергиянгиз бўлса бундай ниқобдан фойдаланмаганингиз маъқул.

ҚАТИҚ ОҚАРТИРАДИ

100-200 мл ёғли қатиқни олиб, 15-20 дақиқа мобайнида юзингизга бир неча марта суртинг. Кейин юзингизни илиқ сув билан ювиб ташланг. Ниқоб терини таранглаштиришдан ташқари, оқартириб доғлардан халос бўлишга ёрдам беради.

БАНАЛНИ НИҚОБ

Юз терисини тиниқлаштиришда бананли ниқобнинг фойдаси катта. Битта ўрта катталиқдаги бананни пўстлогидан тозалаб, қошиқ ёрдамида эзинг. Бир чой қошиқ озиклантирувчи крем, бир чой қошиқ зайтун мойи ва ярим чой қошиқ лимон суви билан яхшилаб аралаштиринг. Бу ниқобни ҳам 15-20 дақиқага юзга суртиб, кейин илиқ сув билан ювиб ташланг. Бу ниқоб юзни озиклантиради.

ТВОРОГ АРАЛАШТИРИБ

Икки қошиқдан творог, сабзи суви, зайтун мойи ҳамда сутни яхшилаб аралаштиринг. Тайёр бўлган бўтқасимон аралашмани қалин қилиб юзга суртинг ва 15 дақиқа дам олиб ўтиринг. Кейин илиқ сув билан ювинг. Бу ниқоб юзни силлиқлаштиради.

СУЛИ ЁРМАСИДАН НИҚОБ

Уч-тўрт ош қошиқ сули ёрмаси устидан 0,5 стакан қайноқ сут солиб илишини кутинг. Кейин ҳосил бўлган аралашмани юзга суртиб, 15-20 дақиқадан сўнг ювиб ташланг. Ушбу ниқоб қуруқ ҳамда дағаллашган юз терисини майнлаштиради.

ТУХУМ САРИҒИ ҚЎШИБ

1 дона тухум сариғи 2 чой қошиқ олма шарбати ва ярим чой қошиқ лимон шарбатини аралаштириб, тозаланган юз терисига суртинг. 10-15 дақиқадан сўнг илиқ сув билан чайинг. Сўнгра юмшоқ сочиқ билан юз терисини пастдан юқорига қарата артинг. Бу ниқоб юздаги ажинларни кетказди.

КАРАМ БАРГИДАН НИҚОБ

Юздаги майда ажинлар учун оддий карамдан ниқоб тайёрлаш мумкин. Бунда карамни майда тўраб, озроқ туз билан аралаштиринг. 2 дақиқадан сўнг карамни сиқиб олиб, юз терисига аста суртинг. 20 дақиқалардан сўнг пахтали тампон билан тозалаб, илиқ сувда чайинг. Ниқобни 1 ҳафтада 2-3 марта бажарсангиз юз терингиз ёшаради.

Ҳар куни кечки маҳал юз терингизни илиқ сувда чайиб, бармоқ ичлари ёрдамида енгил массаж қилинг. Бу юз терисида қон айланишини яхшилайдди. Албатта косметолог ҳузурига тез-тез бориб туришни унутманг ва ниқобларни қўллаганингиздан кейин терингизнинг ҳолатида қандай ўзгаришлар рўй бераётганини синчковлик билан кузатиб боринг.

Моҳидил СОЛИЕВА.



Аэртал - шикастларга шифо крем



Илм-фан ва техника тараққиёти жуда тез ривожланиб бормоқда. Лекин шу билан бирга унинг ноҳўя таъсирлари аста-секин одамлар организмига путур етказмоқда...

Инновацион технологияларнинг ишимиздаги енгилликлари ва имкониятлари кўпайиб, кўпчилигимиз саломатлигимизга жиддий аҳамият бермай қўйдик. Ҳаёт тарзи тезлашган сари, муаммо ва масалаларни ҳатто ташқарига чиқмай, хонада ўтирган ҳолда ҳал қила бошладик.

Лекин, бу каби турмуш тарзи, яъни камҳаракатлилик бизнинг соғлигимизга путур етказмоқда. Бўш вақтда фитнес залига бориб, спорт билан шуғулланмоқчи бўламиз-у, аммо бирдан оғир машқларни кўп бажариб, танамизни зўриқтириб қўямиз, заифлашиб қолган пайлар бардод беролмай, кўпинча шикаст оламиз. Қарабсизки, лат еган жойимиз бир неча кунлар азоб беради.

Кўпинча спорт машқлари билан шуғуллана бошлаган кишиларнинг деярли барчасида пайлар чўзилиши кузатилади ва иши кўп одам оғриқлар туфайли ишга боришга қийинчилик ҳавотирланади. Ана шундай ноҳуш ҳолатлардан ва жисмоний азоблардан тезроқ қутилишинг иложи борми?

Маслаҳатимиз - қўл остингизда доим маҳаллий таъсир этувчи, яллиғланишга қарши самарали, ностероид дори воситаси - Аэртал бўлса, мақсадга мувофиқ. Аэртални тавсия этишимиз сабаби, бу кремнинг ишлаб чиқарилишида жаҳондаги 66 та илмий марказ ўз

ҳиссасини қўшган. Иزلанишдаги 132 та халқаро клиникада 20000 дан ортиқ миқоз қатнашиб, муолажа жараёнида бу дорини ўзларида синаб кўрганлар. Натижалар бу кремнинг фойдалилигидан ва жароҳатларга шифо эканини исботлаган.

Турли маҳаллий оғриқларда, ҳаракат тизими яллиғланишларида ва айниқса спорт машқларини бажарганда шикаст олган киши бу дорининг таъсирини дарҳол сезади. Аэртал креми - пайларнинг яллиғланишида (яъни периаартритда), мушаклар чўзилиши ва пайлар узилиши каби ва бўгинлар лат еганда, люмбаго, яъни бел ва бўйин соҳасидаги қаттиқ оғриқларда (айниқса санчиб оғриганда) қўллаш мумкин.

Дори воситаси иш ва қизаришларни камайтиради, оз муддатда тузалишга, меҳнат фаолиятига тез қайтишига ёрдам беради.

Аэрталдаги фаол модда (1 г кремда - 15,0 мг) ацеклофенак - оғриқсизлантирувчи, яллиғланишга ва иситмага қарши хусусиятларга эга. Айтиб ўтиш жоиз, ацеклофенак - уксус кислотасидан иборат яллиғланишга қарши ностероид дори воситаси бўлиб, асосан маҳаллий таъсир этади.

Майин оқ крем суртилган жойга тез ва соз таъсир этиб, таъсири 8 соат давом этади, бу эса яллиғланишга қарши самарани оширади. Ҳатто 16 соатдан кейин ҳам терида (эпидермисда) дорининг 10% фаол моддаси сақланиб туради. Демак, кремни ҳар 8 соатда - 2-3 мартабга қўлланса, таъсири 24 соат давомидо сақланиб туради.

Ҳеч ким тасодифий шикастлардан химояланмаган. «Қўза кунда

эмас, кунда синади» деган гап бор. Шунинг учун, уйда, дори қутисида Аэртал креми бўлса янада яхши, шикастлардан чўчимай фаол ҳаёт кечиришингиз мумкин.

(Агар 7 кун давомидо оғриқ камаймаса, шифокорга муурожаат қилиш мақсадга мувофиқ. Болаларда аэртал кремнинг таъсири ўрганилмаган.)

Маҳсулот сертификатланган.
Гувоҳнома: DV/Х/03840/12/17.

Ноҳўя таъсирлари бўлиши мумкин. Қўллашдан олдин йўриқнома билан албатта танишиб чиқинг ва шифокор билан маслаҳатлашинг.

Маълумотлар олиш учун
(+998 93) 501-03-03 телефон рақамига муурожаат қилинг.

Дори воситаси «Гедеон Рихтер» (Венгрия) фармацевтик компаниясида ишлаб чиқарилган.

Ўзбекистондаги ваколатхона манзили:
Тошкент шаҳри, Нукус кўчаси-71.



«Гедеон Рихтер» ОАЖ
Венгрия

Шамоллаш ва

аллергия
аломатлари ўхшаш,
лекин...

Бурун оқиши, кўз қизариши ва аксирешлар аллергияга чалинган киши учун жуда кўп нохуш ҳолатларни келтириб чиқаради. Масалан, бурун битиши уйқуга ҳалақат беради, толиқишни вужудга келтиради, оқибатда меҳнат унумдорлиги пасайиб кетади. Демак, баҳорда авж оладиган аллергия ритинининг олдини олиш муҳим аҳамиятга эга.

Одатда аллергия билан хасталанган бемор антигистамин дори воситасини қабул қилади. Лекин, у ўтган сафар қўллаган дори воситасини олиб, унинг таъсири бугунги кунда самаралими, йўқми, аниқ билмай, «мавсум ўтгунча ичиб турсам бўлаверади» деб, яна такрор қабул қилаверади. Бундай бепарволик оқибатда эса, аллергия белгилари кучайиб, бронхиал астма ривожланади. Шунинг учун, аллергия ритинда касалликни даволаш ва олдини олиш ўта муҳим ҳисобланади.

Аллергия ритини авж олишининг олдини олишда, аввало, аллергия белгилари билан тўқнашишни чеклаш лозим. Агар бунинг иложи бўлмаса, масалан, дарактлардаги гуллар чанги сизни безовта қилса ёки уйда кучук, мушук боқилса (уларни вақтинча кимгадир бериб юборсангиз ҳам муаммо ҳал бўлмайди, чунки кучук ва мушукдан қолган туқлар таъсири хонада анча вақтгача сақланиб қолади), яхшиси ўзингизга мос келадиган аллергияга қарши дори воситасини таллашингиз керак.

Аллергия ритини даволашда антигистамин дори воситалари қўлланлишини кўпчилик яхши билади. Бундай дори воситаларнинг асосий хусусияти шундаки, у аллергия реакцияларни ҳужайра даражасида тўхтатади. «Гедеон Рихтер» компанияси ишлаб чиқарган Лордестин дори воситаси ҳам, ушбу ҳужайраларга таъсири натижасида - тумов, кўз ёшланиши, бурун қичишиши ва аксиреш каби аллергия ритини белгиларини вужудга келтирувчи махсус моддалар - яллиғланиш медиаторларини блоклиди.

Лордестин - антигистамин дори воситаларининг охири авлодида мансуб бўлиб, уйқу чакирмайди, хотира ва диққат-этиборни сусай-

тирмайди. Аксинча, замонавий антигистамин дори воситаси аллергия ритини белгиларини бартараф этиб, «ҳаёт сифатини» яхшилайди.

Лордестин - уч томонлама таъсир кучига эга: антигистамин, аллергия ва яллиғланишга қарши. Ишчанлик кайфиятини пасайтирадиган хусусиятлардан холи, аллергия жарраёнинг барча поғонасида таъсир этади. Таъсири тез, 15-30 дақиқа давомида сезилади, самарали.

Клиник тадқиқотларга кўра, дори воситасини бир марта қўллаш натижасида аллергия белгилари 24 соат давомида хуруж қилмайди. Бу, бемор учун қўлай, ритин авж олганда аҳволни энгиллаштириш учун 1 суткада 1 дона таблетка етарли. Мавсумда, яъни ўсимликлар гуллаганда ва бошқа нохуш ҳолатларда бир ой аллергия ритиндан ҳимояланиш учун 30 та таблеткадан иборат қадоқ тавсия этилади. Демак, ҳар куни 1 та таблетка қабул қилинса, бир ой давомида битта қадоқдаги дорилар етарли бўлади. Бундай қадоқнинг нархи эса барча учун ҳамёнбол.

Аллергияга чалинадиган ҳамда тез-тез шамоллайдиган беморлар учун яна бир муаммо бор. Баъзи ҳолатларда улар нима бўлаётганини тушунишмайди: аллергиями ёки шамоллашми? Терапевт ҳам тўғри таъхис қўйишга қийналади. Лекин бу муаммони ҳам осонликча ҳал этиш мумкин.

Бунинг учун қуйидагиларни фарқлаш керак бўлади:

Аллергия ритинда ушбу белгилар кузатилади:

- тумовнинг бошланиши айнан уй ҳайвони билан тўқнашишга боғлиқ бўлади (аллергияга нафақат ҳайвон, балки унинг туки, сўлаги, сийдиги, қағоқ қондиқлари ҳам сабаб бўлиши мумкин);

- гуллаш мавсумида уйдан кўчга чиққанда аллергия белгилари кучаяди;

- шамоллашга қарши дори воситалари белгиларни камайтирмайди, ammo антигистамин дори воситасидан атиги 1 таблетка ичилса, ритин белгилари камайиб, бемор ўзини яхши ҳис қилади;

- умумий қон таҳлилида эозинофиллар (аллергия маркерлари) миқдори ортади, аллергиялог қилган тери синнамалари эса ижобий бўлади;

- тана ҳароратининг кўтарилиши эса, шамоллаш тўғрисида ўйлашни тақозо этади.

Аллергия хусусида шубҳалар бўлса, албатта аллергиялогга мурожаат қилинг.



«Гедеон Рихтер» ОАЖ, Венгрия

Гувоҳнома: DV/Х/02974/05/17
Махсулот сертификатланган.

Ножўя таъсирлари бўлиши мумкин, шунинг учун қўллашдан аввал йўриқнома билан танишиб чиқинг ва албатта шифокор билан маслаҳатлашинг.

Батафсил маълумотлар олиш учун қуйидаги телефонга мурожаат қилишингиз мумкин:
(+998 93) 501-03-03.

Ҳангомалар



ШОКОЛАД АСПИРИНДАН КУЧЛИ

Яқинда америкалик олимлар шоколадни ёшу қари бавар яхши кўриб истеъмол қилишининг сирини аниқлашди. Олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, шоколад асосини ташкил этган какао томирларда қоннинг ивиб қолишига йўл қўймас экан. Бу борада у аспиридан устунлик қиларкан.

Қани айтинг-чи, ширин шоколадни еган маъқулми ёки аччиқ дорини ичганми?

Олимларнинг тавсиясига биноан, узлуксиз шоколад истеъмол қилганларда бошқаларга қараганда томирларда қон қуюқлашиши ҳоллари анча паст бўларкан. Шунинг учун ҳам ҳадемай шоколадни шифокорлар тугмача дори ўрнида ёзиб берсалар, ажаб эмас, деган тахминлар бор.



ЎҒРИ ХАЛИ ЁҒУР ЭДИ

Бир америкалик йигит касса ёнига келиб дағдаға билан куролини ўқталди-да, барча тушумни халтага солдириб, қўлтиққа урди. "Ови" бароридан келган йигит босар-тусарини билмай қолди.

- Қани энди бир шиша ичкилик ҳам бер!

Сотувчининг шумлиги тутди: - Сен хали вояга етмаган ўспирин экансан, сенга ичкилик беришга ҳаққим йўқ.

- Нима деясан?! Мана, кўриб қўй! Мен 18 ёшдаман...

У ҳайдовчилик гувоҳномасини сотувчига тутқазди.

Сотувчи шу лаҳзадаёқ ўғри манзилни аниқ эслаб қолди...

Мурод БЕК тайёрлади.



ИСМИНИ СИР ТУТИБ...

Яқинда Италиядаги саҳоват-пешалар кимошди савдосида бир дона оқ кўзиқоринни тарозига қўйишган эди, 1,2 кг чикди. Ана шу кўзиқорин кимошди савдосида нақ тўқсон беш минг еврога пулланди.

Бир қарашдаёқ кўзиқоринни шунча пулга сотиб олган кимса ким эканлиги ҳаммани ҳайратга солиши аниқ. У пул топиб ақл топмаган одаммикин ёки пулини қаёққа қўйишни билмаган бой-ваччамикин? Бу айниқса муҳбирларни қизиқтирарди. Бироқ пулдор кимса ўзининг кимлигини ошкор этишни асло истамеди: Кўз тегишдан кўрқмадимикин ёки пули кўплигини яширмакчи бўлдимикин?

Қизиғи, мижоз кимошди савдосида сунъий ер йўлдоши орқали иштирок этганди.



АНТИҚА ТАОМХОНА

Хориждаги бир ресторанда ўриндиқлар ва столлардан воз кечилди. Улар ўрнини узун-қиска кўрпачалар, поёндоз устига ёзилган дастурхонлар эгаллади.

Энди мижозлар таомларни кўрпачаларга ёнбошлаганча тавовул қиладиган бўлишди.

Официантлар буюртмани тиз чўкиб ўтирганча қабул қилишиб, таомларни етти букилган ҳолда дастурхонга териб чиқишмоқда.

Ресторанга "Каравот" деган ном ҳам берилди. Биринчи кундаёқ бу ерга икки мингдан ортиқ мижоз ташриф буюрди.

САЛОМАТЛИК ХУСУСИДА МУЛОҲАЗАЛАР

Танада - куч қувват, мияда билим бўлса, демак сен соғлом кишисан... /Фалес - Қадимги Юнон файласуфи./

Бемор нафас оляптими - умид сақла, демак у соғайиб кетиши мумкин. /Цицерон - Қадимги Рим арбоби./

Саломат бўлиш учун интил. Соғлом кишимисан, унда бошқалар соғлиғи учун қураш. /М. Пришвин - рус ёзувчиси./

Гилам қоққанда қанча чанг чиқса, гимнастика билан шуғулланганда шунча гўбор ўлкани тарк этади. /Джонатан Свифт - ирланд ёзувчиси./

Илм-фанда тиббиётдан муҳимроқ соҳа йўқ, саломатлик илми ҳар бир киши учун зарур /М. Квинтилиан - антик давр олими./



Сир сақлашни Secret биласизми?..

1. Дўқондан янги гилам сотиб олмақчисиз. Сизга 3 хили ёқди. Қайси бирини сотиб олган бўлардингиз?

- а) қизил – 6 балл.
- б) ҳаво ранг – 2 балл.
- в) сариқ – 5 балл.

2. Сизни меҳмонга таклиф қилишди. Қандай кийим кийиб борасиз?

- а) шим ва қалта кўйлак – 3 балл.
- б) байрамона оқшом либоси – 1 балл.
- в) юпка кўйлак, устидан эса энги қалта кийим кияман – 2 балл.

3. Узоқ вақт кўрмаган яқин одамнингизни учратиб қолдингиз. Шундай пайтда ўзингизни қандай тутасиз?

- а) маҳкам қучоқлашиб кўришаман – 4 балл.
- б) табассум билан қўл чўзиб кўришаман – 3 балл.
- в) «У мени эслармикан, йўқми» деб, иккиланиб саломлашаман – 1 балл.

4. Сиз меҳмондорчиликда ўзингизга жуда ёққан одамни кўриб қолдингиз. Шундай пайтда нима қиласиз?

- а) янги меҳмон билан таништриб кўйишларини сўрайман ва у билан дарҳол санъат ва адабиёт ҳақида суҳбатлаша бошлайман – 6 балл.
- б) меҳмон билан ўзим танишаман ва уни суҳбатга тортиш учун, нима билан қизиқишини сўрайман – 8 балл.
- в) қулай фурсат пайдо бўлишни кутаман, манозара қайси мавзуда эканини билиб, аста суҳбатга қўшиламан – 4 балл.

5. Кечки пайт телевизор олдида ўтирибсиз, шу вақт кўршиникида шовқин-сурон бўлиб кетди (эр-хотин жанжал

қилаётганинга аниқ ишонч ҳосил қилдингиз). Ана шундай ҳолатда нима чора кўрасиз?

- а) тез кийиниб, кўшуниникига чиқаман – 5 балл.
- б) аҳамият бермайман – 3 балл.
- в) телевизор овозини пастлайман, кўшни тарафга қулоқ соламан – 6 балл.

6. Яқинларингиздан бири таваллуд кунингиздан бир неча кун аввал сизга совға беради ва уни албатта туғилган кунингизда очишни сўрайди. Сиз нима қилган бўлардингиз?

- а) совға берилган куннинг ўзидаёқ совғани очиб кўраман – 7 балл.
- б) совғани бир четга қўйиб, «муддатни» кутаман – 4 балл.
- в) бир чеккасини очиб, нима эканини билишга ҳаракат қиламан – 5 балл.

7. Вазнингиз «оғир» экани сизни ташвишлантиради?

- а) йўқ, бу ҳақда ўйламайман – 3 балл.
- б) ҳа, ташвишлантиради, шунинг учун, «оч юриш кунлари» ташкил қилганман – 6 балл.
- в) ташвишлантирмайди, бемалол, иштаҳа билан овқатланаман – 7 балл.

8. Яқин дўстингиз билан ўтирганда қанча спиртли ичимлик ичасиз?

- а) қанча «кетса», шунча ичаман – 3 балл.
- б) жуда оз ичаман, чунки, кўп ичганларни ёқтирмайман – 1 балл.
- в) жуда оз ичаман, чунки, ўзимни ёмон ҳис қиламан – 2 балл.

Балларингизни ҳисобланг ва натижага мос жавобни ўқинг.

Агар йиғинди **25 баллдан кам** бўлса, демак Сиз сир сақлашни биласиз. Кўпчилик орасида ўз фикрингизни очиқ-ойдин айтишга ҳам ийманасиз. Шундай бўлса-да, зиёли кишилар Сиз билан мулоқот қилишга маъмул суҳбат қуришга интилишади.

Одамлар кўнглидаги гапни топиб гапириш, улар билан мулоқот қилишни билиш, тўғри маслаҳатлар бериш - бу сизнинг асосий ютуқларингиздан бири, лекин миш-мишлар, игволар сизга ёқмайди.

Ўзингиз ҳақингизда гапиришни ҳам истамайсиз...

Агар **25 баллдан - 35 баллгача** йиққан бўлсангиз:

Сиз жуда тез ва осонликка одамлар билан яқин муносабатда бўла оласиз. Доим ҳаммага ёрдам беришга тайёрсиз. Дўстларингиз кўп, Сизни самимий, қалби очиқ инсон деб билишади. Хатоларингизни яширмайсиз, камчиликларингиз ҳақида очиқ гапира оласиз. Ҳатто, ўзингиз билан боғлиқ кулгили воқеаларни гапириб атрофдагиларни қулдирасиз. Лекин ҳушчақчақлик давомида сирларингизни ҳам айтиб қўясиз. Маслаҳатимиз, ўзингизни назорат қилишга ўрганинг.

35 баллдан - 45 баллгача бўлса:

Сиз сир сақлашни билмайсиз. Кўпчилик дўстларингиз Сизга ишонмайди. Чунки ҳақиқатни гапираман ва масалаларни очиқчасига ҳал қиламан, деб, нозик «гапларни» ҳам айтиб юборасиз. Оқибатда бу ҳолатдан яқинларингиз жабр кўради. Лекин Сиз бу ҳаракатингизни «Виждоним буюрганани бажардим» деб ўзингизни оқламақчи бўласиз, ҳатто муаммоларини ҳал қилишга ёрдам бердим, деб ўйлайсиз.

ТАҲРИР ҲАЙЪАТИ:

Ҳабибулла АКИЛОВ
Саиджалол БАҲРОМОВ
Гулчехра ЖАМИЛОВА
(бош муҳаррир ўринбосари)
Азиз ИБРАГИМОВ
Ҳолиджон КОМИЛОВ
Сарвар МАҲМУДОВ
(масъул котиб)
Фурқат САНАЕВ
Абдуқаҳор ФОЗИЛОВ
(илмий маслаҳатчи)
Аҳрор ЯРКУЛОВ
Равшан ҚУРБОНОВ
Суннатullo ҒАФФОРОВ

Манзилимиз:
Тошкент, 100007.
Паркент кўчаси, 51-уй.
Телефон: 71 268-17-54.
Факс: 71 268-37-08.
E-mail: sihat-salomatlik@umail.uz
www.sihat-salomatlik.zn.uz

Журнал макетини
Сарвар Маҳмудов тайёрлади.

Ўзбекистон матбуот ва ахборот
агентлигининг гувоҳномаси
№10-3691. (24.05.2016 й.)

Босмаҳонага топширилди:
19. 04. 2019 й.
Офсет усулида чоп этилди.
Қоғоз ҳажми: 60x84 1/8.
4 босма табоқ. Тираж: 2650 та.
Баҳоси келишилган нарҳда.
Буюртма: №511.

«KOLORPAK» МЧЖ
босмаҳонасида чоп этилди.
Тошкент ш., Элбек кўчаси, 8-уй.

● Мақолаларни Г. Жамилова,
А. Фозилов, М. Муҳаммадиева,
С. Маҳмудовлар нашрга
тайёрладилар.

- 1** **ТИББИЁТ ЯНГИЛИКЛАРИ**
Безгаддан холи давлат...
Туркия университети
билан битимлар...
- 2** **ЭКОЛОГИЯ ВА ИНСОН**
Ҳ. Эргашева
Дарахт экканмисиз?
- 3** **ТАЖРИБА**
Ҳ. Содиқова
Соғлом фарзанд - соғлом
жамият
- 4** **ТАВСИЯЛАР**
Н. Носирова
Баҳорги ҳоринглик
- 5** **ОЛДИНИ ОЛИНГ**
А. Фозилов
Ўткир панкреатит
- 6** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
У. Жўраева
Парҳез - энг яхши дори
- 7** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Г. Мирзалиева
Замбуруғли касалликлар
- 8** **МУТАХАССИС**
ОГОҲЛАНТИРАДИ
А. Жабборов
Ўсимликлар зараридан
сақланинг
- 9** **ОЛИМ**
ОГОҲЛАНТИРАДИ
М. Рустамова
Жигар циррози
- 10** **ЭЪТИРОФ**
Таҳририят:
Ҳаҳон таниган олим
- 11** **ОГОҲ БЎЛИНГ**
Х. Зокирова
Меъда полиплари
- 12** **ТАВСИЯЛАР**
Д. Назирхонова
Меҳр ва руҳий саломатлик
- 13** **ОГОҲ БЎЛИНГ**
Н. Тўлаганова
Тўсатдан зарб терса
- 14** **ОТА-ОНАЛАР**
ЭЪТИБОРИГА
Г. Йўлдошева
Жарроҳлик асоратсиз
кечиши учун
- 15** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
З. Нормуродова
Юракни озиқлантиринг

- 16** **ТИББИЁТ**
МУАССАСАЛАРИДА
М. Муҳаммадиева
Ижобий натижалар
- 18** **ОГОҲ БЎЛИНГ**
Ш. Нажмидинова
Веgetатив қон томир
дистонияси
- 19** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
М. Солиева
Эҳтиёткорликни унутманг
- 19** **КЎКЛАМ ДАСТУРХОНИГА**
С. Ғозибоева
Витаминли ва қувватбахш
- 20** **ТАБИАТ ДОРИХОНАСИ**
Н. Эргашева
Қора андиз
- 20** **ТАБИАТ ДОРИХОНАСИ**
Г. Латипова
Апитерапия
- 21** **АЁЛЛАР ЭЪТИБОРИГА**
М. Аббосхўжаева
Сут безлари парвариши
- 22** **ОЛДИНИ ОЛИНГ**
С. Рўзиев
Саратон ҳақида
нималарни биламиз?
- 23** **ЖАҲОН АДАБИЁТИДАН**
И.Тургенев ва Н.Гоголь
ҳикояларидан таржима
- 24** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
М. Бойматова
Организм учун қувват
- 25** **ШИФОКОР ИЖОДИДАН**
К. Супиргибеков
Қаймоқли чой
- 26** **УЙДА ҚЎЛЛАНГ**
З. Валиева
Милк қонаса, маврак шифо
- 27** **ТАВСИЯЛАР**
М. Солиева
Юз учун фойдали
- 28-29** **РЕКЛАМА**
Аэртал ва Лордестин
дори воситалари ҳақида
- 30** **ДАМ ОЛИШ САҲИФАСИ**
Мурод Бек
Ҳангомалар
- 31** **ПСИХОЛОГИК ТЕСТ**
Ф. Ҳайдаров
Сир сақлашни биласизми?

РЕКЛАМА

Замонавий
антигистамин
дори воситаси

Лордестин

дезлоратадин

ҳар бири 5 мг дан иборат таблеткалар
10 та ва 30 тадан қадоқланган



мен энди аллергиядан
ҚЎРҚМАЙМАН!

Қўлланилиши

- мавсумий аллергия ринит;
- сурункали эшакеми.



кунига 1 таблетка кифоя



таъсири 30 дақиқадан сўнг бошланади



аллергенлардан 24 соат давомида ҳимоя қилади

Дори воситасининг ноҳўя таъсирлари бўлиши мумкин.
Қўллашдан аввал йўриқнома билан танишиб чиқинг
ва албатта шифокор билан маслаҳатлашинг.

Маҳсулот сертификатланган.
Гувоҳнома: DV/Х/02974/05/17

Қўшимча маълумотлар учун телефон:
(+99893) 501-03-03.



ГЕДЕОН РИХТЕР

«Гедеон Рихтер» ОАЖ (Венгрия)
Ўзбекистондаги ваколатхонаси,
100128, Тошкент ш., Нукус кўчаси, 71 уй.

30 12 983 e



АЭРТАЛ®

ацеклофенак

Реклама

Яллиғланишга қарши ностероид дори воситаси



крем



таблеткалар



ОҒРИҚСИЗ ҲАЁТ!



Дори воситасининг ўзлаштирилиши

Ошқозон шиллиқ қаватига кам таъсир қилгани боис меъда-ичак касалликлари бор беморлар ҳам дорини яхши кўтаришлари мумкин.



Дори воситасининг самараси

Аэртал - барча яллиғланиш жараёнларига фаол таъсир кўрсатади, шунинг учун, юқори самарага эга. Тоғай тўқималарини химоя қилади.



Дори воситасининг қулайлиги

Ўн йиллик тажрибалар натижасига кўра, шу дори билан даволанган беморлар препаратга ижобий баҳо беришган.



ГЕДЕОН РИХТЕР

Махсулот сертификатланган.

Гувоҳнома: DV / X 02694 / 02 / 17

Кўшимча маълумотлар учун телефон: 93-501-03-03.

«Геден Рихтер» ОАЖ (Венгрия)
Ўзбекистондаги ваколатхонаси,
100128, Тошкент ш.,
Нукус кўчаси, 71-уй.

Дори воситасининг ноҳўя таъсирлари бўлиши мумкин. Қўллашдан аввал йўриқнома билан танишиб чиқинг ва албатта шифокор билан маслаҳатлашинг.