

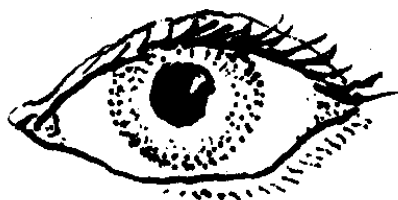
Бул бөлүмдө көбүнчө улгайганда кездеше турган оорулардын алдын алуу жана аларды дарылоо жөнүндө айтылат.

БАШКА БӨЛҮМДӨРДӨ АЙТЫЛГАН ООРУЛАРДАН КЫСКАЧА КОРУТУНДУ КӨРҮҮНҮН НАЧАРЛАШЫ (225-БЕТТИ КАРАҢЫЗ)

40 жаштан кийин көп адамдар жакын нерселерди даана көрө албай калышат. Бирок алар алысты жакшы көрүшөт. Мындай учурда көз айнек тагынуу керек.

40 жаштан ашкан ар бир адам глаукома оорусунан сактануу үчүн, дарыгерге текшеринип турушу керек. Эгерде бул ооруну өз убагында дарылатпаса, адам сокур болуп калышы мүмкүн. Глаукоманын белгилери (222-бет) бар адам дарыгерге кайрылууга тийиш.

Чечекей тунарма (катаракт, 225-бет) жана көз алдыда “чымын” сымал нерселердин (баш-аламан кыймылдаган майда тактардын, 227-бет) көрүнүшү – булар да улгайган адамдарда көңири кездешет.

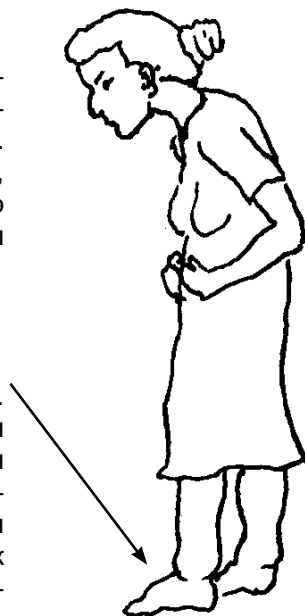


АЛСЫЗДЫК, БАТ ЧАРЧОО ЖАНА ТАМАКТАНУУ ТАРТИБИ

Жаштарга караганда улгайган адамдардын күч-кубаты аз болору баарыбызга маалым. Ал эми жакшылап тамактанышпаса, алар ого бетер алдан тайышат. Көпчүлүк учурда кары адамдар көп тамак ичишпесе да, денсоолугун сакташ үчүн, алар күнүгө дененин өсүшүнө жардам берүүчү жана дене чыңдоочу тамактарды ичип турушу керек (110чу жана 111-беттерди караңыз).

БУТТУН ШИШҮҮСҮ (176-БЕТТИ КАРАҢЫЗ).

Шिशүүнүн ар түрдүү себептери болушу мүмкүн. Ошентсе да, улгайган адамдарда бул көбүнчө кандын начар айланышынан (213-бет) же жүрөк оорусунан (325-бет) улам болот. Кандай гана себептен бут шишибесин, **аны өйдө көтөрүп эс алдырсаңыз, жакшы жардам берет.** Ары-бери бассаңыз да болот. Бирок көпкө туруп же отуруп, бутуңузга күч келтирбеңиз. Бутуңузду бат-бат өйдө көтөрүп, эс алдырып туруңуз.



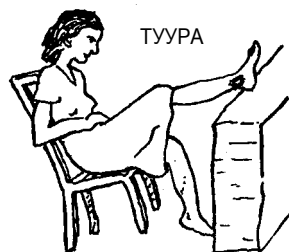
БУТТУН ЖЕ ТАМАНДЫН ӨНӨКӨТ ЖАРАЛАРЫ (20-БЕТТИ КАРАҢЫЗ)

Булар кан айлануунун начарлашынан, көп учурда ашынган вена варикозунан (175-бет) улам болот. Кээде булар диабеттен да болот (127-бет). Башка себептерин 20-беттен табасыз.

Кан айлануунун начарлашынан пайда болгон жаралар өтө жай айыгат.

Жараны таза кармоо керек. Кайнатылган суу менен самындап жууп, таңган чүпүрөктөрүн бат-баттан алмаштырып туруңуз. Инфекциянын белгилери күчөсө, жараны 88-бетте көрсөтүлгөндөй кылып дарылаңыз.

Уктаган же отурган кезде буттарыңызды өйдө көтөрүп эс алыңыз.



КЫЙНАЛЫП ЗААРА КЫЛУУ (235-БЕТТИ КАРАҢЫЗ)

Улгайган эркектердин заарасы жакшы чыкпай кыйналуусу же заарасынын тамчылап гана чыгуусу простат безинин чоңоюп кетишинен улам болушу мүмкүн (235-бетти караңыз).

ӨНӨКӨТ ЖӨТӨЛ (168-БЕТТИ КАРАҢЫЗ)

Көп жөтөлгөн улгайган адамдар чылым чеккенди токтотуп, дарыгерге көрүнүшү керек. Эгерде буга чейин кан түкүргөн болсо же жаш кезинде кургак учук менен ооруса, анда бул ошол эле оору болушу мүмкүн.

Эгерде улгайган адам кырылдап жөтөлсө, энтигип дем алса (бронх астмасы) же ошону менен бирге кечке жуук буттары да шишисе, анын жүрөк оорусу бар болушу мүмкүн (кийинки бетти караңыз).

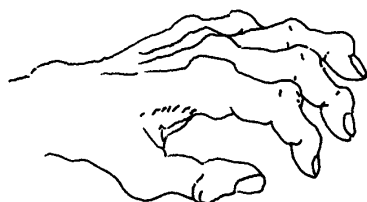


РЕВМАТОИД АРТРИТИ (МУУН АКСАК) (173-БЕТТИ КАРАҢЫЗ)

Улгайган адамдардын көпчүлүгү артроз менен оорушат.

Артрозду басаңдатуу үчүн:

- Ооруган муундарыңызды эс алдырып туруңуз.
- Ысык компресс басыңыз (194-бетти караңыз).
- Оорууну басаңдатуучу дары ичиңиз. Аспирин ичсеңиз эң жакшы болот. Муундарыңыздын ооруганы күчөгөн кезде күнүнө 6 маал 2-3 таблетка аспиринди тамак-аш содасы, антацид (381-бетти караңыз), сүт же көп суу менен кошо ичиңиз. (Эгерде кулактарыңыз зыңылдай баштаса, дарынын дозасын азайтыңыз.)



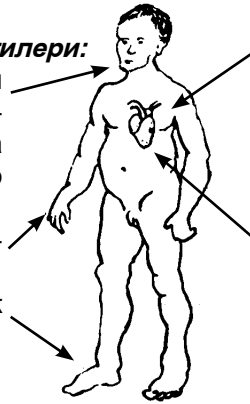
Ооруган муундар жакшы кыймылдап турушу үчүн, ар кандай көнүгүү-машыгууларды жасап туруу маанилүү.

УЛГАЙГАН АДАМДАРДА БОЛУУЧУ БАШКА ООР ДАРТТАР ЖҮРӨК ООРУЛАРЫ

Жүрөк оорулары улгайган адамдарда, айрыкча, толук, чылым чеккен же кан басымы жогору болгондордо көп кездешет.

Жүрөк ооруларынын белгилери:

- Иштегенден кийин адам өзүн оор сезип, энтигет; жаткан кезде күчөгөн, астмага окшогон дем кыстыгуулар байкалат (жүрөк астмасы).
- Тамыр тез, билинер-билинбес, ирээтсиз кагат.
- Тамандар шишийт, шишик айрыкча түштөн кийин күчөйт.
- Машыгуу учурунда төш сөөктүн арты, сол ийин же сол кол капыстан катуу ооруп, 1-2 мүнөт эс алгандан кийин басылат (жүрөк кысма).
- Көөдөндү чоң салмак басып жаткандай же талкууга кыскандай болуп катуу ооруйт; ооруу эс алганда басылбайт (жүрөктүн инфаркт оорусу).



Дарылоо:

- Ар кандай жүрөк ооруларына ар кандай атайын дарылар керек болушу мүмкүн. Аларды чоң этияттык менен колдонуу керек. Эгерде адамдын жүрөк оорусу кармады деп ойлосоңуз, дарыгерди чакыртыңыз. Зарыл болгон учурда тийиштүү дарыны кабыл алуунун мааниси зор.
- Жүрөгү ооруган адамдар көкүрөгү ооруп, кыйналып, энтиккиче иштебеши керек. Ошентсе да, такай көнүгүп-машыгып туруу жүрөк оорусунун алдын алууга жардам берет.
- Жүрөгү ооруган адамдарга майлуу тамактарды ичүүгө болбойт. Эгерде алар толук болсо, ашыкча салмактан арылуулары керек. Ошондой эле, чылым чөгүүгө жана спирт ичимдиктерин ичүүгө да болбойт.
- Эгерде улгайган адамдын дем алуусу кыйындап, буттары шиший баштаса, ага туз жегенге же туз кошулган тамакты ичүүгө болбойт. Мындан ары ал тузду өтө аз колдонушу же таптакыр колдонбошу керек.
- Күнүгө бир таблеткадан аспириин ичип туруу жүрөк оорусунун кармашынан же мээге кан куюлуудан сакташы мүмкүн.
- Эгерде адамдын жүрөк кысмасы (стенокардиясы) же жүрөк оорусу кармаса, ал салкын жерге жатып, оорусу басылганча тынч эс алышы керек.

Эгерде адамдын көкүрөгү кысылып, ачышкансып катуу ооруп, ооруу эс алгандан кийин да басылбаса же анда **шоктун** белгилери байкалса (77-бет), анда анын жүрөгү катуу жабыркаган (жүрөк инфаркты) болушу мүмкүн. Бейтап бир жума бою же болбосо жүрөктүн ооруганы басылмайынча же шок абалынан чыкмайынча төшөктөн турбашы керек. Андан кийин акырындан отуруп же кыймылдай баштаса болот. Бирок бир ай же андан ашык убакытка чейин өзүн өтө этият алып жүрүүсү зарыл.

Ага капа болуп ачууланууга болбойт. Дарыгерге кайрылганы жөндүү.

Алдын ала сактануу чаралары тууралуу маалыматты кийинки беттен караңыз.

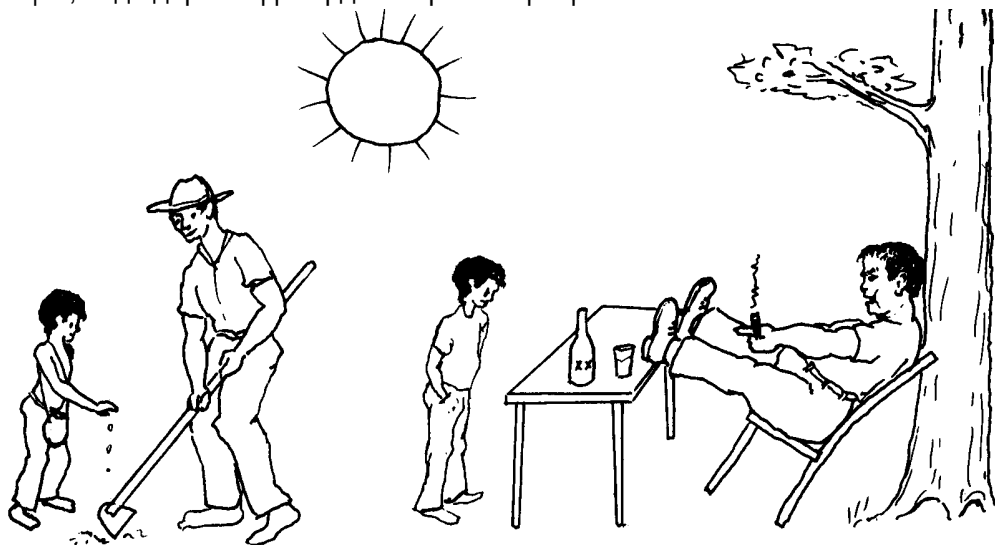


КАРТАЙГАНДА ДЕН СООЛУГУНУН ЧЫҢ БОЛУШУН КААЛАГАН ЖАШ АДАМДАРДЫН НАЗАРЫНА

Кан басымынын көтөрүлүшү, артериялардын берчтенүүсү (артеросклероз), жүрөк оорулары жана мээге кан куюлуу сыяктуу илдеттер орто жана улгайган жаштагы адамдарда көп кездешет. Мындай оорулар адамдын жаш кезде кандай өмүр сүргөнүнө, кандай тамактанганына, ичимдик ичкенине жана чылым чеккенине байланыштуу болорун айта кетүү керек. Денсоолугуңуз чың болуп, өмүрүңүз узун болсун десенiz:

1. **Жакшылап тамактаныңыз** – аш болумдуу тамактардан жетиштүү ичүү керек. Ал эми майлуу жана туздуу тамактарды аз ичкен жакшы. Салмак кошуп семирип кетүүдөн оолак болуңуз.
2. **Спирт ичимдиктерин көп ичпеңиз.**
3. **Чылым чекпеңиз.**
4. **Көп кыймылдап, акылыңызды иштетиңиз.**
5. **Жетиштүү эс алганга жана уктаганга аракеттениңиз.**
6. **Өзүңүздү эркин кармоого үйрөнүңүз.** Сизди тынчсыздандырган же капаланткан нерселерди көңүлүңүзгө жакын ала бербейиз.

Жогоруда сунушталгандарды туура аткаруу жүрөк оорулары менен мээге кан куюлуунун негизги себептеринен болгон кан басымынын көтөрүлүшүнөн (125-бет) жана артериялардын берчтенүүсүнөн (артеросклероз) сактайт. Жүрөк оорулары менен мээге кан куюлуунун алдын алуу үчүн, кан басымын түшүрүү маанилүү. Кан басымы жогору адамдар мезгил-мезгили менен текшеринип, кан басымы жогоруласа, аны түшүрүүгө чара көрүшү керек. Эгерде тамакты азыраак ичип (толук болсоңуз), чылым чегүүнү токтотуп, ар кандай көнүгүү-машыгууларды жасоо жана өзүңүздү бош кармоо аркылуу кан басымын түшүрө албай жатсаңыз, анда дары ичүү жардам бериши мүмкүн.



УЛГАЙГАН КЕЗДЕ БУЛ ЭКИ АДАМДЫН КАЙСИНЫСЫНЫН ДЕНСООЛУГУ ЧЫҢ БОЛУП, ӨМҮРҮ
УЗУН БОЛОТ? КАЙСИНЫСЫ ЖҮРӨК ООРУСУНАН ЖЕ МЭЭГЕ КАН КУЮЛУУДАН УЛАМ ӨЛҮП КА-
ЛЫШЫ МҮМКҮН? ЭМНЕ ҮЧҮН? КАНЧА СЕБЕП АТАП БЕРЕ АЛАСЫЗ?

МЭЭГЕ КАН КУЮЛУУ (ИНСУЛЬТ)

Улгайган адамдарда инсульт адатта мээде уюган кандын (тромб) пайда болушунан же мээге кан куюлуудан улам болот. Мээге кан куюлганда адам капыстан эсин жоготуп, жыгылып калат. Көп учурда эки бети кызгылт-көгүш тартып, кырылдап дем ала баштайт, тамыры катуу, бирок жай кагат. Эсине бир нече саат же бир нече күн келбеши мүмкүн (кома).

Эгерде адам тирүү калса, анда ал жакшы сүйлөй, көрө же ой жүгүртө албай калат, же болбосо анын бети менен денесинин бир жагы шал болуп калышы мүмкүн. Бул оору анча катуу эмес болгондо жогоруда айтылган көйгөйлөрдүн кээ бирлери эле байкалып, бирок адам эсин жоготпошу мүмкүн. Бул көйгөйлөр кээде убакыттын өтүшү менен жоголуп кетет.



Дарылоо:

Бейтаптын башын өйдө каратып жаткызуу керек. Эгерде ал эсин жоготкон болсо, шилекейи же кусундусу өпкөсүнө кирип кетпеш үчүн, башын бир капталга кыйшайтып жаткызыңыз. Эсин жоготкон абалда жаткан адамга тамак, суу же дары ичиругө болбойт (78-бетти караңыз). Тезинен дарыгерге көргөзүңүз.

Эгерде мээсине кан куюлгандан кийин адам жарым-жартылай шал болуп калса, балдак менен басууга жана соо колу менен ар кандай иш-аракеттерди аткарууга жардам бериңиз. Ага оор нерсе көтөрүүгө жана ачууланууга болбойт.

Алдын алуу: Мурунку бетти караңыз.

Эскертүү: Эгерде жаш же орто жаштагы адамда мээге кан куюлуунун башка белгилери байкалбай туруп эле, бетинин бир жагы капыстан жансызданып, шал болуп калса, бул бет нервинин убактылуу шал оорусу (Белл шал оорусу) болушу мүмкүн. Ал адатта бир нече жума же айдан кийин өзү эле жоголуп кетет. Адатта мунун себеби аныкталбаган бойдон калат. Эч кандай дарылоонун кереги жок, бирок ысык компресс койсоңуз жардам бериши мүмкүн. Эгерде бир көзү жумулбай калса, ал кургап кетпесин үчүн, түнкүсүн таңып коюу керек.

ДҮЛӨЙЛҮК

Дүлөйлүк оорутпай же эч кандай белгилерсиз эле башталат. Ал 40 жаштан ашкан адамдарда көп кездешет. Адатта муну айыктырууга болбойт, мындай учурда угуу аппараты гана жардам берет. Дүлөйлүк кээде кулак инфекцияларынан (309-бет), башка жаракат алуудан же кулактын тешигин кулкун тосуп калуудан улам пайда болот. Кулактагы кулкуну кантип тазалоо керектиги тууралуу 405-бетте айтылат.



КУЛАКТЫН ЗЫҢЫЛДАШЫ ЖАНА БАШ АЙЛАНУУ МЕНЕН КОШТОЛГОН ДҮЛӨЙЛҮК

Эгерде улгайган адамдын бир кулагы же эки кулагы тең укпай калып (кээде баш айлануу менен коштолот), кулагы зыңылдаса, бул Меньер оорусу болушу ыктымал. Ошондой эле, жүрөк айланып, кускусу келип, кара тер басышы мүмкүн. Бейтап дименгидринат (Драмамин, 387-бет) сыяктуу антигистаминди ичип, оорунун белгилери жоголмоюнча төшөктөн турбашы керек. Тамакка туз кошуп ичүүгө болбойт. Эгерде ал тез арада жакшы болбосо же оору кайра кайталанса, тезинен дарыгерге кайрылыңыз.

УЙКУ КАЧУУ (УЙКУСУЗДУК)

Улгайган адамдар жаш адамдарга караганда аз уктайт, бул адаттагы көрүнүш. Алар түн ичинде көп ойгонот. Кыштын узун түндөрү уйкусуз өткөргөн кездери да болот.

Адамды уктаткан дарылар бар, бирок аларды чындап керек болгон учурларда гана колдонгон жакшы.

Уктоо үчүн мындай бир нече кеңеш берилет:

- Күндүз көп кыймылдаңыз.
- Айрыкча түштөн кийин жана кечкисин кофе же чай ичүүгө болбойт.
- Жатар алдында бир стакан жылуу же бал кошулган сүт ичиңиз.
- Жатар алдында ваннага, жылуу сууга түшүңүз.
- Төшөккө жатканда адегенде денеңиздин ар бир мүчөсүн, андан кийин бүт денеңиз менен мээңизди бошоңдотууга аракеттениңиз. Жашоодогу жакшы күндөрүңүздү эстеңиз.
- Эгерде булар да жардам бербесе, анда жатарга жарым саат калганда промезазин (*фенерган*, 386-бет) же дименгидринат (*драмамин*, 387-бет) сыяктуу антигистаминди ичиңиз. Дарыны улам-улам иче бергенде адамдын денеси бул дарыга көнүп, аны талап кыла баштайт. Бирок жогоруда айтылган дарылардын мындай терс таасири башка күчтүү дарыларга салыштырмалуу азыраак болот.

40 ЖАШТАН АШКАН АДАМДАРДА КӨП КЕЗДЕШҮҮЧҮ ООРУЛАР КАРА САРЫК (БООР ЦИРРОЗУ)

Бул оору адатта спирт ичимдиктерин көп ичкен жана начар тамактанган 40 жаштан ашкан адамдарда кездешет.

Белгилери:

- Кара сарык гепатитке окшошуп, алсыздык, табиттин жоголушу, ашказандын иштөөсүнүн бузулушу жана оң сүбөнүн асты жагынын оорушу менен башталат.
- Оору күчөгөн сайын адам күндөн-күнгө арыктай берет. Ал кан куюшу мүмкүн. Оор учурларда буттары шишип, ашказаны суюктукка толуп, ичи көөп кетет. Көздүн агы менен тери саргыч тартышы мүмкүн (сарык).

Дарылоо:

Күчөп кеткен кара сарыкты дарылоо кыйын. Буга жакшы жардам бере турган дары жок. Кара сарык оорусу күчөп кеткен адамдардын көпчүлүгү кайтыш болушат. Өмүрүңүздү сактаңыз келсе, **кара сарыктын алгачкы белгиси пайда болору менен төмөнкүлөрдү аткарыңыз:**

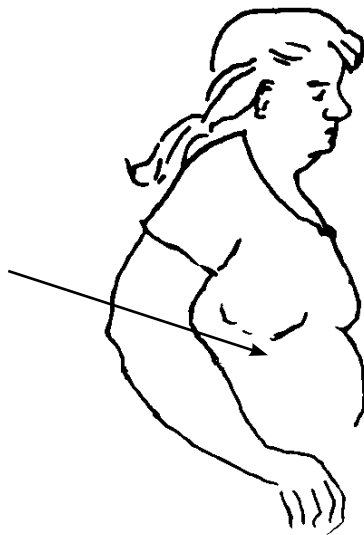
- Мындан ары спирт ичимдиктерин эч качан ичпеңиз. Спирт ичимдиктери боорду уулантып эзип жиберет.
- Мүмкүн болушунча жакшылап тамактаныңыз: тамакка жашылчалар менен мөмө-жемиштерди, протеиндүү тамактарды (110-111-беттер) колдонуңуз. Бирок протеиндер (эт, жумуртка, балык, ж.б.) менен көп тамактанууга болбойт, себеби алар ооруган боорго күч келтирет.
- Эгерде кара сарык менен ооруган адамда шишик пайда болсо, ал тузду такыр колдонбоого тийиш.

Бул оорудан **сактануу** оңой: **СПИРТ ИЧИМДИКТЕРИН КӨП ИЧПЕҢИЗ.**



ӨТ ООРУЛАРЫ

Өт – боорго бекитилген кичинекей баштыкча. Бул баштыкчада майлуу тамакты сиңирүүгө жардам берген өт деп аталган ачуу жашыл зил жыйналат. Өт оорулары 40 жаштан ашкан, толуп кеткен жана айыз мезгилдери токтой элек аялдарда өтө көп кездешет.



Белгилери:

- Оң жак кабырганын асты (ашказандын тушу) какшап ооруйт:
Ооруу кээде арканын жогорку бөлүгүнүн оң жагына чейин таралат.
- Ооруу күчтүү же майлуу тамакты ичкенден 1 саат өткөндөн кийин башталышы мүмкүн. Каттуу ооруган кезде адам кусушу мүмкүн.
- Адам кекире баштайт же оозунан жаман жыт чыгат.
- Кээде адамдын эти ысыйт.
- Кээде көздөр саргыч тартып кетиши мүмкүн (сарык).

Дарылоо:

- Майлуу тамак ичпеңиз. Толук адамдар тамакты аз ичип, арыкташы керек.
- Ооруганын басаңдатуу үчүн, карышма жазуучу дары ичиңиз (381-бет). Ооруну баскан күчтүү дарылар керек (аспирин жардам бербейт).
- Эгерде бейтаптын эти ысыса, тетрациклин (356-бет) же ампициллин (353-бет) берүү керек.
- Оору күчөп кетсе же узакка созулса, дарыгерге кайрылыңыз. Кээде операция жасоого туура келет.

Алдын алуу:

Толуп кеткен аялдар арыкташы керек (126-бетти караңыз). Майлуу жана таттуу тамактардан баш тартып, тамакты өтө көп ичпей, көп кыймылдаңыз.

КЕКЭЭРДҮҮЛҮК

Көптөгөн өлкөлөрдө жана көптөгөн тилдерде мүнөзү жаман адамдарды “көкээрдүү” деп коюшат. Айрымдар адамда өттүн (зилдин) көп болушу мүнөзүнүн ачуулуу болушуна таасир тийгизет деп ишенет.

Чындыгында адамдын өтүнүн көлөмү же анын абалы адамдын мүнөзүнө эч кандай таасир тийгизбейт. Бирок өт оорусунан көп азап тарткан адамдар жан кейиткен оорунун кайталанышынан коркуп, мына ушул себептен улам кээде тез кыжырданма болушат же ден соолуктары жөнүндө көп тынчсызданышат. (Адамдын өзүнүн ден соолугу жөнүндө дайым тынчсыздануусун билдирген “ипохондриа” деген терминдин “ипо” деген бөлүгү “асты”, ал эми “хондриа” же “хандра” деген бөлүгү “кабырга” дегенди билдирет. Кабырга өттүн тушунда жайгашат эмеспи.)

ӨЛҮМГӨ МОЮН СУНУУ

Жашы келгенде улгайган адамдар өздөрүн о дүйнөгө ыраазычылык менен аттанууга даярдай баштайт. Узак жашап, көптү көргөн адамдар өлүмдөн коркпойт. Өлүм – бул жашоонун табигый мыйзамы, адамдын өмүрүнүн аякташы.

Ажалы келген адамдын өмүрүн эчтекесине карабай андан ары узартабыз деп аракет кылабыз. Бул бейтапка да, анын үй-бүлөсүнө да кайгыдан башка эч нерсе алып келбейт. “Жакшы дары” же “жакшы дарыгер” издеп убакыт өткөргөндөн көрө бейтаптын жанында болуп, бул дүйнөдөн кетер алдында көңүлүн көтөрүп отурган артык. Сиз аны менен жашоонун кубанычын да, кайгысын да бирге көргөнүңүздү айтып, анын өлүмүн айласыз болсо да көтөрөрүңүздү билдириңиз. Өлүм алдында жаткан адамдарга арналган сүйүү сезими жана тагдырга моюн сунуу дарыдан көрө көбүрөөк пайда алып келет.

Улгайган же өмүрдөн үмүтү үзүлүп, көп ооруган адамдар бейтапканада жаткандан көрө үйдө болгонду артык көрүшөт. Кээде мындай адамдар эрте кетет. Бул бир четинен жакшы. Биз өзүбүздүн жан-дүйнөбүздү билгендей эле, өлүм алдындагы адамдыкын да түшүнүп, аны менен өз ара бөлүшө билишибиз керек. Кээде өлүм алдында жаткан адам үй-бүлөсүнүн өзүнүн өмүрүн кандай болбосун сактап калам деп карызга батканын же балдарынын ачка отурганын көрүп азап чегет. Ал адам бул дүйнөдөн тезирээк кетүүнү ашыгып күтөт.

Кээ бир адамдар өлүмдөн коркот. Алар азап чегип жатса да бул дүйнөнү калтырып кеткиси келбейт. Ар бир элдин өлүм жана өлгөндөн кийинки жашоо жөнүндө өзүнүн түшүнүктөрү болот. Мындай түшүнүктөр өлүм алдындагы адамдардын бир аз болсо да көңүлүн көтөрөт.

Ажал кээде капыстан, күтүүсүз келип, кээде узакка чейин келбеши мүмкүн. Өзүңүз жакшы көргөн адамдын өлүмгө моюн сунушуна жана ага даярданышына жардам берүү оңой иш эмес. Бирок тагдырдын жазымышына көнбөскө да болбойт.

Өлүмдүн баары оор, анын ичинен айрыкча жаш адамдын же баланын өлүмү өтө кыйын. Мындай кезде чындыкты жашырбай айтуу ага жакшылык каалоодой эле маанилүү. Ажалы келгенин бала же кайсы адам болбосун бир чети өзүнүн абалы аркылуу, бир чети өзү жакшы көргөн адамдардын көзүндөгү кайгы аркылуу сезет. Иштин болгонун жашырбай айтууну сураган кезде өлүм алдында турган жашка да, улгайган адамга да чындыкты айтыңыз. Бирок аны жумшак, жашоого болгон үмүтүн үзбөй айтыңыз. Керек болсо ыйлаңыз. Жакыныңызды жакшы көргөндүктөн, аны менен коштошуу өтө оор болуп жатканын айтып, бирок тагдырдын катаал өкүмүнө моюн сунарга дарманыңыз жетерине ишендириңиз. Бул өмүр менен коштошуп жаткан адамга аз да болсо жеңилдик алып келет. Ажалга моюн сунган адамдын сезим-күйүмүн сезүү керек, бул сезүүнүн өзү анын оор убайымына ортоктошкондугуңуз. Ал сиз менен коштошуп, көптөн бери жүрөгүндө кармаган керезин сизге айткысы келиши мүмкүн.

Эртедир-кечтир баарыбыз о дүйнөгө кетерибиз шексиз. Адамды аман алып калууга мүмкүн болбогон кезде дарыгердин башкы милдети – ошол адамга келген ажалга чыныгы күчтүү адамча моюн сунууга жардам берүү жана жакындарынын кайгысына ортоктош болуу.

