

# ЖАҢЫ МААЛЫМАТТАР – КӨГҮЛТҮР БЕТТЕР

“Үй-бүлөнүн денсоолугу үчүн” китебинин ушул оңдолгон чыгарылышына биз жаңы темаларды коштук. Мунун максаты – китепти толуктап, аны азыркы мезгилдин талаптарына ылайык кылуу. Ошол темалардын бири – бул дээрлик бүткүл дүйнө-жүзүнө жайылып кеткен жаңы оору болгон **ЖИКСке (СПИД)** арналган. Жаңы темалардын арасында акыркы жылдары көпчүлүк адамдар үчүн оңой чечилбеген көйгөйлөргө айланган **мыйзамсыз бойдон алдыруу (аборт), пестициддер менен уулануу жана баңги заттарга берилип кетүү** да бар. Башка темалар көптөгөн өтүнүктөр боюнча киргизилди. Бул китеп медицина кызматкерлери тарабынан кеңири колдонулгандыктан жана алардын кээ бирлеринде кан басымын өлчөөчү аспаптар болгондуктан, биз кан басымын өлчөө жөнүндөгү бөлүмдү да кошууну туура көрдүк.

## ЖИКС (ЖУГУЗУЛГАН ИММУНКЕМ СИНДРОМ, КИВ)

ЖИКС – бул вирус аркылуу адамдан адамга тараган жаңы коркунучтуу оору. Азыр ал өлкөлөрдүн көпчүлүгүндө табылып, бир тобунда аны менен ооруган адамдардын саны барган сайын көбөйүүдө.

ЖИКС дененин оору менен күрөшүү жөндөмдүүлүгүн төмөндөтүп жиберет. ЖИКСке чалдыккан адам ичөткөк, өпкө сезгенүү (пневмония), кургак учук же теринин залалдуу шишиги (рак) сыяктуу көптөгөн ар түрдүү оорулар менен оңой эле ооруп калат. **ЖИКС менен ооруган адамдардын көпчүлүгү** денелери каршылык көрсөтө албаган илдеттерден **кайтыш болушат**.

ЖИКС инфекцияланган (вирусу бар) адамдын уругу (сперма), каны же кынынан бөлүнүүчү суюк зат башка адамдын денесине киргенде жугат. Ал төмөнкү жолдор менен тарайт:

ЖИКС вирусу бар адам менен **жыныстык катнашта** болуу аркылуу.

**Бир эле ийнени же шприцти** (же терини кескен кандай болсо да аспапты) стерилдебей **кайра колдонуу** аркылуу.

**Инфекциясы бар энеден төрөлө** элек баласына жугуу аркылуу.



Бирден көп адам менен жыныстык катнашка барган адамда ЖИКС оорусуна чалдыгуу коркунучу чоң.



Бир эле ийнени колдонгон баңгилерде ЖИКСти жугузуп алуу коркунучу аябай чоң.



Инфекциясы бар ар бир 3 эненин бирөө ЖИКСти баласына жугузуп коёт.

**МУНУ БИЛИП АЛЫҢЫЗ:** Денисак көрүнгөн адамдан да ЖИКСти жуктуруп алууга болот. Кээде ЖИКСтин алгачкы белгилери вирус денеге киргенден бир нече ай же жыл өткөндөн кийин гана байкала баштайт, бирок жуккан күндөн тартып эле аны жыныстык катнашуу же бир ийнени чогуу колдонуу аркылуу башка адамдарга жугузуу толук мүмкүн.

Адатта ЖИКС оорулуу адам менен кол алышып саламдашканда, же болбосо аны менен бирге жашаганда, бирге ойногондо же чогуу тамактанганда тарабайт. Ошондой эле ал тамак, суу, курт-кумурска же дааратканалардын отургучтары аркылуу да жукпайт.

**Белгилери:** ЖИКСтин белгилери ар бир адамда ар кандай болот. Көбүнчө алар кеңири тараган башка оорулардын белгилериндей эле болуп, бирок демейдегиден башкача күч алып, узакка созулат.

Эгерде төмөнкү үч белги тең байкалып, адам барган сайын көп ооруй баштаса, анда ЖИКС бар болушу мүмкүн (бирок атайын текшерүүсүз муну ЖИКС дегенге болбойт):

- Күндөн-күнгө **салмагын жоготуп**, арыктай берет.
- **Ичөткөк** 1 айдан ашык убакытка созулат.
- **Ысытма** 1 айдан ашык убакытка созулуп, кээде чыйрыгуу же тердөө (түнкүсүн) менен коштолот.

Ошондой эле адамда төмөнкү белгилердин бири же бир нечеси байкалышы мүмкүн:

- 1 айдан ашык басылбаган катуу жөтөл;
- ооздогу ачытма инфекция (оозул, 232-бетти караңыз);
- дененин ар кайсы жериндеги чоңойгон лимфа бездер (88-бетти караңыз);
- териге чыккан исиркектер;
- чоңоё берип, дарыласа да кетпеген сөөлдөр же жаралар (айрыкча, жыныс мүчөлөрдүн тегерегинде жана жамбашта);
- адамдын дайыма шайы кетип турат;
- ЖИКС вирусу бар адамдар кургак учукту (179-бет) же чырмалма чакалайды (204-бет) оңой эле жуктуруп алышат.

#### **Дарылоо:**

ЖИКСти айыктыра турган дары азыркыга чейин табыла элек. ЖИКСи бар адамдар жугуштуу ооруларга жакшы туруштук бере албагандыктан төмөнкүчө дарыланууга тийиш:

- ◆ ичөткөккө каршы регидрон суусунун бериңиз (152-бетти караңыз);
- ◆ оозулга каршы жашыл дарыны (зелёнканы), нистатинди же миконазолду колдонуңуз (232чи жана 373-беттерди караңыз);
- ◆ сөөлдөргө каршы бихлорацетик кычкылдыгын же подофиллинди колдонуңуз (374чү жана 402-беттерди караңыз);
- ◆ ысытмага каршы көп суюктук жана аспирин ичирип, денетабын түшүрүш үчүн, мелүүн сууга жуунтуңуз (75–76-беттерди караңыз);
- ◆ жөтөлдү жана өпкө сезгенүүсүн антибиотиктер менен дарылаңыз (170–171-беттерди караңыз). Эгерде бейтаптын жөтөлү менен ысытмасы күчөсө, аны кургак учукка текшертүү зарыл. ЖИКС вирусу бар адамдарды кургак учуктан кантип коргоо жана дарылоо керек экендиги жөнүндө жергиликтүү медицина кызматкерлеринен кеңеш сураңыз.
- ◆ териси кычышса антигистаминдерди берип (386-бет), кандай инфекция болсо да, аны дарылаңыз (202-бет);
- ◆ жакшы тамактануу (11-бөлүмдү караңыз), спирт ичимдиктерин ичпөө, чылым чекпөө, баңги заттарды колдонбоо, жетиштүү түрдө уктап-эс алуу аркылуу денсоолугуңузду колдон келишинче жакшы караңыз.



Африкада ЖИКСти адатта “арык оору” деп аташат, анткени ЖИКС менен ооруган адам аябай арыктап кетет.

ЖИКСи бар адамдардын өзүнчө жашап, өзүнчө укташынын эч зарылчылыгы жок. Инфекция алардын териси же деми аркылуу тарабайт.

Үйдөн, үй-бүлөсү менен достору ажалы жакындаган адамга жылуу жана аяр мамиле кылып, колдоо көрсөтүп турушу керек (330-бетти караңыз).

*ЖИКСтен сактануу:*

- ◆ Жыныстык катнашка ишенчиликтүү бир адам менен гана барыңыз.
- ◆ Эгерде сиз же төшөктөшүңүз башка адам менен жыныстык катнашка барган болсо (290-бетти караңыз), анда кертмеккап (кондом) колдонуңуз. **Кертмеккап ЖИКСи жугузуп алуу коркунучун азайтат, бирок андан толук сактай албайт.**
- ◆ Баңги зат сайынган же көрүнгөндөр менен жыныстык катнашка барган сойку (эркек же аял) сыяктуу адамдар менен жыныстык катнашка барбаңыз.
- ◆ Жыныстык катнаш аркылуу тараган ооруларды (айрыкча, жара пайда кылгандарын) дароо дарылаңыз.
- ◆ Эгерде аспаптардын стерилденгенине көзүңүз жетпесе, анда дары сайдырбаңыз. **Медицина кызматкерлери ийне менен шприцти алдын ала стерилдебей туруп, ЭЧ КАЧАН кайра колдонбошу керек (74-бетти караңыз).**
- ◆ Баңги заттарды сайынбаңыз. Эгерде сайына турган болсоңуз, ошол ийне менен шприцти хлор менен стерилдебей же 20 мүнөт кайнатпай туруп, башка адам менен бирге колдонбоңуз (74-бетти караңыз).
- ◆ Сүннөткө отургузуу, кулак төшүү жана акупунктура үчүн колдонулуучу аспаптардын алдын ала кайнатылгандыгын текшериниз.
- ◆ Эгерде мүмкүн болсо, денеңизге текшерилбеген канды куйдурбаңыз. Кан куюуга өтө зарыл болгон учурларда гана макул болуңуз.
- ◆ “Көчө балдарына”, келгин жумушчуларга, баңгилерге жана ооруну жугузуп алуу коркунучу чоң болгон башка адамдарга ЖИКСтен кантип сактануу керектигин үйрөтүңүз.
- ◆ Бирок эң оболу ЖИКСтен сактануу үчүн адилеттүү социалдык жана экономикалык шарттар үчүн күрөшүп, аларды жакшыртуу керек. Ошондо адамдар өз денесин сатууга, ал эми үй-бүлө мүчөлөрү жумуш издеп, тентип, бири-биринен бөлүнүүгө аргасыз болушпайт.

Денетабы көтөрүлгөн, ичи өткөн же бир жери ооруган ЖИКСи бар адамдар жөнүндө атайын кам көрүү керек.

Адатта муну эч коркунучсуз жасоого болот. Вирустун таралышынын алдын алуу үчүн, төмөнкү нерселерди эстен чыгарбоо керек:

- ◆ Вирусту кан, ачык жара, кан аралаш ичөткөк же кан аралаш кусунду аркылуу жугузуп алуу мүмкүн. Буларга тийип албаш үчүн, резина же пластик колкап кийиниз. Колуңузду бат-бат жууп туруңуз.
- ◆ Кир же кан болгон кийимди, жууркан-төшөктү же сүлгүнү абайлап кармоо керек. Аларды самындуу ысык сууга же сууга бир аз хлор кошуп жууңуз.



ЖИКСи бар адамдарга жумшак мамиле кылыңыз.

## ЖЫНЫС МҮЧӨЛӨРҮНДӨГҮ ЖАРАЛАР

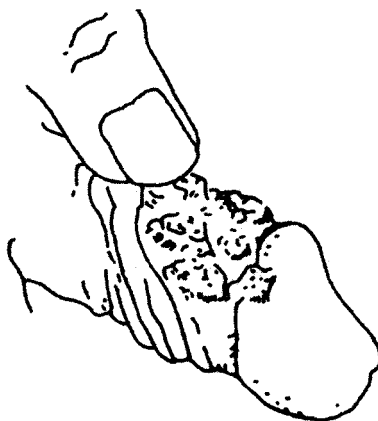
Жыныс мүчөдөгү оорутпаган жалгыз жара котон жаранын белгиси болушу мүмкүн (237-бетти караңыз). Ал эми бир нече жара чыкса, бул жыныстык катнаш аркылуу тараган башка оорулардын: жыныс сөөлдөрүнүн, жыныс учугунун же жумшак шанкрдын белгиси болушу мүмкүн.

### ЖЫНЫС СӨӨЛДӨРҮ (ЖУГУШТУУ СӨӨЛДӨР)

Бул сөөлдөр жыныстык катнаш аркылуу тараган вирустан пайда болот. Алар дененин башка бөлүктөрүндөгү сөөлдөргө окшош келет (210-бетти караңыз), бирок адатта өтө көп болот.

#### **Белгилери:**

Сырткы бети одуракай келген кичинекей, катуу, бозомук же күрөң түстөгү тери өсүндүлөрү пайда болот. Эркектерде алар адатта көртмекке чыгат, бирок **калтага** же көтөн тешикке да чыгышы мүмкүн. Аялдарда алар кындын бырыштарына, кындын ичине же көтөн тешиктин айланасына чыгат.



#### **Дарылоо:**

Ар бир сөөлгө бихлорацетик кычкылдыгынан же подофиллинден бир аз (374-бетти караңыз) басыңыз. (Эгерде мүмкүн болсо, адегенде ар бир сөөлдүн айланасындагы соо терини коргоо үчүн ага **вазелин** же башка май сүйкөңүз.) Подофиллинди 6 сааттан кийин жууп салуу керек. Адатта мындай дарылоону бир нече ирет кайталоо талап кылынат. Сөөлдөр акырындан кичирейип отуруп, жоголуп кетет, бирок көпчүлүк учурда кайрадан пайда боло берет.

#### **Алдын алуу:**

Эгерде эркекте же анын төшөктөшүндө жыныс сөөлдөрү бар болсо, анда ал жыныстык катнаштын алдында көртмеккап (290-бетти караңыз) кийүүгө тийиш.

**Эгерде ар бир жыныстык катнашта көртмеккап колдонсоңуз, бул сөөлдү, учукту, жумшак шанкрды, ЖИКСТИ жана жыныстык катнаш аркылуу тараган башка ооруларды жуктурбоого жардам бере алат.**

### ЖЫНЫС УЧУГУ

Жыныс учугу – бул теринин вирус козгогон, ооруткан инфекциясы. Жыныс мүчөлөрүндө кичинекей ыйлакчалар пайда болот. Жыныс учугу адамдан адамга жыныстык катнаш аркылуу тарайт. Ал кээде ооз аркылуу жыныстык катнашудан кийин оозго чыгат. Аны жыныстык катнаш аркылуу тарабаган, адатта оозго чыгуучу учук менен алмаштырып албаңыз (Суук тийгенде чыккан жаралар, 232-бетти караңыз).

### **Белгилери:**

- Жыныс мүчөлөрүндө (эркектин кертмегинде же аялдын кынында), көтөн тешикте, жамбашта же санда териге тамган суунун тамчыларына окшогон, ооруткан бир же андан көп өтө кичинекей ыйлакча пайда болот.
- Ыйлакчалар жарылып, катуу ооруткан кичинекей ачык жараларга айланат.
- Андан кийин алар кургап, карттанат.



Жыныс учуктары 3 жумага же андан ашык убакытка чейин көтпөй, бул ысытма, баш оору, чыйрыгуу жана жука чурайдагы лимфа бездеринин чоңоюшу менен коштолот. Аял заара кылганда, оорутушу мүмкүн.

Денедө оорунун бардык белгилери жоголсо да, вирус кала берет. Жаңы ыйлакчалар бир нече жумадан бир нече жылга чейинки аралыкта качан болсо да пайда болушу мүмкүн. Адатта жаңы ыйлакчалар мурунку ордуна эле пайда болот, бирок азыраак санда чыгып, анча оорутпай, тез эле айыгып кетет.

### **Дарылоо:**

Учукту айыктыра турган дары жок. Ал жерди таза кармаңыз. Жаралардын бардыгын айыктырмайынча жыныстык катнашка барбаңыз (кертмеккап менен да).

Колуңузду бат-бат жууп, жараларга тийбеңиз. Кокус тийип алсаңыз, колуңузду дароо самындап жууңуз. Эгерде адам жарага тийген колу менен көзүн ушала-са, инфекция көзүнө жугушу мүмкүн. Учуктун көзгө өтүшү өтө коркунучтуу.

**БУЛАР ЭСИҢИЗДЕ БОЛСУН:** Эгерде төрөт учурунда аялда учук болсо, аны баласы жугузуп алышы мүмкүн. Бул өтө коркунучтуу. Эгерде сизде жыныс учугу бар болсо же качандыр бир убакта байкалган болсо, муну дарыгериңизге же аначыңызга билдириңиз.

## **ЖУМШАК ШАНКР**

### **Белгилери:**

- Жыныс мүчөгө же көтөн тешикке **ооруткан** жумшак жаралар чыгат.
- Жука чурайдагы лимфа бездери чоңоюп кетет (бубон).

### **Дарылоо:**

- 7 күн бою котримоксазол (358-бет) же эритромицин (355-бет) бериңиз.
- Ошол эле убакта котон жараны да (237-бет) дарылаган оң.
- Эгерде лимфа бездери чоңоюп кетсе, анда медицина кызматкерине кайрылыңыз.



## СҮННӨТКӨ ОТУРГУЗУУ (ЖЫНЫС МҮЧӨСҮНҮН УЧУНДАГЫ ТЕРИСИН КЕСҮҮ)

Көптөгөн элдерде ата-бабадан калган салт катары эркек балдарды (айрым жерлерде болсо кыздарды да) сүннөткө отургузушат. Адатта сүннөткө отургузуу эркек балдарга зыян келтирбейт. Эң негизгиси – муну тажрыйбалуу адам стерилдүү шарттарда гана жасоого тийиш. **Бирок кыздарды сүннөттөө же “кесүү” тажрыйбасы өтө коркунучтуу. Адамдарды муну жасабоого ынандыруу керек.**

### ЭРКЕК БАЛДАР

Эркек бала төрөлгөн кезде, анын кертмегинин “башын” тери түтүгү (сүннөтү) жаап турат. Эгерде заара учундагы тешиктен чыкса, анда эч кандай кыйынчылык болбошу керек. Адатта бала болжол менен 4 жашка толмоюнча кертмегинин сүннөтү артка карай түрүлбөйт. Бул нормалдуу көрүнүш жана **бул себептен гана баланы сүннөткө отургузуунун кереги жок.** Сүннөттү **күчкө салып**, артка карай түрүүгө болбойт.

Эгерде баланын сүннөтү кызарып, шиший баштаса жана бала ооруусуз заара кыла албай калса, бул нормалдуу көрүнүш эмес. Аны тезинен медициналык кызматкерге алып барып, сүннөткө отургуздуруңуз.

Эгерде кан токтобосо, анда уюган канды таза суу менен жууп, сүннөттүн учун таза чүпүрөк менен кан токтогончо кысып кармаңыз. Эч кандай дарынын кереги жок.

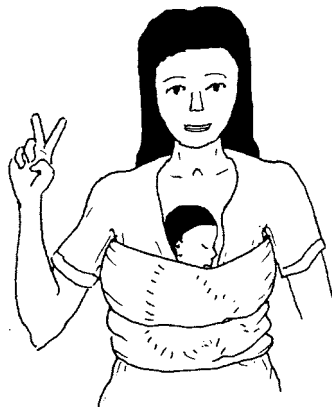
### КЫЗДАР

Кыздарды сүннөткө отургузуу же “кесүү” кындын алдыңкы бөлүгүндөгү жумшак дөмпөктү – тылактилди (клиторду) кесип салуу дегенди билдирет. Кээде жыныс бырыштарынын бир бөлүгү да кесилет. Тылактилди алып таштоо эркек баланын кертмегинин башын кесип салганга барабар. **Муну эч качан жасоого болбойт.** Буга дуушар болгон кыздар заара бөлүп чыгаруу системинин жана кындын инфекциялары менен көп ооруп, бала төрөгөн кезде кыйналышы мүмкүн.

Мындан тышкары, кесүү учурунда кан көп кетип, кыз бир нече мүнөттөн кийин **чарчап калышы ыктымал. Мындай учурда тез кыймылдоо керек.** Кан аккан жерди так аныктоо үчүн, уюган канды жууп, ошол жерди 5 мүнөт кысып кармаңыз. Эгерде кан токтобосо, баланы медицина кызматкерине жеткирип, дарыгер жардам бергенче кан аккан жерди кысып кармоо керек.

## КИЧИНЕКЕЙ, ЭРТЕ ЖАНА САЛМАГЫ КЕМ ТӨРӨЛГӨН ЫМЫРКАЙ БАЛДАРГА АТАЙЫН КАМ КӨРҮҮ

Өтө кичинекей (салмагы 2,5 килограммдан же 5 фунттан кем) болуп төрөлгөн ымыркай жөнүндө атайын кам көрүү керек. Эгерде мүмкүн болсо, баланы бейтапканага жаткызыңыз. Бейтапканада көп учурда мындай балдарды инкубатор деп аталган, атайын температура сакталган бөлмөлөрдө (боксто) жылуу кармашат. Ден соолугу жалпысынан чың болгон баланы энеси деле “көнгүру” ыкмасы менен койнуна ороо аркылуу так ошондой эле жылуулук менен камсыз кылып, ар кандай кокустуктардан коргой алат:



- Баланы жылаңач бойдон жалаягына ороп же оробой эле, тикесинен кийимиңиздин ичине, эмчектериңиздин ортосуна салыңыз. (Кең көйнөк, жемпир кийсеңиз же белдемчи менен оросоңуз, бул жардам берет.)
- Бала канча жолу эмгиси келсе, аны ошончо жолу эмизиңиз (жок дегенде, 2 саатта бир жолу).
- Баланы тик кармоо үчүн, аркаңызга жөлөнүп отуруп уктаңыз.
- Баланын бети менен көтөнүн күнүгө жууп туруңуз.
- **Баланы дайыма жылуу кармаңыз.** Эгерде аба-ырайы салкын болсо, анда баланы жылуураак кийинтип, башын чүмкөп алыңыз.
- Сиз жуунган же эс алган кезде атасынан же үй-бүлөнүздүн башка мүчөсүнөн баланы “көнгүру” ыкмасы менен ороп алууну өтүнүңүз.
- Баланы дарыгерге такай көрсөтүп туруңуз. Ага бардык тийиштүү вакциндердин сайылганын текшерипиз (147-бетти караңыз).
- Балага кошумча темир менен витаминдерди (айрыкча, “Д” витаминин) бериңиз (392-бетти караңыз).

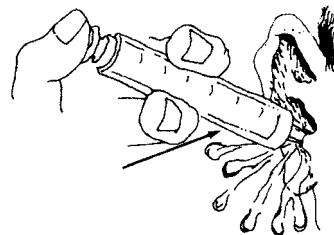
## КУЛКУ

Кулакта кулкунун бир аз болушу – нормалдуу көрүнүш. Бирок кээ бир адамдарда ал өтө эле көп болот же кулак тарсылдагына жакын жерде катып калат. Бул кулак каналчасын бүтөп, адам жакшы укпай калат.

### **Дарылоо:**

Кулакты кулкудан тазалоо үчүн адегенде кулкуну жумшартып алуу керек. Бул үчүн кулакка өсүмдүк майынан бир нече тамчы тамызыңыз. Андан кийин адам кулагын жогору каратып, 15 мүнөт капталынан жатышы керек. Анан кулакка бир нече чыны жылуу (ысык эмес) суу куюп жууңуз.

Эгерде бул жардам бербесе, шприцтен ийнени алып салып, шприцке жылуу суу толтуруп, кулак каналчасына жиберипиз. Муну бир нече жолу же кулку чыкканча кайталаңыз. Адамдын башы айлана баштаса, муну токтотуңуз. Эгерде кулку мындан кийин да чыкпаса, анда дарыгерге кайрылыңыз.



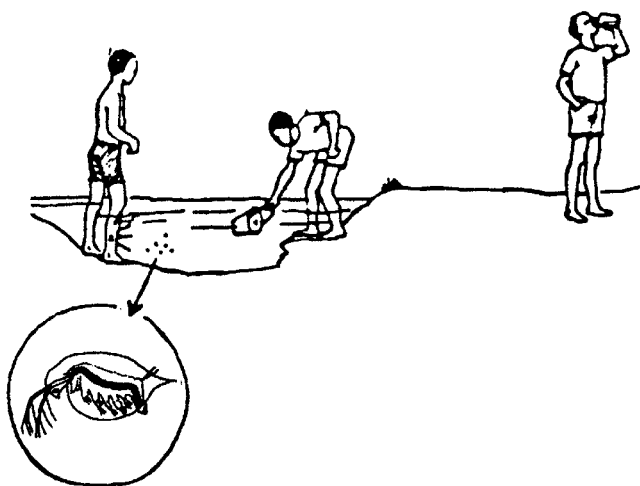
ийнесиз шприц

## ГВИНЕЯ МИТЕСИ

Гвинея митеси – бул тери астында жашоочу узун, ичке курт. Ал кызыл ашыкка, бутка же дененин башка бөлүгүнө оороткан жараны пайда кылат. Ак жипке окшошкон бул курттун узундугу 1 метрден ашык болушу мүмкүн. Гвинея митеси Африканын, Индиянын жана Жакынкы Чыгыштын кээ бир аймактарында кездешет.

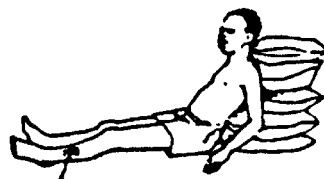
Гвинея митеси бир адамдан экинчи адамга төмөнкүчө жугат:

1. Инфекциялуу адам ачык жарасы менен сууга кирет. Мите жарадан башын чыгарып, сууга миңдеген жумурткаларын тууйт.



2. Кымындай суу бүргөлөрү митенин жумурткаларын кармап калат.

3. Бул сууну башка бир адам ичет. Ошентип, митенин жумурткалары бүргөлөр менен кошо жутулат.



4. Кээ бир жумурткалар тери астында жайгашып, акырындык менен мителерге айланат, бирок адам адегенде эч нерсе сезбейт. Бир жылдай убакыт өткөндөн кийин чоңойгон мите жумуртка тууш үчүн терини тешет. Ошондо жара пайда болот.

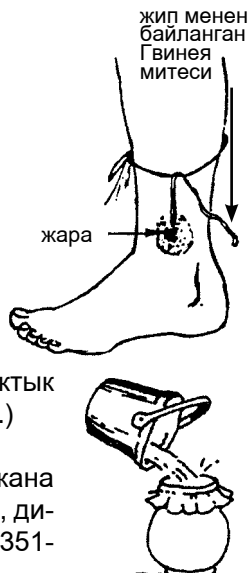


### **Белгилери:**

- Бутта, кызыл ашыкта же дененин башка бир бөлүгүндө ооруткан шишик пайда болот.
- Бир жумадан кийин шишик ыйлакчалап, көп узабай жарылып, жарага айланат. Бул көбүнчө адам сууга түшкөндө же сууда турганда болот. Ак жипке окшогон Гвинея митесинин башын жарадан чыгарып турганын көрүүгө болот.
- Эгерде жарага кир түшүп, инфекцияланса, анда шишик айланасына жайылып, оорута баштайт. Мындай учурда адам баса албай калат. Кээде селейме да болот (182-бетти караңыз).

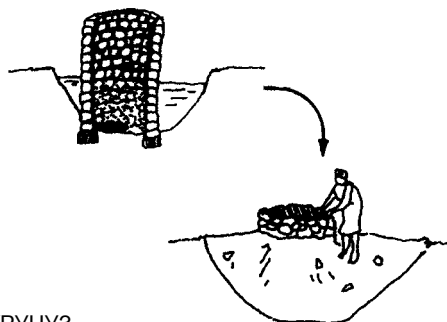
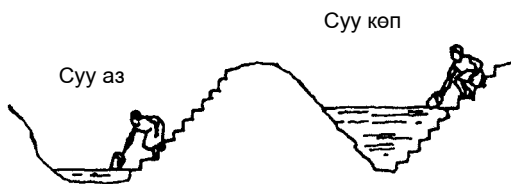
### **Дарылоо:**

- ◆ Жараны таза кармаңыз. Мите башын чыгарганча жараны муздак сууда кармаңыз.
- ◆ Митеге жип байлап же аны ичке таякчага ороп, күн сайын акырындан тартып туруңуз. Кээде бул бир жумага же андан көп убакытка созулат. Митенин узундугу бир метрден ашык болушу мүмкүн! Аны үзүп албоого аракеттениңиз, анткени бул катуу инфекцияга алып келиши ыктымал.
- ◆ Ыңгайсыздыкты азайтып, митени жай сууруп алууну жеңилдетүү үчүн, метронидазол же тиабендазол берилет. (Дары митени өлтүрбөйт. Дозалары жана сактык чаралары жөнүндө 369чу жана 375-беттерден караңыз.)
- ◆ Селеймеге каршы вакцин сайыңыз (147-бет).
- ◆ Эгерде жарага инфекция жукса (ооруганы, кызарганы жана шишигени жайылып, денетабы көтөрүлсө), пенициллин, диклосциллин же буларга окшогон башка антибиотик (351-бетти караңыз) бериңиз.



### **Алдын алуу:**

- ◆ Ичкөнгө суу түтүктөн чыккан сууну колдонуңуз. Эгерде сууну булактан алууга туура келсе, андан алынган сууну сүзүп (чыпкалап) ичүү керек. Ал үчүн идиштин оозун таза чүпүрөк менен жаап, сууну бул идишке куюңуз. Чүпүрөк инфекция жуккан суу бүргөлөрүн чыпкалап таштайт.
- ◆ Эгерде жергиликтүү калк суу булагынын жанына таштан тепкич жасап койсо, сууну денеге чачыратпай, акыркы кургак баскычка туруп алууга болот.
- ◆ Же суу булагына кудук тургузса, сууну чака менен тартып алууга болот.



БУТУҢУЗДУ СУУГА САЛБАҢЫЗ.  
ДАЙЫМА АКЫРКЫ КУРГАК БАСКЫЧКА ТУРУҢУЗ.

**Эгерде ичкен сууну эч ким кечпесе же ага жуунбаса, анда инфекция тарайт жана белгилүү бир убакыттан кийин ал бул жерден жок болуп кетет.**

## СУУКТАН БОЛУУЧУ ООРУЛАР ДЕНЕТАБЫ ТӨМӨНДӨӨ (ГИПОТЕРМИЯ)

Абасы суук өлкөлөрдө же күн суук болуп, жаан жаап же шамал урганда, жылуу кийинбеген адамдардын денеси жылуулук жоготот. **Бул өтө коркунучтуу.** Көпчүлүк учурда үшүгөн адам өзүнүн эмне болуп жатканын түшүнбөйт. Ал өтө алсырап, жардам сурайлбай, өлүп калышы мүмкүн.



### **Белгилери:**

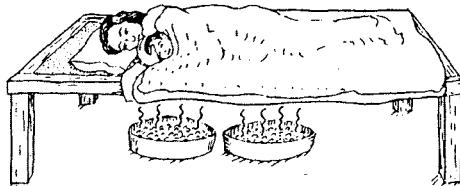
- адам токтоно албай калтырап-титирейт;
- жай жана булдурап (тили күрмөөгө келбей) сүйлөйт;
- буттары сүйрөлүп, араң басат;
- жакшы ой жүгүртө албайт;
- катуу чарчаганын сезет.

### **Дарылоо:**

- ◆ Адамды тезинен жел жүрбөгөн, кургак жерге алып барыңыз.
- ◆ Эгерде анын кийими суу болсо, аны чечип, өзүн кургак жууркан менен жабыңыз.
- ◆ Анын башы менен колу-буттары толук жабылганын текшерiniz.
- ◆ Бир нече ташты очокко ысытып, аларды матага ороп, төшүнө, аркасына жана жука чурайына басыңыз.

**АЛДЫН АЛА ЭСКЕРТҮҮ:** Адамдын денесин тез ысытпаңыз.  
Бул анын жүрөгүн оорутуп, өлүмгө алып келиши мүмкүн.

- ◆ Адамды жылытуу үчүн мүмкүн болгон нерселердин бардыгын жасаңыз. Эгерде бул бала болсо, кучагыңызга алып, жылуу ороп жабыңыз (“Кенгуру” ыкмасын караңыз, 405-бет) же койнуңузга алып уктаңыз. Эгерде мүмкүн болсо, анын экинчи жагынан дагы бир адам жатууга тийиш. Керебетинин астына көмүр жагылган идишти же бир нече чыракты күйгүзүп коюңуз. (Бирок абайлаңыз, бала күйүп же ысып кетпесин.)
- ◆ Мындай адамга таттуу тамак, кант, момпосуй, бал, бышкан таттуу жемиш же жемиш ширесин бериңиз. Эгерде буларыңыз жок болсо, анда курамында крахмалы көп азыктарды: күрүчтү, нанды же картөшкөнү бериңиз.



ысык көмүр салынган табактар

Эгерде адам калтырабай калса, бирок жогоруда айтылган башка белгилери байкала берсе же ал эсин жоготсо, анда анын абалы өтө коркунучтуу. Аны жылыта бериңиз. Эгерде ал ойгонбосо, **тезинен дарыгерди чакыртыңыз.**

## ЫМЫРКАЙ БАЛДАРДЫН ЖАНА ООРУГАН АДАМДАРДЫН ДЕНЕТАБЫНЫН ӨТӨ ТӨМӨН ТҮШҮП, КОРКУНУЧ ТУУДУРУУСУ

Кээде, айрыкча, суук күндөрү ымыркайдын, оорукчал баланын, же болбосо өтө улгайган, оорукчал, начар тамактанган же алсыз адамдын денесинен жылуулук кетип, денетабы нормалдуу дөңгээлинен төмөн түшүп кетиши мүмкүн. Буга чейинки бетте айтылган белгилер байкалып, адам өлүп калышы мүмкүн. 408-бетте айтылгандай, адамды жылуу кармап, денетабын көтөрүүгө аракеттениңиз.

### ТЕРИ ТОҢУУ (ҮШҮКАЛМА)

Эгерде адам аяздуу күндөрү жакшылап жылуу кийинбесе, ал колдорун, буттарын, кулактарын, кээде бетин да үшүтүп алат. **Үшүкалма өтө коркунучтуу.** Бүтүндөй үшүгөн териден жан кетип, кийинчерээк карарып кетет (213-бет). Мындай учурда дененин бул бөлүгүн кесип салууга туура келет.

#### **Үшүкалманын белгилери:**

- Адегенде дененин бир жери уюп, анан ал жер көп учурда катуу ооруй баштайт.
- Андан кийин дененин бул жери ого бетер үшүп, эч нерсе сезбей калат.
- Дененин үшүк алган жери бозоруп, ага кол тийгизгенде катуу болуп сезилет.

#### **Жеңил үшүкалманы дарылоо:**

Кол тийгизгенде адамдын териси жумшак болсо, бул “жеңил үшүкалма” болушу мүмкүн. Денесинин үшүк алган жерин кургак чүпүрөк менен ороп, денесинин башка бөлүгүнө кысып же кучагыңызга алып жылытыңыз. Кыймылдап турууга аракеттениңиз жана суук жерден мүмкүн болушунча тезирээк кетиңиз.

#### **Катуу үшүкалманы дарылоо:**

**БУГА КӨҢҮЛ БУРУҢУЗ:** Дарылап жатканда да, андан кийин да адамдын бүт денесин жылуу кармаганга шарт болмоюнча дарылоону баштабаңыз. Адамдын үшүгөн колун же бутун жылытып, андан кийин кайра үшүтүп алгандан көрө, бир нече саатка үшүгөн бойдон калтыра турган оң. Айланасы тосулган жылуу жерге келгенде төмөнкүлөрдү аткарыңыз:



Колдорун жана буттарын кучагыңызга алып жылытыңыз.

Колдон келсе, кулак менен бетти ороп алыңыз.



- ◆ Чоң идишти кол күйгүзбөгөндөй жылуу (**ысык эмес**) суу менен толтуруңуз.
- ◆ Дененин тоңуп калган жери жылыгыча аны ошол сууда кармаңыз.
- ◆ Суу муздап кетсе, дагы жылуу суу кошуңуз. Жылуу сууну кошуп жатканда адамдын колун же бутун суудан чыгарып туруу керек. Ал суунун ысыктыгын сезбегендиктен этин күйгүзүп алышыңыз мүмкүн. Муну эстен чыгарбаңыз.
- ◆ Дененин үшүгөн жери жылыган сайын ооруй баштайт. Аспирин же кодеин (379чу жана 384-беттер) бериңиз.
- ◆ Үшүгөн жери толук жылыгандан кийин да адам жылуу жерде калып, эс алышы керек.

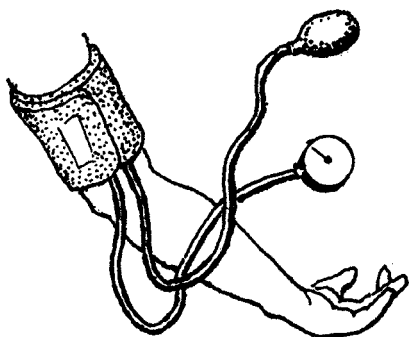
Дененин үшүгөн жерине аяр мамиле кылыңыз. Аны оор жараатты же катуу күйүктү дарылагандай эле дарылаңыз (96-бет). Дарыгерге кайрылыңыз. Кээде үшүгөн жерди операция кылып, кесип салууга туура келет.

## КАН БАСЫМДЫ КАНТИП ӨЛЧӨӨ КЕРЕК?

Кан басымын кантип өлчөштү билүү – медицина кызматкерлери менен аначыларга өтө керек. Анын адамдын ал-ахвалын текшерүү үчүн мааниси зор. Мисалы:

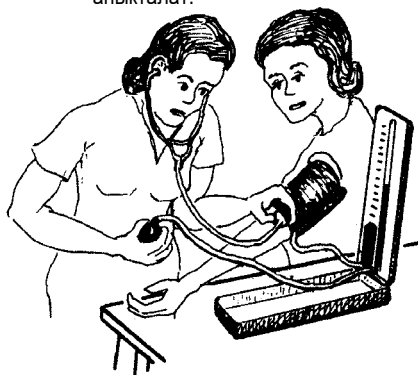
- Кош бойлуу аялдарды (249чу, 251чи жана 253-беттерди караңыз).
- Төрөткө чейинки жана төрөт учурундагы болочок энелерди (265-бетти караңыз).
- Ичине же сыртка кан көп кетүүдөн жапаа чеккен адамды (77-бетти караңыз).
- Шок абалында жаткан адамды (77-бетти караңыз).
- Аллергиядан шок болгон адамды (70-бетти караңыз).
- 40 жаштан ашкан адамдарды.
- Толук адамдарды (126-бетти караңыз).
- Жүрөк оорунун (325-бет), мээге кан куюлуунун (327-бет), шишүүнүн, диабеттин (127-бет), заара бөлүп чыгаруу системинин өнөкөт ооруларынын (234-бет) белгилери байкалган, кыйналып дем алган, башы бат-бат ооруган, же болбосо веналары ооруган же шишиген (175-бет) адамды.
- Кан басымы жогору болгон адамдарды (125-бетти караңыз).
- Бойго болтурбоочу таблеткаларды ичкен (же ичкени жаткан) аялдарды (288-бетти караңыз).

Кан басымын өлчөөчү аспаптын эки түрү бар:



Кан басымын өлчөөчү орому (манжети) бар аспап.

Кан басымын өлчөөчү сымаптуу сфигмоманометр. Басым сымаптын бийиктиги аркылуу аныкталат.



Кан басымын өлчөө үчүн:

- **Адам денесин бош кармаганын текшерипиз.** Жакын арада болгон машыгуу, ачуулануу же кыжалаттык кан басымын көтөрүп, жалган маалымат бериши мүмкүн. Текшериле турган адам таң калбашы же чочубашы үчүн, ага эмне кыларыңызды түшүндүрүңүз.
- Жеңи түрүлгөн колдун булчуң этине **оромду бекитиңиз.**
- Резина соргучтун бурагычын саат жүрүү багытында бурап, **клапанды жабыңыз.**
- **Соргучту** басым көрсөткүчтөгү сымап 200 миллиметрден жогору көтөрүлгүчөктү **басыңыз.**
- **Стетоскопту** чыканактын ички жагына **коюңуз.**
- Оромдогу абаны жай коё берип жатып, **тамырдын кагышын кунт коюп тыңшаңыз.** Аспаптын жебеси (же сымап бийиктиги) төмөндү көздөй жай түшүп баратканда **эки көрсөткүчкө көңүл буруңуз:**

1. **Тамырдын жумшак дүкүлдөп кага баштаганын уккан кезде биринчи көрсөткүчтү жазыңыз.** Бул оромдогу басым артериядагы эң жогорку (систолюдук) басым деңгээлине түшкөндө болот. Мындай жогорку деңгээлге басым жүрөк жыйрылып, канды артериялар аркылуу айдаган сайын жетет. Ден соолугу чың адамдын эң жогорку басымы 110 – 120 мм сымап мамычасына барабар.
2. Кунт коюп тыңшап, абаны жай чыгарууну улантыңыз. **Тамырдын кагышы акырындап жоголо баштаган учурда экинчи көрсөткүчтү жазыңыз.** Бул оромдогу басым артериядагы эң төмөнкү (диастолюдук) басым деңгээлине түшкөн кезде болот. Мындай эң төмөнкү басым тамыр кагуулардын ортосунда, жүрөк эс алган кезде болот. Ал демейде сымап мамычасынын 60–80 мм-не барабар болгондо нормалдуу деп эсептелет.

Адамдын кан басымын өлчөгөндө дайыма эки көрсөткүчтү тең: эң жогорку жана эң төмөнкү басым деңгээлин жазыңыз. Биз адамдын нормалдуу кан басымы (КБ) “120 жана 80” болот деп, муну төмөнкүдөй жазабыз:

КБ  $\frac{120}{80}$  же КБ 120/80

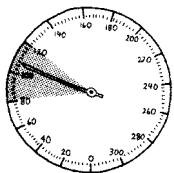
120 – бул жогорку (систолюдук) көрсөткүч.

80 – бул төмөнкү (диастолюдук) көрсөткүч.

Медицина кызматкерлери үчүн, балким, эл анча билбеген “систолюдук” жана “диастолюдук” деген сөздөрдү колдонгондон көрө “жогорку” (ЖБ) жана “төмөнкү” (ТБ) басым деп айткан оң болор.



Адатта адамдын ден соолугу жөнүндө төмөнкү көрсөткүч көбүрөөк маалымат берет. Мисалы, адамдын кан басымы 140/85 болсо, тынчсызданууга негиз деле жок. Ал эми кан басымы 135/110 болсо, анда **ал өтө эле жогору**. Мындай адам дарыланууга тийиш. Эгерде ал толук болсо, анда арыкташы керек. Төмөнкү көрсөткүч 100дөн ашып кетсе, бул кан басымынын көтөрүлүп кеткенин жана буга көңүл буруу керектигин билдирет.



Чоң кишилер үчүн 120/80 тегерегиндеги кан басым нормалдуу деп эсептелет. Бирок 100/60тан 140/90го чейинки кан басымын деле **нормалдуу** деп эсептөөгө болот.



Эгерде адамдын **кан басымы** такай **төмөн** болсо, тынчсыздануунун кереги жок. Чындыгында, кан басымынын нормалдуу көрсөткүчүнөн төмөн: 90/60тан 110/70ке чейин болгону адамдын узак жашап, жүрөк оорудан же мээге кан куюлудан жапаа чекпешин ыктымал экендигин билдирет.

**Кан басымынын капыстан** (айрыкча, 60/40тан төмөн) **түшүп кетүүсү** – коркунучтуу белги. Медицина кызматкерлери кан жоготуп жаткан же шок абалына чалдыгуу коркунучу чоң болгон (77-бетти караңыз) адамдардын кан басымынын капыстан түшүп кетпешине көз салып туруулары керек.

Кан басымын өлчөө жөнүндө толук маалыматты “Медицина кызматкерлеринин окуп-үйрөнүшүнө жардам” деген китептин 19-бөлүмүнөн караңыз.

## ПЕСТИЦИДДЕР МЕНЕН УУЛАНУУ

Пестициддер – бул уулуу химикаттар. Алар гербициддерге (белгилүү бир өсүмдүктөрдү жок кылуу үчүн), фангициддерге (кычыткыларды жок кылуу үчүн), инсектициддерге (курт-кумурскаларды жок кылуу үчүн) жана кээ бир жаныбарларды (мисалы, келемишти) жок кылуу үчүн колдонулган ууларга бөлүнөт. Акыркы жылдары көптөгөн өнүгүп келе жаткан өлкөлөрдө пестициддерди туура эмес (ашыкча) колдонуу күчөп, чоң көйгөйгө айланды. Мындай зыяндуу химикаттар адамды коркунучтуу ооруларга дуушар кылат. Ошондой эле, аларды колдонуудан улам “табигый тең салмактуулук” да бузулуп, мунун өзү түшүмдүүлүктүн азайышына алып келиши мүмкүн.



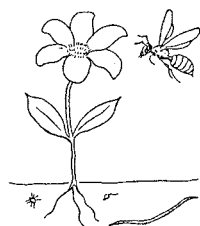
**Пестициддердин көбү өтө зыяндуу.** Элет жердегилер көп учурда алардын кандай коркунучтуу же аларды колдонуп жаткан учурда кандай сактык чараларын көрүү керек экендигин билишпейт. Натыйжада көп адамдар катуу ооруп, сокур болуп, уруксуздукка, шал оорусуна чалдыгып же алардын балдары майып болуп төрөлүшү мүмкүн.

Ошону менен катар, мындай химикаттар менен иштеген же алар чачылган өсүмдүктөн жасалган тамакты жеген адамда кээде залалдуу шишик (рак) да пайда болот.

Башында химикаттар курт-кумурскаларды жана отоо чөптөрдү жок кылып, түшүмдүүлүктүн көбөйүүсүнө алып келген. Бирок кийинки кезде пестицид чачылган айдоо аянттары пестицид чачылбаган айдоо аянттарына караганда түшүмдү аз берип калды. Мунун себеби, пестициддер топуракты (жерди) семирткен курт-кумурскалар менен зыянкөч жандыктардын санын жөнгө салган “пайдалуу” куштарды да жок кылып коёт. Мындан тышкары, зыянкөч курт-кумурскалар менен отоо чөптөр пестициддерге туруштуу болуп калгандыктан пестициддерди көбүрөөк өлчөмдө же алардын уулуураак түрлөрүн колдонууга туура келет. Ошентип, мындай химикаттарды колдоно баштаган фермерлер көп өтпөй аларсыз күн көрө албай калышат.

Фермерлердин пестициддерге жана жер семирткичтерге болгон көз карандылыгы күчөгөн сайын алардын баасы да өсөт. Аларды колдонууга каражаттары жетпей калган кедей фермерлер акыры жеринен да айрылып калышат. Жердин көбү бир нече ири фермерге өтүп, жери жок адамдардын саны барган сайын көбөйүп, ошону менен бирге ачка жана көтөрөм болгон адамдардын саны да өсө баштайт.

Жери жок, акысы начар төлөнгөн, бирөөнүн жеринде иштеген мындай дыйкандар жана алардын үй-бүлөлөрү пестициддер менен көп ууланышат. Алардын көбү пестицид чачылган айдоо аянттарынын четиндеги алачыктарда жашашат. Уу үйлөрүнө же алар ичкен сууга оңой эле түшөт. Бул, айрыкча, жаш балдар үчүн коркунучтуу, анткени аларга мындай уулардын аз эле дозасы чоң зыян келтирет. Аркага асынган чакан чачма аспаптан пестицид агып же тамып кетиши мүмкүн болгондуктан аны менен иштеген фермер аябай этият болууга тийиш.



Пестициддер аары жана сөөлжан сыяктуу пайдалуу курт-кумурскаларды жок кылып коёт.



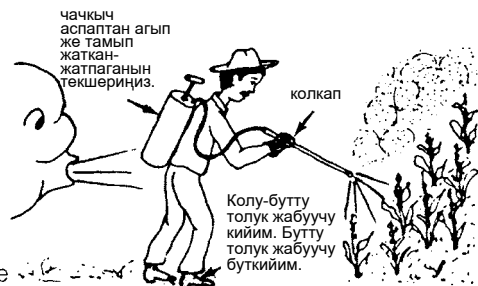
Чоң айдоо аянттарынын четиндеги алачыктарда жашап, өз жери жок болгондуктан бирөөнүн жеринде иштеген дыйкандар жана алардын үй-бүлөлөрү пестициддер менен көп ууланышат.

Пестициддердин эң коркунучтуу түрлөрүнө тыюу салган жана алардын зыяндуулугу жөнүндө жеткиликтүү түрдө кабарлоону көздөгөн мыйзамдар керек. Тилекке каршы, өнүккөн өлкөлөрдө өкмөт пестициддердин көбүн колдонууга чек койгондон кийин химикат өндүрүүчүлөр аларды мыйзамдары анча катаал болбогон өнүгүп келе жаткан өлкөлөргө сата башташты.

Алдрин, дилдрин, эндрин, хлордан, гептахлор, DDT, DBCP, HCH, BHC, этилен дибромид (EDB), паракват, паратион, камфехлор (токсафин), поентахлорофенил (PCP) жана хлордимерформдор эң коркунучтуу пестициддердин катарына кирет. Пестициддер салынуучу контейнерлердеги жазууларды ыклас коюп окуунун мааниси чоң. Кичинекей арип менен жазылган эскертмелерди милдеттүү түрдө окуңуз, анткени анын пестицид экендиги фирмалык аталышында көрсөтүлбөшү мүмкүн.

**АЛДЫН АЛА ЭСКЕРТҮҮ:** Эгерде сиз пестицид колдонгону жатсаңыз, төмөнкү сактык эрежелерин колдонуңуз:

- ◆ Химикаттарды аралаштырууда жана чачкыч аспапты толтурууда этият болуңуз.
- ◆ Пестицидди чачкан кезде шамал аны сизди көздөй айдабасын.
- ◆ Бүт денениңизди жаап коргогон кийим кийиңиз.
- ◆ Тамак ичер алдында колуңузду жууңуз.
- ◆ Чачып бүткөндөн кийин дароо жуунуп, кийимиңизди алмаштырыңыз.
- ◆ Чачып бүткөндөн кийин кийимиңизди жууңуз.
- ◆ Пестицид жуулган суу ичкен сууга (мисалы, булакка) кошулуп кетпегендей болсун.
- ◆ Пестицид контейнерлериндеги жазуулар, түшүнүктүү экенин жана алардын балдар жөтпөгөн жерде сакталганын текшериптир. Контейнерлерди тамак жана суу куюу үчүн колдонбоңуз.



**АЛДЫН АЛА САКТАНУУ:** Балдардын жана кош бойлуу же эмчек эмизген аялдардын пестициддердин бардык түрлөрүнөн оолак болушуна көз салыңыз.

**Пестицидден ууланууну дарылоо:**

- ◆ Эгерде адам дем ала албай калса, анда аны тезинен оозмо-ооз дем алдырыңыз (80-бетти караңыз).
- ◆ Адамды кустуруу үчүн, 103-беттеги көрсөтмөлөрдү аткарыңыз. Мындан тышкары, ууну өзүнө сиңирип алуучу жыгач көмүр күлмайдасын (же жумуртканын агын) бериңиз. Эгерде адамдын пестициддин кайсы түрү менен иштегенин билбесеңиз же ал бензини, керосини, ксилини же башка мунайзат суюктугу бар пестицидди жутуп алган болсо, анда аны кустурууга болбойт.
- ◆ Пестицид сиңген кийимди чечип, дененин пестицид тийген жерин жууңуз.

Жогоруда айтылган чаралар пестицид менен ууланган адамды дарылап айыктырууга жардам берет, бирок маселени биротоло чечүү үчүн төмөнкүлөр талап кылынат:

1. Эң коркунучтуу пестициддерден сактануу жолдорун окутуу жана аларга тыюу салган мыйзамдар керек.
2. Өз укуктарын коргоо үчүн айыл чарба жумушчулары уюшуп алып, иштөө шарттарынын жакшыртылышын жана ден соолук үчүн коркунуч туудурган нерселердин жоюлушун талап кылуулары керек.
3. Жерди адилеттүү түрдө бөлүштүрүү керек.



## БОЙДОН АЛДЫРУУДАН (АБОРТТОН) КИЙИН АБАЛДЫН ООРЛОШУ

Курсактагы күмөндү (баланы) жакшы калыптана электе аял боюнан алдырса, муну аборт деп аташат. (Бул китепте “бойдон алдыруу” деген термин мындай иш-аракет пландаштырылган учурларда гана колдонулат. Пландаштырбай туруп, баладан табигый айрылууну биз “бойдон түшүү” деп атадык.)

Бойдон алдыруу же алдырбоо маселесин чечүү өтө кыйын. Мындай учурда аялдардын көпчүлүгүнө жылуу мамиле кылуу, кадырын сыйлап кеңеш берүү жана колдоо көрсөтүү чоң жардам берет. Бойдон алдыруу бейтапканада же эмканада, стерилдүү шарттарда тажрыйбалуу медицина кызматкери тарабынан жасалганда, ал аял үчүн коопсуз болот. Бойдон алдырууну канчалык эрте жасаса, ошончолук коркунучу аз болот.



**Эгерде бойдон алдыруу үйдөн, стерилдүү эмес шарттарда же тажрыйбасыз адам тарабынан жасалса, анда ал өтө коркунучтуу болушу мүмкүн.** Мыйзам тарабынан бойдон алдырууга тыюу салынган же аны жасоо кыйын болгон жерлерде “үйдө” жасалган бойдон алдыруулар көп учурда 12ден 50ге чейинки жаштагы аялдардын өлүмүнүн эң негизги себеби болуп эсептелет.

Кынга же жатынга таякча же башка катуу нерселерди салуу, жатынды кысуу, өсүмдүктөрдөн жасалган же азыркы дарыларды колдонуу сыяктуу бойдон алдыруу ыкмалары бар. Алар көп **кан кетүүгө, инфекция жугууга** жана **өлүмгө** алып келиши мүмкүн.

***Бойдон алдыруудан кийин байкалган коркунучтуу белгилер:***

- ысытма;
- ич ооруу;
- кындан кан көп кетүү.

Эгерде бул белгилер жакында эле кош бойлуу болуп жүргөн аялдан байкалса, алар бойдон алдыруудан улам пайда болушу мүмкүн. Бирок бойдон түшкөндө (281-бет), жатын сыртына бала бүткөндө (280-бет) же жамбаш көңдөй органдары сезгенгенде да (243-бет) мындай белгилер болушу мүмкүн.





Бойдон алдыргандан кийин абалы оорлогон айрым аялдар дарыгерге кайрылышат, бирок болгонун болгондой айткандан коркушат же уялышат. Башкалары, айрыкча, бойдон алдыруу жашырын же мыйзамсыз жасалган учурда, дарыгерге кайрылгандан да коркушат же уялышат. Мына ушинтип күтүп отуруп, катуу ооруп калышат. Дарылоону кечиктирүү өлүмгө алып келиши мүмкүн. **Бойдон алдыргандан кийин болгон инфекция же кандын көп кетүүсү (этек кир кезиндегиден да көп) өтө коркунучтуу. Токтоосуз дарыгерге кайрылыңыз!** Ага чейин болсо төмөнкүлөрдү аткарыңыз:

- Кан кетүүнү токтотконго аракеттениңиз. Ал үчүн 281-бетте берилген, бойдон түшкөндөн кийин кан кеткенде колдонулуучу чараларды аткарыңыз. Эргоновин бериңиз (391-бетти караңыз).
- Шокту дарылаңыз (77-бетти караңыз).
- Эгерде инфекциянын белгилери байкалса, төрөттөн кийинки ысытмага каршы колдонулуучу антибиотиктерди бериңиз (276-бетти караңыз).

**Бойдон алдыруудан улам болгон оорунун жана өлүмдүн алдын алуу:**

- Бойдон алдыруу үйдөн же медициналык борбордон жасалганына карабай, андан кийин антибиотиктерди (ампициллин, 353-бет же тетрациклин, 356-бет) бериңиз. Бул инфекция жугуу коркунучун азайтып, абалдын оорлошунан сактайт.
- **Кош бойлуу болгунуз келбесе, бойго бүтүүдөн сактаныңыз.** Бойго болтурбоо ыкмаларын аялдар да, эркектер да билүүгө тийиш (20-бөлүмдү караңыз).
- Коомуңуздун жашоо үчүн ыңгайлуу, жакшы жерге айланышына (айрыкча, аялдар менен балдар үчүн) өз салымыңызды кошуңуз. Коом ар бир адамдын муктаждыктарынын канааттандырылышына шарт түзүп бергенде гана бойдон алдырган аялдардын саны азаят.
- Аялдардын бойдон алдырууну таза жана коопсуз шарттарда, тажрыйбалуу медицина кызматкери тарабынан, бекер же арзан баага жасатууга мүмкүнчүлүгү болууга тийиш. Ошондо аялдар мыйзамсыз, коркунучтуу бойдон алдырууга барууга аргасыз болушпайт.

Бойдон алдыргандан кийин (анын үйдө же бейтапканада жасалганына карабай) абал оорлошунун **кандай гана белгиси байкалбасын, тезинен** дарыгерге кайрылуу керек. Ал үчүн дарыгерлер менен медицина кызматкерлери **боюнан алдырткан аялды эч качан уяткарбоого** тийиш.

## БАҢГИ ЖАНА БАШКА КӨНДҮМ КЫЛУУЧУ ЗАТТАРГА БЕРИЛУҮ

**Зыяндуу, көндүм кылуучу баңги заттарды** колдонуу – азыркы дүйнөдөгү улам күч алып бара жаткан маселе.

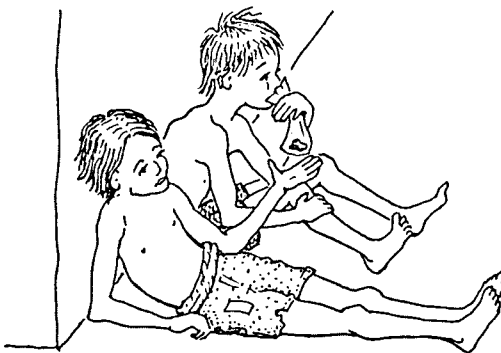
**Спирт ичимдиктери** менен **тамекиге** көптөгөн өлкөлөрдө мыйзам тарабынан уруксат берилсе да, булар да көндүм кылуучу заттардын катарына кирет. Алар ден соолукту начарлатып, жыл сайын миллиондогон адамдарды өлүмгө дуушар кылат. **Ичкиликке берилүү** үй-бүлөгө, адамдын ден соолугуна чоң зыянын тийгизип, бүткүл дүйнө жүзү боюнча зор социалдык көйгөйлөрдү пайда кылууда. **Тамеки тартуу** бай өлкөлөрдө көп жылдар бою адам өлүмүнүн негизги себеби болуп келген. Азыр кедей өлкөлөрдө андан да көп адам анын айынан өлүмгө дуушар болуп жатат. Бай өлкөлөрдө көп адамдар тамеки тартууну токтоткон соң, тамеки өндүргөн ишканалардын назары “үчүнчү дүйнөнүн” өлкөлөрүнө бурулду.

Ичкилик менен тамеки тартууга байланыштуу ден соолук көйгөйлөрү жөнүндө 148чи жана 149-бөттөрдө айтылган.

Дүйнө жүзүнүн ар кайсы бөлүктөрүндө көптөгөн адамдар спирт ичимдиктери менен тамекиден сырткары **баңги заттарды** да колдонушат. Ар кайсы жерлерде алардын ар кандай түрлөрү колдонулат. Алардын катарына **марихуана** (арамчөп, чөп, гашиш), **апийим** (героин, морфин), **кокаин** (крек), **экстази** жана **ЛСД** кирет.

Шаарлардагы кедей балдардын арасында **химиялык заттарды**, айрыкча, **желимди**, кээде боёк эритүүчү суюктукту, бут кийим тазалоочу карамайды, бензинди жана тазалоочу суюктукту жыттоо көбөйүп, бара-бара чоң көйгөйгө айланууда. Мындан тышкары, айрым адамдар дарыларды, айрыкча, ооруу басуучу күчтүү дарылардын белгилүү бир түрлөрүн, күчөткүчтөрдү жана “табит басуучу” дарыларды туура эмес (эч жөнү жок же ашыкча) колдонушат.

Баңги заттарды жутууга, денеге ийне сайып жиберүүгө, тартууга, чайноого же жыттоого болот. Ар кандай баңги заттар дене менен акыл-эске ар түрдүүчө таасир тийгизет. Кокаин адегенде адамдын көңүлүн көтөрүп жандандырат, бирок бир аз убакыттан кийин адам өзүн чарчагандай сезип, кыжыры кайнап, көңүлү чөгөт. Спирт ичимдиги менен апийим, морфин, героин сыяктуу кээ бир баңги заттарды колдонгон адам адегенде өзүн эркин жана басыңкы сезет. Бирок кийинчерээк ал өзүнө өзү ээ болбой калат же эсин жоготушу мүмкүн. Марихуана, PCP, LSD сыяктуу баңги заттарды колдонуудан улам адамдын көзүнө жок нерселер көрүнөт же ал кыялдана баштайт.



**АЛДЫН АЛА ЭСКЕРТҮҮ:** Кош бойлуу аялдардын тамеки тартышы, ичкилик ичиши же баңги заттарды колдонушу курсактагы күмөнгө (балага) зыян келтирет. Ошондой эле, бир нече адам арасында бир эле ийне менен баңги зат сайынуу коркунучтуу ооруларды таратат. Гепатит (172-бет) менен ЖИКСТИ (СПИД, 399-бет) караңыз.

Адамдар демейде баңги заттарды кыйынчылыктарды, ачкалыкты жана күндөлүк турмуштагы көйгөйлөрдү унутуш үчүн колдонушат. Адам баңги затты алгач колдонуп көрөт да, анан ага берилип кетет. Аны колдонууну токтотууну деп аракеттенсе, адамдын көңүлү чөгүп, ооруп же ачуулана баштайт. Баңги заттардан көбүрөөк алуу үчүн адамдар кылмыш жасашат, ачка жүрүшөт же үй-бүлөлөрүн карабай калышат. Мына ошентип, баңги затты колдонуу үй-бүлө менен бүтүндөй коом үчүн чоң көйгөйгө айланат.

Баңги затка берилүү: адамдын өзүн-өзү карабай калышына,



үй-бүлө ичиндеги зордук-зомбулукка жана башка көйгөйлөргө алып келет.

Кокаин менен героин көндүм кылуу жагынан эң күчтүү баңги заттар болуп эсептелет. Адам мындай баңги затты бир эле жолу колдонуп көрөйүн дейт да, ага берилип кетет. Баңги заттардын башка түрлөрүнө берилип, аларга көз каранды болуп калуу үчүн узагыраак убакыт керек. Баңги заттарга берилүү — бул ооруларга жана кээде өлүмгө алып келе турган коркунучтуу тузак. **Чечкиндүүлүк, максатка тайманбай умтулуу жана колдоо көрсөтүү мындай көз карандылыкты жеңүүгө жардам берет.**

Адам көндүм болгон баңги заттан алгач баш тарткан кезде өзүн байкуштай сезип, жүрүм-туруму кызыктай болот. Бул “баңги сыздоосу” деп аталган абал. Адам бул кезде ашкөре кыжырданма, көңүлү басыңкы же ачуулуу болушу мүмкүн. Ал өзүн баңги затсыз жашай албагандай сезет.

Героин же кокаин сыяктуу баңги заттарды колдонуудан баш тартуу өтө кыйын. Мындай учурда адамдын жини кайнап, ал өзүн же башкаларды жарадар кылып коюшу ыктымал. Адамга атайын бейтапканага жатып, медициналык жардам алуу зарыл болушу мүмкүн. Спирт ичимдиги, марихуана, тамеки сыяктуу көндүм кылуучу заттарга жана химиялык заттарды жыттоого болгон көз карандылыктан кутулуу үчүн, демейде, медициналык жардамдын кереги жок. Үй-бүлөсү менен жолдошторунун колдоо көрсөтүүсү жана камкордугу өтө керек.

Баңги заттарды колдонуу жана аларга берилүү көйгөйлөрүн чечүү үчүн, мындай сунуштар берилет:

- Баңги заттарга берилүүнү жеңип чыгууга умтулган адамга колдоо көрсөтүп, жардам бериңиз. Анын мүнөзүнүн оор болушу сизге эмес, анын баңги заттарга берилгендигине байланыштуу экенин эстен чыгарбаңыз.
- Бир кездери баңги заттарга берилип, бирок бул жаман адатты жеңип чыккан коом мүчөлөрү спирт ичимдиги менен баңги заттарга берилүүдөн баш тартууга умтулган адамдарга колдоо көрсөтүп, жардам берүү үчүн атайын топ уюштурушса болот. “Анонимдүү аракеттер” — ушундай уюмдардын бири (429-бетти караңыз). Спирт ичимдиктерине болгон көз карандылыктан кутулууга умтулган аракеттердин мындай топтору бүткүл дүйнө жүзү боюнча ичкиликке берилүү көйгөйүнө каршы ийгиликтүү күрөшүүгө чоң салымын кошуп жатышат.
- Үй-бүлөлөр, мектептер жана медицина кызматкерлери балдарга тамекинин, спирт ичимдиктеринин жана баңги заттардын коркунучтуу жактары жөнүндө айтып бере алышат. Балдарга “өзүн жакшы сезүүнүн”, “өзүн чоң кишиче алып жүрүүнүн” же өспүрүм кезге мүнөздүү болгон кээ бир нерселерге каршылык көрсөтүүнүн башка зыянсыз жолдору бар экенин түшүндүрүңүз.

Баңги заттарды колдонууга түрткү берген коомуңуздагы кээ бир көйгөйлөрдү (ачкачылык, жумуш иштөөнүн оор шарттары, жакшы өмүр сүрүү мүмкүнчүлүгүнүн жоктугу) чечүүгө аракеттениңиз. Колунда жок адамдардын уюшуп алып, өз укуктары үчүн күрөшүүсүнө жардам бериңиз.

**Жазалоо менен ырайымсыздыктан көрө колдоо көрсөтүү менен жакшы мамиле кылуу жакшы натыйжа берет.**

