

Keksa Odamlarning Kasalliklari

22
BOB

Ushbu bob ko'proq keksa odamlarda uchraydigan kasalliklar, ularning oldini olish va davolash haqidadir.

BOSHQA BOBLARDA AYTILIB O'TILGAN KASALLIKLAR HAQIDA QISQACHA MA'LUMOT

Ko'rish Qiyinchiliklari (407-bet)

40 yoshdan o'tgandan so'ng ko'p odamlar yaqindagi narsalarni aniq ko'rishga qiynaladilar. Ular faqat uzoqdagi narsalarni yaxshi ko'ra oladigan bo'lib qoladilar. Bunda o'qishga yordam beradigan ko'zoynaklar juda foydalidir, ular qimmat ham emas.



40 dan oshgan har qanday odam glaukoma (ko'z bosimining ortishi) belgilariga e'tibor berishi kerak, chunki u ko'rlikka olib kelishi mumkin. Glaukoma (415-bet) belgilari bor odam tibbiy yordam olishi shart. Katarakta (421-bet) va ko'z oldining „jimirlashi“ (uchib yuradigan kichik dog'lar, 423-bet) ham qari odamlarning oddiy muammolaridir.

Quvvatsizlik, Charchash va Ovqatlanish

Keksa odamlar yoshlarga nisbatan quvvatsiz va kuchsizroq bo'lishi tabiiydir, ammo ular yaxshi ovqatlanmasalar, yana ham quvvatsizlanib qolishi mumkin. Keksa odamlar ko'p yeya olmasliklariga qaramay, har kuni „o'stiruvchi“ va „himoyalovchi“ ovqatlardan iste'mol qilib turishlari kerak (222-223-betlar).

Oyoqlarning Shishishi (328-bet)

Bu ko'p kasalliklar tufayli kelib chiqishi mumkin, ammo qari odamlarda bu ko'proq qonning yaxshi aylanmasligi va yurak xashtaligi tufayli yuzaga keladi (580-bet). Sababi qanday bo'lishidan qat'iy nazar, **oyoqlarni baland ko'tarib yotish eng yaxshi yo'ldir.** Piyoda sayr qilish ham foydali, ammo ko'p turib qolmaslikka, oyoqlarni pastga osiltirib ko'p o'tirmaslikka harakat qiling. Iloji bo'lganda oyoqlarni ko'tarib turing.



Oyoqlardagi Surunkali Yaralar (399-bet)

Bu kasallik ko'pincha qonning yomon aylanishi va venalar varikozidan (327-bet) kelib chiqadi. Ba'zan qand kasali ham sabab bo'lishi mumkin (248-bet). Boshqa holatlar haqida 90-betga qarang. Qonning yaxshi yurishmasligiga aloqador yaralar juda sekin tuzaladi.



Yarani iloji boricha toza tuting. Uni qaynatilgan suv va sovun bilan yuving va bog'lamni tez-tez almashtirib turing. Agar infeksiya belgilari paydo bo'lsa, 370-betda aytilganidek qilib davolang.



Uxlaganingizda yoki utirganingizda oyoqlaringizni balandroqda turishiga harakat qiling.

Siyishga Qiynalish

Keksa erkaklarning siyishga qiynalishi yoki tomchilab siyishi, prostata bezining kattalashganidan bo'lishi mumkin (436 - betga qarang).

Surunkali yo'tal (311-bet)

Ko'p yo'taluvchi qari odamlar chekmasligi kerak va shifokorga borishi lozim. Ular yoshligida sil bilan og'rikan yoki yo'talib qon aralash balg'am tashlab yurgan bo'lsa, ularda sil kasalligi qo'zigan bo'lishi mumkin.



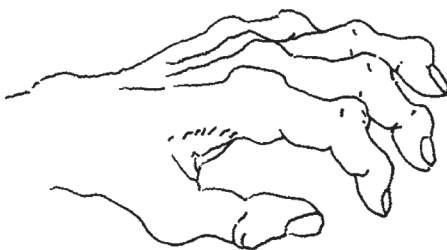
Agar qari odam xirillab yo'talsa, nafas olishga qiynalsa (astma), oyoqlari ham shishgan bo'lsa, ularda yurak xastaligi ehtimoli bor (keyingi betga qarang).

Artrit (bo'g'imlarning yallig'lanib og'rishi, tuz to'planishi) (324-bet)

Yoshi o'tgan odamlarning ko'pchiligi artritdan azob chekadilar.

Artriti bor odamlarga yordam:

- ◆ Og'riyotgan bo'g'imlarni ko'p ishlatmang.
- ◆ Issiq kompresslar qo'ying (373-bet).
- ◆ Og'riqqa qarshi dori iching, yaxshisi Paratsetamol. Og'irroq artritlarda Paratsetamoldan har 6 soatda 1g. dan ichib turing.(651-bet)
- ◆ Og'riqli bo'g'imlar bilan iloji boricha ko'proq mashq qilish muhimdir.
- ◆ Ba'zi bo'g'imlar yallig'lanishi mumkin, masalan revmatik artritlar. Bunday hollarda, Aspirin va Ibuprofenlar Paratsetamolga nisbatan foydaliroq bo'lishi mumkin, lekin ular ko'p ichilganda oshqozonda yara paydo bo'lishi ehtimoli bor. Ularni ovqatdan so'ng iching.(649-652- betlar)

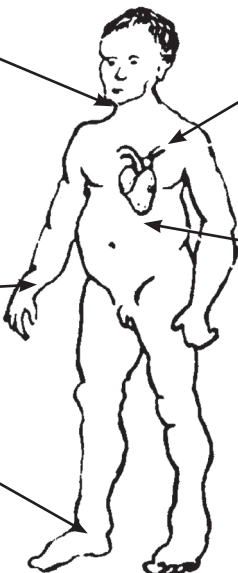


KEKSA ODAMLARNING BOSHQA JIDDIY KASALLIKLARI

YURAK MUAMMOLARI

Yoshi katta odamlarda yurak kasalliklari ko'proq uchraydi, ayniqsa, ular semiz, chekadigan yoki qon bosimi yuqori bo'lsa.

Belgilari:

- Mashqlardan keyin qiyinalib nafas olish va hayajonlanish, odam yotganidan so'ng astmaga o'xshash xurujlarning kuchayishi (yurak astmasi).
 - Puls tezlashuvi, uning kuchsiz yoki notekis bo'lishi .
 - Oyoq shishlari peshindan so'ng kuchayadi.
 - Mashq qilinayotganda ko'krak, chap yelka yoki qo'lda birdan paydo bo'ladigan og'riqlar, ular bir necha minutdan keyin o'tib ketadi (stenokardiya).
 - Ko'krakni og'ir narsa ezgandek seziladigan o'tkir og'riq, dam olinganida ham qo'yib yubormaydi (yurak xuruji, infarkt).
- 

Davolash: (695-702-betlarga qarang).

◆ Turli yurak kasalliklari turli dorilarni talab qiladi va bu dorilar juda ehtiyotkorlik bilan ishlatilishi kerak. Agar bemorda yurak kasalligi borligini taxmin qilsangiz, tibbiy yordamga murojaat qiling. Unga kerakli dori berilishi juda muhimdir.

◆ Yurak muammolari bor odamlar ko'krak sohasida og'riq turib, nafas olishga qiyinalib qoladigan darajada ishlamasliklari kerak. Lekin har kungi mashqlar yurak xuruji (infarkt)ning oldini olishga yordam beradi.

◆ Yurak muammolari bor odamlar yog'li ovqat yemasliklari kerak, agar ular semiz bo'lsalar, ozishlari kerak. Shuningdek, ular spirtli ichimliklarni ichmasliklari va sigareta chekmasliklari lozim.

◆ Agar qari odamda yurak xurujlari boshlansa, u nafas olishga qiynalsa yoki oyoqlari shishsa, tuz va tuzli ovqatlarni yemasligi kerak. Umri qolgan qismida tuzni juda oz miqdorda yeyishlari kerak.

- ◆ Shuningdek, aspirin tabletkasining yarmini har kuni ichib turish, infarkt yoki insult (miya qon aylanishining buzilishi)ning oldini olishi mumkin.
- ◆ Agar biror odamda stenokardiya yoki yurak xuruji(infarkt) bo'lsa, u og'riq o'tib ketgunga qadar salqinroq va tinch joyda dam olishi kerak.
- ◆ Do'lana ham yordam beradi (731-bet).

Agar ko'krakdagi og'riq juda kuchli bo'lib, dam olish yordam bermasa yoki shok (170-bet) belgilari paydo bo'la boshlasa, yurak ancha shikastlangan bo'ladi. Tibbiy yordamga murojaat qiling. Bemor kamida bir hafta yotishi va har kuni aspirin ichishi kerak. Keyinchalik u o'tirishi yoki sekin harakatlanishi mumkin, ammo u bir oy yoki ko'proq vaqt davomida tinch bo'lishi kerak. Ba'zan Aspiringa qo'shimcha qilib, Nitroglitserin va Beta-blokatorlar ishlatilishi mumkin (667-668-betlarga qarang).



QARIGANDA SOG'LOM BO'LISHNI XOHLOVCHI YOSHLAR UCHUN MUROJAATNOMA

O'rta yashar va katta yoshdagi odamlarning sog'lik muammolari yuqori qon bosimi, arteriyalarning dag'allashuvi(arteroskleroz), yurak kasalliklari, miyaga qon quyilishi kabi muammolar] odatda ularning yoshligida to'g'ri turmush maromini buzgan, surishtirmay yeb-ichgan, ichkilik va tamakiga ruju qo'yganidan kelib chiqadi. Agar mana bu maslahatlarga amal qilsangiz sizning uzoq yashash va sog'lom bo'lishingizga imkoniyatingiz ko'proq bo'ladi:

1. Yaxshi ovqatlaning - ozuqali moddalari yetarli ovqatlardan iste'mol qiling, ammo ancha og'ir, yog'li yoki tuzli va juda shirin ovqatlar uncha bop emas. Semirib ketishdan saqlaning. Ovqat uchun hayvon yog'idan ko'ra o'simlik yog'ini ishlatning.

2. Spirtli ichimliklarni ko'p ichmang.

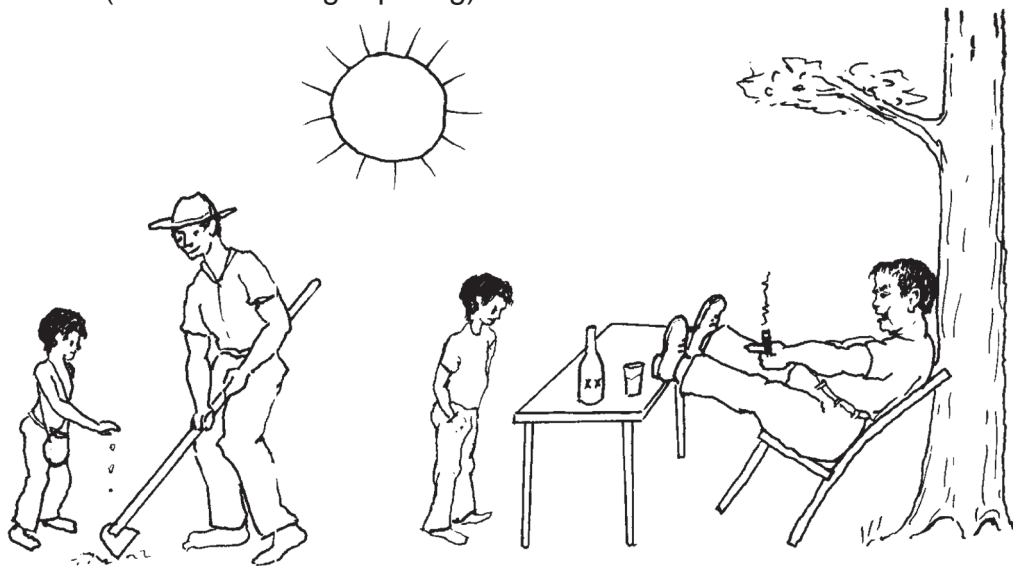
3. Chekmang.

4. Jismoniy va aqliy mehnat qiling.

5. Yetarli dam oling va uxlang.

6. O'zingizga foydali bo'lgan darajada **dam olishni o'rganing** va sizni xavotirga soladigan, kayfiyatingizni buzadigan turli muammolarga yengil-roq qarashga o'rganing.

Yurak kasalliklari va miyaga qon quyilishining asosiy sababchilari yuqori qon bosimi (245-bet) va arteriyalar dag'allashuvi (arterioskleroz) ning oldini olish va davolash uchun yuqorida aytilgan narsalarga rioya qiling. Yurak kasalliklari (infarkt) va miya qon aylanishi buzilishining oldini olish uchun yuqori qon bosimini tushirish zarur. Qon bosimi yuqori bo'lgan odamlar uni vaqti-vaqti bilan tekshirtirib turishi va pasaytirib borishi kerak. Ovqatni kam iste'mol qilish (agar ular semiz bo'lsalar), chekishni tashlash, ko'proq mashq qilish va yaxshi dam olish bilan qon bosimini pasaytira olmayotgan odamlarga, bosimni pasaytiruvchi dori ichish yordam berishi mumkin (695-702-betlarga qarang).



USHBU IKKI KISHIDAN QAYSI BIRI UZOQROQ VA SOG'LOMROQ HAYOT KECHIRISHGA MOYIL? BULARDAN QAYSI BIRI INFARKT YOKI INSULTDAN O'LISHI MUMKIN? NEGA? NECHTA SABAB SANAB O'TISHINGIZ MUMKIN?

MIYADA QON AYLANISHINING BUZILISHI (INSULT)

Kexsa odamlardagi insult miyada qon laxtasi tiqilib qolishi yoki qon quyilishidan bo'ladi. Insult odatda birdan boshlanadi. Kishi hushdan ketib yiqilib tushishi mumkin. Odatda yuzi qizarib, shovqin bilan hirillab nafas oladi, qon tomirining urishi kuchli va sekin bo'ladi. U koma (hushsiz) holatda soatlab, kunlab yotishi mumkin.

Agar u tirik qolsa, gapirish, ko'rish yoki fikrlashga qiynalishi, yuzi yoki tanasining bir tomoni falajlanib qolishi mumkin. Oddiyroq insultlarda xuddi shu muammolar hushni yo'qotmagan holda namoyon bo'lishi mumkin. Insult natijasida kelib chiqqan o'zgarishlar keyinchalik yo'qolib ketishi mumkin.



Davolash.

Bemorni boshi oyoqlaridan sal balandroqda turadigan qilib yotqizing. Agar u hushsiz bo'lsa, tupugi (yoki qayt qilgan narsasi) o'pkasiga o'tmasdan, og'zidan oqib chiqishi uchun, boshini yonbosh tomoniga egib bir tarafga qaratib qo'ying. U hushsiz yotgan mahalda og'iz orqali dori, ovqat yoki suv bermang (Hushsiz Odam, 171-bet). Agar iloji bo'lsa, tibbiy yordamga murojaat qiling.

Insultdan so'ng, agar kishining bir tarafi falajlangan bo'lsa, u sog' qo'lini ishlatib tayoqchadan foydalanishni o'rganishi kerak. U og'ir ish va asabiylashishdan saqlanishi kerak.

Oldini olish. (Oldingi betga qarang)

Eslatma: Agar yosh yoki o'rta yoshli kishi yuzining bir tarafi insultning hech qanday belgilarisiz birdaniga falajlanib qolsa, bu yuz nervining vaqtincha falajlanishi bo'lishi mumkin. Bu odatda bir necha hafta yoki oydan so'ng o'z-o'zidan yo'qolib ketadi. Uning sababi odatda noma'lum bo'ladi. Aksari davoning hojati yo'q, ammo issiq kompresslar yordam berishi mumkin. Agar ko'zining bittasi to'la yumilmasa uni ko'rishdan, shikastlanishdan saqlash uchun uni kechasi bog'lab qo'ying.

KARLIK

Yoshi 40 dan oshgan erkaklarda qulog'i og'rimasdan va unda ko'rinarli o'zgarishlar bo'lmasdan turib ko'pincha asta-sekin og'irlashib qoladi. Odatda buning davosi yo'q, lekin eshitish asbobi yordam berishi mumkin. Ba'zan karlik quloq infeksiyasi (554-bet)dan, boshning shikastlanishidan yoki quloqda quruq kir to'planishidan ham kelib chiqishi mumkin. Quloq kirini tozalash xususida 305-betga qarang.



QULOQ SHANG'ILLASHI VA BOSH AYLANISHI HAMDA KARLIK MUAMMOLARI

Agar yoshi katta odamning bir yoki ikki qulog'i eshitmay qolsa, ba'zan boshi aylanib tursa va quloqlari „shang'illab“, „g'ovur-g'uvur“ qilib tursa, u “Mener kasalligi” bilan kasallangan bo'lishi mumkin. Shuningdek, u ko'ngli aynishi, qayt qilishi va ko'p terlashi mumkin. Bunda Sinnarizin (stugeron) kabi dorilarni iching, lekin 3 haftadan uzoq qabul qilmang yoki Dimengidrinat (Dedalon, 680- bet)ga o'xshash antigistaminlar ichish lozim, belgilar yo'qolib ketmagunga qadar bemor yotishi kerak (25-bobga qarang). U tuzsiz ovqatlardan iste'mol qilishi kerak. Agar u tez orada tuzalib ketmasa yoki muammo qayta yuz bersa, u holda bemor tibbiy yordamga murojaat qilishi kerak.

UYQU YO'QOLISHI (UYQUSIZLIK)

Kexsa odamlar yoshlarga nisbatan kamroq uxlashi tabiiydir. Ular kechasi ko'p uyg'onadilar. Qishning uzun tunlarini ular soatlab bedor o'tkazishi mumkin. Ba'zi dorilar yordam berishi mumkin, ammo ularni, juda zarur bo'lmasa, ishlatmaganingiz ma'qul.

Quyida uyquni joyiga keltirish uchun bir nechta maslahatlar berilgan:

- ◆ Kun davomida ko'proq mashq qiling.
- ◆ Tushlikdan so'ng va kechqurun kofe yoki qora choy ichmang.
- ◆ Yotishdan avval bir piyola iliq sut yoki asalli sut iching.
- ◆ Yotishdan avval iliq vanna qiling.

- ◆ Yotganingizda avval tanangizning har bir qismini, so'ng butun tanangiz va miyangizni bo'sh qo'yishga harakat qiling. Yaxshi kunlaringizni eslang.
- ◆ Agar hali ham uxlay olmayotgan bo'lsangiz, Difengidramin (Dimedrol, 677- 678-betlar) kabi antigistaminlardan yotishdan bir yarim soat oldin iching. Bu dorilarning kuchli dorilardan farqli tomoni shuki, ular odam organizmini o'rgatibqo'ymaydi.
- ◆ Valeriana o'simligi damlamasi ham foyda beradi. (665-bet)

YOSHI QIRIQDAN OSHGANLARDA KO'P UCHRAYDIGAN KASALLIKLAR

JIGAR SIRROZI

Sirroz-ko'pincha 40 dan oshgan, ko'p spirtli ichimliklar ichgan va yaxshi ovqatlanmagan odamlarda, shuningdek, surunkali sariq kasali bor kishilarda uchraydi.

Belgilari:

- Sirroz - sariq kasali kabi quvvatsizlik, ishtaha yo'qolishi, oshqozon ishining buzilishi yoki o'ng qovurg'alar tagining og'rib turishi bilan boshlanadi.
- Kasallik zo'raygan sari bemor ozib boraveradi. U qon aralash qayt qilishi mumkin. Jiddiy hollarda oyoq shishadi va suyuqlik to'planishidan qorin ham do'mbiraga o'xshab shishib ketadi. Ko'z va teri sarg'ish bo'lib qolishi mumkin (sariq).



Davolash:

Sirroz og'irlashib ketgandan so'ng uni davolash qiyin. Yordam beradigan dorilar kam. Og'ir sirrozga uchragan odamlar undan nobud bo'ladilar. Agar hayotingizni saqlab qolmoqchi bo'lsangiz, **sirrozning birinchi belgilaridayoq quyidagilarni qiling:**

- ◆ Spirtli ichimlik ichmang! Spirtli ichimliklar jigarni zaharlaydi.
- ◆ Iloji boricha yaxshi ovqatlaning: sabzavotlar, mevalar va tarkibida oqsil moddalari bor ovqatlar (220-222-betlar)dan iste'mol qiling. Lekin

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

oqsildan (go'sht, tuxum, baliq va boshqalar) ko'p iste'mol qilmang, chunki bu shikastlangan jigarning qattiq ishlashiga olib keladi.

◆ Agar sirrozi bor odamning qorni shishib ketgan bo'lsa, u tuzsiz ovqat yeyishi kerak. Spironolakton (Veroshpiron, Spiriks) tabletkalardan ham foydalanish mumkin. (696-bet). Vrachingiz bilan maslahatlashing.

OLDINI OLISH OSON: Ko'p yoki umuman spirtli ichimlik ichmang.

O'T PUFAGI MUAMMOLARI

O't pufagi jigarning ostida joylashgan xaltadir. U yog'li ovqatning parchalanishiga yordam beruvchi safro deb ataladigan achchiq, ko'kimtir suyuqlikni to'playdi. O't pufagi kasalligi ko'proq 40 yoshdan oshgan semiz va hayzi kelib turadigan ayollarda uchraydi.



Belgilari:

- Qorin sohasining o'ng qovurg'alar pastida qattiq og'riq. Bu og'riq ba'zan orqaning yuqorisiga-o'ng kuragigacha boradi.
- Og'riq yog'li yoki og'ir ovqat iste'mol qilgandan bir soat yoki ko'proqdan keyin paydo bo'ladi. Qattiq og'riq qayt qilishga sabab bo'lishi mumkin.
- Sassiqlik hid bilan kekirish.
- Ba'zan isitma bo'ladi.
- Ba'zan ko'z sarg'ayib qolishi mumkin.

Davolash:

- ◆ Kasallikni aniqlash uchun "UZI" qildiring.
- ◆ Yog'li ovqat yemang. Semiz odamlar oz yeb, ozishlari kerak.
- ◆ Og'riqni pasaytirish uchun spazmolitiklar (spazmgga qarshi) (666-bet) iching. Yalpiz ham yordam beradi (710-bet). Ko'pincha kuchli og'riq qoldiruvchilar kerak bo'ladi. Bu holatda tibbiy yordam olganingiz ma'qul.
- ◆ Agar kasalning isitmasi bo'lsa u ampitsillin va gentamitsin qabul qilishi, hamda tibbiy yordamga murojaat etishi shart.
- ◆ Og'irroq va surunkali hollarda tibbiy yordamga murojaat qiling. Agar isitma yoki qattiq og'riq bo'lsa, operatsiya kerak bo'lishi mumkin.

Oldini olish:

Semiz odamlar ozishga harakat qilishi kerak (246-bet). Shirin, sho'r va yog'li hazm bo'lishi og'ir ovqatlarni yemang, umuman, ko'p ovqat yemang va yengil mashq yoki jismoniy mehnat qiling.

O'LIM HAQIDA

Yoshi katta odamlar o'zlarining yaqinlariga nisbatan o'limga tayyorroq turadilar. Hayotidan mamnun bo'lgan keksalar o'limdan qo'rqmaydilar. O'lim hayotning so'ngi nuqtasi, tabiiy intihosidir.

Biz ko'pincha xatoga yo'l qo'yib o'layotgan odamni katta sarf-xarajatlarga qaramay, iloji boricha ko'proq ushlab turishga harakat qilamiz. Ko'pincha bu xolat bemorning va oilasining ko'p azob chekishiga va asabiylashishlariga olib keladi. Ko'p hollarda „yaxshiroq shifokor“, „mo'jizaviy dori“ni izlamasdan, o'layotgan odam bilan yaqinlashish va uning dardiga malham bo'lib ruhini ko'tarish ko'p xayrli ishdir.

Siz u bilan o'tkazgan yaxshi va yomon vaqtlaringizdan, birga kechirgan quvonchli va tashvishli kunlaringizdan mamnun va siz undan rozi ekanligingizni va o'limini ko'tara olishingizni ayting. Oxirgi soatlarda yaxshi dorilardan ko'ra unga sizning mehringiz va roziligingiz kerakdir.

Oshini oshab, yoshini yashab o'tgan insonlar oxiri boshi yostiqqayotib, qayta turmasligi aniqroq bo'lib qolganida samimiyat bilan unga mehribonchilik ko'rsatish, umrining so'ngi damlarini boshdan kechirayotgan insonga sizning samimiyatingiz bilan muruvvatingiz, mehribonlik qilishingiz har qanday doridan ko'ra yaxshidir.

Qari yoki bedavo dardga yo'liqqan surunkali kasal odamlar kasalxonada emas, uyda, oilasi bilan bo'lishni xohlaydilar. Bu esa bemorning o'z o'limini sezayotganidan nishonadir. Biz bunday kishilarning hissiyoti va extiyojlarini sezib, o'zimiznikidek qabul qilishimiz kerak. O'layotgan odam o'z hayotini uzaytirish uchun oilasi qarzga botayotganligini va och qolishligini o'ylab azoblanadi. Bemor uning o'lishiga ruxsat berishlarini so'raydi, ba'zan, bu eng oqil fikrdir.

Ba'zi odamlar o'limdan qo'rqadilar. Ular azob cheksalar ham bu dunyoni tashlab ketishni xohlamaydilar. O'lim va o'limdan keyingi hayot to'g'risida o'z tushunchalari har bir xalqning o'ziga yarasha mavjud. Bun-

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

day g'oya va tushunchalar, fikr, ishonch va an'analar o'limni osonlashtirishi mumkin.

O'lim birdan va kutilmaganda kelishi yoki anchadan beri kutilayotgan bo'lishi ham mumkin. Mehrimizni bergan odamning o'limga tayyorlanishiga va o'limni xotirjamlik bilan qarshi olishiga bizning yordam berishimiz juda mushkul. Ko'pincha, biz bunday hollarda taskin berish, mehribonchilik ko'rsatish va uning holini tushunishimizni bildirishdan o'zga hech narsa qila olmaymiz.

Yosh odam yoki bolaning o'limi og'irdir. Lekin bunda ham mehribonchilik va ochiq ko'ngillik juda muhim. Bola, ko'pincha o'layotganini qisman tanasidagi sezgilar va qisman atrofidagilarning sarosimasi va tushkunligidan sezadi. Ana shunday damlarda o'layotgan odamga, u qarimi yoki yoshmi, xotirjamlik bilan tasalli bering, uning ko'nglini ko'tarishga harakat qiling. Unga aytmoqchi bo'lgan so'zlaringizni mehribonlik bilan ayting. Kerak bo'lsa yig'lang va uni juda yaxshi ko'rishingizni bildiring. Bu unga kuch bag'ishlaydi.



Biz hammamiz bir kun kelib o'lamiz. Shifokorning asosiy maqsadi o'ladiganlarga o'limni xotirjamlik bilan qarshi olishiga va hayot qolganlarning esa azobini yengillatishga yordam berishdan iboratdir.