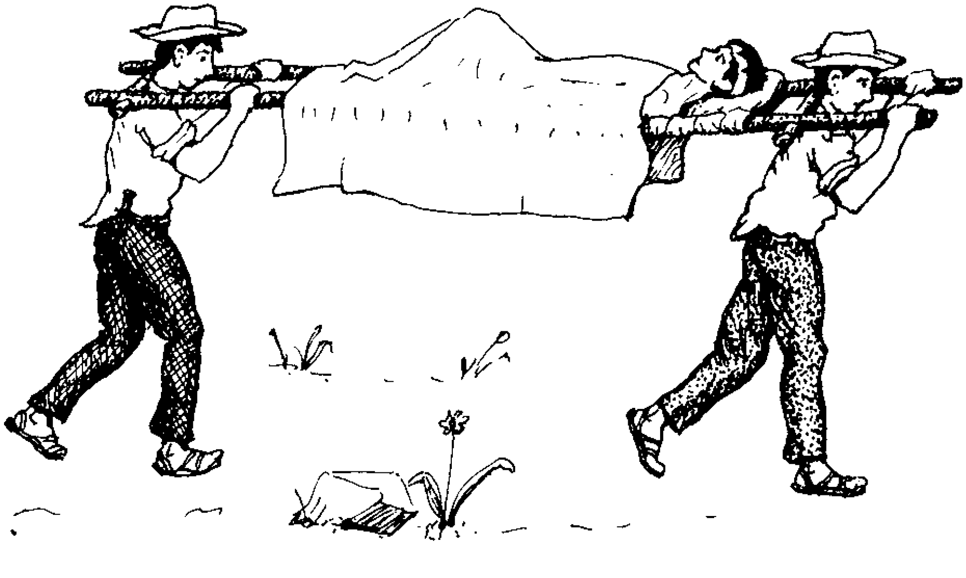
David Verner
Karol Tuman va Jeyn Maksvel bilan

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi

Oilam Sog'lom Bo'lsin desangiz

~yangi nashr~

rasmlar David Verner tomonidan yaratilgan



STLI
Bishkek-2015

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Nashr etuvchi:
Hesperian Health Guides
1919 Addison St., #304
Berkeley, California 4704 • USA
hesperian@hesperian.org • www.hesperian.org

Avtorlik huquqi © 1977, 1992, 2013 Hesperian tashkilotiga tegishli.
Ingliz tilidagi ilk nashr: Oktabr 1977
Tuzatilgan va to'ldirilgan nashr: May 1992
O'n uchinchi bosma: May 2013
ISBN: 978-0-942364-15-6

Ushbu kitob Ispan tilidagi *Donde no hay doctor* (*Shifokor Bo'lmagan Joyda*) deb nomlangan nusxasining qayta tuzatilgan va to'ldirilgan kitobidan olinib, 1977 yilda asl Ingliz tilida nashr etilgan.

Agar, siz moddiy foyda olishni maqsad qilmagan bo'lsangiz, Hesperian tashkiloti ushbu kitobning istalgan yoki uning barcha bo'laklarini va kitobdagi rasmlarni ko'paytirish, qayta ishlab chiqarish yoki soddalashtirishga ruxsat etadi. Buning uchun, Hesperian nomi qayd qilinib, **Hesperian** tashkilotining **Ochiq Avtorlik Huquqi Lisenziyasining** (www.hesperian.org/about/open-copyright saytiga tashrif buyuring) qolgan talablariga rioya qilish kerak.

Kitobni soddalashtirish va tarqatish ishlarini amalga oshirishdan oldin, Hesperian tashkilotidan ruxsat olishingizni so'raymiz. Kitobning har qanday qismini tijorat maqsadida ishlatmoqchi bo'lsangiz, ya'ni, uning yuzdan ortiq bosma nusxasini chop etmoqchi bo'lsangiz, barcha elektron formatidagi nusxalarni yaratmoqchi bo'lsangiz, yoki tashkil etuvchi byudjet 1 million AQSH dollaridan ko'p bo'ladigan bo'lsa permissions@hesperian.org elektron manziliga murojaat qiling.

Undan tashqari, tarjima ishlari takrorlanib qolmasligi va kitobni soddalashtirish masalasidagi tavsiyalarni olish maqsadida, **har qanday tarjima ishlarini boshlashdan oldin**, Hesperian tashkiloti bilan bog'lanishingizni so'raymiz. Iltimos, ushbu kitobdagi matn yoki rasmlar ishlatilgan har qanday material nusxasini Hesperian tashkilotiga yuboring.

USHBU YANGI NASHR, SIZNING YORDAMINGIZ BILAN YANADA FOYDALIROQ KITOBGA AYLANISHI MUMKIN

Agar siz meditsina xodimi, doktor yoki ona bo'lsangiz, yoki ushbu kitobni jamiyatingiz uchun foydaliroq qilish g'oyalariga yoki takliflariga ega inson bo'lsangiz, iltimos, Hesperian tashkilotining tepada ko'rsatilgan elektron manzilga xabar yo'llang.

Ushbu kitob AQSH dagi Quad Graphics bosmaxonasida 100% makulaturadan olingan, xloridsiz qayta ishlab chiqarilgan qog'ozda chop etilgan.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

The Library of Congress has already cataloged the 10-digit ISBN as follows:

Werner, David, 1934

Where there is no doctor: a village health care handbook by David Werner; with Carol Thuman and Jane Maxwell-Rev. ed. Includes Index.

ISBN 0-942364-15-5

1. Medicine, Popular. 2. Rural health. I. Thuman, Carol,

1959-. II. Maxwell, Jane, 1941-. III Title.

[DNLM: 1. Community Health Aides-handbooks. 2. Medicine-popular works. 3. Rural Health-handbooks. WA 39 W492W]

RC81.W4813 1992 610-dc20 DNLM/DLC 92-1539

Dunyo bo’ylab ko’pgina guruhlarning va shaxslarning mehnati va fidokorligi tufayli, *Shifokor Bo’lmagan Joyda* kitobi dunyoning 80 dan ortiq tillariga tarjima qilindi. Quyida keltirilgan ba’zi tarjimalardagi kitoblarga ega bo’lish uchun, quyidagi manzillarga murojaat qiling.

ISPAN va **INGLIZ**
tillaridagi nashrni quyidagi manzildan olish mumkin:

Hesperian Health Guides
1919 Addison St., #304 • Berkeley, California 94704 • USA
www.hesperian.org • bookorders@hesperian.org
tel: (1-510) 845-4507 • fax: (1-510) 845-0539

ARAB tilida:
Arab Resource Collective
Lion St.
Dkik Bldg., 4th floor
Beirut, LEBANON
www.mawared.org

BENGAL tilida:
Gonoshasthaya Kendra (GK)
P.O. Nayarhat Via Dhamrai
House #14/E, Road #6,
Dhanmondi, Dhaka 1205
BANGLADESH
www.gkbd.org

GAITI KREYTL tilida:
4 The World Resource
Distributors
1951 E. Florida
Springfield, MO 65803
UNITED STATES
www.4WRD.org

HMER tilida:
OUM Bunnary Distribution
Siem Reap
CAMBODIA
http://wtind-khmer.blogspot.com

PORTUGAL tilida:
Teaching Aids at Low Cost (TALC)
P.O. Box 49
St. Albans, Herts. AL15TX
UNITED KINGDOM
www.talcuk.org

SUAHIL tilida:
Vinay Choudary, Spice Net Tanzania
PO Box 14508
16th Floor, PPF Towers
Ohio Street, Dar es Salaam
TANZANIA
vinay@spicenet.co.tz

TAMIL tilida:
Adaiyaalam Publishing Group
1205/1 Karupur Salai
Thiruchirappali District
Puthanatham, Tamil Nadu,
621310, INDIA

URDU tilida:
Pakistan Forum on Women's Health
PMA House, Aga Khan III Road
Garden West, Karachi 74400
PAKISTAN

Ushbu kitobning boshqa tillardagi nusxalariga ega bo'lishni istasangiz, Hesperian tashkilotiga maktub yo'llang yoki vebsaytimizga tashrif buyuring. Kitob quyidagi tillarda mavjud: Alban, Amhar, Arab, Aymara, Ozarbayjon, Bengal, Birman, Kebuano, Chicheva, Xitoy, Kreol, Dari, Fors, Filippin, Fransuz, Fulfuld, Nemis, Hindu, Iban, Ibatan, Ilocan, Ilongo, Indoneziya, Italyan, Yapon, Jinghpau, Kannada, Qoraqalpoq, Qozoq, Hmer, Kirundi, Koreys, Kuangali, Qirg'iz, Lao, Malayalam, Marati, Miskito, Mongol, Nepal, Oriya, Oshivambo, Pushtu, Pidgin, Portugal, Quechua, Rus, Sepedi, Serb, Shan, Shuar, Sindi, Sinhala, Somali, Suahili, Tamil, Telegu, Tetum, Tay, Tibet, Tigrinya, Tsuana, Turk, Turkman, Tzotzil, Urdu, O'zbek, Vietnam va Uolof. Undan tashqari, ma'lum mamlakatlar uchun mo'ljallangan Ingliz tilidagi nashrlar ham mavjud.

Biz ushbu kitobni odamlarga yaxshi va foydali qilish yo'llarini izlamoqdamiz. Bordiyu, yordam berish yoki fikrlaringizni bildirish istagida bo'lsangiz, iltimos Hesperian tashkiloti bilan bog'laning.

TASHAKKUR SO'ZI

Shifokor Bo'lmagan Joyda **(Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi)** kitobining yangilanishi, ko'pchilikning kuchi bilan amalga oshgan ishdir. Yillar davomida, kitob bo'yicha o'z sharhlarini va takliflarini bizlarga yozib kelgan dunyoning ko'pgina kitobxonlariga samimiy minnatdorchiligimizni bildiramiz. Ular kitobdagi ma'lumotni yangilashimizda bizni boshqardi desak mubolag'a bo'lmaydi.

David Verner, ushbu kitobning Ispan va Ingliz tillaridagi asl nusxasining muallifidir. Uning hissiyotlari, g'amxo'rligi va ishiga bo'lgan sodiqligi, kitobning har bir betida namoyondir. Ushbu tahrirni tayorlashda, ko'pgina ilmiy izlanishlarda, uni yozilishida, Karol Tuman va Jeyn Maksvelning qo'shgan hissalari kattadir. Ularning a'lo darajada bajarilgan ishi uchun tashakkur bildiramiz.

Undan tashqari, kitob tadqiqotchilariga, ya'ni, Suellen Miller, Syusan Klein, Ronni Lovich, Mari Ellen Guroy, Shelley Kahane, Paula Elster va Jorj Kent ga o'z minnatdorchiligimizni bildiramiz. Afrika tillaridagi nashrdan ma'lumot yiqqan Andryu Pearsonga va Makmillan Publishers nashriyotidagi boshqa mualliflarga minnatdorchilik bildiramiz.

Butun dunyo bo'ylab ko'pgina doktorlar va sog'liqni saqlash sohasida ishlovchi mutaxassislar, saxiylik bilan kitob haqida o'z fikrlarini bildirdilar. Ularning barchasini bu yerda keltirolmaymiz, lekin quyida keltirilgan shaxslarning yordami alohida o'rin tutadi: David Sanders, Richard Laing, Bill Bouer, Greg Troll, Deborah Bickel, Tom Frieden, Jane Zucker, David Morley, Frank Catchpool, Lonny Shavelson, Rudolf Bok, Josef Kuk, Sadja Greenwood, Viktoria Sheffield, Sherry Hilaski, Pam Zinkin, Fernando Viteri, Jordan Tapero, Robert Gelber, Ted Greiner, Stefen Gloyd, Barbara Mintzes, Rainer Arnhold, Maykal Tan, Brian Linde, Davida Coady va Alehandro de Avila. Ularning bergan yordami va maslahatlari muhim ahamiyatga egadir.

Qo'l yozmani tayyorlashda yordam bergan, quyida ismlari keltirilgan Hesperian tashkilotining sodiq a'zolariga o'zimizning samimiy tashakkurlarimizni bildiramiz: kompyuter grafikasi va maketni yaratgan Kyle Craven, kompyuter grafikasi ustida ishlagan Stephen Babb va Cynthia Roat, va kitobni tahrir qilishda yordam bergan Lisa de Avila. Undan tashqari, ushbu kitobni tayyorlashda ko'p yordam bergan shaxslarga ham tashakkur bildiramiz: Katy Alberts, Mary Klein, Evan Uinslou-Smit, Jane Bavelas, Kim Gannon, Heidi Park, Laura Gibney, Nancy Ogaz, Martin Bustos, Karen Woodbury va Trude Bock. Bizga juda kerak bo'lganda yonimizda bo'lganlari uchun, Keit va Luella McFarlandlarga alohida minnatdorchilik bildiramiz.

Ushbu kitobni yangilashda yordam bergan Manisha Aryal, Elizabet Babu, Kristen Kashmor, Markos Burgos, Lynne Coen, Gopal Dabade, Dan Eisenberg, Pam Fadem, George Feldman, Isaki Fernandez de Retana, Shu Ping Guan, Sunil Kaul, Lisa Keller, Erika Leemann, Malkolm Loue, Malini Mahendra, Jane Maksvell, Susan McKallister, Gail McSweeney, Elena Metkalf, Karrie Milnes, Syema Muzaffar, Leana Rosetti, Lora Santiago, David Skollard, C. Sienkiewicz, Maia Small, Peter Small, Melissa Smit, Linda Spangler, Fred Strauss, Michael Terry, Leah Uberseder, Katleen Vikery, Lily Ualkover, Sara Uallis va Kurt Wandsga tashakkur bildiramiz. Doroty Tegeler, ushbu nashrni, Katy DeRemier, Virjinia Feldman, Todd Jailer, Robert Kimsey, Dick Litwin, Katleen Tandy, va Fiona Thomson yordamchiligida bosmadan chiqardi.

Kitobda ishlatilgan rasmlar David Verner, Kyle Craven, Susan Klein, Regina Faul-Doyle, Sandy Frank, Katleen Tandy, Fiona Thomson, Lihua Wang va Mary Ann Zapalak tomonidan yaratildi. Undan tashqari, rasmlarini kitobda ishlatishga ruxsat bergan quyidagi shaxslarga va guruhlarga o’z minnatdorchiligimizni bildiramiz: Deil Krosby, Karl Verner, Macmillan Publishers nashriyotiga (ushbu kitobning Afrika tilida chop etilgan nashrdagi, Felicity Shepherd chizgan ba’zi rasmlar uchun), “New Internationalist” nashriyoti (oson quriladigan hojatxonaning rasmi uchun), James Ogvang (417 betdagi rasmlar uchun), va McGraw-Hill (kitobning 85 va 104 betlaridan joy olgan John Hendersonning ***Tez TIbbiy Yordam*** qo’llanmasidagi Niel Hardy yaratgan rasmlar uchun).

Kitobni yaratishda yordam bergan shaxslarning qilgan ajoyib ishi, kitobning deyarli har bir betida o’z aksini topgandir. Val Prays, Al Hotti, Katleen Tandy, Maks Kapestany, Rudolf Bok, Kent Benedikt, Alfonzo Darrikades, Karlos Felipe Soto Miller, Paul Quintana, David Morley, Bill Bouer, Allison Orozko, Susan Klein, Greg Troll, Karol Uestburg, Lynn Gordon, Myra Polinger, Trude Bok, Rojer Buch, Lynne Koen, Jeorj Kent, Jak May, Oliver Bok, Bill Gonda, Ray Bleicher va Xesus Manxarrezga o’z minnatdorchiligimizni bildiramiz.

Ushbu 1992 yilgi nashrni yaratishda moddiy yordam bergan “Karnegi” korporatsiyasiga, “Gladys va Merrill Muttart” fondiga, Myra Polinger, “Public Welfare” fondiga, “Misereor”, “W.K. Kellogg” fondiga, “Sunflower” fondiga, va “Edna McConnell Clark” fondiga katta minnatdorchilik bildiramiz. 2009 yilda ushbu kitobni chop etishga yordam bergan “Flora Family” fondiga, “Ford” fondiga, “Grousebeck Family” fondiga, “Moriah” fondiga, va “West” fondlariga o’z minnatdorchiligimizni bildiramiz.

Nihoyat, Meksikaning qishloq joylarida so’gliqni saqlash sohasida ishlovchi “Project Piakstla” tashkilotining ishchilariga, xususan Martin Reyes, Miguel Angel Manharres, Migel Angel Alvarez va Roberto Fahardolarga samimiy minnatdorchiligimizni bildiramiz. Ularning tajribasi va ishiga bo’lgan sodiqligi, ushbu kitobning yaratilishi uchun poydevor bo’ldi.

Mundarija

Kitobda muhokama qilingan mavzular ro'yxati

SO'Z BOSHI 18

YANGI NASHR HAQIDA 21

QISHLOQ TIBBIYOT XODIMI UCHUN MASLAHATLAR (Jigar Rang sahifalar) 26

Sog'liqni Saqlashga Bog'liq Omillar Ko'p **35**

Jamiyatingizga Yaxshilab Nazar Soling **36**

Ehtiyojlarni Qondirish Uchun Mahalliy Zahiralardan Foydalanish **42**

Nima Qilish va Qayerdan Boshlash To'g'risida Qarorga Kelish **43**

Yangi Fikrlarni Amalga Oshirish **45**

Odamlar va Yer Orasidagi Muvozanatni Saqlash **47**

Kasallikning Oldini Olish va Davolash O'rtasidagi Muvozanat Ustida Ishlash **48**

Dorilarning Oqilona va Kamroq Ishlatilishi **50**

Qanday O'zgarishlar Qilinganligini Bilib Olish **53**

Birga O'rganish va O'qitish **54**

O'qitish Jihozlari **56**

Kitobdan Unumli Foydalanish **64**

1 Bob

XALQ TABOBATI VA OMMAVIY E'TIQODLAR 68

Yordam Beruvchi Xalq Tabobati Usullari **68**

Odamlarni Davolovchi E'tiqodlar **70**

Odamlarning Kasal Bo'lishiga Olib Keluvchi E'tiqodlar **71**

Sehrgarlik, Kinnachilik, Ko'z Tegishi va Folbinlarga Borish **72**

Ba'zi An'anaviy E'tiqodlar va Xalq Tabobati Usullariga Oid Savol-Javoblar **74**

Xalq Tabobati Usullari To'g'ri yoki Noto'g'riligini Bilib Olish Yo'llari **77**

Shifobaxsh O'simliklar **78**

Singan Suyaklarni Davolash **81**

Klizma (huqna), Ichni yumshatuvchi va yurgizuvchi Vositalarni Qanday va Qachon Ishlatish Kerak **83**

2 Bob

KO’PINCHA BIR-BIRI BILAN ADASHTIRILADIGAN KASALLIKLAR 86

Kasallikni Nima Keltirib Chiqaradi? **86**
Turli Kasalliklar va Ularning Kelib Chiqishi **87**
Yuqumsiz Kasalliklar **87**
Yuqumli Kasalliklar **88**
Bir-Biridan Ajratish Qiyin Bo’lgan Kasalliklar **90**
Xalq Tomonidan Kasalliklarga Berilgan Nomlardan Misollar **93**
Nomlarning Adashtirilishidan Kelib Chiqadigan Tushunmovchiliklar **95**
Isitma Chiqaruvchi Kasalliklarning Adashtirilishi **96**

3 Bob

BEMORNI TEKSHIRISH 99

Savollar Berish yoki So’rab-Surishtirish **99**
Sog’liqning Umumiy Ahvoli **100**
Isitma (Tana Harorati) **101**
Termometrni Qanday Ishlatish Kerak **102**
Nafas **103**
Puls (Tomir Urishi) **104**
Ko’zlar **105**
Quloq, Tomoq va Burun **106**
Teri **107**
Qorin **108**
Muskul va Nervlar **111**

4 Bob

BEMORNI QANDAY PARVARISHLASH KERAK 114

Bemorga Qulayliklar Yaratish **114**
Juda Og’ir Kasalni Parvarish Qilish **116**
Suyuqliklar **116**
Ovqat **116**
Tozalik va Bemor Holatini O’zgartirish **116**
Bemordagi O’zgarishlarni Kuzatib Borish **117**
Xavfli Kasalliklar Belgilari **118**
Tibbiy Yordamga Qachon va Qanday Murojaat Qilish Kerak **119**
Tibbiyot Xodimiga Nima deb Murojaat Qilish Kerak **119**
Bemorning Ahvoli Haqida Hisobot **120**

5 Bob

DORILARSIZ DAVOLASH 122

Suv Bilan Davolash **123**

Suvning To'g'ri Ishlatilishi Dorilarga Nisbatan Ko'proq Foyda Beradigan Hollar **124**

6 Bob

ZAMONAVIY DORILARDAN TO'G'RI VA NOTO'G'RI FOYDALANISH 127

Dorilarni Ishlatish Yuzasidan Maslahatlar **127**

Dorilardan Noto'g'ri Foydalanishning O'ta Xavfli Hollari **128**

Qachon Dori Ichilmasligi Kerak? **134**

7 Bob

ANTIBIOTIKLAR: ULAR NIMA VA ULARNI QANDAY ISHLATISH KERAK 136

Antibiotiklarni Ishlatishga Doir Umumiy Yo'l-Yo'riqlar **137**

Antibiotik Yordam Bermayotganga O'xshasa, Nima Qilish Kerak **139**

Antibiotiklar Ishlatishni Chegaralashning Ahamiyati **141**

8 Bob

DORILARNI QANDAY O'LCHASH VA BERISH KERAK 143

Suyuq Dorilar **145**

Yosh Bolalarga Qanday Qilib Dori Berish Kerak **147**

Dorini Qanday Qabul Qilish Kerak **149**

Agar Siz Biror Kishiga Dori Berayotgan Bo'lsangiz **149**

9 Bob

UKOL QILISHGA OID YO’L-YO’RIQLAR VA EHTIYOT CHORALARI 152

Ukol Qilish Kerakmi Yoki Qilish Kerak Emasmi ? **152**

Qanday Holatlarda Ukol Qilish Zarur **153**

Ukol Qilinmaydigan Dorilar **155**

Ehtiyot Choralari **156**

Ayrim Dorilarni Ukol Qilishdan Kelib Chiqadigan Xavfli Ta’sirlar **159**

Penitsillindan Bo’ladigan Nojo’ya Ta’sirlarning Oldini Olish **160**

Ukol Qilish Uchun Shpritsni Qanday Tayyorlash Kerak **161**

Qanday Qilib Ukol Qilish Kerak **163**

Ukollar Qanday Qilib Bolalarni Nogiron Qilishi Mumkin **165**

Jihozlarni Qanday Tozalsh (Sterillash) Kerak **165**

10 Bob

BIRINCHI YORDAM 167

Asosiy Tozalik va Himoya **167**

Isitma **167**

Shok **170**

Hushdan Ketish **171**

Cho’kish **174**

Nafas To’xtaganda Nima Qilish Kerak: Og’izdan Og’izga Nafas Berish **174**

Issiqlik Natijasida Kelib Chiqadigan Kutilmagan Hodisalar **176**

Jarohatdan Oqayotgan Qonni Qanday Qilib To’htatish Mumkin **177**

Burundan Oqayotgan Qonni Qanday To’htatish Mumkin **179**

Kesilgan, Shilinib Ketgan va Kichik Jarohatlar **180**

Katta Kesilgan Joylar: Ularni Qanday Berkitish Kerak **181**

Bog’lamlar **184**

Infeksiyalangan Jarohatlar: Ularni Qanday Aniqlash va Davolash Kerak **186**

O’q, Pichoq va Boshqa Narsalardan Yetgan Jiddiy Jarohatlar **189**

Ichakka Aloqador Kutilmagan (Tez Davolanishi Kerak Bo’lgan) Muammolar **193**

Appenditsit, Peritonit **196**

Badan Kuyishi **198**

Suyak Sinishi **201**

Juda Qattiq Jarohatlangan Odamni Qanday Qilib Siljitish Kerak **204**

Chiqiqlar (Bo’g’imlardagi Suyaklarni O’rnidan Chiqishi) **205**

Et Uzilishi, Cho’zilishi va Paylarning Shikastlanishi (Pay Chiqishi va Lat Yeyishi) **207**

Zaharlanish **209**

Ilon Chaqishi **210**

Chayon va O’rgimchaklarning Chaqishi **213**

11 Bob

OVQATLANISH: SOG'LOM BO'LISH UCHUN NIMALAR ISTE'MOL QILISH KERAK 215

Yaxshi Ovqatlanmaslikdan Kelib Chiqadigan Kasalliklar **215**

To'g'ri Ovqatlanish Nima Uchun Muhim? **218**

To'yib Ovqatlanmaslikning Oldini Olish **220**

Asosiy va Yordamchi Ovqatlar **220**

Baquvvat va Sog'lom Bo'lish Uchun To'g'ri Ovqatlanish Kerak **222**

To'ymaslikni Aniqlash **224**

Pul va Yer Kamroq Bo'lganda Yaxshiroq Ovqatlanish Yo'llari **228**

Vitaminlarni Qayerdan Olish Kerak: Tabletka, Ukol, Suyuq Dorilardanmi yoki Ovqatdanmi? **233**

Biz Parhezimizda Nimalarni Iste'mol Qilmasligimiz Kerak **234**

Chaqaloqlar va Yosh Bolalarning Oziqlanishi **236**

Parhez To'g'risidagi Yangi Fikrlar **240**

Ma'lum Kasalliklarda Parhez Masalalari **242**

Kamqonlik **242**

Raxit **245**

Qon Bosimining Ko'tarilishi - Xafaqon Kassaligi **245**

Semiz Odamlar **246**

Ich Qotishi **247**

Diabet (Qand Kasalligi) **248**

Bo'qoqning Oldini Olish va Uni Davolash **249**

12 Bob

KASALLIKNING OLDINI OLISH (PROFILAKTIKA)......................... 250

Tozalik - Sog'liq Garovi **250**

Tozalikning Asosiy Qoidalari **253**

Ijtimoiy Tozalik (Sanitariya) **258**

Qurtlar(Gijjalar) va Boshqa Ichak Parazitlari **262**

Yumaloq Chuvalchanglar (Askaridalar) **263**

Ostritsalar **264**

Qilbosh Gijja **265**

Egribosh Gijja (Ankilostoma) **265**

Lentasimon (Tasmasimon) Qurtlar (Gijjalar) **267**

Trixinellyoz (Trixinella) **268**

Amyobalar **269**

Lyambliya **271**

Qon So'ruvchilar (Trematodalar, Shistosomoz) **271**

Emlash - Oddiy, Kafolatlangan Himoyadir **273**

Kasalliklar va Jarohatlanishning Oldini Olishning Boshqa Yo'llari **276**

Sog'liqqa Yomon Ta'sir Ko'rsatuvchi Zararli Odatlar **276**

13 Bob

KO’P UCHRAYDIGAN KASALLIKLAR 281

Suvsizlanish yoki Suvsirash **281**
Ich Ketishi va Ichburug’ (Qonli Ich Ketishi, Dizenteriya) **285**
Ichi Ketayotgan Bolalarni Parvarish Qilish **296**
Qayt Qilish **299**
Bosh Og’rig’i va Migren **300**
Shamollash va Gripp **302**
Burun Oqishi va Bitishi **303**
Quloq Kiri **305**
Sinus Muammolari (Sinusit, Gaymorit va Frontit) **305**
Pichan Isitmasi (Allergik Tumov) **306**
Allergik Reaksiyalar **307**
Astma **308**
Yo’tal **311**
Bronxitlar **313**
O’pka Shamollashi (Zotiljam) **315**
Qorinning Tepa Qismidagi Og’riqlarning Odatdagi Sabablari **316**
Gepatit (Sariq Kasalligi) **321**
Artrit (Bo’g’imlarning Yallig’lanishi, Tuz To’planishi) **324**
Tana Orqa Qismi (Bel) Og’riqlari **325**
Varikoz yoki Tomirlar (Venalar) Kengayishi **327**
Bavosil (Gemorroy) **328**
Oyoq yoki Boshqa A’zolarning Shishishi **328**
Churra (Grija) **330**
Talvasaga Tushish, Tutqanoq **331**

14 Bob

MAXSUS TIBBIY YORDAM TALAB QILUVCHI JIDDIY KASALLIKLAR 342

Sil (Tuberkulyoz) **342**
Quturish **345**
Qoqshol **347**
Meningit **351**
Bezgak **352**
Brutsellyoz **354**
Ich Terlama (Tifoid) **355**
Toshmali Terlama (Tif) **358**
Moxov **359**
Arbovirus Isitmasi **365**

15 Bob

TERI KASALLIKLARI 370

Teri Xastaliklarini Davolash Bo’yicha Umumiy Qoidalar **370**
Issiq Kompresslarni Ishlatish Qoidalari **373**
Teri Kasalliklarini Aniqlashga Doir Yo’l-Yo’riqlar **374**
Qo’tir **379**
Bit **380**
Burgalar va Taxtakana(Qandala)lar **381**
Kana **381**
Yiringli Kichik Yaralar **382**
Sachratqi (Impetigo) **383**
Chipqon va Ho’ppos (Abssess)lar **384**

Allergik Ta'sir Natijasida Tarvoq Toshishi (Qichishadigan Toshmalar, Eshakem) **384**
Qichishtiradigan Yoki Terini Kuydiradigan O'simlik va Boshqa Narsalar **386**
Belbog' (O'rab Oladigan) Temiratki **387**
Po'panak, Zamburug'li Infeksiya, Temiratkilar **388**
Pes (Teridagi Oq Joylar, Vitiligo) **391**
Homiladorlik "Niqobi" (Dog' Tushishi) **391**
Pellagra va Ovqatga To'ymaslikka Aloqador Boshqa Teri Kasalliklari **392**
So'gallar **394**
Qadoqlar **395**
Bo'jama va Husnbuzarlar **396**
Teri Raki **396**
Teri va Limfa Tugunlarining Sili **397**
Saramas va Sellulit **398**
Qorason (Gangrena) **399**
Qon Aylanishining Yomonligidan (Sustligidan) Kelib Chiqadigan Yaralar **399**
Yotoq Yaralari **400**
Chaqaloqlarda Uchraydigan Teri Kasalliklari **402**
Ekzema (Gush) (Suvli Kichik Pufakchalari Bor Qizil Dog'lar) **403**
Psoriaz **404**
Zamburug'li Infeksiya, Kandidamikoz (Po'panak) **404**
G'umbak (Teri Ostidagi Qurtlar va Strongiloidoz) **405**
Kuydirgi (Sibirskaya Yazva) **406**

16 Bob

KO'Z KASALLIKLARI 407

Xavfli Belgilar **407**
Ko'z Jarohatlanishi **408**
Ko'zdagi Zarrani Qanday Olish Kerak **409**
Ko'zning Kimyoviy Moddalardan Kuyishi **410**
Ko'zlar Qizarishi va Og'rishining Boshqa Sabablari **410**
Kon'yuktivit (Ko'zning Shafaq Bosishi (Ko'z Shilliq Pardasi Yallig'lanishi)) **411**
Traxoma (Shilpiq) **411**
Yangi Tug'ilgan Chaqaloqlar Ko'zlarining Yallig'lanishi (Chaqaloq Kon'yuktiviti) **413**
Irit (Ko'z Rangdor Pardasining Yallig'lanishi) **414**
Glaukoma (Ko'ksuv) **415**
Ko'z Yosh Haltachasining Infeksiyalanishi (Dakriotsistit) **416**

Aniq Ko'ra Olmaslik Muammolari **417**

G'ilaylik va Uning Turlari **417**

Ninalog'ich (Govmichcha) **418**

Pterigium **418**

Muguz Pardaning Shilinishi, Yaralanishi yoki Chandiqlanishi **419**

Ko'z Oqiga Qon Quyilishi **420**

Muguz Parda Orqasiga Qon

Quyilishi (Gifema) **420**

Muguz Parda Ortidagi Yiring (Gipopion) **420**

Katarakta (Gavhar Xiralashuvi) **421**

Shabko'rlik. Ko'z Quruqligi (Kseroftolmiya) **421**

Ko'z Oldidagi Kichik Dog'lar yoki

Ko'z Jimirlashi **423**

Bir Narsani Ikkita Ko'rish **424**

17 Bob

TISH, MILK VA OG'IZ KASALLIKLARI.. 425

Tish va Milklarni Ehtiyotlash **425**

Tish Cho'tkasini Ishlatish Shart Emas **427**

Tish Og'riqlari va Abssesslar **428**

Milklar Infeksiyasi **429**

Og'iz Burchagining Bichilishi **430**

Og'izda Paydo Bo'ladigan Oq Dog'lar **430**

Uchuqlar **431**

18 Bob

SIYDIK YO'LLARI VA TANOSIL A'ZOLARI 432

Siydik Yo'llari Kasalliklari **433**

Buyrak yoki Qovuqdagi Toshlar **435**

Prostata Bezining Kattalashishi (Adenoma) **436**

Jinsiy Yo'l Bilan Tarqaladigan Kasalliklar **437**

So'zak va Xlamidiya **437**

Zahm (Sifilis) **439**

Bubon: Chov Limfa Tugunlarining

Yorilishi **441**

Jinsiy A'zolarda Uchraydigan Yaralar **442**

Jinsiy Gerpes **443**

Kateter (Qovuqdagi Siydikni Chiqarish Uchun Ishlatiladigan Rezinali Nay)ni Qanday va Qachon

Ishlatish Kerak **446**

Xotin-Qizlarda Uchraydigan Kasalliklar **449**

Qindan Keladigan Shilimshiq yoki Yiringga O'xshash Ajralma Kelishi **449**

Qanday Qilib Ko'pgina Infeksiyalarning Oldini Olish Mumkin **450**

Ayollarda Qorinning Pastgi Qismining Og'rib Turishi Yoki Bezovta Qilishi **451**

Bepushtilik - Bolali Bo'la Olmaydigan Erkak va Ayollar **453**

19 Bob

ONALAR VA DOYALAR UCHUN MA'LUMOTLAR 455

Hayz Davri (Ayollarning Oy Sari Qon Ko'rishi) **455**

Menopauza - Hayz Ko'rishning To'xtashi **456**

Homiladorlik **458**

Homiladorlik Davrini Qanday Qilib Sog'lom Kechirish Mumkin **458**

Homiladorlik Davrida Uchraydigan Muammolar **459**

Homiladorlikda Uchraydigan Xavfli O'zgarishlar **461**

Homiladorlik Davridagi Tekshiruvlar (Tug'ishdan Oldingi Tekshiruv) **463**

Onani Tug'ishga Tayyorlash **467**

Tug'ruqdan Oldingi Tekshiruvlar Jadvali **469**

Tug'ishdan Oldin Tayyorlab Qo'yish Kerak Bo'lgan Narsalar **470**

Tug'ruq Yaqinligini Ko'rsatuvchi Belgilar **475**

Tug'ruq Davrlari **476**

Bola Tug'ilgan Zahoti **480**

Kindik Tizimchasini Kesish **480**

Yo'ldoshni Chiqarib Olish **483**

Ko'p Qon Ketishi **484**

Metilergometrin, Oksitotsin, (Pitotsin) va Bachadonni Qisqartiruvchi Boshqa Dorilar **486**

Og'ir Tug'ruqlar **487**

Oraliqning Yirtilishi **491**

Yangi Tug'ilgan Chaqaloqni Parvarishlash **491**

Chaqaloqlar Kasalliklari **494**

Tuqqan Onaning Sog'lig'i **500**

Tug'ishdan Keyingi Infeksiya (Tug'ruqdan Keyingi Isitma) **501**

Emizish va Ko'krak Parvarishi **502**

Qorinning Pastki Qismidagi Shish yoki O'simtalar **506**

Bola Tushishi **508**

Xavfli Holatdagi Ona va Bola **509**

20 Bob

SOG'LOM OILANI SHAKLLANTIRISH. O'ZINGIZ XOHLAGANCHA BOLA KO'RISH 511

Homiladorlikdan Saqlanish Usullarini Tanlash **513**

Homiladorlikdan Saqlovchi Dorilar (Ichiladigan Kontratseptivlar) **515**

Homiladorlikdan Saqlanishning Boshqa Usullari **520**

Birga Ishlatiladigan Usullar **524**

Boshqa Bola Ko'rishni Umuman Istamaydiganlar Uchun Mo'ljallangan Usullar **525**

Homiladorlikdan Saqlanishning Xonaki Usullari **526**

Abort Asoratlari Bo'lganda **528**

21 Bob

BOLALAR SOG'LIG'I VA KASALLIKLARI 531

Bolalar Sog'lig'ini Saqlash Uchun Nima Qilish Kerak **531**

Bolalarning O'sishi va

"Salomatlik Sari Yo'l" **534**

Bola Sog'lig'i Jadvali **536**

Boshqa Boblarda Muhokama Qilingan Muammolarni Bolalar Sog'lig'i Nuqtai Nazaridan Qayta Ko'rib Chiqish **547**

Boshqa Boblarda Tilga Olinmagan, ammo Bolalar Sog'lig'i Bilan Bog'liq Muammolar **554**

Quloq Og'rig'i va Quloq Infeksiyalari **554**

Tomoq Og'rig'i va Bodomcha Bezlarning Infeksiyalanishi **555**

Revmatik Isitma **556**

Bolalarning Yuqumli Kasalliklari **557**

Suvchechak **557**

Qizamiq **558**

Qizilcha **560**

Tepki **560**

Ko'kyo'tal **561**

Bo'g'ma (Difteriya) **563**

Bolalar Shol Kasalligi (Poliomielit) **563**

Oddiy Qo'ltiq Tayoqni Qanday

Yasash Mumkin **565**

Tug'ma Kasallik yoki Kamchiliklar **566**

Quymich Chiqig'i (Chanoq-son Bo'g'imining Chiqib Ketishi) **566**

Kindik Churrasi (Kindikning Tashqariga Chiqib Qolishi) **567**

Gidrotsele yoki Churra Natijasida Shishib Ketgan Moyaklar **568**

Aqli Zaif, Kar yoki Nogiron Bolalar **569**

Spastik Bola (Serebral, ya'ni miyaga aloqador falaj) **572**

Hayotining Birinchi Oylaridagi Aqli Zaifligi **573**

Bolalarga Dunyoni Anglashiga

Yordam Berish **573**

Kechasi Siyib Qo'yish **575**

22 Bob

KEKSA ODAMLARNING KASALLIKLARI 577

Boshqa Boblarda Aytilib O'tilgan Kasalliklar Haqida Qisqacha Ma'lumot **577**

Keksa Odamlarning Boshqa Jiddiy Kasalliklari **580**

Yurak Muammolari **580**

Qariganda Sog'lom Bo'lishni Xohlovchi Yoshlar Uchun Murojaatnoma **581**

Miyada Qon Aylanishining Buzilishi (Insult) **583**

Karlik **584**

Uyqu Yo'qolishi (Uyqusizlik) **584**

Yoshi Qiriqdan Oshganlarda Ko'p Uchraydigan Kasalliklar **585**

Jigar Sirrozi **585**

O't Pufagi Muammolari **586**

O'lim Haqida **587**

23 Bob

ENG ZARUR DORILAR TO’PLAMI YOKI APTECHKA 589

Uy Aptechkasini (Doriqutisini) Saqlash **590**

Uy Aptechkasi Uchun Dori-Darmonlar Sotib O’lish **591**

Uy Aptechkasi **593**

Mahalla Aptechkasi **595**

Qishloq Dori Sotuvchisiga (Farmatsevtiga) Murojaat **599**

YASHIL SAHIFALAR 601

Kasalliklar va Ularga Qarshi Qo’llaniladigan Dorilar Ro’yhati **607**

Yashil Sahifalardagi Dorilar Ko’rsatkichi **618**

Dorilarga Doir Ma’lumotlar va Tavsiyalar **629**

QO’SHIMCHA MA’LUMOT 734

SPID (OITS) **734**

Tanosil (Jinsiy) A’zolaridagi

Yaralar **738**

Xatna Qilish (Jinsiy A’zodagi Terini Kesish) **741**

Kichik, Muddatidan Oldin va Vazni Oz Bo’lib Tug’ilgan Bolalarga E’tibor **742**

Quloq Kiri **743**

Juda Sovqotgan Kishiga Beriladigan Tez Yordam **744**

Leyshmanioz **747**

Qon Bosimini O’lchash **748**

Pestitsid (Kimyoviy Dori-O’g’it) lardan Zaharlanish **751**

Abortning Asoratlari **754**

Giyohvandlik (Narkomaniya) **757**

Drakunkulyoz (Rishta) **760**

TIBBIY TERMINLAR LUG’ATI 762

KO’RSATKICH (SARIQ SAHIFALAR) 776

O’qiy Olmaydigan Bemorlar Uchun Dorilarni O’lchash va Ularni Qabul QIlish Qo’llanmasi

Bemorning Ahvoli Haqida Hisobot

Odamning Hayotiylik Belgilari Haqida Ma’lumot

So'z Boshi

Ushbu qo'llanma aslida tibbiy yordam ko'rsatish joylaridan uzoqda, ya'ni atrofida shifokor bo'lmagan yoki ularga murojaat qilish qiyin bo'lgan joyda istiqomat qiluvchi odamlar uchun mo'ljallangandir. Biroq, tibbiyot xodimiga yaqin bo'lgan joyda ham, odamlar bu kitob yordamida o'z salomatliklarini saqlash tashabbusini o'z qo'llariga olishlari mumkin. Ushbu kitob, o'z salomatligiga befarq bo'lmagan odamlar uchun yaratilgandir. U quyidagilarga asoslangan holda yozilgan:

1. **Salomatlikni saqlash, nafaqat har bir insonning huquqi, balki javobgarligidir.**

2. **Har bir sog'liqni saqlash dasturining yoki faoliyatining asosiy maqsadi, odamlarni o'z sog'liqlarini saqlash to'g'risidagi ma'lumotga ega bo'lishiga qaratilishi kerak.**

3. **Sodda va tushunarli ma'lumot bilan ta'minlangan oddiy odamlar ham ko'pgina oddiy kasalliklar bilan bog'liq bo'lgan muammolarni o'zlari hal qilib, o'sha kasalliklarni o'z uylarida o'zlari davolashlari yoki oldini olishlari mumkin.**

4. **Salomatlikni saqlashga oid bilim yoki ma'lumot sir bo'lmasligi kerak, aksincha u hammabop bo'lishi shart.**

5. **Salomatlikni saqlash, nafaqat sog'liqni saqlash sohasidagi mutaxassislar qila oladigan ish, balki har bir insonning qo'lidan keladigan ishdir.**

6. **Tibbiyot xodimining asosiy maqsadi, tibbiy yordam ko'rsatish emas, aksincha, odamlarga o'z salomatliklarini saqlashga yordam berib ularni bu ishda qo'llab quvvatlashdir.**

Ma'lumki, sog'liqni saqlash to'g'risida ma'lumotga ega bo'lishning bir qismi, o'z bilimlari chegarasini bilishlikdir. Shuning uchun, bu kitobdagi ko'rsatmalar nafaqat **nima qilish** haqida, balki **qachon yordam olishga** ham taaluqlidir. Kitob tibbiyot xodimidan maslahat olinishi zarur bo'lgan joylarni alohida ko'rsatib o'tadi. Lekin, tibbiyot xodimlari doim ham yon

atrofda bo'lmaganliklari uchun, kitob **og'ir hollarda nima qilish kerakligi** bo'yicha ko'rsatmalar ham beradi.

"Hammabop tibbiyot qo'llanmasi" Ingliz tilidagi ***"Where there is no doctor"*** (Shifokor bo'lmagan joyda) kitobidan sodda O'zbek tiliga o'girilib O'zbekiston hududida qo'llash uchun moslashtirilgandir. Kitobxon tushunmasligi mumkin bo'lgan ba'zi so'zlar kitobning ohiridagi lug'atda izohlab o'tilgan.

Qo'lingizdagi ushbu kitob, sog'lig'ingizni saqlashga mo'ljallangan qo'llanma bo'lib, aslida Ispan tilida yozilgan. U 80 dan ziyod tillarga tarjima qilingan. 100 dan ortiq mamlakatlardagi tibbiyot xodimlari undan baxramand bo'lib kelmoqda. Kitob barcha uchun tushunarli sodda tilda yozilgan va hammabopdir. Bu kitobda kasalliklarning oldini olish, bemorga birinchi yordam ko'rsatish, dori-darmonlardan to'g'ri foydalanish, tez-tez uchrab turadigan kasalliklarni davolash, onalar uchun yo'l-yo'riqlar, to'g'ri ovqatlanish kabi foydali maslahatlar berilgan.

Ushbu kitobni yoki uning biror qismini ko'chirib ko'paytirmoqchi yoki undan foydalanib biror shaxs yoki tashkilot o'ziga yoki qishloq aholisi yoki tibbiyot xodimlari uchun qo'llanma tayyorlamoqchi bo'lsa, marhamat. Kitob mualliflaridan bunga ruxsat olish shart emas. Kitobning ko'paytirilgan nusxalari, betlari bepul tarqatilishi yoki xarajatlarni qoplaydigan, ammo foyda uchun o'rin qoldirmaydigan narxda sotilishi shart. Nusxalarni tayorlaganda u yerga "Hesperian" tashkilotining egaligi haqida izoh qoldirib, nusxasini "The Hesperian Foundation, Box 16992, Palo Alto, California 94302, U.S.A." manziliga yo'llasangiz, sizdan minnatdor bo'lar edik.

Kitobning **Yashil Sahifalari** bo'limi (Dorilarni O'lchash va Ularni Qabul Qilish Qo'llanmasi)da qoldirilgan bo'sh joylar, dorilarning nomi va ularning bahosini yozib qo'yish uchun mo'ljallangan. Shuni eslatib o'tish joizki, ushbu qo'llanmani ishlatishni yoki tarqatishni maqsad qilgan shaxslar, har bir kitobning nusxasiga O'zbekistonning shart-sharoitiga va aholining imkoniyatlariga moslashtirilgan asosiy yoki arzon dorilarning ro'yxatini keltirib o'tishlari kerak.

Qo'lingizdagi qo'llanma, o'z va atrofdagilarning sog'lig'iga befarq bo'lmagan kitobxonlar uchun yozilgan. Biroq, tibbiyot xodimlari ham undan keng foydalanadilar. Shu yo'sin, kitobning kirish qismi to'ldirilib, u yer-

ga tibbiyot xodimining asosiy burchi **o’z bilimini boshqalar bilan baham ko’rish** ekani aytib o’tilgan.

Bilimlarni sahiylik bilan baham ko’rish va davolashning zamonaviy va an’anaviy yo’llaridan eng yaxshilarini ishlatishni o’rganish orqali, har bir joydagi odamlar o’z sog’liqlari va bir birlarini rahmliroq va aqlliroq parvarishlash yo’llarini yaratishiga umid qilamiz.

Yangi Nashr Haqida

Aziz Kitobxonlar!

Qo’lingizdagi ***“Hammabop Tibbiyot Qo’llanmasining”*** yangi nashri yangi ma’lumot bilan to’ldirilib eski ma’lumot esa oxirgi ilmiy yutuqlarga asoslangan ma’lumot bilan yangilandi. Yangi nashrni yaratishda sog’liqni saqlash sohasida ishlab kelayotgan dunyoning ko’pgina mutaxassislari o’z maslahatlarini va takliflarini ayamadilar.

Kitobni yangi ma’lumot bilan to’ldirganda, uning bet raqamlarini o’zgartirmaslikka harakat qilindi, ya’ni kitobning asosiy qismidagi ma’lumot qaysi betda bo’lgan bo’lsa, o’sha betda qoldi. (***“Tibbiyot xodimi uchun qo’llanma”*** kitobi ham shular jumlasidandir).

Kitob oxiridagi **“Qo’shimcha Ma’lumot”** bo’limida (399 bet) ko’payib borayotgan yoki odam sog’lig’iga xavfli bo’lgan muammolar haqida ma’lumot keltirilgan. Masalan, OITS, tanosil a’zolaridagi yaralar, leyshmaniyoz, abortning asoratlari va ko’pgina boshqa muammolar. Undan tashkari, qon bosimini o’lchash, pestitsidlar bilan zaharlanish, giyoxvandlik, muddatidan oldin va vazni oz bo’lib tug’ilgan bolalarga e’tibor berish kabi mavzular tilga olingan.

Tibbiyot sohasiga taaluqli ma’lumot va fikrlar doim o’zgaruvchan bo’lgani sababli, kitobning deyarli har yerida yangi ma’lumotni ko’rish mumkin. Quyida keltirilgan misollar shular jumlasidandir:

- **To’gri ovqatlanish** bo’limi bir oz o’zgardi. Masalan, mutaxassislar ilgari onalarga bolalarni proteinga boy oziq-ovqat bilan boqishni tavsiya qilar edilar. Lekin hozirda, ovqatga to’ymaydigan bolalarning ko’pchiligi ko’proq quvvat beruvchi oziq-ovqatlarga muhtoj ekani ma’lum bo’lgan. Quvvatga boy arzon oziq-ovqatlar ichiga avvalam bor don mahsulotlari kiradi. Agar bola bu mahsulotlarni yetarlicha iste’mol qilsa, shunda uning tanasi protein bilan yetarlicha ta’minlanadi. Hozirgi vaqtda, “oziq-ovqatlarning 4 guruhi” tuzumining o’rniga, quvvatga ega ovqatlarning izlanishiga ko’p diqqat e’tibor qaratilmoqda. (11 Bobga qarang).

- Hozirgi kunga kelib, **oshqozon yarasini** davolash usullari o'zgargan. Ko'p yillar mobaynida mutaxassislar ushbu kasallikni davolashda ko'proq sut ichishni tavsiya qilar edilar. Lekin, so'ngi izlanishlar shuni ko'rsatdiki, sutning o'rniga ko'proq suv ichilishi to'g'riroq ekan. (316 betga qarang).

- Ich ketish oqibatida suvsizlanishni oldini olishga yordam beruvchi **suyuqliklar** masalasidagi bilim ham yangilandi. Yaqinda, bu muammoning oldini olishda mutaxassislar shakar qo'shilgan suyuqliklar yordam beradi deb o'ylashardi. Lekin hozirga kelib, Gerkules (ovsyanka yoki suli) yormasidan tayyorlangan suyuq ovqat, shakar qo'shilgan suyuqlikka yoki regidronga qaraganda suvsizlanishga qarshi ko'proq yordam berishi ma'lum bo'lgan. (283 betga qarang).

- Jihozlarni **tozalash (sterillash)** bo'limi yangi ma'lumot bilan to'ldirildi. Bu OITS kabi ma'lum kasalliklarni tarqalishining oldini olish uchun muhimdir. (165 betga qarang).

- **Homiladorlikning oldini olish implantantlari** to'g'risidagi ma'lumot ham yangilandi. (525 betga qarang). 210 betda esa, **ilon chaqib olganda** nima qilish kerakligi haqidagi ma'lumot yangilandi.

- **Pashshalar sonini kamaytiradigan va qulay hojatxona** qurish yo'l-yo'riqlarini bilish uchun, kitobning 262 betiga qarang.

Bordiyu, kitobni foydaliroq qilish fikriga ega bo'lsangiz, iltimos ularni bizga bildiring. Sizning fikringiz biz uchun juda muhimdir!

Ba'zi kasalliklar ilgari ishlatilib kelingan dorilarga qarshilik ko'rsatishga moslashgani sababli, kitobdagi **"Yashil Sahifalar"** bo'limi, ba'zi qo'shimcha dorilarni o'z ichiga oldi. Shuning uchun, hozirda ma'lum kasalliklardan davolanishga maslahat berish biroz qiyinlashgan, masalan bezgak, sil, terlama va tanosil kasalliklari. Bunday vaziyatlarda kitobda davolanishning bir necha yo'llari ko'rsatilib o'tilgan, lekin ko'pgina yuqumli kasalliklar masalasiga kelganda **doktorga murojaat qilganingiz yaxshiroqdir.**

Bizga ma’lumki, odamlar orasida kasallikni davolash haqida turli xil fikrlar yuradi va fikrlarning ba’zilari asosli, ko’pi esa asossizdir. Shu nuqtai nazardan kitobda jahon tajribalarida o’z tasdig’ini topgan ma’lumotlar berilgan. Ma’lumotlar O’zbekistonning shart-sharoitiga moslashtirilgan bo’lib, aholining imkoniyatlari ham hisobga olingan. Kitobdagi ma’lumotlarni tarjima qilishda biz kitobda Jahon Sog’liqni Saqlash Tashkilotining standartlariga moslashtirdik.

Salomatlikni saqlashda **jamiyatimizning ishtiroki** naqadar muhim ekanini kitobning deyarli har joyida kuzatish mumkin. Masalan, hozirda onalarga emizishning naqadar foydali ekanini tushuntirishning o’zi yetarli bo’lmay qoldi. Shuning uchun, jamiyatimiz, emizadigan onalar uchun ish paytida ham chaqaloqlarini emiza olishiga imkoniyat yaratib berishlari kerak. Shuningdek, pestitsidlardan noto’g’ri foydalanish (751 bet), giyox-vandlik balosi (757 bet) yoki o’zboshimchalik bilan qilinadigan abort kabi muammolar (528 bet) birga ishlaydigan odamlar tomonidan hal etilishi kerak bo’lgan ishdir. Shundagina, jamiyatimiz sog’lom, xavfsiz va sofdil bo’la oladi.