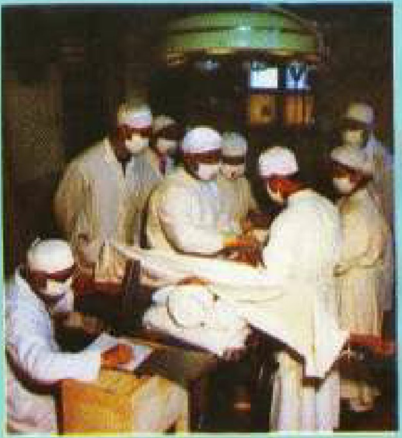
يېڭى بىلىمگە دائىر كىتابچىلار

ئادەم نېمىشقا كېسەل بولىدۇ

شېي بوجاك



مىللەتلەر نەشرىياتى

www.uyghurkitap.com

پەنني بىلىمگە دائىر كىتابچىلار

ئادەم نېمىشقا كېسەل بولىدۇ

شيې بوجاڭ يازغان

تەرجىمە قىلغۇچى: نۇرسۇن رەھىم

مىللەتلەر نەشرىياتى

«پەنني بىلىمگە دائىر كىتاپچىلار» تەھرىر ھەيئىتىنىڭ ئەزالىرى

ئۇبۇل ئىسلام
يىن ۋېيخەن
بيەن دېپېي
شى موجۇاك
جاڭ چىڭ
لىن جىژگۇاك

جاڭ داۋيى
شېن جىژ
گاۋ جۇاڭ
سەي جىڭفېڭ
چېن تيەنچاڭ

www.uyghurkitap.com

قىسقىچە مەزمۇنى

ئادەملەر كېسەل بولۇپ قېلىشتىن قورقىدۇ، قورققانسېرى ئۇ ھامان ئادەم بەدىنىگە يېپىشۋالىدۇ. سىز: بىر ئوبدان بەدەن نېمە ئۈچۈن كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالىدىغاندۇ؟ دەپ ئەجەپلىنىشىڭىز مۇمكىن. سىزنىڭ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالغاندا، ئۇنىڭغا قانداق تاقابىل تۇرۇش لازىملىقىنى جەزمەن بىلگىڭىز كېلەر؟ بەدەننى كۈچەيتىش ۋە كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ ئوبدان چارىلىرى بارمۇ؟ بۇ كىتابچە سىزگە مانا مۇشۇ جەھەتنىكى بىلىملەرنى تونۇشتۇرىدۇ.

تەھرىر ھەيئىتىدىن

بىز «پەننى بىلىمگە دائىر كىتاپچىلار»نى تۈزۈشتە، پارتىيە 12 ـ قۇرۇلتىيىنىڭ سوتسىيالىستىك ماددى مەدىنىيەت ۋە مەنىۋى مەدىنىيەت قۇرۇلۇشى توغرىسىدىكى تەلەپلىرىنى ئىزچىللاشتۇ- رۇش ۋە ئەمەلىيلەشتۈرۈش، ئاز سانلىق مىللەتلەر رايونىدىكى كەڭ خەلق ئاممىسى ئىچىدە، بولۇپمۇ ياش ئۆسمۈرلەر ئىچىدە پەننى بىلىملەرنى تەشۋىق قىلىش ۋە ئومۇملاشتۇرۇش، دائىم كۆرۈلىدىغان تەبىئەت ھادىسىلىرىنى ۋە ئىنسانلار جەمىيىتىنىڭ تەرەققىيات تارىخىنى ئىلمىي رەۋىشتە چۈشەندۈرۈش ئارقىلىق كەڭ كىتاپخانلارغا ئىلھام بېرىپ، ئۇلاردا ئىلمىي ھەقىقەت ئۈستىدە ئىزدىنىدىغان ھەۋەس قوزغاشنى مەقسەت قىلدۇق.

بىز مۇشۇ ئارزۇ بىلەن، مۇناسىۋەتلىك مۇتەخەسسىسلەرگە ۋە پەننى ئومۇملاشتۇرۇش جەھەتتە نەتىجە ياراتقان بەزى يازغۇچىلارغا بۇ كىتاپچىلارنى يازدۇردۇق. ئۇلار بۇ كىتاپچىلارنى ئىنتايىن زور قىزغىنلىق بىلەن يازدى ھەمدە ئاز سانلىق مىللەتلەر رايونىنىڭ ئالاھىدىلىكىنى نەزەرگە ئېلىپ، كىتاپخانلارغا بەزى ئاساسىي پەننى بىلىملەرنى تونۇشتۇردى ۋە ئۇنى قىسقۇرما سۈرەتلەر بىلەن چۈشەندۈرۈشكە، ئوقۇمۇشلۇق قىلىشقا، شۇ

www.uyghurkitap.com

كىتابچىدا چېتىلىدىغان پەن تارماقلىرىدىكى يېڭى ئەھۋال، يېڭى كۆزقاراش ۋە يېڭى نەتىجىلەرنى ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىشكە تىرىشتى.

بۇ كىتابچىلار يۇقىرى باشلانغۇچ ۋە تولۇقسىز ئوتتۇرا مەكتەپ مەلۇماتىغا ئىگە ئىشچىلار، دېھقان-چارۋىچىلار، ياش ئۆسمۈرلەر، يۇقىرى باشلانغۇچ ۋە تولۇقسىز ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىنى ئاساسىي ئوبيېكت قىلىدۇ، شۇنداقلا بۇ كىتابچىلارنى ئوتتۇرا ۋە باشلانغۇچ مەكتەپ ئوقۇتۇشىدا پايدىلانما قىلسىمۇ، دەرستىن سىرتقى ئوقۇش كىتابى قىلسىمۇ بولىدۇ.

بۇ كىتابچىلار دەسلەپكى قەدەمدە ئاسترونومىيە، يەر ئىلمى، بىئولوگىيە ۋە ئىجتىمائىي پەن ساھەلىرىگە چېتىلىدىغان 30 خىلدىن تەركىب تاپتى، خەنزۇ، موڭغۇل، زاڭزۇ، ئۇيغۇر، قازاق ۋە چاۋشيەنزۇ يېزىقلىرىدا نەشر قىلىنىدۇ.

بۇ كىتابچىلارنى تۈزۈپ نەشر قىلىش خىزمىتى دۆلەت مىللىي ئىشلار كومىتېتى ۋە جۇڭگو پەن-تېخنىكا جەمئىيىتىنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئىشلەندى. كونكرېت خىزمەتلەردە جۇڭگو پەن-تېخنىكا جەمئىيىتى پەننى ئومۇملاشتۇرۇش خىزمىتى بۆلۈمى، جۇڭگو پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ئىجادىيەت تەتقىقات ئورنى، مىللەتلەر نەشرىياتى، ئىلىم-پەن نەشرىياتى، پەننى ئومۇملاشتۇرۇش نەشرىياتى، گېئولوگىيە نەشرىياتى، جۇڭگو ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى، بېيجىڭ رەسەتخانىسى، بېيجىڭ تەبىئەت مۇزېيى، جۇكيى نىمابەتچىلىكى تەتقىقات ئورنى، دۆلەت مېتېئورولوگىيە

ئىدارىسى، بېيجىڭ پەننى تەربىيە كىنو ئىستودىيىسى قاتارلىق ئورۇنلار بىزنى زور كۈچ بىلەن قوللىدى. بۇ يەردە بىز يۇقۇرىدا نامى ئاتالغان ئورۇنلارغا، بۇ خىزمەتكە قاتناشقان ئاپتورلارغا ۋە يولداشلارغا چىن كۆڭلىمىزدىن رەھمەت ئېيتىمىز.

ئاز سانلىق مىللەتلەر رايونىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىنى نەزەردە تۇتقان ھالدا بۇنداق كىتابچىلارنى تۈزۈشىمىز تۇنجى قېتىملىق ئىش بولدى، تەجرىبىمىز يوق، خىزمىتىمىزدە كەمچىلىك-خاتالىقلار بولۇشى مۇمكىن، كىتابخانلار ۋە مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىپ بېرىشىنى ۋە ياردەم قىلىشىنى ئۈمىت قىلىمىز.

«پەننى بىلىمگە دائىر كىتابچىلار» تەھرىر ھەيئىتى
1984-يىل 8-ئاينىڭ 30-كۈنى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورىكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

مۇندەرىجە

1. كېسەل زادى قانداق نىمە .... (1)
1. دوختۇرنىڭ نەزىرىدىكى كېسەل .... (1)
2. قىسما ـ قىسما ۋە ھەر خىل ـ ھەر ياڭزا كېسەللەر ...... (6)
2. ئادەم نىمە ئۈچۈن كېسەل بولىدۇ........ (11)
1. قەدىمقى قاراشلار .... (11)
2. كېسەل مۇنداق پەيدا بولىدۇ .... (16)
3. كېسەل بولسا دوختۇرغا كۆرسىتىش كېرەك .... (90)
1. كېسەلگە دىئاگنوز قويۇش .... (90)
2. دوختۇر كېسەلنى قانداق داۋالايدۇ .... (93)
3. ئوزۇقلىنىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك .... (97)
4. كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بولامدۇ؟ .... (103)
1. يۇقۇملۇق كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش .... (103)
2. يۇقۇمسىز كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش .... (116)

1. كېسەل زادى قانداق نىمە

1. دوختۇرنىڭ نەزىرىدىكى كېسەل

ئادەم راستلا سۇن ۋۇكۇڭنىڭكىدەك كارامىتى بولۇپ، ئادەم بەدىنىگە كىرەلەيدىغان بولسا ئىدى، سىز: ”ئەيھەنناس، بەدەنىنىڭ ئىچىمۇ تازا قىزىق دۇنيا ئىكەن-غۇ!“ دەپ جەزمەن هاڭ-تاڭ بولۇپ قالاتتىڭىز.

قاراڭ، ئادەم بەدىنىدىكى ئاۋۇ ”شامال ساندۇغى“ — ئۆپكە توختىماستىن كۆشۈلداپ، يېڭى ساپ هاۋانى شۈمۈرۈپ، كېرەكسىز هاۋانى سىرتقا چىقىرىپ تۇرىدۇ. يەنە ماۋۇ ”يوغان سۇ پومپىسى“ — يۈرەك كېچە-كۈندۈز دىمەستىن، هە دەپ يېڭى قانغا تۈرتكە بولۇپ، ئۇنى بەدەن ئىچىدە داۋاملىق تۈردە ئۇ ياقتىن بۇ ياققا ئايلاندۇرۇپ تۇرىدۇ. قوساق ئىچىگە يوشۇرۇنغان ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەر تېخىمۇ ئالدىراش بولىدۇ، سىز بىر ۋاق تاماق يېسىڭىزلا، ئۇلار هېچبولمىغاندا 4 سائەت تازا ئالدىراش ئىشلەيدۇ: يېگەن غىزانى يۇمشىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن جىگەر ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىدىن هەزىم سۇيۇقلۇقىنى ئېلىپ چىقىپ، غىزانىڭ ئۈستىگە چاچىدۇ-دە،

ئەزادا خىمىيىلىك ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىپ، ئۇلارنى ئادەم بەدىنىگە كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق ماددىغا ئايلاندۇرىدۇ. ئوزۇقلۇق ماددا جىگەرگە يەتكۈزۈلگەن ھامانلا، جىگەرنىڭ ئىچكى ئەزاسىدىكى "كىچىك ئىشچىلار" — جىگەر ھۈجەيرىلىرى تېخىمۇ ئالدىراش بولۇپ كېتىدۇ! ئۇلار ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئادەم بەدىنىگە پايدىلىق نەرسىلەرگە ئايلاندۇرۇپ، زەھەرلىكلە-رىنى زەھەرسىزلەندۈرىدۇ، زاپاس بولىدىغانلىرىنى زاپاس قىلىپ ساقلايدۇ، بىردەممۇ جىم تۇرمايدۇ. ئادەم بەدىنىدە نامىسىز قەھرىماندىن يەنە بىرنەچچىسى بولىدۇ: بۆرەك، تال، سۆڭەك، مۇسكۇل، تېرە، نېرۋا ۋە مېڭە، بۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ ئۆز ئالدىغا ئايرىم ئىشلىرى بولۇپ، ھەممىسى ئۆز ئىشلىرى بىلەن بولۇپ كېتىدۇ، ئۈن-تىنسىز، سەمىمى-ساداقەتلىك بىلەن ئىشلەپ، بىر بىرىگە ياردەملىشىدۇ ۋە بىر بىرىگە تايى-نىدۇ. بەدىنىمىزدە مۇشۇنداق ئورۇنلار بولغاندىلا ئاندىن كاللىمىزنى ئىشلىتىپ ئەقىل كۆرسىتەلەيمىز، ئىش-ئەمگەك قىلالايمىز، يول ماڭالايمىز، يۈگۈرەلەيمىز، سەكرىيەلەيمىز، قىسقىسى، ھەرقانداق ئىشنى قىلالايمىز! بۇنداق بەدەن ئەلۋەتتە ساغلام بەدەن.

بەدىنىدىكى بۇنداق تارماقلارنىڭ ھېچقايسىسىنىڭ بىر-بىرىدىن ئايرىلىپ كېتەلمەيدىغانلىقىنى سىز جەزمەن كۆرۈۋالالايسىز. ساغلام مېڭە بولمىسا، ئادەم پىكىر يۈرگۈزەل-مەيدۇ، بىر نىمىنى ئەستىمۇ تۇتالمايدۇ، ئۆزىنى باشقۇرالمايدۇ،

شۇنىڭ بىلەن بەدەن ھەركىتىنىڭ تەڭپۇڭلۇغى بۇزۇلۇپ كېتىدۇ؛ ئۆپكە بىلەن يۈرەك بولمىسا، ھاياتلىقمۇ توختايدۇ؛ جىگەر بىلەن بۆرەك بولمىسا، ئادەم زەھەرلىنىپ ئۆلىدۇ. سۆڭەك بەك يۇمشاق بولسا، بەدەننى كۆتىرىپ تۇرالمايدۇ؛ موسكۇللار بوشاپ كەتسە، ھەركەت قىلغىلى بولمايدۇ؛ ھەتتا تېرە بولمىسىمۇ بولمايدۇ، تېرە بولمىسا، بەدەن قۇرۇپ كېتىدۇ، ئاپتاپ تەگسىلا، ئادەم چىداشلىق بېرەلمەي قالىدۇ. بۇ خۇددى دەرەخ قوۋزىغى سويۇۋېتىلسە، قۇرۇپ كەتكەنگە ئوخشاش بىر ئىش. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، نورمال بەدەندە ھەممە نىمە تەل بولۇشى كېرەك.

بەدەندىكى تارماقلارنىڭ بىرى كەم بولسىمۇ بولمايدۇ؛ ئۇلار ئىشلىگەندە كۈچىنى چىقارمىسىمۇ بولمايدۇ. مەسىلەن، ئەسلىدە بىر ئوبدان ئىشلەۋاتقان يۈرەك ئۇشتۇمتۇتلا لاسىدا بولۇۋېلىپ، قاننى ھەركەتلەندۈرۈپ بېرەلمەي قالسا، چاتاق چىققىنى شۇ، چۈنكى پۈتۈن بەدەندىكى ھەرقايسى تارماقلار يېڭى ساپ قان بىلەن تەمىنلىنەلمەي قالىدۇ، ئوزۇقلۇق ماددىلار كۆپلەپ ئازىيىپ كېتىدۇ-دە، ئادەم ماڭالماي قالىدۇ، سەل-پەل كۈچىگەن ھامانلا دىمى سىقىلىپ ھاسىراپ كېتىدۇ؛ يۈرەكمۇ تازا پوكۇلداپ ئارام بەرمەيدۇ، شۇنىڭدەك كاللىمۇ ئىشلىمەي قالىدۇ، ئاشقازان-ئۈچەيلەرمۇ ئاجىزلاپ كەتكەندەك بولىدۇ، ھەتتا مەخسۇس كېرەكسىز نەرسىلەرنى ئىلغاپ چىقىرىۋېتىدىغان ئاشۇ بىر جۈپ بۆرەكمۇ ئىشنى توختىتىپ قويىدۇ-دە، ھىچ-

قانچە سۈيدۈك ئىشلەپچىقىرىپ بېرەلمەيدۇ؛ ئەسلىدىكى قىزىل ۋە يۇمشاق تېرە ۋە كالپۇكمۇ كۆكۈرۈپ قالىدۇ؛ ھەتتا تۈپ-تۈز سوزۇلۇپ ياتقىلىمۇ بولمايدۇ، پەقەت سەل ئۆرە يېتىپ كۈن كۆچۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ. فارىكا، يۈرەك ئىشلىمەي تۇرۇۋالىدىغان بولسا، پۈتۈن بەدەندىكى ھەرقايسى تارماققا چېتىلىپ، ئۇلارنىڭ نورمال ھەرىكىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. يۈرەككۇ مۇشۇنداق ئىكەن، باشقا ئىچكى ئەزالاردىن چاتاق چىقىدىغان بولسا، ئۇنىڭدىمۇ شۇنداق بولىدۇ، راستلا بىرىنىڭ كاساپىتى مىڭغا دىگەن مانا شۇ، بىرىدىنمۇ چاتاق چىقماسلىقى كېرەك. بۇ ھال كىشىلەرگە بەدەننىڭ ساغلام بولۇشى ئۈچۈن، بەدەندىكى ھەرقايسى تارماقلارنىڭ قالايمىقان ئەمەس بەلكى نورمال ئىشلىشى كېرەكلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

دىمەك، دوختۇرلارنىڭ نەزىرىدە، بەدەندىكى بۆلەكچىلەر ساغلام بولمىسا، ياكى بەزى تارماقلاردىن كۈتمىگەن ئەھۋال كۆرۈلۈپ، زىيان-زەخمەتكە ئۇچرىسا، شۇنىڭ بىلەن قالايمىقان ئىشلىسە، ئادەم جەزمەن كېسەل بولىدۇ. بۇ چاغدا، تاشقى مۇھىتنىكى ئۆزگىرىش (مەسىلەن، ھاۋا رايىنىڭ ئۆزگىرىشى، يىمەك-ئىچمەكنىڭ قائىدىلىك بولۇشى) كە بەدەن يەنىمۇ بەرداشلىق بېرەلمەي قالىدۇ، ئەقەللىسى كۈندىلىك جىسمانى ھەرىكەتنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىشقىمۇ ئامالسىز قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە خىلمۇ-خىل كېسەللىك ئالامەتى كۆرۈلىدۇ.

لېكىن، بەدەنمۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغاندا، ھېچبىر قارشى-

لىق كۆرسەتمەستىن. يۇۋاشلىق بىلەن قاراپ تۇرمايدۇ. بۇ چاغدا پۈتۈن بەدەن جىددى ھەركەتلىنىشكە باشلايدۇ: مەركىزى نېرۋا سىستېمىسى دەرھاللا سىگنال بېرىپ، بەدەننىڭ ھەرقايسى ئەزالىرىنىڭ ھەركىتىنى بىر تەرەپ قىلىدۇ؛ قان ئۆزىنىڭ ئېقىشىنى تېزلىتىپ "جەڭ مەيدانلىرى"غا ياردەمچى ئەسكەرلەرنى ۋە "ئوق-دورىلار"نى يەتكۈزۈپ بېرىدۇ؛ جىگەر بىلەن بۆرەك زەھەرسىزلەندۈرۈش ۋە زەھەرنى چىقىرىش-نى تېزلىتىدۇ. تال ۋە لىمفا سىستېمىسى تېخىمۇ داغدۇغىلىق ئىشلەپ، ھەر خىل-ھەر ياڭزا خىمىيىلىك قورااللارنى ئىشلەپچى-قىرىدۇ، تۆت ئورۇنغا قويۇلغان توساقلار "دۈشمەن"نىڭ قالايمى-قان سۇقۇنۇپ كىرىپ ئوغرىلىقچە ھۇجۇم قىلىشىدىن قاتتىق مۇداپىئە كۆرىدۇ، بەدەننى يېتەرلىك ئوكسىگېنغا ئىگە قىلىش ئۈچۈن، ئۆپكىمۇ ھاۋا يەڭگۈشلەش قەدىمىنى تېزلىتىدۇ. قىسقى-سى، بەدەن كېسەلگە گىرىپتار بولغاندا، بىر ياقتىن مۇقەررەر ھالدا زىيان-زەخمەتكە ئۇچرايدۇ، يەنە بىر ياقتىن، كۈرەش قىلىپ ئېلىشىپ تۇرىدۇ ھەم قۇرۇلۇش ئېلىپ بارىدۇ.

قارىڭا، بەدىنىمىز بىرەر كېسەلگە گىرىپتار بولغان ھامان، نىمە دىگەن جىددى-ئالدىراش بولۇپ كېتىدۇ ۋە يەنە نىمە دىگەن مۇرەككەپلىككە چۈشۈپ قالىدۇ!

ئەمدى، كېسەلغۇ شۇنداق بىر ئىش ئىكەن، ئۇنداقتا، سىز دەب بېقىڭچۇ، ئۇنىڭ قولغا چىقمايدىغان، كۆزگە كۆرۈنمەيدى-غان قانداق سىرلىق يېرى بار؟

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

2. قىسما ـ قىسما ۋە ھەر خىل ـ ھەر ياڭزا كېسەللەر

دوختۇرخاندا سىز خىلمۇ ـ خىل كېسەللەرنى ئۇچرىتىسىز. كېسەل ئادەمنى ئازاپلايدۇ، سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ، ھەتتا جانغا زامىنمۇ بولىدۇ. ئۇ ئىنسانلارنىڭ چوڭ دۈشمىنى.

كېسەلنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ بولىدۇ، تەجرىبىلىك دوختۇر سىزگە تېرە كېسەللىكىنىڭلا 1 مىڭ 400 خىلدىن ئاشىدىغانلىقىنى، يۈرەك كېسەللىكىنىڭ ئاز دېگەندە 330 خىلدىن ئاشىدىغانلىقىنى، ئىرسىي كېسەللىكنىڭمۇ 3 مىڭ خىلدىن ئاشىدىغانلىقىنى، ئادەمنىڭ جېنىغا زامىن بولۇۋاتقان زەھەرلىك ئۆسمىمۇ كەم دېگەندە يۈز خىلدىن ئاشىدىغانلىقىنى ئېيتىپ بېرەلەيدۇ.

بۇ كېسەللەرنىڭ بەزىسى كۆپرەك ئۇچراپ تۇرىدۇ؛ بەزىسى غەلىتە بولىدۇ. بەدەننىڭ ھەر بىر بۇلۇڭ ـ پۇشقىقىنىڭ ھەممىسىدىن دېگۈدەك كېسەل چىقىپ تۇرىدۇ دەپ ئېيتىشقىمۇ بولىدۇ. ئېھتىمال بەزى كىشىلەر: كۆز يېشىدىنمۇ كېسەل چىقامدۇ؟ دەپ سورىشى مۇمكىن. كېسەل چىقىدۇ، يەنە كېلىپ كۆز يېشى كېسەللىكىنىڭ بەزىسى كىشىنى تولىمۇ ئاۋارىگەرچىلىككە سالىدۇ!

ئالدى بىلەن سىزگە سىر پاكىتنى ئېيتىپ بېرەيلى، بۇنداق ئەھۋال سەنسىنىڭ مەلۇم يېزىسىدا يۈز بەرگەن. بىر دىخاننىڭ

ئائىلىسىدە ساغلام ـ قاۋۇل بىر ئوغۇل تۇغۇلغان. ئاتا ـ ئانىسى بۇ بالىنىڭ ھەر قېتىم يىغلىغىنىدا كۆزىدىن ياش چىقمىغانلىقىنى بايقىغان. باشتا ئۇلار بۇنىڭغا زادى كۆڭۈل بۆلمىگەن. بالا 3 ياشقا كەلگەندە، كۆزىنىڭ قۇرۇپ تۇرىدىغانلىقىنى، ئاغرىيدىغانلىقىنى، يورۇقتىن قاچىدىغانلىقىنى، نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەيدىغانلىقىنى ئېيتىپ قاخشاپلا يۈرگەن. 5 ياشلارغا كەلگەندە، ئۇنىڭ كېسىلى ئاندىن ئاتا ـ ئانىسىنىڭ دىققەت ـ ئېتىۋارىنى قوزغىغان، شۇنىڭ بىلەن ئاتا ـ ئانىسى ئۇنى ئۇ ياق ـ بۇ ياقلارغا ئاپىرىپ دوختۇرغا كۆرسەتكەن. ناھايىتى زور كۈچ سەرپ قىلىش نەتىجىسىدە بالىنىڭ ئىككى كۆزى قوغداپ قېلىنغان، لېكىن بۇ بالا ئۆمۈر بويى ھەر كۈنى كۆزىگە ”سۈنئىي ياش“ تېمىتىش بىلەن ياشايدىغان بولۇپ قالغان.

بۇ بالىنىڭ گىرىپتار بولغان كېسىلى ”تۇغما ياش بېزى كەملىك“ كېسىلى ئىكەن. ياش بېزى قاپاقنىڭ تېرىسى ئىچىدە بولىدىغان، مەخسۇس كۆز يېشى ئىشلەپچىقىرىدىغان ”كىچىك زاۋۇت“. ئۇ بولمايدىغان بولسا، كۆز قارچۇغىنىڭ سىرتىنى قاپلاپ تۇرغان ئەينەكتەك سۈپ ـ سۈزۈك ئاشۇ نېپىز پەردە قۇرۇپ كېرەكتىن چىقىدۇ. نەتىجىدە كۆز نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەيدۇ، ئاخىرى بېرىپ ئىككىلا كۆز كور بولۇپ قالىدۇ.

دەرۋەقە، بۇنداق كېسەل ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. دائىم ئۇچرايدىغانلىرىنى دوختۇرلار ”دائىمى كېسەل“ ياكى ”كۆپ

www.uyghurkitap.com

كۆرۈلىدىغان كىسەل" دەپ ئاتايدۇ، ئۇلارنىڭ تۈرى كۆپ بولـ-
مايدۇ، ئادەتتە پەقەت 2، 3 يۈز تۈرىلا بولىدۇ. مەسىلەن،
شامال تېگىپ زۇكام بولۇپ قېلىش، باش ئاغرىپ قىزىپ قېلىش
(ئىسسىقى ئۆرلەش)، تېرە يېرىلىپ قان ئېقىش، يۇقۇرى قان
بېسىمى، ئۆسمە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىك ئالامەتلىرى.

دوختۇرلار دائىم كېسەلنى ئۆتكۈر خاراكتېرلىق، سوزۇلما خاراكتېرلىق ۋە سۇس ئۆتكۈر خاراكتېرلىق دەپ 3 تۈرگە ئايرىيدۇ.

ئۆتكۈر كېسەلنىڭ باشلىنىشى جىددىي-تېز بولۇپلا قالماستىن، بۇنداق كېسەلنىڭ كۆپىنچىسى ئېغىرراق بولىدۇ. بىراق، سىز ھەر ھالدا خاتىرجەم بولۇڭكى، بۇنداق كېسەلگە ناقابىل تۇرۇشتا بەدەنىڭ ئۆزىنىڭ ئامالى بار، بەدەن كۆپىنچە بۇنداق كېسەلگە ھەممىدىن جىددىي قارشى تۇرىدۇ. شۇڭا ئۇ دورىلارنىڭ ماسلىشىشى ئارقىسىدا كېسەلنى ناھايىتى تېزلا تىزگىنلىۋالىدۇ، بۇنىڭ بىلەن كېسەلمۇ بىرقەدەر تېز ساقىيىپ قالىدۇ. مەسىلەن، دوختۇرلار "سىرىكتۇرگۇچى ئۆتكۈر پەردە ياللۇغى" دەپ ئاتايدىغان، تۇۋىپلار "پارتلىما خاراكتېرلىق قىزىل كۆز كېسىلى" دەپ ئاتايدىغان قىزىل كۆز كېسىلى بىر مىسالدۇر. مىكروپ كۆزگە كىرىپ بىر، ئىككى كۈن ئۆتكەندىن كېيىن، كۆز ھەم قىزىرىدۇ، ھەم ئاغرىيدۇ، يورۇقتا چىدىيالماي ياشاقىرايدۇ، تازا چاپاقلىشىپ كېتىدۇ. كېسەل باشلانغاندىن كېيىنكى 3، 4 كۈن ئىچىدە كېسەل ئەڭ ئېغىر بولىدۇ. 3، 4 كۈن ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ئاستا-ئاستا يېنىكلەيدۇ، تەخمىنەن ئون كۈن ئۆتكەندىن كېيىن

نورمال هالەتكە كېلىدۇ. ناۋادا داۋالاش ياخشى بولسا، قىزىل كۆز كېسىلى تېخىمۇ تېز ساقىيىدۇ.

سوزۇلما كېسەل يەنە بىر قىسما بولىدۇ. بۇنداق كېسەللەر تۇيدۇرماستىن يۈز بېرىپ، بارا-بارا ھۇجۇم قىلىدۇ. كېسەللىك ئالامىتى بىردەم ئۇنداق، بىردەم مۇنداق يوللار بىلەن تەكرار-لىنىپ تۇرىدۇ، بەزىدە ياخشى بولۇپ قالىدۇ، بەزىدە يامان بولۇپ قالىدۇ، كىچىككىنە تۇرۇپ قويۇلسىلا، بىرەر-يېرىم يىلغا سۆرۈلۈپ كېتىدۇ. بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغاندا، ئەلۋەتتە ئالدىراپ-تەمتىرەپ كەتمەي، سالماق بولۇش كېرەك، بەدەننىڭ قارشىلىغىنى ئاشۇرۇپ بارغاندا، دوختۇرنىڭ ياردىمى ئارقىلىق چوقۇم ئۇنى ساقايتىشۋالغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، دوختۇرلار "سوزۇلما خاراكتېرلىق يېرىڭلىق قۇلاق ياللۇغى" دەپ ئاتايدىغان "قۇلاق ئاقمىسى"غا گىرىپتار بولۇپ قېلىشنى مىسالغا ئالايلى. بۇ ئەسلىدە ئۆتكۈر كېسەل بولۇپ، ناۋادا داۋالاتماي سوزۇۋەتكەندە، سوزۇلما خاراكتېرلىق كېسەلگە ئايلىنىپ قالىدۇ. قۇلاقتىن تۇرۇپلا يىرىڭ ئاقىدۇ، تۇرۇپلا يىرىڭ ئاقماي ساقىيىپ قالىدۇ، بىرنەچچە يىلغا سوزۇلۇپ كەتسە، بەزىسى قۇلاقنىڭ گاس بولۇپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

سۇس ئۆتكۈر كېسەللىك ئالامىتىگە كەلسەك، بۇنداق كېسەل-نىڭ پەيدا بولۇشى ۋە ئەھۋالى ئانچە جىددى بولمايدۇ، ئاستىمۇ بولمايدۇ، ھەم ئانچە ئېغىرمۇ بولمايدۇ، ھەم ئانچە يېنىكمۇ بولمايدۇ، ئۆتكۈر خاراكتېرلىق بىلەن سوزۇلما خاراكتېرلىق

www.uyghurkitap.com

كېسەلنىڭ ئارىلىغىدا بولىدۇ.

گەرچە كېسەل 3 خىلغا ئايرىلسىمۇ، لېكىن ئۇلارنىڭ ئارىسىدا بىرسى بىرسىگە ئۆزگىرىپ كېتىش ھادىسىسى بولۇپ تۇرىدۇ. ئۆتكۈر كېسەل ئوبدان داۋالىتىلمىسا ياكى سوزۇۋېتىلسە، سۇس ئۆتكۈر خاراكتېرلىق ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىق كېسەلگە ئايلىنىپ كېتىدۇ. سوزۇلما كېسەل باۋادا ئوبدان داۋالىتىلمىسا، مۇۋاپىق بېقىلمىسا، ئۇمۇ ئۆتكۈر خاراكتېرلىق كېسەلگە ئايلىنىپ كېتىدۇ. كېسەلگە گىرىپتار بولغاندا داۋالىنىش، ئوزۇقلىنىش ئىنتايىن مۇھىم.

2. ئادەم نىمە ئۈچۈن كېسەل بولىدۇ

1. قەدىمقى قاراشلار

بۇندىن تەخمىنەن 2700 يىل ئىلگىرى، «ئىچكى دەستۇر» (نېيجىڭ) دەپ ئاتىلىدىغان ناھايىتى مەشھۇر بىر تىبابەتچىلىك كىتاۋىنى بىزنىڭ ئاتا-بوۋىلىرىمىز يازغان. بۇ كىتاب دۇنيا بويىچە ئەڭ قەدىمى كىتاپلارنىڭ بىرى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ، تا ھازىرغىچە كۆپلىگەن دوختۇرلار بۇ كىتاپتىن پايدىلىق ئوزۇق ئېلىپ كېلىۋاتماقتا.

بۇ كىتاپتا ئادەمنىڭ كېسەل بولۇشىنىڭ سەۋەپلىرى تىلغا ئېلىنغان.

"ئىچكى دەستۇر"دا مۇنداق دەپ كۆرسىتىلىدۇ: ساغلام ئادەمدە "قۇۋۋەت" بولىدۇ. بۇنداق دىگەنلىكنىڭ مەنىسى شۇكى، ئادەم ساغلام تۇرغاندا، بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى پائالىيەت ناھايىتى نورمال بولىدۇ، كېسەلگە نىسبەتەن قارشى كۈچ بولىدۇ، شۇڭا كېسەلنىڭ ھۇجۇمىدىن غەم قىلىنمايدۇ. پەقەت مۇشۇ "قۇۋۋەت" ئاجىزلىشىپ، بەدەندە دەرمان بولمىسىلا، كېسەل ئاندىن بەدەنگە كىرىپ چاپلىشىۋالىدۇ-دە، "قۇۋۋەت"

ھەچنىمىگە بەرداشلىق بىرەلمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئادەم ئاغ-رىپ ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالىدۇ.

سىر جەزمەن: بەدەندىكى بىر ئوبدان تۇرغان "قۇۋۋەت"نىمە ئۈچۈن ئاجىزلىشىپ، دەرمانسىز ھالەتكە چۈشۈپ قالىدىغاندۇ؟ دەپ ئەجەبلىنىشىڭىز مۇمكىن.

بۇ مەسىلە توغرىسىدا مەدىنىيەتلەر بىر گەپ ئالىمبۇرۇنلا جاۋاپ بەرگەن: مەسىلە بىرىنىڭ "قۇۋۋەت"ى ئوبدان ئاسىرىمىغانلىقىمىزدا! «ئىچكى دەستۇر»دا كىشىلەرگە مۇنداق دەپ نەسىھەت قىلىنغان: باۋادا بىر ئادەم يېمەك-ئىچمەككە دىققەت قىلمىسا، دەم ئېلىشقا ئەھمىيەت بەرمىسە، "7 خىل روھى-ھالەت"نى ئىگەللىمىسە، "6 خىل ھاۋارايى"نىڭ رىيىنىدىن مۇداپىئە كۆرمىسە، بۇ ئادەمنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ دەرمانى كېتىدۇ. قۇۋۋەت بەرداشلىق بېرەلمىگەن ھامانلا كېسەل بەدەنگە كىرىپ بېپىشۋالىدۇ. يۇقۇرىدا ئېيتىلغان 4 نۇقتا "كېسەلنى چىللاپ كىرىش"نىڭ سەۋەبى ئەمەسمۇ؟

يېمەكلىك بەدەننى كۈچەيتىدىغان ئوزۇقلۇق بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭغا دىققەت قىلمىغاندا، ئۇمۇ بەدەنگە زىيانلىق. مەسىلەن، ھەددىدىن ئارتۇق كىكىرگىدەك ئىچىپ-يەپ، نەپسىنى يىغماي، يېمەك-ئىچمەكلىكنىڭ مىقدارىنى ئۈچەي-ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىدىن ئاشۇرۇۋەتكەندە، ئاشقازان-ئۈچەيلەر بەرداشلىق بېرەلمەي قالىدۇ؛ خام، سوغاق، ئاچچىق، قىرتاق ياكى مايلىق نەرسىلەرنى تولىمۇ كۆپ يەۋەتكەندە،

www.uyghurkitap.com

ئاشقازان ۋە ئۈچەيگە قاتتىق تەسىر يەتكۈزىدۇ، بۇنداق ئىغىر يۈككە ئۇلار مۇ بەرداشلىق بىرەلمەي قالىدۇ. ناۋادا يۇتۇۋېتىلگەن ئوزۇقلۇقنىڭ ئىچىدە كېسەل مىكروبى، پارازىت قۇرۇت تۇخۇمى كۆپ بولىدىغان بولسا، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەر مىكروپ ۋە پارازىت قۇرۇتنىڭ ھۇجۇمىغا بىۋاسىتە ئۇچرايدۇ. يەنە مەسىلەن، زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئۇقماي يەپ قويغاندىمۇ، ئادەم زەھەرلىنىپ قالىدۇ. كىشىلەرنىڭ دائىم "كېسەل ئىغىزدىن كىرىدۇ" دېيىشىنىڭ داۋلىسى مانا شۇ.

قەدىمقى زاماندىكى تىببى ئالىملارمۇ "ئەمگەكىمۇ قىلىش، دەممۇ ئېلىش"نى ئىنتايىن تەكىتلىگەن. دېمەك ئەمگەككە ئەھمىيەت بەرگەندە، دەم ئېلىشقىمۇ سەل قارىماسلىغىمىز كېرەك، ھەر ئىككىسىنى مۇۋاپىق ئىگەللىشىمىز كېرەك، شۇنداق قىلغاندىلا بەدىنىمىز ساغلام، كۈچلۈك بولۇپ كېسەلدىن خالى بولىمىز، ئەگەر بەدەن ئەمگەكتە تولىمۇ ھېرىپ كېتىدىغان بولسا، جىسمانى قۇۋۋەت جەھەتتە جەزمەن بەك ئاجىزلاپ كېتىدۇ-دە، كېرەكسىز نەرسىلەر دۆۋىلىنىپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئادەم زەھەرلىنىپ قالىدۇ؛ ئىغىرلاشقاندا، ئىچكى ئەزالار قۇرۇغدىلىپ قالىدۇ، دەرۋەقە ئادەممۇ بەرداشلىق بىرەلمەيدۇ. جىنسى تۇرمۇشنى چەكلىمىگەندىمۇ يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. دېمەك، جىسمانى قۇۋۋەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن، ئەمگەك قىلىپ ھارغاندىن كېيىن ئوبدان دەم ئېلىش كېرەك.

www.uyghurkitap.com

دەرۋەقە، قەدىمقىلار راھەت ـ پاراغەتكە بېرىلىپ ئەمگەكتىن قاچىدىغان ھورۇنلۇقنىمۇ قارشى تۇرغان. سىز، ئۇزاق مۇددەت دەم ئېلىشنىڭ بەدەنىگە نېمە يامىنى بار؟ دەپ ئېيتىشىڭىز مۇمكىن. ئۇنداق بولسا، بىر تىببىي ئالىم قىلغان سىناققا قاراپ باقايلى. بۇ ئالىم كەپتەرلەرنى ئىنتايىن تار بىر قەپەزگە سولىۋېلىپ، ئۇلارغا ۋاقتى ۋاقتىدا دان بەرگەن بولسىمۇ، لېكىن ئۇلارنى مىدىرلىيالماس قىلىپ قويغان. بىرنەچچە ئاي ئۆتكەندىن كېيىن، كەپتەرلەرنى ئاسمانغا قويۇۋەتكەن، كۆتۈلمىگىنى شۇ بولغانكى، كەپتەرلەر قانىتىنى بىرنەچچە قېتىم قاقا ـ قاقماستىنلا يەرگە پالاقلاپ چۈشۈپ ئۆلگەن. تىببىي ئالىم كەپتەرلەرنىڭ قارنىنى يېرىپ كۆرۈپ، ئۇلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنىڭ باھايىتى ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىنى، مۇسكۇللىرىنىڭ قورۇلۇپ قالغانلىقىنى بىلگەن. كەپتەرلەر قاتتىق كۈچەپ ئۇچقاندىن كېيىن، يۈرىكى بەرداشلىق بېرەلمەي ئۆلۈپ قېلىشى ئەجەپلەنگۈچىلىكى يوق ئىش. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، بەدەن ھەركەت قىلىپ تۇرمىسا بولمايدۇ، ئەمگەك ۋە ھەركەت ئادەمنىڭ تەن سالامەتلىكىنىڭ تۈپ ئاساسى. پەقەت ھەركەت قىلىپ تۇرغاندىلا ئاندىن ئاجىزلىشىپ كېتىش ئەھۋالى بولمايدۇ.

”6 خىل ھاۋارايى“ دېگەن سۆز قەدىمقىلارنىڭ زامان ـ ماكاندىكى ئۆزگىرىش ۋە تۇرۇۋاتقان جايدىكى شارائىتنى كۆر ـ سىتىپ ئېيتقان سۆزى. 6 خىل ھاۋارايى سوغاق، ئىسسىق، قۇر ـ غاق، نەملىك، شامال ۋە ئوتنى كۆرسىتىدۇ. دېمەك، قىش كۈن ـ

لىرى سوغاق چۈشۈپ، يەرلەر توڭلاپ كەتكەچكە، ئادەم سوغاق تېگىش بىلەن ئاسانلا كېسەل بولۇپ قالىدۇ؛ يازدا ھاۋا ئىسسىق، تېمپېراتۇرا يۇقىرى بولغانلىقتىن، ئادەمگە ئىسسىق ئۆتۈپ قالىدۇ؛ ئادەم تولىمۇ نەم جايدا ياشىسا، ياكى شامال تېگىپ قالسا ۋە نەم ئۆتۈپ كەتسە، ئاسانلا رېماتىزىم كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ؛ قۇرغاقچىلىق ئاسانلا ئادەمنىڭ ئىسسىغىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. دېمەك، بۇ 6 خىل ھاۋارايى ئادەمنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىگە زىيانلىق بولۇپ، ئادەمنى كېسەلگە مۇپتىلا قىلىدۇ.

"7 خىل روھى ـ ھالەت" دېگەن نېمە؟ 7 خىل روھى ـ ھالەت دېگەنلىك ئادەمنىڭ روھى جەھەتتىكى ھالىتى ۋە مىجەزىدىكى ئۆزگىرىش دېمەكتۇر. قەدىمقىلار ئۇنى خوشاللىق، خاپىلىق، غەم، خىيال سۈرۈش، ھەسرەت چېكىش، ۋەھىمە ۋە تەشۋىش دەپ 7 تۈرگە ئايرىغان. «ئىچكى ئەزا دەستۇرى» دە مۇنداق دەپ ناھايىتى ئېنىق ئېيتىلغان:

قاتتىق خاپىلىق ئادەمنىڭ جىگىرىگە زىيان يەتكۈزىدۇ؛

قاتتىق خوشاللىق ئادەمنىڭ يۈرىكىگە زىيان يەتكۈزىدۇ؛

تولىمۇ خىيال سۈرۈش ئۆپكىگە زىيانلىق؛

بەكمۇ قورقۇش ۋە بەكمۇ غەم بېسىپ كېتىش بۆرەككە زىيانلىق.

قەدىمقىلارنىڭ بۇنداق دېگەنلىكى ئادەملەر خەپ ـ شۈك بولسۇن، دېگەنلىك ئەمەس. نورمال ھېسسىيات ۋە يوللۇق خىيال سۈرۈشنىڭ ھېچقانداق زىيىنى يوق. لېكىن تولىمۇ ئېشىپ كېتىپ

www.uyghurkitap.com

چېكىدىن چىقىپ كەتكەندە، بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ئەزالار جىددىي ئۆزگىرىش ياسايدۇ-دە، شۇنىڭ بىلەن ئادەم تاماق يېگۈسى، چاي ئىچكۈسى كەلمەيدىغان، ئاسانلىقچە ئۇخلىيالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ، ئىچكى ئەزالارنىڭ پائالىيىتىمۇ قالايمىقان بولۇپ كېتىدۇ. بۇنداق بولغاندا، كېسەل بولماي مۇمكىنمۇ؟

بۇنىڭدىن سىرت، قەدىمقىلار يەنە ئادەملەرنىڭ تاشقى زەخىملىنىشكە، ھاشارەت ۋە ھايۋانلارنىڭ زىيان-زەخمەتكە ئۇچرىشىمۇ، ياكى ئىچىدە پارازىت قۇرۇت پەيدا بولۇشىمۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇشنىڭ سەۋەپلىرى بولىدۇ دەپ قارىغان. بۇ كۆزقاراش ھازىرقى زامان مېدىتسىناسىدىكى كۆزقاراشقا تولىمۇ يېقىن كېلىدۇ.

2. كېسەل مۇنداق پەيدا بولىدۇ

بىر مەشھۇر مېدىتسىنا ئالىمى كېسەلگە گىرىپتار بولۇشنىڭ سەۋەپلىرىنى مۇنداق بىرنەچچە تۈرگە ئايرىغان:

- تۇغما كېسەل؛
- ئىرسىي كېسەل؛
- ماددا ئالمىشىش كېسىلى؛
- دورىدىن بولغان كېسەل؛
- ئۆسمە؛

• ئىممۇنىتتنى كېسەل؛
• يۇقما كېسەل؛
• ئوزۇقلۇق كېسلى؛
• زەخمە؛
• روھىي كېسەل (نېرۋا كېسلى)؛
• پەۋقۇلئاددە كېسەل؛

ئېھتىمال، بۇ نىمە كېسەللەردۇر؟ دەپ ئىچىڭىز پۇشار. تۆۋەندە سىزگە بىر-بىرلەپ تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

تۇغما كېسەل بەزى بالىلارنىڭ تۇغۇلغاندىلا بىرەر يېرى كەمتۈك (كەم) بولىدۇ، تۇغما كېسەل دېگەن مانا شۇ. مەسىلەن:

1-رەسىم بالىلارنىڭ ئۈستۈنكى كالپۇكى يېرىلىپ، تۇغما ئەيىپ — توشقان كالپۇك بولۇپ قېلىشى

• كالپۇكنىڭ قاپ ئوتتۇرىسى يېرىلغان بولىدۇ، ئادەتتە بۇ ”توشقان كالپۇك“ دىيىلىدۇ، دوختۇرلار ئۇنى ”يېرىق كالپۇك“ دەپ ئاتايدۇ (1-رەسىمگە قاراڭ).

• ئېغىز ئېچىلغاندا، ئېغىزنىڭ ئۈستۈنكى قاپقىغى (دوختۇرلار ئۇنى ”تاڭلاي“

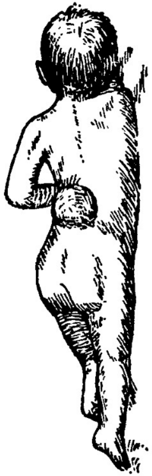
دەپ ئاتايدۇ)نى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. تاڭلاي قاپ ئوتتۇرىسىدىن يېرىلغان بولسا، يېرىق تاڭلاي بولىدۇ. مەيلى تاڭلاي ياكى كالپۇك يېرىلغان بولسۇن، باللار سۈت ئىمىشتە بەك قىينىلىدۇ، شۇڭا قوشۇق بىلەن ئاز-ئازدىن سۈت ئىچۈ-رۈشكە توغرا كېلىدۇ. ناۋادا ئوپېراتسىيە قىلىپ تىكىپ قويۇل-مايدىغان بولسا، ئوزۇقلۇق ئاسانلا كانايغا كىرىپ كېتىپ، ئۆپكە ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ كەلگۈسىدە بالا گەپنى ئوچۇق قىلالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

. ئادەمنىڭ ئومۇرتقىسىنىڭ ھەنىنۋاسى تولۇق، بىجىرىم بولۇپ، ئوتتۇرىسى يېرىلمىغان بولىدۇ. ناۋادا يېرىلىپ كەتسە، بۇ "يېرىق ئومۇرتقا" بولىدۇ. بەزى ئومۇرتقا يېرىغىنى سىرتىدىن پەرق ئەتكىلى بولمايدۇ، پەقەت رادىئاكتىپلىق نۇر ئارقىلىقلا پەرق ئەتكىلى بولىدۇ. بەزىلىرىدە بولسا، دۈمبىدىن ھۆررەك ئۆرلەپ چىقىدۇ، ئومۇرتقا تۈۋرۈكىدىن ئۆسۈپ چىققان نېرۋا مانا مۇشۇ يەردە يوشۇرۇنغان بولىدۇ. بەزى كېسەلمەنلەردە پۇتى مىلىقلاپ قالىدىغان، پۇتىنى قىمىرلىتالمايدىغان، چوڭ-كىچىك تەرەتنى تۇتالمايدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ (2-رەسىمگە قاراڭ).

. "يوغانباش بالا"نىڭ كاللىسى ناھايىتى يوغان بولىدۇ؛ ئىچىدە كۆپ مىقداردا سۇ بولىدۇ، دوختۇرلار بۇنداق كېسەلنى "مېڭىگە سۇ يىغىلىش" كېسىلى دەپ ئاتايدۇ (3-رەسىمگە قاراڭ).

www.uyghurkitap.com

. توغۇلغاندىلا ھاڭۋاقتى، بىر ۋىنتىسى كەم بولىدۇ.
. مەقتى بولمايدۇ، ئۇچىيى پۈتۈك بولىدۇ، ئاشقازىنى تۈيۈق بولىدۇ.
. قوش جىنسلىق ئادەم.
. يۈرەكتە كەمتۈك (ئىللەت) بولىدۇ، بەزىلىرىنىڭ پۈتۈن بەدىنى كۆكىرىپ تۇرىدۇ، بەزىلىرىنىڭ بەدىنى كۆكەرمەسىمۇ، لېكىن ھەركەت قىلغاندا كۈچ-ماغدۇرى بولمايدۇ، ئازراق كۈچ سەرپ قىلسىلا ھاسىراپ، ئولتۇرۇپ قالىدۇ. مانا بۇلار "توغما يۈرەك كېسىلى" دەپ ئاتىلىدۇ.



2-رەسىم بەلگە يوغان ھۈررەكنىڭ چىقىشى، بۇ ئومۇرتقا تۈۋرۈكىنىڭ يېرىلىپ،ھەم بولماسلىقى نەتىجىسىدە، مىڭە-يۇلۇن پەردىسىنىڭ بۆرتۈپ قېلىشى بولىدۇ

. يانپاش بوغۇم (يوتا بوغۇم)نىڭ چىقىپ قېلىشى، بۇ "يانپاشنىڭ ئورنىدىن ئاجراپ كېتىشى" دېيىلىدۇ.
بۇ خىل كېسەلنىڭ يەنە نۇرغۇن تۈرلىرى بولىدۇ. نىمە ئۈچۈن بالا توغۇلغاندىلا ئەيىپلىك بولۇپ، غەلىتە ئىنسان

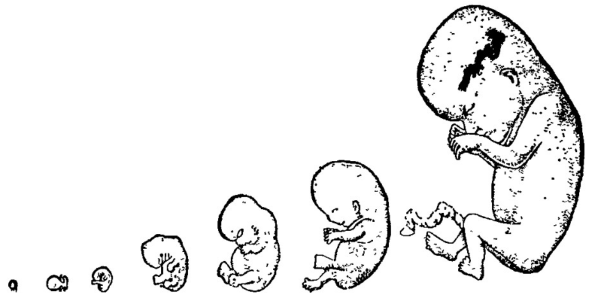
بولۇپ قالىدۇ؟

ھازىر بۇنداق كېسەللەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى تېپىپ چىقىلدى.

3-رەسىم يوغانباش بالا

مېدىتسىنا ئالىملىرى شۇنى بايقىۋالدىكى، تۆرەلمە ئانىسىنىڭ قورسىقىدىكى چاغدا ھەمىشە توختىماستىن ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ، يېتىلىپ ئۆسۈپ تۇرىدۇ، بولۇپمۇ ھامىلدار بولغان ئالدىنقى ئىككى ئايدا ئۆزگىرىش ئەڭ تېز بولىدۇ. ئىككى، ئۈچ ئايلىق بولغاندىن كېيىن، تۆرەلمە ئاساسىي جەھەتتىن ئادەمنىڭ سىياقىغا كىرىدۇ، ئىچكى ئەزا ۋە پۇت-قوللىرى تولۇق ئۆسىدۇ. ناھايىتى روشەنكى، بۇ تۆرەلمىنىڭ ئىسكەتكە كىرىشىنىڭ مۇھىم پەيتى، سەل-پەل قىيىپ كېتىشكە بولمايدۇ، سەللا قىيىپ كېتىدىغان بولسا، غەلىتە ئىسكەتكە كىرىپ قالىدۇ؛ كەمتۈك ئېغىر دەرىجىدە بولىدىغان بولسا، كىچىككىنە بۇ تۆرەلمە ئەي بولمايدۇ (4-رەسىمگە قاراڭ).

يەسمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ھەر-قايسى ئىچكى ئەزانىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدە ئۆسۈپ يېتىلىش مۇددىتى بولىدىغانلىقى، بۇ مۇددەت ئىچىدە بىرەر چاتاق چىقسا، بۇ ئىچكى ئەزالارنىڭ غەلىتە شەكىلگە كىرىپ قالىد-



4-رەسىم ئۆسۈپ يېتىلىشىنىڭ ھەرقايسى مەزگىلىدە، ئۆزگەرگەن ئەزالاردىن چاتاق چىقسا، تۆرەلمىنىڭ تۇغما غەلىتە ئىسكەتكە كىرىپ قېلىشى

غانلىغى بايقىۋېلىندى. مەسىلەن:

— يۈرەك بىلەن كۆزنىڭ غەلىتە شەكىلگە كىرىپ قېلىش مۇددىتى ھامىلدار بولغان 3-ھەپتىنىڭ ئوتتۇرىلىرى ۋە 7-ھەپتىنىڭ ئاخىرلىرى؛

— پۇت-قوللارنىڭ كەمتۈك بولۇپ قېلىشى ۋە غەلىتە شەكىلگە كىرىپ قېلىشى ھامىلدار بولغان 4-ھەپتىدىن 8-ھەپتىگىچە بولغان ئارىلىقتا ناھايىتى ئاسان يۈز بېرىدۇ.

— چىشلارنىڭ كەمتۈك بولۇپ قېلىشى 6-ھەپتىدىن 10-ھەپتىنىڭ ئاخىرلىرىغىچە بولغان ئارىلىقتا يۈز بېرىدۇ؛

— قۇلاقنىڭ كەمتۈك بولۇپ قېلىشى 7-ھەپتىدىن 12-ھەپ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىششىق ئادرېسى

تىگىچە بولغان ئارىلىقتا ئاسان يۇز بېرىدۇ؛

— ئىبغىز ۋە كالپۇكنىڭ كەمتۈك بولۇپ قېلىشى 5، 6-ھەپتە ئارىلىقىدا ئاسان يۇز بېرىدۇ؛

— ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى تاڭلاينىڭ كەمتۈك بولۇپ قېلىشى 10-ھەپتىدىن 12-ھەپتىنىڭ ئاخىرىغىچە بولغان ئارىلىقتا ئاسان يۇز بېرىدۇ؛

— ئىچكى ئەزالارنىڭ كەمتۈك بولۇپ قېلىشى ئومۇمەن 9 ــ 10-ھەپتە ئارىلىقىدا ئاسان يۇز بېرىدۇ؛

— مىڭىنىڭ كەمتۈك بولۇپ قېلىشى دۆت ھەم ھاڭۋاقتىلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇنىڭ كۆپىنچىسى ھامىلدار بولغان 2-ھەپتىنىڭ ئوتتۇرىلىرىدىن 11-ھەپتىگىچە بولغان ئارىلىقتا يۈز بېرىدۇ؛

سىز كىتابىچىمىزدىن بۇ ئەھۋاللارنى كۆرۈپ، تۆرەلمىلەرنىڭ ئەسلىدە شەكىللىنىپ كىرىپ قېلىشىدىكى سەۋەب تۆرەلمىنىڭ ئۆزگىرىش ياساپ يېتىلىش مەزگىلىدە "چاتاق" چىققانلىقىدا بولىدىكەن، ئۇنداقتا بۇنداق "چاتاق"لار قانداقسىگە يۈز بېرىدۇ؟ دەپ سورىشىڭىز مۇمكىن.

"چاتاق"نىڭ يۈز بېرىشىدە تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە خىل سەۋەب بولىدۇ:

بىرىنچىدىن، يۇقۇرىدا ئېيتىلغان ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، ھامىلدار ئايال كۆمۈر گېزىدىن زەھەرلىنىپ قېلىش، ئوكسىگېن يېتىشمەي بۇنجۇقۇپ قېلىش؛ ئېغىر تاشقى زەخمىگە ئۇچ-

راپ قىلىش ياكى رادىئاكتىپ نۇر ئارىسىدا تۇرۇپ قىلىش؛
ئىككىنچىدىن، ھامىلدار ئايال "سوغان"غا ئوخشاش بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالسىمۇ، كېسەلنىڭ ئاپىتى بالىغا تېگىدۇ. سوغان دېگەن بۇ كېسەل بىرقەدەر ئومۇمى يۈزلۈك بولۇپ، ئۇنىڭ ئالامىتى مۇنداق:
. ئالدى بىلەن باش ئاغرىيدۇ، پۇت ـ قوللار تېلىپ بوشىشىپ كېتىدۇ، ناھايىتى تېزلا گال قىزىرىپ ئىششىپ قالىدۇ، بەدەن قىزىيدۇ. ئۇزۇن ئۆتمەيلا، باش ـ كۆز، پۇت ـ قول، بەل ـ مەل قاتارلىق ئورۇنلاردا ئوششاق قىزىل داغلار پەيدا بولىدۇ، قىزىل داغلار ئوگۇغۇل ـ دوگۇغۇل ھالەتتە بولۇپ، تۇركۇم ـ تۇركۇمى بىلەن پەيدا بولىدۇ. لېكىن بىرنەچچە كۈن ئۆتمەيلا سوغان يېنىشقا باشلايدۇ، قىزىتما چۈشىدۇ، ئادەممۇ پۈتۈنلەي نورمال ھالەتكە كېلىپ قالىدۇ. ئەگەر ئېھتىيات قىلمىغاندا، شامالدىرىپ قالغان بولسا كېرەك دەپ قارىلىپ، ئېغىرلىق قىلىپ قويۇلىدۇ.
. بۇ كېسەل ھەمىشە ئەتىياز بىلەن ياز ئارىلىغىدا پەيدا بولىدۇ؛
. ھامىلدار بولغان ئالدىنقى بىرنەچچە ئاي ئىچىدە، ھامىلـ دار ئايال بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالىدىغان بولسا، تۇغۇلغان بالا ئەقلى كەم، بېشى كىچىك بولۇپ قېلىشى، تۇغما يۈرەك كېسىلىگە ياكى بۆرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشى، كۆزىگە ئاق چۈشۈپ قېلىشى، گاس، كوماك

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولۇپ قېلىشى مۇمكىن؛

سوغان كېسىلىنىڭ تۆرەلمىلەرنى غەلىتە شەكىلگە كىرگۈزۈپ قويۇشىغۇ بۇ ياقتا تۇرسۇن، شۆلگەي بېزى كېسىلىنىڭ ۋىرۇسى ئاددى قاپارتقۇ (ئۇچۇق) قاتارلىقلارمۇ تۆرەلمىنى غەلىتە شەكىلگە كىرگۈزۈپ قويۇشى مۇمكىن؛

ئۈچىنچىدىن، ئانا كۆپلەپ تاماكا چېكىپ، هاراق ئىچىپ زەهەرلىنىپ قالسىمۇ، ياكى دىخانچىلىق دورىسى بىلەن زەهەرلىنىپ قالسىمۇ، ۋە ياكى بۇلغانغان بېلىق-راكلارنى دائىم يەپ، ئىچىدە كۆپلىگەن زەهەرلىك نەرسىلەرنى يىغىۋالسىمۇ، بالىنىڭ كەمتۈك بولۇپ قېلىشىغا زامىن بولىدۇ؛

تۆتىنچىدىن، هامىلدارلىق ۋاقتىدا، دورا ئىشلىتىشتە جەزمەن ئېهتىيات قىلىش لازىم. نۇرغۇن كېسەل هامىلدار ئاياللارنىڭ دورا يېيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ دورىلار مۇنۇلار:

. شېكەر سىيىش كېسىلىنى داۋالايدىغان تولبۇتامىد (tolbutamıde)، خلورپرو پامىد (Chlorpropamide)؛

. ئۆسۈشكە قارشى ماددا، مەسىلەن، تېتراتسىكلىن، ستىرېپتومىتسىنغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ؛ گېنتامىتسىن ياكى كانامىتسىنلارنى ئىشلىتىشتە ئېهتىيات قىلىش كېرەك؛

. قالقان بەز كېسىلىنى داۋالايدىغان يوت؛

. بەزگەك تۇرىدىكى كېسەللەرنى داۋالايدىغان خلوروكۇين، داراپىرىم (Darapirım)، كۇيىنىن؛

. كېمە ۋە ماشىنىدا باش قېيىشنى داۋالايدىغان مېكلىزىن؛
. تۇتقاق كېسلىنى داۋالايدىغان تىرىمېتادىئون، دىمېسادىئون (Dimethadionum)، دىلانتىن؛
. ھورمون تۈرىدىكى دورىلار؛
. ئۇخلاتقۇچى دورا ۋە ناركوز قىلىش دورىسى (مەسىلەن باربىتال)؛
. روھىي كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار، مەسىلەن دروپېرىدول (Droperidol)، ترىسىكلىك ئانتى دېپرېسانت (Tricyclikanti depressant)، لىزوم قاتارلىقلار.

بالىلارنىڭ غەلىتە ئىسكەتلىك بولۇپ قېلىشى كۆپىنچە تۇغۇلۇشى بىلەنلا ياكى تۇغۇلۇپ ئۇزۇن ئۆتمەيلا بىلىنىدۇ. ئاز ساندىكى غەلىتە ئىسكەتلىك بالىلارنى 2 ياشقا كىرگەنىدىن كېيىن ئاندىن بايقىۋالغىلى بولىدۇ. بالىلارنىڭ غەلىتە ئىسكەتلىك بولۇپ قېلىشى يۇقۇرىدا ئېيتىلغان تۆت نۇقتىدىنلا ئەمەس، ئىرسىي كېسەللەرمۇ بالىلارنىڭ كەمتۈك (ئېيىپلىك) بولۇپ قېلىشىغا زامىن بولىدىغان سەل قارىغىلى بولمايدىغان بىر سەۋەبتۇر.

ئىرسىي كېسەل تەمسىللەردە قوغۇن تېرىساڭ قوغۇن ئالىسەن، پۇرچاق تېرىساڭ پۇرچاق ئالىسەن دىگەن گەپ بار. قوغۇن تېرىسا ھەرگىزمۇ ئۇنىڭدىن پۇرچاق ئۈنۈپ چىقمايدۇ؛ پۇرچاق تېرىسىمۇ ئۇنىڭدىن قوغۇن ئۈنۈپ چىقمايدىغانلىقىمۇ تۇرغان گەپ. شۇنىڭغا ئوخشاش، توخۇدىن توخۇ، ئادەمدىن

www.uyghurkitap.com

ئادەم تۆرىلىدۇ. پەرزەنتلەر ئىسكەت، تۇرق، بوي قاتارلىق جەھەتلەردە ئاتا-ئانىسىغا ۋە ئەجداتلىرىغا سەل ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ سەۋىۋى نىمە؟

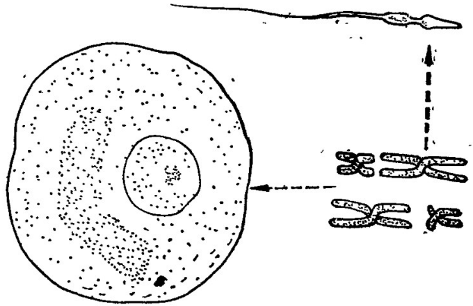
بۇنىڭغا "خروموسوما" ۋە "گېنلار"نىڭ تەسىرى سەۋەپ بولىدۇ.

خروموسوما ئادەتتىن تاشقىرى كىچىك نەرسە بولۇپ، ئۇنى مىكروسكوپنىڭ ياردىمى بىلەنلا تاپقىلى بولىدۇ. خروموسومىلار قوغۇن-تاۋۇز ۋە پۇرچاقنىڭ ئۇرۇقلىرىغا، توخۇ-ئۆدەكلەرنىڭ تۇخۇمىغا ۋە ئۇرۇغىغا يوشۇرۇنغان بولىدۇ، ئۇلار يەنە ئادەمنىڭ ئۇرۇغى ۋە تۇخۇمى ئىچىگىمۇ يوشۇرۇنغان بولىدۇ. قوغۇن-تاۋۇز ۋە پۇرچاقلار چاڭلاشقاندىن كېيىن، ھايۋانات ۋە ئادەمنىڭ تۇخۇمى ئۇرۇقلانغاندىن كېيىن، ئاتىلىق تەرەپ بىلەن ئانىلىق تەرەپتىن كەلگەن خروموسومىلار بىرىكىپ، پۈتۈنلەي يېڭى خروموسومىنى ھاسىل قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاتا تەرەپ بىلەن ئانا تەرەپنىڭ خۇسۇسىيىتى، جۈملىدىن ھەرقايسى-سىنىڭ ئاتا-بوۋىلىرىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئەۋلاتلىرىنىڭ تېنىدە بىرلىكتە نامايەن بولىدۇ. ئىرسىيەت دىگەن مانا شۇ.

ئۇنداق بولسا "گېن" دىگەن نىمە؟

خروموسومىنىڭ ئۈستىگە تىزىلغان، تېخىمۇ ئىنچىكە-كىچىك بولغان نەرسە "گېن" دىيىلىدۇ. ھەر بىر تال خروموسومىدا بىرقانچە گېن بولىدۇ، گېنلارنىڭ ھەر بىرى يەنە بىردىن خۇسۇ-سىيەتكە، مەسىلەن، ئادەمنىڭ تېرىسىنىڭ رەڭگى، بويىنىڭ

ئىگىز ـ يەسلىگى، تۈك ۋە چاچلىرىنىڭ رەڭگى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارغا ۋەكىللىك قىلىدۇ. دەرۋەقە، كېسەللەرنىڭ بىر ـ مۇنچىسى مۇشۇنداق خروموسوما ۋە گېن ئارقىلىق ئەۋلاتتىن ئەۋلاتقا ئۆتۈپ تۇرىدۇ. مۇشۇ يول بىلەن پەيدا بولغان كېسەل ئىرسىي كېسەل بولۇپ ھېساپلىنىدۇ (5 ـ رەسىمگە قاراڭ).



5 ـ رەسىم يۇقۇرى ئوڭ تەرەپتىكىسى ئۇرۇق، تۆۋەن سول تەرەپتىكىسى تۇخۇم. ئۇلارنىڭ ئىچكى قىسمىدا خروموسوما بار

ئىرسىي يول بىلەن كېلىپ چىقىدىغان كېسەلنىڭ تۈرى 3 مىڭغا يېقىن بولۇپ، بۇ ھەقىقەتەنمۇ زور سان! (نەۋرىداش ئاكا ياكى سىڭىللارغا ئوخشاش يېقىن تۇققانلار تۇرمۇش قۇرسا ياخشى بولمايدىغانلىقىنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇنداق تۇققانلار توي قىلسا ئىرسىي كېسەل بەك كۆپىيىپ كېتىدۇ؛ كۆرگەن پەرزەنتلىرىمۇ ئەقىللىق چىقمايدۇ).

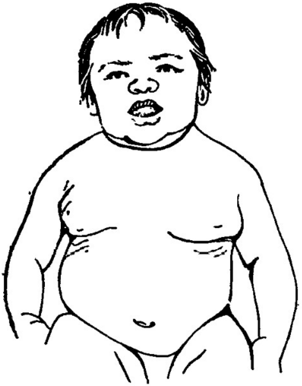
www.uyghurkitap.com

بىر خىل كىشلەر باركى، ئۇلار رەڭنى پەرق ئېتەلمەيدۇ. شۇڭا ئۇلار "رەڭ قارغۇسى" دېيىلىدۇ. رەڭ قارغۇسى دائىم ئۇچراپ تۇرىدىغان بىرخىل ئىرسىي كېسەلدۇر. بۇلارنىڭ ئىچىدە قىزىل بىلەن يېشىلنى ئايرىيالمايدىغانلار ھەممىدىن كۆپ بولىدۇ؛ كۆك رەڭنى پەرق ئېتەلمەيدىغانلار ئازراق بولىدۇ. قىزىل، يېشىل ۋە كۆك رەڭلەرنىڭ ھەممىسىنى پەرق ئېتەلمەيدىغانلار "پۈتۈن رەڭ قارغۇسى" دەپ ئاتىلىدۇ، بۇنداقلار تېخىمۇ ئاز بولىدۇ. بۇنداق ئىرسىي كېسەلنىڭ ئوغۇللارغا تارقىلىشى (ئۆتۈشى) كۆپ بولىدۇ، قىزلارغا تارقىلىشى ئاز بولىدۇ، جىنس ئايرىمىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغانلىقى ئۈچۈن، "جىنسى باغلىنىشلىق ئىرسىيەت"كە تەئەللۇق بولىدۇ (دېمەك، بۇ خىل ئىرسىي كېسەل ئەر-ئاياللىق جىنس ئايرىمىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك كېسەلدۇر).

رەڭ قارغۇسىدىن تاشقىرى، جىنس بىلەن باغلىنىشلىق ئىرسىي كېسەل ئىچىدە يەنە قاناشقا مايىللىق كېسىلى بولىدۇ. بىرەر جايىنىڭ تېرىسى ئۇرۇلۇپ سۈرۈلۈپ كەتسىلا، توختىماستىن قان چىقىدۇ (بۇنىڭ سەۋەبى قاندا ئۇيۇتىدىغان بىر خىل نەرسىنىڭ كەم بولغانلىقىدا). يارا تاشقى تېرىدە بولسا، ئۇنىڭ كارايىتى چاغلىق؛ ناۋادا بوغۇم، باش، كۆكرەك ۋە قوساقنىڭ ئىچكى قىسمى زەخىملىنىپ قان چىقىدىغان بولسا، ئۇنى توختىتىشنىڭ ھېچبىر ئىلاجى بولمايدۇ. ئۆتمۈشتە، بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغان بالىلارنىڭ ئۆزۈن ئۆمۈر كۆرۈشى ناھايىتى

تەس ئىدى. ھازىر بۇنداق كېسەللەرنى قۇتقۇزىدىغان ئالاھىدە ئۈنۈملۈك دورىلار بارلىققا كەلدى. شۇنداقتىمۇ بۇنداق كېسەلنىڭ ئالدىنى تۇپتىن ئېلىش يەنىلا ناھايىتى قىيىن. بۇ خىل ئىرسىي كېسەل پەقەت ئەرلەر ئارىسىدىلا كۆرۈلۈپ كەلمەكتە، ئاياللار ئارىسىدا كۆرۈلۈپ باققىنى يوق.

خروموسومىلارنىڭ سانى ئۆزگەرسىمۇ ياكى گېنلارنىڭ جايلاشقان ئورنى بۇزۇلسىمۇ خروموسوما كېسەللىكى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇمۇ ئىرسىي كېسەللەرنىڭ چوڭ بىر تىپى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى ھەممىدىن بەك قوزغايدىغىنى تۇغما لەقۋالىق كېسىلى (مىدىتسىنادا "تۇغما دۆتلۈك" دېيىلىدۇ). بۇنداق بالىنىڭ بۇرنى پاناق، ئۇ كۆزى بىلەن بۇ كۆزىنىڭ ئارىلىقى ناھايىتى يىراق، ئاغزى يېرىم ئېچىق، ئاغزىدىن تىلى چىقىغلىق، پۇت-قوللىرى ئىلىق-مىلىق، ئەقلى قىسقا، ئولتۇرۇش-قوپۇش، يۈرۈش-تۇرۇشلىرىمۇ ناھايىتى سۆرەلمە بولىدۇ. شۇڭا بۇنداق كېسەل "دۆت" دەپ ئاتىلىدۇ (6-رەسىمگە



6-رەسىم تۇغما لەقۋا بالا

قاراڭ).

گېن نورمال بولمىسا، تۇغۇلغان بالىدا كېسەل بولۇشى تۇرغان گەپ، ھەتتا بۇ ئەۋلاتتىن ئەۋلاتقا داۋاملىشىپ، ئىرسىي كېسەلگە ئايلىنىدۇ. كالپۇك يېرىلىش، تاڭلاي يېرىلىش، ئومۇرتقا تۈۋرۈكى يېرىلىش، تۇغما يۈرەك كېسىلى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللەر، ھەتتا مەلۇم بىر خىل روھىي كېسەل (مەسىلەن، نېرۋا بۇزۇلۇش كېسىلى)، زىققا، يۇقۇرى قان بېسىم، تاجىسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسىلى، شېكەرسىيش كېسىلى ۋە ئاشقازان كېسىلى (دوختۇرلار ئۇنى "ھەزىم خاراكتېرلىق يارا"نىڭ بىر خىلى دەپ ئاتايدۇ) دىمۇ ئىرسىيلىق بولىدۇ.

سىز بەلكىم تېرىسىمۇ ئاق، تۈك ۋە چاچلىرىمۇ ئاق، ئەقەللىسى كۆز قارچۇغىمۇ ئانچە قارا بولمىغان ئادەملەرنى كۆرگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن، بۇنداق ئەھۋال مېدىتسىنادا "ئاقىرىش كېسىلى" دېيىلىدۇ. نورمال ئادەمنىڭ تۈكى، چېچى ۋە تېرىسىنىڭ ئىچىگە قاپ-قارا بولغان بىر خىل ئۇششاق دانىچىلەر ("قارا پىگمېنت" دەپ ئاتىلىدۇ) تارالغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ تۈكى، چېچى ۋە تېرىسى قارا ياكى سېرىق بولىدۇ. قارا پىگمېنت تولىمۇ كۆپ بولسا، تېرە بىلەن تۈك ۋە چاچ تەبىئىي ھالدا قارا بولىدۇ. ناۋادا بۇ خىل دانىچىلەر كەم بولسا، تېرە بىلەن تۈك ۋە چاچ تامامەن ئاقىرىپ كېتىدۇ. بەدەننىڭ قارا پىگمېنتنى ئىشلەپ چىقىشى ئۈچۈن، تىروزىنازا دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل خىمىيىۋى ماددا بولۇشى لازىم. ئاقىرىپ كېتىش كېسىلى-

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

نىڭ سەۋىيىسى تىروزىنازىنىڭ كەم بولغانلىقىدا. ھالبۇكى بۇنداق فېرمېنتقا ۋەكىللىك قىلىدىغان گېنمۇ نورمال بولمايدۇ. نورماللىسزلىقنىڭ خۇسۇسىيىتى كېيىنكى ئەۋلادتقا ئۆتۈپ تۇرىدۇ. بىراق بۇنداق ئىرسىيەت ھەرقانداق ئادەمگە ئۆتۈۋەرمەيدۇ، ئۇنىڭ مەلۇم قانۇنىيىتى بولىدۇ. ئاقىرىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ ئەۋلادلىرىدىن بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار ناھايىتى ئاز.

ماددا ئالمىشىش (مېتابولىزىم) كېسەللىرى ئادەمنىڭ نەپەس ئېلىش، يېيىش - ئىچىشتىن مەقسىدى ئوكسىگېن ۋە ئوزۇقلۇقنى بەدەننىڭ ئىچىگە ئېلىپ كىرىپ، ئۇنى بەدەنگە كېرەكلىك بولغان ماددىغا ئايلاندۇرۇشتىن ئىبارەت؛ شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۆزىدىكى ئاجىزلاشقان، ئەسقاتمايدىغان قىسمەن نەرسىلەرنى ئايرىپ چىقىپ ۋە ئۆزگەرتىپ، ئاندىن ئۇنى قانغا كىرگۈزۈپ قان بىلەن ئايلاندۇرۇشنى مەقسەت قىلىدۇ. مانا بۇنداق ئۆزگەرتىش - ئالماشتۇرۇشلارنىڭ ھەممىسى "ماددا ئالماشتۇرۇش" دېيىلىدۇ. ماددا ئالماشتۇرۇش نورمال بولمىسا، چاتاق چىقىپ قالسا، "ماددا ئالمىشىش كېسىلى" پەيدا بولىدۇ.

بەدەندىكى يېمەكلىك ئوزۇقلۇقنى ئايلىنىش ئۈچۈن، نەچچە يۈز قېتىملىق خىمىيىلىك ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ. بۇنداق مۇرەككەپ خىمىيىلىك ئۆزگىرىش قانداق ئورۇنلىنىدۇ؟ ئاساسەن مىڭلىغان خىمىيىلىك ماددىلارنىڭ ياردىمىگە تايىنىلىدۇ، مەسىلەن، "فېرمېنت"، "ھورمون"قاتارلىق-

لارنىڭ ھەممىسى مۇشۇنداق خىمىيىلىك ئۆزگىرىشنى ئورۇنلاشتا كەم بولسا بولمايدىغان ماددىلاردۇر. بۇ ماددىلارنىڭ بىرەسى كەم بولۇپ قالىدىغانلا بولسا، بەزى ئۆزگىرىشلەر يېرىم يولدا توختاپ قالىدۇ-دە، شۇنىڭ بىلەن ئادەم كېسەل بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

مەسىلەن، ”فېنىلكېتون سىيىش كېسىلى“گە گىرىپتار بولغان بالىدا تۇغۇلۇپ بىرنەچچە ئاي ئۆتكىچە ھېچقانداق غەيرى نورماللىق كۆرۈلمەيدۇ، تەخمىنەن 4 ئاي ئۆتكەندىن كېيىن، خامۇش، جانسىز، ئەقلى قىسقا، يىغلاڭغۇ، جىدەلخور بولۇشتەك كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، كېيىنچە تۇتقاقلىق كېسىلى كۆرۈلۈشى مۇمكىن، ئېغىر بولغاندا بالىنىڭ ھەركىتى پالەكەتلىشىپ كېتىدۇ. بەدەندە بىر خىل ئالاھىدە خىمىيىلىك ماددا — فېرمېنت كەم بولۇشى سەۋەبىدىن، بەدەن ئىچىدىكى يېمەكلىكنىڭ ئارىسىدىكى بىر خىل ئوزۇقلۇق پەقەت فېنىلپىرووۋىك كىسلاتاسىغىلا ئايلىنالايدۇ-دە، مۇشۇ خىل كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. كۆپلىگەن فېنىلپىرووۋىك كىسلاتاسى مېڭە ۋە پۈتۈن بەدەنگە يىغىلىپ قېلىپ، يۇمران مېڭە ئۇنىڭغا چىداشلىق بېرەلمىسمۇ، كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق نەرسە سۈيدۈك بىلەن سىرتقا چىقىرىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇ ”فېنىلكېتون سىيىش كېسىلى“ دەپ ئاتىلىدۇ. يېمەكلىكنى تەكشۈرۈش ئاساس قىلىپ، ئاقسىل ماددىسى بولغان نەرسىلەرنى ئاز يېيىش، شۇنىڭ بىلەن مېڭىنىڭ زەخمىگە ئۇچرىشىنى ئازايتىش ئۇنى داۋالاشنىڭ

ئېپى بولىدۇ.

شېكەر سىيىش كېسەللى بىرقەدەر ئومۇمى يۇزلىنۇك بولۇپ، ئۇمۇ داۋاقى چىققان ماددا ئالمىشىش كېسەللىكى بىرىدۇر. بۇنداق كېسەل ئاشقازان ئاستى بېزىدىن مەسىلە چىققانىدا بەيدا بولىدۇ. ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئىچىگە ئاشقازان ئاستى بېزى ئارالچىلىرى ھۆجەيرىسى دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل نەرسە يوشۇرۇنغان بولىدۇ. ئاشقازان ئاستى بېزى ئارالچىلىرى ھۆجەيرىسىنىڭ ئەڭ زور كۆچى ئىنسۇلىن ئىشلەپچىرىشتىن ئىبارەت. ئىنسۇلىن ئاساسىي يېمەكلىكتىكى گلىكوزىنى (ئۈزۈم شېكىرىنى) بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدىغان نەرسىگە ئايلاندۇرۇپ بېرەلەيدۇ. ئۇ بولمىسا، بەدەن گلىكوزىدىن پايدىلىنالمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن گلىكوزا قاننىڭ ئىچىگە يىغىلىپ قېلىپ، سۈيدۈك بىلەن ئېقىپ چىقىپ كېتىدۇ. سۈيدۈكتىكى شېكەر ھەددىدىن ئارتۇق كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇ "شېكەر سىيىش كېسەللى" دەپ ئاتالغان. تېنىدە گەرچە ئۈزۈم شېكىرى ناھايىتى كۆپ يىغىلىپ قالغان بولسىمۇ، لېكىن بەدىنى ئۇنىڭدىن پايدىلىنىشقا ئامالسىز قالغانلىقى سەۋەبىدىن، يەنە كېلىپ بەدىنى شېكەرنىلا تەلەپ قىلىپ تۇرغانلىقىدىن كېسەل كىشى شېكەرنى شۇنچە كۆپ يەپ بەرسىمۇ، ھامان تويغاندەك بولمايدۇ. قېنىدا شېكەر بەك كۆپ، بەك قويۇق بولغاچقا، ئادەم ھەمىشە ئۇسساپ تۇرغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ-دە، سۇنى كۆپ ئىچىپ كىچىك تەرەتكە يوغىلاپلا تۇرىدۇ. شېكەر سىيىش كېسەللىنىڭ "كۆپ يېيىش، كۆپ

ئىجىش ۋە كۆپ سىيىش“ تەك ”3 خىل“ ئالامەتنىڭمۇ ئەھمىيەت لەنگۈچىلىكى يوق. بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشى خېلى بەب ۋە ئىجىپ تۇرسىمۇ، لېكىن ئۇزۇم شېكىرىدىن پايدىلىنالمىغانلىقى ئۈچۈن، يىگەنسېرى ئورۇقلاپ كېتىدۇ. بۇنداق كېسەلنى داۋالاشتا، ”ئىنسۇلىن ئوكۇلى“نى سېلىش ياكى شېكەر نىسبىتىنى تۆۋەنلىتىدىغان دورىنى يىگۈزۈشتىن باشقا، تاماق مىقدارىنى چەكلەپ، تەركىۋىدە شېكەر ماددىسى كۆپ بولغان يىمەكلىكلەرنى ئازراق يىگۈزۈشكە توغرا كېلىدۇ. شۇنداق قىلغاندىلا، كېسەل يېنىكلەشكە باشلايدۇ.

ماددا ئالمىشىش كېسەلى ئارىسىدا ”قاندا ماي تولىمۇ كۆپ بولۇپ كېتىش كېسەلى“ كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى ھەممىدىن بەك قوزغايدۇ. كۆپلىگەن كىشىلەرنىڭ ”قىزىل قان تومۇرى قېتىش“ خاراكتېرلىق يۈرەك كېسەلى ۋە تاجسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەلىگە گىرىپتار بولۇشىنىڭ سەۋەبى قاندا ماينىڭ تولىمۇ كۆپ بولۇپ كەتكەنلىكىدە.

ئەسلىدە، نورمال قاندا كۆپ خىل ”ماي“ بولىدۇ. بىراق ھەر خىل مايىنىڭ نىسبىتى لايىقىدا بولۇپ، ئۇ ئادەمنىڭ ئېھتىياجىغا ماسلاشقان بولىدۇ. ناۋادا ئۇنىڭدىكى بىرنەچچە خىل ماينىڭ، مەسىلەن، خولېستېرىن، ترىگلىتسېرىد، ياغ ئاقسىلىنىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىدىغان بولسا، بۇ ھال ”قاندا ماينىڭ كۆپ بولۇپ كېتىش كېسەلى“نى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ كېسەلنىڭ يىلتىزى بولۇپ قالىدۇ.

نىمە ئۈچۈن بۇ بىرنەچچە خىل ماي ئادەمگە زىيانلىق بولىدۇ؟

شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بۇ بىرنەچچە خىل ماي قاندىكى ئاقسىل ماددىسى بىلەن ئۆزئارا بىرىكەلەيدۇ. بۇنداق بىرىكىش ئىشنى بۇزىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئەسلىدە سۇدا ئېرىمەيدىغان مايلارنى سۇدا ئېرىيدىغان مايلارغا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ. نەتىجىدە بۇنداق مايلار قىزىل قان تومۇرىنىڭ تومۇر تېمىغا كىرىۋېلىپ، قىزىل قان تومۇر تېمىنىڭ ئىچىگە قاتمۇ-قات يىغىلىۋالىدۇ-دە، شۇنىڭ بىلەن قىزىل قان تومۇرىنىڭ تومۇر بوشلۇقىنى ھەم تار، ھەم ئىنچىكە ھالەتكە كەلتۈرۈپ قويۇپ قاننى راۋان ماڭغۇزمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئەسلىدە ئەۋرىشىم خۇسۇسىيىتى بولغان قىزىل قان تومۇرمۇ ئەۋرىشىملىكىنى يوقىتىپ، "قىزىل قان تومۇرى قېتىش كېسىلى"نى پەيدا قىلىدۇ.

ئۇنداق بولسا، نىمە ئۈچۈن بۇنداق كېسەلمەنلەرنىڭ قېنىدا ماي شۇنچىۋالا كۆپ بولىدۇ؟

بىر جەھەتتىن، بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر تولىمۇ مايلىق نەرسىلەرنى يىگەن. بولۇپمۇ ھايۋاناتلارنىڭ مېيى (چوشقامېيى) ۋە تەركىۋىدە خولېستېرىن تولىمۇ كۆپ بولغان تائاملارنى تولىمۇ كۆپ يىگەن. ھەزىم قىلغاندىن كېيىن، ماي قان ئىچىگە سۈمۈرۈلۈپ كىرگەن، تەبىئىكى نورمال كۆرسەتكۈچتىن ئېشىپ كەتكەن. يەنە بىر جەھەتتىن، بەدىنىدىكى ماينىڭ ئالمىشىشىدا چاتاق چىقىپ، مايلار ھە دەپ يۇقۇرىغا

www.uyghurkitap.com

ئۆرلىگەن بولۇشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. ئۇنىڭدىن باشقا، ئىلگىرى جىگەر ياللۇغى، بۆرەك كېسىلى، شېكەر سىيىش كېسىلى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ تېنىدىكى ماي ئالمىشىشمۇ نورمالسىز بولىدۇ. تاتلىق يېمەك-لىككە ۋە تەركىۋىدە شېكەر كۆپ بولغان يېمەكلىككە ئامراق ئادەملەرنىڭ بېغىرلىرىمۇ، بەدەنىدىكى شېكەرنىڭ تولىمۇ كۆپ بولۇپ كېتىشى سەۋەبىدىن، ئوشۇقچە بولغان شېكەرلەرنى كۆچىنىڭ بېرىچە مايغا ئايلاندۇرۇپ، ئۇنى بەدەنگە توپلايدۇ، شۇڭا كۆپلىگەن سېمىز كىشىلەرنىڭ قېنىدىكى ماي كۆپىنچە كۆپىيىپ تۇرىدۇ. ئەقلىي ئەمگەكچىلەردە ھەرىكەت ئاز بولغاچقا، مايمۇ ئاسان ئۆرلەيدۇ. مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى قاندىكى ماي-نىڭ كۆپىيىپ تۇرۇشىدىكى مۇھىم سەۋەپتۇر.

سىزنىڭ قايسى خىلدىكى يېمەكلىكنىڭ تەركىۋىدە خولېستېر-رىننىڭ ناھايىتى كۆپ بولىدىغانلىقىنى بىلىپ باققىڭىز كەلسە كېرەك، ئۇنداق بولسا قىسقىغىنە تونۇشتۇرۇپ ئۆتەيلى.

تەركىۋىدە خولېستېرىن ھەممىدىن
يۇقۇرى بولغان يېمەكلىكلەر:

چوشقا كاللىسى، توخۇم سېرىد-غى، توخۇم سېرىغى ئۇنتۇغى، كالا كاللىسى، ھاكىلانغان توخۇم (بولۇپمۇ ھاكىلانغان توخۇمنىڭ سېرىغى)، كالمار

بېلىقى، ئۇگور بېلىقى، قوي
جىگىرى، چوشقا بۆرىكى.

تەركىۋىدە خولېستېرىن يۇقۇ-
رىراق بولغان يېمەكلىكلەر:

سېمىز چوشقا گۆشى، چوشقا ئاش-
قازان ئاستى بېزى، توخۇ تۇخۇمى-
نىڭ ھەممە نىمىسى، چوشقا جىگىرى،
كالا جىگىرى، كلام (Clam)،
كالا بۆرىكى، چوشقا شىرىقى،
چوشقا تېرىسى، سېمىز كالا گۆشى،
ئىرىمچىك، گۆش، سەدەپ قۇلۇلە-
سى، دەريا قۇلۇلىسى، يۇمشاق
تەنلىك ۋە تەخسىمان ساقاقلىق
ھايۋانلار گۆشى، تاسما بېلىق،
فلوندېر (flounder) بېلىقى،
ساردىن بېلىقى، كرېۋېتكى، سىيا
بېلىق.

تەركىۋىدە خولېستېرىن ئوت-
تۇرا ھال بولغان يېمەكلىكلەر:

قوي مېيى، كالا يۇرىكى، ئۇرۇقمۇ،
سېمىزمۇ ئەمەس كالا گۆشى،
چوشقا مېيى، چوشقا قوۋۇرغىسى،

چوشقا قىرىنى، قىسقۇچ پاقا، راك،
چوشقا ئۈچىيى، چوشقىنىڭ
سۆرسىنى، كەپتەر گۆشى، پام-
پۇس بېلىغى.

تەركىۋىدە خولېستېرىن
ئاز بولغان يىمەكلىكلەر:

توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئىقى، مېيى
قالقۇيلىنغان سۈت پاراشوكى
ياكى كالا سۈتى، يېڭى كالا سۈتى،
ئورۇق چوشقا گۆشى، ترىپاڭ،
قايماق، ئۆشكە گۆشى، كارپ بېلى-
قى، تاپان بېلىق، ئوتخور بېلىق،
سېرىق چار بېلىق، توشقان گۆشى.

دورىدىن بولغان كېسەل بۇ بىر خىل ئالاھىدە غەيرى كېسەل بولۇپ، سۈنئىي پەيدا بولىدۇ.

سىزگە مەلۇم بولسا كېرەك، "بۆرەك ئۈستى بېزى پوستلاق هورمونى" دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل دورا بولۇپ (كورتىزون، ترىئامسىنولون ‹Triamcinolonum›، بېيتامېساسون ‹beta-methasonum› ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ)، ئۇ قان كېسىلى، رېماتىزىم خاراكتېرلىق بوغۇم ياللۇغى، زىققا ۋە زىيادە سېزىم تۈرىدىكى كېسەللەرنى داۋالاشتا خېلى ئۈنۈم بېرىدۇ. لېكىن ئادەم بۇ خىل دورىلارنى ئۇزاق مۇددەت

www.uyghurkitap.com

ئىستىمال قىلسا، ھەددىدىن ئارتۇق سەمىرىپ كېتىدۇ، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىدۇ، روھى ـ ھالىتى نورمال بولماي قالىدۇ، موسكۇل ـ ئۇستىخانلىرى بوشىشىپ كېتىدۇ، باش سۆڭىكى چۇرۇكلىشىپ كېتىدۇ. دورا كەلتۈرۈپ چىقارغان بۇنداق كېسەل دورىدىن بولغان كېسەل دەپ ئاتىلىدۇ.

بەزى كېسەلمەنلەر دوختۇردىن شىپا بولۇش ـ بولماسلىقىغا قارىماستىن دورا سوراپ ئېلىپ، قالايمىقان ئىستىمال قىلىۋېرىدۇ. بەرى ئادەملەر تېنىم ساق، دورىنى ئاز يېسەم ھېچنىمىگە كار قىلمايدۇ دەپ، دورىنى كاپاملاب ـ كاپاملاپ يەۋىتىدۇ. نەتىجىدە ئۇلار ئۆزىگە باشقا بىر كېسەلنى تېپىۋالىدۇ، ھەتتا سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزۈۋالىدۇ.

دورىدىن باشقا، رادىئوئاكتىپلىق سۈرەتكە ئېلىشمۇ يېڭى مەسىلىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

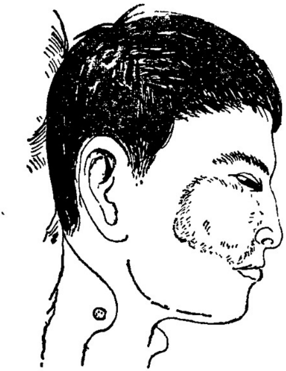
ئۆسمە ئۆسمە ياخشى سۈپەتلىك ۋە يامان سۈپەتلىك دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ.

يامان سۈپەتلىك ئۆسمە ئۇبدان داۋالىتىلمىسا، ئادەمنىڭ جېنىغا زامىن بولىدۇ. بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار ئاز ئەمەس. دۇنيا بويىچە يامان سۈپەتلىك ئۆسمە كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ ئۆلۈۋاتقان ئادەمنىڭ سانى يىلىغا تەخمىنەن 5 مىليونغا يېتىدۇ.

ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە ئادەتتە ئادەمنىڭ جېنىغا زامىن بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭمۇ قورقۇنچلۇق يېرى بار. بىرى، ياخشى

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

سۈپەتلىك ئۆسمە بەزىدە توساتتىن يامان سۈپەتلىك ئۆسمىگە ئايلىنىپ كېتىدۇ؛ يەنە بىرى، يامان سۈپەتلىك ئۆسمىنىڭ ئۆسۈپ چىققان يېرىگە قاراش لازىم، ئەگەر ئۇ مېڭىنىڭ ئىچىگە ئۆسكەن بولسا، ئادەمنىڭ بېشى ئاغرىيدۇ، پۇت-قوللىرى تارتىشىدۇ، ھوشىدىن كېتىدۇ، بۇمۇ ئوخشاشلا ناھايىتى خەۋپلىك؛ ناۋادا ئۇ باش سۆڭىكىنىڭ ئىچىدە ئۆسكەن بولسا، سۆڭەك پارچىلىنىپ كېتىدۇ، كۆزنىڭ ئىچىدە ئۆسكەن بولسا، كۆز قارىغۇ بولۇپ قالىدۇ. دېمەك، ئۆسمىنى بىلگەن ھامانلا داۋالىتىش كېرەك، شۇنداق قىلىش ھەممىدىن ئىشەنچلىك بولىدۇ (7-رەسىمگە قاراڭ)-دە، ھېچقانداق چاتاق چىقمايدۇ. نېمە ئۈچۈن ئۆسۈپ چىققان زەھەرلىك ئۆسمە ئادەمدە ئۆسۈپ قالىدۇ؟



7-رەسىم يۈزدىكى ئۆستىخاندىن چىققان زەھەرلىك ئۆسمە

بۇ ھازىرغىچە تېخى تازا ئېنىق بولمايۋاتقان چوڭ مەسىلە. تىببى ئالىملار بەدەندە ئۆسمە ئۆسۈپ قېلىشىدا تاشقى سەۋەبمۇ، ئىچكى سەۋەبمۇ بار دەپ قاراشماقتا.

تاشقى سەۋەب يەنى بەدەننىڭ سىرتىدا ئۆسمە ئۆسۈپ قېلىشنىڭ سەۋەبى مۇنداق بىرنەچچە خىل بولىدۇ:

— كۆپلىگەن خىمىيلىك ماددىلار ئۆسمىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇنىڭغا ھەممىدىن تىپىك مىسال تاماكا چېكىشتىن پەيدا بولىدىغان ئۆپكە راكى (بۇ ئۆپكە بىلەن كانايغا ئۆسۈپ قالىدىغان يامان سۈپەتلىك بىر خىل ئۆسمىدۇر).

سىز تاماكا چەككەندە يۈز خىلدەك خىمىيلىك ماددىلارنىڭ ئىستىن تارقىلىپ چىقىدىغانلىقىنى خىيالىڭىزغا كەلتۈرمەسلىكىڭىز مۇمكىن. ئۇنىڭ ئىچىدىكى بەزى خىمىيلىك ماددىلار ئۆپكە، كاناي، يۈرەك ۋە قان تومۇرىغا زىيانلىق، ناۋادا ھامىلدار ئاياللار تاماكا چېكىدىغان بولسا، ئۇ قوساقتىكى بالىغىمۇ زىيان يەتكۈزىدۇ. راك كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدىغان ماددىلار فېنول، سىركە كىسلاتاسى، 3، 4 - بېنزپىرېن بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە 3، 4 - بېنزپىرېن باش جىنايەتچى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. بىر تال تاماكا ئىچىدىكى 3، 4 - بېنزپىرېن 0.07 مىكرو گىرامغا يېتىدۇ. بۇ نەرسىنىڭ ئۆزى بىر خىل تۇمان دانىچىسى بولۇپ، ئۇ ئىس-تۈتەك بىلەن بىللە ئۆپكىگە كىرىۋالىدۇ. ئۆپكىدە غىدىقلىنىش ئۇزاق داۋام قىلسا راك ئۆسمىسى پەيدا بولىدۇ. ھەر كۈنى كۆپ تاماكا چېكىدىغان ياكى تاماكا چېكىپ كېلىۋاتقىنىغا ئۇزۇن يىللار بولغان ئادەملەرنىڭ راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى كۆپ بولىدۇ. مىدىتسىنا ئالىملىرىنىڭ تەكشۈرۈشىگە قارىغاندا، تاماكا چەكمەيدىغان كىشىلەرمۇ ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولىدىكەن، لېكىن تاماكا چېكىدىغانلارغا قارىغاندا ئۇلارنىڭ ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى خېلىلا ئاز بولىدىكەن.

www.uyghurkitap.com

ــ كۆپلىگەن خىمىيىلىك ماددىلار ئۆسمىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەپچى بولىدۇ. بۇنىڭغا ھەممىدىن تىپىك مىسال تاماكا چېكىشتىن پەيدا بولىدىغان ئۆپكە راكى (بۇ ئۆپكە بىلەن كانايدا ئۆسۈپ قالىدىغان يامان سۈپەتلىك بىر خىل ئۆسمىدۇر).

سىز تاماكا چەككەندە يۈز خىلدەك خىمىيىلىك ماددىلارنىڭ ئىستىن تارقىلىپ چىقىدىغانلىقىنى خىيالىڭىزغا كەلتۈرەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن. ئۇنىڭ ئىچىدىكى بەزى خىمىيىلىك ماددىلار ئۆپكە، كاناي، يۈرەك ۋە قان تومۇرىغا زىيانلىق، ناۋادا ھامىلدار ئايال-لار تاماكا چېكىدىغان بولسا، ئۇ قوساقتىكى بالىغىمۇ زىيان يەت-كۈزىدۇ. راك كېسەللىنى پەيدا قىلىدىغان ماددىلار فېنول، سىركە كىسلاتاسى، 3، 4 ـ بېنزپىرېن بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە 3، 4 ـ بېنزپىرېن باش جىنايەتچى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بىر تال تاماكا ئىچىدىكى 3، 4 ـ بېنزپىرېن 0.07 مىكرو گىرامغا يېتىدۇ. بۇ نەرسىنىڭ ئۆزى بىر خىل تۇمان دانىچىسى بولۇپ، ئۇ ئىس-تۈتەك بىلەن بىللە ئۆپكىگە كىرىۋالىدۇ. ئۆپكىدە غىدىقلىنىش ئۇزاق داۋام قىلسا راك ئۆسمىسى پەيدا بولىدۇ. ھەر كۈنى كۆپ تاماكا چېكىدىغان ياكى تاماكا چېكىپ كېلىۋاتقىنىغا ئۇزۇن يىللار بولغان ئادەملەرنىڭ راك كېسەلگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى كۆپ بولىدۇ. مىدىتسىنا ئالىملىرىنىڭ تەكشۈرۈشىگە قارىغاندا، تاماكا چەكمەيدىغان كىشىلەرمۇ ئۆپكە راكىغا گىرىپ-تار بولىدىكەن، لېكىن تاماكا چېكىدىغانلارغا قارىغاندا ئۇلارنىڭ ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى خېلىلا ئاز بولىدىكەن.

نى ــ ئافلاتوكسىن (aflatoxin) نى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق زەھەرلىك ماددا ئادەمنى جىگەر راكىغا مۇپتىلا قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، چىلانغان سەي ئىچىدىمۇ ئىچىتقۇچى ئاق زەمبۇرۇغ (Geotrichum candidum) دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل زەمبۇرۇغ بولۇپ، ئۇ قىزىل ئۆڭگەچ راكىنى پەيدا قىلىدىغان باش جىنايەتچى.

ــ يەنە بىرمۇنچە خىمىيىلىك ماددىلار، مەسىلەن، ئارسىنلىق ماددىلار تېرە راكى ۋە ئۆپكە راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ كادمىي مەزى بېزى راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خروم بىلەن نىكېل بىرىكمىسىمۇ ئادەمنى ئۆپكە راكىغا .گىرىپتار قىلىدۇ.

ــ ئېغىز كۆيدۈرىدىغان چاينى ۋە تولىمۇ قىزىق يېمەكلىكنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلغان كىشى قىزىل ئۆڭگىچى كۆيۈپ يارىلىنىشى سەۋەبىدىن قىزىل ئۆڭگەچ راكىغا گىرىپتار بولۇپ قېلىشى مۇمكىن؛ ئىسسىق كاڭدا ئۇخلاشنى ياخشى كۆرىدىغان ئادەملەرنىڭ كاسا تېرىسى ”كاك راكى“غا گىرىپتار بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى تېرىنىڭ تولىمۇ ئىسسىق نەرسىگە تېگىپ غىدىقلىنىشى تۈپەيلىدىن بولىدۇ.

ــ رادىئوئاكتىپلىق ماددىلار بىلەن ئادەم تولىمۇ ئۇزۇن ھەپىلەشسە، قان راكى (ئاق قان كېسىلى)، ئۆپكە راكى ياكى تېرە راكىغا گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

ــ تاش پاختىغا ئوخشاش نەرسىلەر بولغان سورۇندا ئۇزاق مۇددەت نەپەسلەنگەن ياكى ئۇنىڭ بىلەن ھەپىلەشكەن ئادەم-

لەر ئۆپكە راكى ياكى تېرە راكىغا ئاسانلا گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

— قان شورىغۇچى قۇرۇت كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر، قان شورىغۇچى قۇرۇتنىڭ چوك ئۈچەي ئىچىدە ئۇزۇن مۇددەت چوك ئۈچەينى غىدىقلىشى سەۋەبىدىن، چوك ئۈچەي راكىغا كۆپرەك گىرىپتار بولىدۇ. جەنۇبىي جۇڭگودا، جۇڭخۇا ئاچىماق ئۇرۇقدانلىق شورىغۇچ قۇرۇتى دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل قۇرۇت بولۇپ، بۇنداق قۇرۇت جىگەر ۋە ئۆت يولىدا پارازىتلىق بىلەن ياشايدىغان كىچىك قۇرۇتتۇر، ۋاقىت ئۇزارسا، ئۇمۇ ئادەمنى جىگەر راكى ۋە ئۆت نەيچىسى راكىغا گىرىپتار قىلىدۇ.

بەزى كىشىلەر ئاغزىنى ئاغزىدىن چۈشۈرگىسى كەلمەيدۇ، ئاغزا كالپۇكنى غىدىقلاۋېرىدىغان بولسا، كالپۇك راكى پەيدا بولىدۇ. ئېغىزدا سۇنۇق چىش، چىش كۆتىكى ياكى چىرىگەن چىش بولۇپ، بۇ نەرسىلەر تىلنى غىدىقلاۋېرىدىغان بولسا، ئاسانلا تىل راكى پەيدا قىلىدۇ. چاقا ئىزى (تاتۇق)نى قول بىلەن تاتىلاۋەرگەندە ياكى ئۇنى ئۇۋىلاۋەرگەندە، چاقا ئىزى راكقا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

كۆپلىگەن مىدىتسىنا ئالىملىرى بەزى ۋىرۇسلارنىڭ سۈت بېزى راكى، قان راكى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئۆسمىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن بولسا كېرەك دەپ گۇمان قىلىشماقتا.

يۇقۇرىدا ئېيتىلغانلارنىڭ ھەممىسى راكنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى ناشقى سەۋەپلەر. يەنە ئىچكى سەۋەپمۇ يەنى بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى سەۋەپمۇ بار، بۇ تۆۋەندىكى بىرنەچچە تۈرلۈك ئەھۋالنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

— ئىرسىيەت. بەزى ئائىلە-جەمەتلەردە راك كېسەلگە گىرىپتار بولىدىغانلار ئالاھىدە كۆپ بولىدۇ. بولۇپمۇ سۈت بېزى راكى، ئاشقازان راكى، ئۈچەي راكى، جىگەر راكى، قىزىل ئۆڭگەچ راكى، ئاق قان كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەردە ئائىلە-جەمەت مۇناسىۋىتى ناھايىتى روشەن بولىدۇ.

— ئۇرۇقداشلىقمۇ راكنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى ئىچكى سەۋەپلەرنىڭ بىرى. شەرقىي جەنۇبىي ئاسىيادا، جىگەر راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ياۋروپا ۋە ئامېرىكا دۆلەتلىرىدىكىگە قارىغاندا يۇقۇرى بولىدۇ. گۇاڭدۇڭلىقلاردا بۇرۇن-يۇتقۇنچاق راكنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى باشقا رايونلاردىكىگە قارىغاندا خېلىلا كۆپ بولىدۇ. مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى روشەن مىسالدۇر.

— راك كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشى ياش-قۇرام بىلەنمۇ، جىنس بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئاياللارنىڭ سۈت بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇشى ئەرلەرگە قارىغاندا يۈز ھەسسە كۆپ بولىدۇ، بۇنىڭدىن باشقا، ئاياللار يەنە قالقان بەز راكى، ئۆت خالتىسى راكى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللەرگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ؛ ئۇنىڭ ئەكسىچە، ئەرلەر ئاشقازان راكى، چوڭ

www.uyghurkitap.com

ئۇچەي راكى، جىگەر راكى ۋە ئۆپكە راكى قاتارلىق كېسەللەرگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ. كىچىك بالىلاردىن كۆز ۋە بۆرەك بەز چىقىدىغان يامان سۈپەتلىك ئۆسمىگە گىرىپتار بولىدىغانلار كۆپ بولىدۇ؛ باشلار ساركوما، مەسىلەن، "سۆڭەك ھاسىل بولۇش ساركومىسى" (بۇمۇ يامان سۈپەتلىك ئۆسمىنىڭ بىر خىلى)غا ئاسان گىرىپتار بولىدۇ. ياشانغانلاردىن راكقا گىرىپتار بولىدىغانلار ئۇششاق باللار ۋە ياشلارغا قارىغاندا، كۆپ بولىدۇ.

— بىر كىشىنىڭ ئۆسمىگە قارشى كۈچىنىڭ ناھايىتى تۆۋەن بولۇشى (يەنى ئىممۇنىت كۈچىنىڭ تۆۋەن بولۇشى)، تەبىئىكى مۇھىم ئىچكى سەۋەپلەرنىڭ بىرى بولۇپ سانىلىدۇ.

قىسقىسى، ئۆسمىنىڭ يۈز بېرىشى ھەر خىل سەۋەپلەرنىڭ تۈپەيلىدىن بولۇشى مۇمكىن. پەقەت تاشقى سەۋەپلا بولۇپ، ئىچكى سەۋەپ بولمىسا، ئۆسمىمۇ ئۆسۈپ چىقالمايدۇ؛ ئۇنىڭ ئەكسىچە ئىچكى سەۋەپلا بولۇپ، تاشقى سەۋەپ بولمىسا، بۇنىڭدىمۇ ئۆسمە ئۆسۈپ چىقالمايدۇ. دېمەك راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، كۆپ تەرەپلەردىن دىققەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

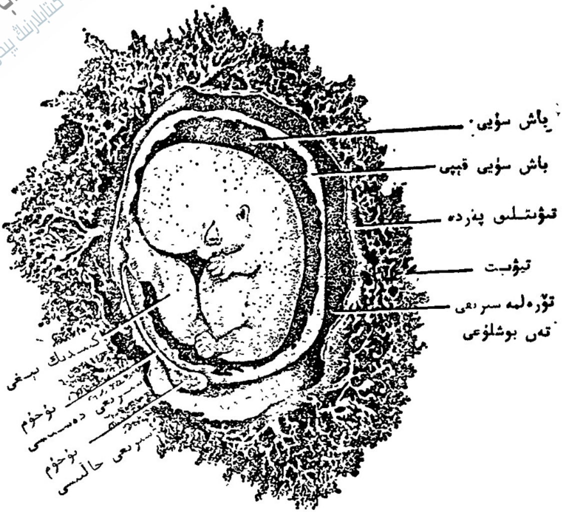
ئىممۇنىت كېسىلى ئادەم ساغلام ھايات كۆچۈرۈشتە پۈتۈنلەي بەدىنىنىڭ قارشىلىق كۈچىگە تايىنىدۇ. ئادەم بەدىنىگە پايدىلىق بولمىغانلىكى نەرسىلەر، مەيلى سىرتتىن سۇقۇنۇپ كىرگەن بولسۇن، ياكى بەدەننىڭ ئىچىدە ئۆزى پەيدا بولۇپ

قالغان بولسۇن، جەزمەن بىر ئامال قىلىپ چىقىرىپ تاشلىنىشى لازىم. بەدەنىڭ بۇنداق نەرسىنى چىقىرىۋېتىش ئىقتىدارى "ئىممۇنىت كۈچى" دەپ ئاتىلىدۇ.

كونكرېتراق قىلىپ ئېيتقاندا، بىزنىڭ پۈتۈن بەدىنىمىزنىڭ ھەممە يېرىدە قاراۋۇل-پوستلار بار، چارلىغۇچىلار ۋە ئەسكەرلەر بار، يەنە خىمىيىلىك قوراللار بار، شۇڭا، ئادەتتىكى دۈشمەنلەر ئاسانلىقچە بېسىپ كىرەلمەيدۇ. بويىمىزنىڭ ئىككى تەرىپىدە بىردىن يۇمۇلاق تۈگۈرچەك بار. بۇ تۈگۈرچەكلەر پۈتۈن بەدىنىمىزگە تارالغان قاراۋۇل چازىلىرىنىڭ بىرى — لىمفا تۈگۈنىدۇر. بويىنىمىزدىكى لىمفا تۈگۈنى ئېغىز ۋە بۇرۇندىن كىرگەن باكتېرىيەلەرنى توسۇۋالىدىغان تۈگۈندۇر. بۇنىڭدىن تاشقىرى، قولتۇق، يوتا ۋە ئۈچىيىمىزنىڭ تۆت ئەتراپىغىمۇ لىمفا تۈگۈنلىرى تارالغان. بەزىدە، پۇتىمىز ھۆللىنىپ شەلۋەرەپ قالغاندا، يوتىمىزدا ھەم قاتتىق، ھەم ئاغرىيدىغان كىچىك مونەك پەيدا بولۇپ قالىدۇ. مانا بۇ لىمفا تۈگۈنىچىگىنىڭ سىرتتىن تاجاۋۇز قىلىپ كىرگەن باكتېرىيىنى توسۇپ تۇرغانلىقىدۇر. لىمفا تۈگۈنىنىڭ ئەتراپىدا يەنە گىرەلىشىپ كەتكەن لىمفا نەيچىلىرى بولۇپ، ئۇ پۈتۈن بەدەنگە زىچ تارالغان. مەيلى نەدىن كىرگەن مىكروپ ۋە باشقا زىيانلىق نەرسە بولسۇن، ھېچقايسىسى ئۇنىڭ "قانۇن تورى"دىن قېچىپ قۇتۇلالمايدۇ.

لىمفا تۈگۈنى ۋە لىمفا نەيچىسىنى ھىساپقا ئالمىغاندا،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

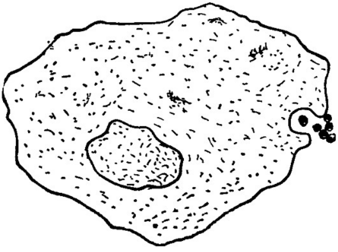


8-رەسىم تۆرەلمە ۋە ئۇنىڭ سىرتىدىكى بالا ھەمرىيى

ئادەمنىڭ مۇھىم تارماقلىرىدا، مەسىلەن، مېڭە، بالىياتقۇ قاتار-لىق مۇشۇ جايلىرىدا زىيانلىق ماددىلارنىڭ كىرىۋېلىشىغا يول قويمايدىغان "دەرپەردىلەر" بار. بۇ دەرپەردىلەر ۋەزىپىسىنى قاتتىق ئىجرا قىلىپ، مېڭە ياكى بالىياتقۇغا زىيانلىق بولغان ھەرقانداق نەرسىلەرگە ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە يول بەرمەيدۇ. پۈتۈن بەدىنىمىزدىكى تېرىلەرمۇ پۈختا دەرپەردە بولۇپ ھېساپ-لىنىدۇ، ئۇ خۇددى ساۋۇتقا ئوخشاش، تاشقى دۇنيادىكى

مكروپ قاتارلىق زىيانلىق ماددىلارنىڭ تاجاۋۇز قىلىپ كىرىش يولىنى توساپ تۇرىدۇ (8-رەسىمگە قاراڭ).

ئادەمنىڭ قېنىدا نۇرغۇن "چارلىغۇچى ئەسكەرلەر" — ئاق هۈجەيرىلەر بولىدۇ. ئادەتتە، ئۇلار قان بىلەن بىللە پۈتۈن بەدەندە ئايلىنىپ يۈرىدۇ، بىرەر خەۋەرنى ئاڭلىسىلا دەرھال مەسىلە چىققان ئورۇنغا توپلىنىدۇ. بۇ كىچىككىنە ئەسكەرلەر يەنە تېخى ئۆمىلەپ ماڭىدىغان قابىلىيەتكە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن، مىكروپلارنىڭ ئەتراپلىرىغا ئۆمىلەپ كېلىپ، ئۇلارنى كاپلا تۇتۇپ يۇتۇۋالىدۇ. ناۋادا مىكروپنىڭ زەھىرى كۈچلۈك كەپقالسا، ئاق هۈجەيرىلەر ئېلىپ ئۆلۈپ قالىدۇ. بەزىدە، جاراھەتتە يىرىڭ بولسا، ئۇ يىرىڭ دەل ئۆلگەن ئاق هۈجەيرىلەرنىڭ جەسىدى بىلەن چىرىگەن ماددىلارنىڭ ئارىلاشمىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. بۇنىڭدىن تاشقىرى، جىگەر ۋە تالدىن ئىبارەت بۇنداق ئىچكى ئەزالار ئىچىدە يەنە كۆپلىگەن "يۇتقۇچى هۈجەيرىلەر" توپلانغان بولىدۇ، ئۇلار زەھەرلىك نەرسىلەرنى بىر-بىرلەپ يۇتۇپ تۇرىدۇ (9-رەسىمگە قاراڭ).



9-رەسىم يۇتقۇچى هۈجەيرىنىڭ كىچىك بىردۆۋە مىكروپنى يۇتۇپ تۇرۇشى

ئادەم بەدىنىگە ھۇجۇم قىلىپ كىرگەن "دۈشمەن"كە زەربە بېرىش ئۈچۈن، ئادەم بەدىنىدە يەنە ئىككى خىل كۈچلۈك ھىمىيۋى قورال بولىدۇ. ئۇنىڭ بىر خىلى ئادەتتىكى مىكروب ئۆلتۈرگۈچى ماددىدۇر؛ يەنە بىر خىلى ئالاھىدە خىمىيىلىك تالاپەت يەتكۈزگۈچى ماددىدۇر. كېيىنكى بىر خىلى ھەممىدىن مۇھىم بولۇپ، مەدىتسىنا ئالىملىرى ئۇنىڭغا "ئانتىتېلا" (قارشى تەنچە) دېگەن نامنى بەرگەن. مەيلى مىكروپ، ۋىرۇس، پارازىت قۇرۇت بولسۇن ياكى ئۆسمە بولسۇن، ئۇلار بەدەن ئىچىدە پەيدا بولغان ھامانلا، لىمفا ھۈجەيرىسى بۇ تاجاۋۇزچىلارنىڭ ھەر خىل خۇسۇسىيىتىگە قاراپ، مەخسۇس ئۇلارغا تاقابىل تۇرىدىغان خىمىيىلىك ماددا ـــ ئانتىتېلانى ئىشلەپچىقىرىدۇ. مەسىلەن، ئادەمنىڭ شامال تېگىپ زۇكام بولۇشى ئەمەلىيەتتە بۇرۇن قىسمىدا پارازىتلىق بىلەن ياشاۋاتقان بىر قىسىم باكتېرىيە (مەسىلەن زەنجىرسىمان شارچە باكتېرىيە، ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيە قاتارلىق) لەرنىڭ سىرتتىن تاجاۋۇز قىلىپ كىرگەن بىرنەچچە خىل ۋىرۇس (مەسىلەن بۇرۇن ۋىرۇسى ۋە تاجسىمان ۋىرۇس) بىلەن بىرلىشىپ ھۇجۇم قىلغانلىقىنىڭ نەتىجىسى. بۇنداق چاغدا، لىمفا ھۈجەيرىسى تاجاۋۇز قىلىپ كىرگەن مىكروپ ۋە ۋىرۇسلارغا تاقابىل تۇرۇش يۈزىسىدىن ئوخشاش بولمىغان بىرنەچچە خىل ئانتىتېلانى ئىشلەپچىقىرىپ، مەخسۇس ئۇلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ئاغرىق ساقايغاندىن كېيىن، فانىدىكى بۇنداق ئانتىتېلا ۋاقىتىنچە ساقلىنىپ قالىدۇ، شۇڭا زۇكام سەل-

لىمازا ساقىيىپ كەتكەندىن كېيىن، يەنە شامال تېگىپ زۇكام بولىدىغان ئەھۋال كۆپ بولمايدۇ. ئەگەر بۇ چاغدا قىزىل ۋىرۇسى ئۇشتۇمتۇت يەنە بەدەنگە ھۇجۇم قىلىپ كىرىدىغان بولسا، زۇكام ۋىرۇسىنى ئۆلتۈرىدىغان ئانتىتېلا قىزىل ۋىرۇسقا تاقابىل تۇرالماي قالىدۇ-دە، لىمفا ھۇجەيرىسىنىڭ يېڭىۋاشتىن قىزىل ۋىرۇسىنى ئۆلتۈرىدىغان ئانتىتېلانى ئىشلەپچىقىرىشىغا توغرا كېلىدۇ، مانا شۇندىلا ئاندىن قىزىل كېسەلنى تېزگىنلەپ قالغىلى بولىدۇ. يامان سۈپەتلىك ئۆسمە پەيدا بولغاندىن كېيىنمۇ لىمفا ھۇجەيرىسى ئۇنى قورشىۋېلىپ، مەخسۇس ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرىدىغان ئانتىتېلانى ئىشلەپچىقىرىدۇ، ئاز ساندىكى راكنىڭ ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىشىمۇ ئانتىتېلانىڭ كۈچلۈك كەلگەنلىكىدىن بولىدۇ.

ئادەم بەدىنىدە ئانتىتېلانىڭ بولۇشى — بۇ، ئىممۇنىت كۈچىنىڭ ئەڭ مۇھىم قورالى بولۇپ سانىلىدۇ.

ناۋادا، ئادەمنىڭ ئىممۇنىت ئورگانىزمىدىن مەسىلە چىقىدىغان بولسا، ئۇ ھالدا ئالاھىدە بىر خىل كېسەللىك — ئىممۇنىت كېسىلى پەيدا بولىدۇ.

ئىممۇنىت كېسىلى ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلى ئۆزىدىكى ئىممۇنىت كېسىلى، يەنە بىر خىلى ئىممۇنىت كەملىك كېسىلى.

ئۆزىدىكى ئىممۇنىت كېسىلى دېگەن نىمە؟

ئادەم بەدىنى ئۆزىدىكى ئاجىزلاپ كەتكەن ۋە ئەسقاتمايدىغان ھۇجەيرىلەرنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن، كۆپىنچە

ئۆزىنىڭ ئىممۇنىت كۈچىنى ئىشقا سالىدۇ. ئەسلىدە، بۇنداق كۈچ ئانچە كۈچلۈك بولمايدۇ، پەقەت چىقىرىپ تاشلاش-تازىلاش رولىنىلا ئۆتىيەلەيدۇ. ئەگەر بۇنداق كۈچ ئۇشتۇمتۇتلا كۈچىيىپ كېتىدىغان بولسا، ئۇ ھالدا، ئۆزىنىڭ ئوبدان نەرسىلىرىنىمۇ ۋەيران قىلىپ قويىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۆزىگە ئۆزى زىيان سېلىپ قويىدۇ. مەسىلەن، ياشلار ئاسان گىرىپتار بولىدىغان "يارىسىمان بوغماق ئۈچەي ياللۇغى" چوڭ ئۈچەيىنىڭ ئۈچەي نەيچىسى ئىچىدە بولىدىغان بولسا، ئۇششاق-ئۇششاق يارىلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ. كېسەل دائىم شاتىراقلاپلا تۇرىدۇ، چوڭ تەرەتتىن يىرىڭ ۋە قان كېلىدۇ، كېلىنىكىلىق ئالامىتى تولغاقنىڭكىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ، لېكىن ئۇ ئۇزۇنغىچە ساقايمايدۇ. بۇنداق كېسەل ئۆزىدىكى ئىممۇنىتنىڭ نەتىجىسىدىن بولىدۇ. نورمال يوغان ئۈچەيدە كۆپلىگەن باكتېرىيىلەر بولىدۇ. ئالاھىدە بىر خىل چوڭ ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيىسى (ۋاكالەت نومۇرى 014 بولغان چوڭ ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيىسى) ئارىلىشىپ كىرىپ كېتىدىغان بولسا، بۇنداق باكتېرىيىگە قارشى تۇرۇش ئۈچۈن، بەدەن دەرھال ئانتىتېلانى ئىشلەپچىقىرىدۇ. ئىش ئۇنىڭغا تارتماي بۇنداق ئانتىتېلا چوڭ ئۈچەيىگىمۇ تەسىر كۆرسىتىپ قالسا، چوڭ ئۈچەي زەخىملىنىپ يارا پەيدا بولىدۇ. بەدەندە مۇشۇنداق "ئۇقۇشۇلماسلىق" تىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللەر ئاز دېگەندىمۇ نەچچە ئون خىلغا يېتىدۇ.

ئۇنداق بولسا، ئىممۇنىت كەملىك كېسىلى دېگەن نېمە؟

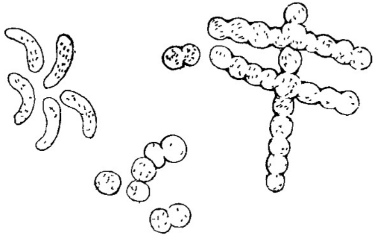
ئادەمنىڭ ئىممۇنت كۈچى بۇنداق كېسەللەرگە نىسبەتەن بەك ئاجىز بولىدۇ، ھەتتا يوق بولىدۇ. بۇنداق كېسەللەرنىڭ ئاز ساندىكىسى ئىرسىيەتتىن پەيدا بولىدۇ، كۆپ ساندىكىسى كېسەلمەننىڭ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ، ئۇزۇنغىچە ساقىيالمىغانلىقى ياكى كېسىلى تولىمۇ ئېغىر بولۇپ، بەدىنى بەرداشلىق بېرەلمەي تولىمۇ ئاجىزلىشىپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئىممۇنت كەملىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشى باكتېرىيىلەرنىڭ تاجاۋۇزىغا ئاسان ئۇچرايدۇ، دائىم بىرەر قېتىملىق تارقىلىۋچان زۇكام ياكى ئۇششاق-چۈششەك ئۆپكە ياللۇغى ئۇلارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. قېرى-ئاجىزلاردىمۇ بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. شۇڭا، ئۇزۇن كېسەل بولغان، ئېغىر كېسەل بولغان ياكى قېرى ئادەملەردىن ئوبدان خەۋەر ئېلىپ تۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم ئىش.

يۇقۇملىنىش كېسىلى بۇنداق دېسەك، سىز ئىشەنمەسلىكىڭىز مۇمكىن: بىر ساغلام ئادەمنىڭ بەدىنى قارىماققا ناھايىتى پاكىز كۆرۈنىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ تېرىسىنى تەكشۈرۈپ باقىدىغان بولسىڭىز، ئۇنىڭ تېرىسىدە ھېچبولمىغاندا 5 خىل مىكروپنىڭ "ماكانلىشىپ" كەتكەنلىكىنى كۆرىسىز؛ بۇرۇن بوشلۇغىدا ئاز دېگەندە 7 خىل مىكروپ بار؛ ئېغىز بوشلۇغىدىمۇ 7 خىل مىكروپ بار؛ گەرچە چوڭ ئۈچەي ئىچىدە مىكروپنىڭ تۈرى كۆپ بولمىسىمۇ، لېكىن، چوڭ ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيىسىنى ئاساس قىلغاندا، ئۇنىڭ سانى ئادەمنى چۆچۈتىدۇ، تەخمىنەن 1 گىرام

ئىغىرلىقتىكى گەندىدە مۇشۇنىداق باكتېرىيىدىن يۈز مىليارت باكتېرىيە بار (10 ــ رەسىمگە قاراڭ)!

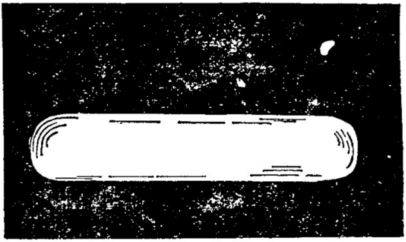
بۇنداق باكتېرىيىلەر ئادەمنىڭ تېنى ساغلام تۇرغان چاغدا، ھەم ياتىدۇ. ئادەمنىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىزلاشقان ياكى ئادەم بەدىنىنىڭ مەلۇم بىر يېرىدە زىدە پەيدا بولغان ھامانلا، ئۇلار پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ ھۇجۇم قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ياللۇق ۋە يارا پەيدا بولىدۇ، بۇنداق ياللۇقلىنىش ۋە يارىلىنىشنىڭ ئۆزى يۇقۇملىنىش كېسىلى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

دىققەتسىزلىكتىن تېرىمىز زىدە بولۇپ قالسا ھەم شۇنىڭ بىلەن يۇقۇملىنىپ قالىدىغان بولسا، بۇنىڭ كارايىتى چاغلىق. ناۋادا كېسەل مىكروبى ئادەم بەدىنىنىڭ مۇھىم تارماقلىرىغا، مەسىلەن، مىگە، ئۆپكە، جىگەر، ئاشقازان ۋە ئۈچەيگە ئوخشاش مۇشۇنداق تارماقلىرىغا كىرىپ كېتىدىغان بولسا، كۆپىنچە ئەھۋالدا ئادەم قاتتىق كېسەل بولىدۇ. كۆپلىگەن يۇقۇملىنىش



10 ــ رەسىم ھەر خىل ــ ھەر ياڭزا باكتېرىيىلەر

بىر بىرىگە ئۆتۈپ، يۇقۇملۇق كېسەلگە ئايلىنىدۇ. بۇنداق كېسەل بىر تارالسا بىر تالاي ئادەمگە يۇقىدىغانلىقى، ئېغىر زىيان يەتكۈزىدىغانلىقى ئۈچۈن، كىشىلەر ئۇنىڭغا دىققەت-ئېتىۋار بىلەن قارايدۇ.



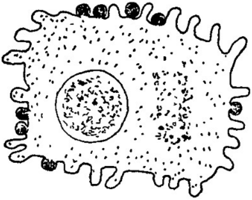
11-رەسىم يۇقۇرى ئۇگدىكىسى چوڭايتىلغاندىن كېيىنكى تارقىلىشچان زۇكام ۋىرۇسى، تۆۋەندىكىسى چوڭايتىلغاندىن كېيىنكى چوڭ ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيىسى.

يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان قانىللاردىن يۇقۇرىدا بايان قىلىنغان باكتېرىيىلەر (توغرا ئاتىلىشى كېسەل مىكروبى) نى ھىساپقا ئالمىسىغاندا، يەنە ۋىرۇس ۋە باشقا "مىكرو ئورگانىزىملار"مۇ بار. بەزىلەر، ئادەم بەدىنى مىكرو ئورگانىزىم دېڭىز-ئوكيانىنىڭ ئىچىگە قامىلىپ قالغان دەيدۇ، بۇ گەپنىڭ مەلۇم داۋلىسى بار (11-رەسىمگە قاراڭ).

— ۋىرۇس ئادەمگە زىيان يەتكۈزىدىغان بىر خىل جانلىق نەرسە. ئۇ ناھايىتى كىچىك بولىدۇ، كىچىكلىكىدىن ئادەتتىكى

www.uyghurkitap.com

مىكروسكوپتا كۆرۈنمەيدۇ، ئېلېكترون مىكروسكوپتا نەچچە تۈمەن ھەسسە چوڭايتقاندىلا، ئاندىن ئۇنىڭ ئەسلى قىياپىتىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۆزى كىچىك بولغىنى بىلەن، ئادەمگە زىيان يەتكۈزۈش ئىقتىدارى خېلى بار، ئۇ كېسەل ئادەمنىڭ چوڭ-كىچىك تەرىتى، يۆتىلى، چۈشكۈرىگى، شالا-كۆپۈكلىرى، چىنە-قاچا ۋە چوكىلىرى... ئارقىلىق ساغلام ئادەملەرگە ئۆتۈپ، ئۇلارنىڭ بەدىنىدىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئىچىگە كىرىۋېلىپ، ئاندىن كېيىن شۇ يەردە ئورۇنلىشىپ يىلتىز تارتىپ ھەم كەينى-كەينىدىن بۆلۈنۈپ، تۈركۈم-تۈركۈملەپ كۆپىيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە كۆپلىگەن زەھەرلىك خىمىيۋى ماددىلارنى تارقىتىپ، كىشىلەرنىڭ كېسەل بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ (12-رەسىمگە قاراڭ).



12-رەسىم ۋىرۇسنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ھۈجەيرىدە ئۆسۈۋاتقانلىقى

كېسەل يۇققان 10 كىشىنىڭ تەخمىنەن سەككىزى تۈرلۈك ۋىرۇسنىڭ كېسەل يۇقتۇرۇشى بىلەن كېسەلگە گىرىپتار بولغان بولىدۇ، مانا بۇنىڭدىن ۋىرۇسنىڭ يامانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. ۋىرۇس ئارقىلىق يۇقىدىغان ئەڭ ئادەتتىكى كېسەل زۇكامدۇر، بۇنىڭدىن باشقا يەنە تارقىلىشچان زۇكام، جىگەر

ياللۇغى، چوڭ مىگە باللۇغى ۋە قىزىلغا ئوخشاش كېسەللەرمۇ بار. كونا جەمىيەتتە، كىشىلەرنىڭ جىنىغا زامىن بولغان ۋە ئۇلارنى ئازاپلىغان چېچەك كېسىلىمۇ چېچەك ۋىرۇسىنىڭ كاساپىتىدىن بولاتتى، ھازىر ئۇ تىزگىنلەندى.

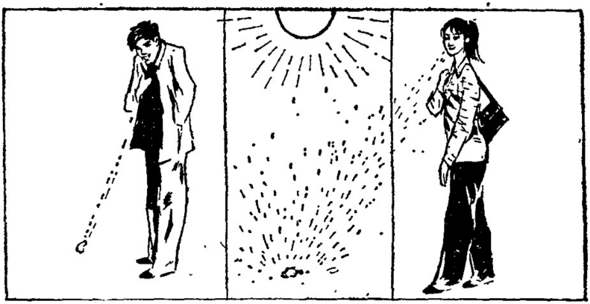
13 ـ رەسىم كۆكرەكنىڭ رادىيوئاكتىپلىق نۇر بىلەن ئېلىنغان سۈرىتىنىڭ سول ئۆپكە تۈۋەنكى قاناتچىسىنىڭ ئارقىسىدا كۆرۈنۈپ تۇرغان تۈشۈك ئۆپكە سىلىدۇر

ـ ئادەمگە زىيان سالىدىغان ۋىرۇستىن ئىبارەت بۇ نەرسىدىن باشقا، كېسەل مىكروبى دىگەن نەرسە بار. كېسەل مىكروبىنىڭ جۇغى ۋىرۇسنىڭكىدىن چوڭ بولسىمۇ ئۇنى ئاددى كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدۇ. ئۇ ئادەم بەدىنىگە ئۇسۇپ كىرىشى بىلەنلا خىمىيىلىك ماددىلارنى قويۇپ بېرىدۇ. ئۇنىڭ بىر خىلى مەخسۇس ئادەم بەدىنىنى بۇزىدىغان ”فېرمېنت“ دۇر؛ يەنە بىر خىلى بولسا زەھەر (توكسىن) بولۇپ، ئۇ ئادەمنى زەھەرلەيدۇ ۋە زىيانغا ئۇچرىتىدۇ. كېسەل مىكرۇبىنىڭ ياشاش ئىقتىدارى ۋىرۇسنىڭكىدىن كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن، ياشاش شارائىتى بار بەرسىلا، ئۇ تاكى بىر كۈنى ئادەم بەدىنىگە كىرىۋالغىچە ياشاپ تۇرۇۋېرىدۇ، ئادەم بەدىنىنىڭ فارشىلىق

كۆچى ئۆنىڭغا تەگ كېلەلمىگەندىلا، ئاندىن ئۇ پاراكەندىچىلىك سالىدۇ، بەدەنگە زىيان يەتكۈزىدۇ. مەسىلەن، "ئالتۇن رەڭلىك ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيە" دېگەن بۇ نەرسە ئېھتىمال ئادەمنىڭ قولى ياكى تېرىسىنىڭ ئۈستىدە بولۇشى مۇمكىن، ئەگەر ئېھتىياتسىزلىقتىن تېرە بىر نەرسىگە تېگىپ سويۇلۇپ كەتسىلا، ئۇ شۇ ھامان سويۇلغان جايىنى شەلۋەرىتىپ ۋە يىرىڭ-لىتىپ قويىدۇ.

كېسەل مىكروبىنىڭ ئادەمگە بولغان ھەممىدىن زور زىيان-كەشلىكى ئادەمنى يۇقۇملۇق كېسەلگە گىرىپتار قىلىش.

ئالايلۇق، ئۆپكە سىلى كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ كېسىلى سەل ئېغىرلاشقاندا، ئۆپكىسى چىرىپ بىر كىچىك تۆشۈك پەيدا بولۇشى مۇمكىن (13-رەسىمگە قاراڭ). كېسەل-نىڭ تۈكۈرۈگىدىمۇ كۆپىنچە بىر مۇنچە "سىل كېسىلى مىكروبى" بولىدۇ. بۇ سىل كېسىلى مىكروبلىرى بەلغەم بىلەن يەرگە تۈكۈرۈپ تاشلانسىمۇ، شۇنىڭدەك تۈكرۈك-بەلغەم قۇرۇپ كەتسىمۇ ئەۋەلقىدەكلا ياشاۋېرىدۇ. ئەگەر بۇلار چاڭ-توزاڭلار بىلەن بىللە ساغلام ئادەمنىڭ ئۆپكىسىگە كىرىدىغان بولسا، يەنە كېلىپ شۇ ئادەمنىڭ قارشىلىق كۈچى تولىمۇ ناچار بول-دىغان بولسا، ئۇ شۇ كىشىنىڭ ئۆپكىسىنىڭ ئىچىدە تۇرۇپ قىلىدىغان ئەسكىلىكىنىڭ ھەممىسىنى قىلىشقا باشلايدۇ، ئۆپكە سىلى مانا مۇشۇنداق يوللار بىلەن نارقىلىۋېرىدۇ (14-رەسىمگە قاراڭ).



14 ـ رەسىم بەلغەم ئۆپكە سىلىنى مانا مۇشۇنداق تارقىتىدۇ

كېسەل مىكروبى يەنە تولغاق، ئۈچەي كېزىكى، بوغما، جۇزام، چۇما، خولېرا قاتارلىق كېسەللەرنى تارقىتىدۇ. كېسەل مىكروبى ئادەمنىڭ مۇھىم ئەزالىرىنىڭ ھەممىسىگە دىگۈدەك ئۇسۇپ كىرىدۇ، ھەتتا ئاياللارنىڭ قوسىغىدىكى بالىلارنىمۇ ئالا قويمايدۇ، شۇڭا بۇ ھەقىقەتەنمۇ ۋەھشى نەرسە!

”سوزۇلما خاراكتېرلىق كانايچە ياللۇغى“ يەنى ئادەتتە كاناي ياللۇغى دەپ ئاتىلىدىغان، دائىم ئۇچرايدىغان بىر خىل كېسەللىك بار. كۆز ۋە قىش يېتىپ كېلىپ ھاۋا سوۋۇشى بىلەنلا يۆتىلىدىغان ۋە كۆپ تۈكۈرىدىغان ئادەملەر كۆپىيىشكە باشلايدۇ. يۆتىلىۋېرىپ، ئۇزۇنغىچە ساقىيالمىسا، ئۇنداق كېسەل سوزۇلما خاراكتېرلىق كېسەلگە ئايلىنىپ قالىدۇ. ئاندىن كېيىن، كېسەلنىڭ ئېغىرلىشى بىلەن زىققا پەيدا بولۇشى مۇمكىن. كۆنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن، ئۆپكىدە كىچىك پۇۋەكچىلەر پەيدا بولۇشى،

قاتتىق يۆتەلگەندە تىترەپ يىرتىلىش سەۋەبىدىن بىرقانچە ئۇششاق ئۆپكە پۇۋەكچىلىرى تۇتىشىپ چوڭ ئۆپكە پۇۋەكچىلىرى ھاسىل بولۇشى، چوڭ ئۆپكە پۇۋەكچىلىرى كۆپىيىپ ئۆپكە ئىششىغى پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ئۆپكە يەل ئىششىغىغا گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ سۈمۈرگەن ھاۋاسى ئۆپكىگە كىرسىمۇ، لېكىن چوڭ ئۆپكە پۇۋەكچىسىنىڭ ئەۋرىشىملىكى يېتەرسىز بولۇشى سەۋەبىدىن ئۆپكە پۇۋەكچىلىرى يەلنى ياندۇرالماي قالىدۇ، كېرەكسىز ھاۋا — كاربون (IV) ئوكسىدى سىرتقا چىقالماي قالىدۇ. ئۆپكە يەل ئىششىغى قانچە ئېغىرلاشسا، ئۆپكە ئىچىدىن نەپەس ئارقىلىق سىرتقا چىقالمىغان كېرەكسىز ھاۋا شۇنچە كۆپ يىغىلىپ قالىدۇ. كۆپلىگەن كاربون (IV) ئوكسىدى يەنە يېڭىۋاشتىن قان ئىچىگە كىرىشكە مەجبۇر بولىدۇ. يەڭگىللىرىدە ئوكسىگېن كام بولىدۇ، ئېغىرلىرىدا ئادەم كاربون (IV) ئوكسىدى بىلەن زەھەرلىنىپ قالىدۇ.

ئوكسىگېن ئۇزۇنغىچە كەم بولىدىغان بولسا، ھەممىدىن بۇرۇن يۈرەك چىداشلىق بېرەلمەيدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۆپكىگە كىرگەن قاننىڭ قارشىلىق كۈچى ئۆرلەپ كېتىپ، يۈرەكنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ-دە، يۈرەك ئاسانلا ئاجىزلاپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، باۋادا قاندا كاربون (IV) ئوكسىدى بولمۇ كۆپ يىغىلىپ قالىدىغان بولسا، مېڭىمۇ زەھەرلىنىپ قالىدۇ. دېمەك، ئادەم كاللىسى ئېلىشىپ دەلدۈش بولۇپ قالىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىق كاناي ياللۇغى ئۆپكە كېسىلى

تۇپەيلىدىن بولىدىغان يۇرەك كېسەللى ۋە ئۆپكە جاراكتېرلىق مىگە كېسەللىگە ئايلىنىپ كېتىدىغان بولسا، بۇنىڭ ھاياتقا خەۋپ يەتكۇزىدىغان ئېغىر كېسەل بولۇپ قېلىشى تەبىئى.

تاماكا چېكىش سوزۇلما جاراكتېرلىق كاناي ياللۇغىنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى مۇھىم سەۋەپتۇر. سىز تاماكا چەككەندە ئىس-تۇتەكلەر ئېغىزدىن پۇرقۇلۇپ چىقىپ كېتىدۇ، ھېچنەرسە قالمايدۇ دەپ قاراسماڭ. ئەمىلىيەتتە ئىس-تۇتەكنىڭ تەركىۋىدىكى يۇز مىليونلىغان ئۇششاق مىكرو دانىچىلارنىڭ ھەممىسى زەھەرلىك نەرسىلەردۇر. ئۇلار كانايدىكى شىلىمشىق پەردىنى قېلىنلاشتۇرۇپ ۋە يېرىكلەشتۇرۇپ قويىدۇ، ھەتتا كانايچىنى قاتتىق قورۇپمۇ قويىدۇ. دوختۇرلار تەكشۇرۇش ئارقىلىق شۇنى بايقىۋالدىكى، سوزۇلما جاراكتېرلىق كاناي ياللۇغى ياش-قورام ۋە تاماكا چېكىش بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك: قانچىكى ياش، كۇندە چېكىدىغان تاماكىسىنىڭ مىقدارى قانچىكى كۆپ بولغان كىشىلەردە بۇنداق كېسەلنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى شۇنچە كۆپ ۋە شۇنچە ئېغىر بولىدۇ. بۇنىڭدىن شۇنى مۇقىملاشتۇرۇشقا بولىدۇكى، تاماكا چېكىش كاناي ياللۇغى كېسىلىگە گىرىپتار قىلىدىغان بالايى-ئاپەت.

بۇنىڭدىن قالسا، سوزۇلما جاراكتېرلىق كاناي ياللۇغىنىڭ پەيدا بولۇشى يەنە ۋىرۇس ياكى مىكروپنىڭ تاجاۋۇز قىلىپ كىرىشى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك. بۇنداق كېسەل باشلانغانسدا ئالدى بىلەن كۆپىنچە زۇكامدىن باشلىنىدۇ، ھالبۇكى زۇكام

يەنە كۆپىنچە ۋىرۇستىن پەيدا بولىدۇ. كاناي زۇكامنىڭ مەنبەسى بولغان بۇرۇن ۋە گالغا يېقىن سۇيىنىپ تۇرغان بولىدۇ، ئادەمنىڭ قارشىلىق كۈچى تۆۋەن بولسا، كېسەللىك ئاسانلا تۆۋەنگە قاراپ يامراپ چوڭ ـ كىچىك كانايلارغا بالايى ئاپەت كەلتۈرىدۇ. كۆپلىگەن مىكروپلارمۇ ئاجىزلىقتىن پايدىلىنىپ كىرىپ كانايچىلارغا ھۇجۇم قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن كاناي يىرىڭلايدۇ ۋە ياللۇغلىنىدۇ. كېسەل ئادەملەر تۈكۈرگەن سېرىق يېرىڭ بەلغەم مىكروپنىڭ تاجاۋۇز قىلىپ كىرگەنلىكىنىڭ دەلىلى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

بۇ ئىككى سەۋەپتىن باشقا، كاناي ياللۇغىنىڭ پەيدا بولۇشى يەنە شەخسنىڭ زىيادە سىزىمچانلىقى شۇنىڭدەك ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. كاناي ھاۋا ئۆتىدىغان مۇھىم يولدۇر. ھاۋانىڭ ئارىسىغا چاڭ ـ توزاڭ، مىكروپ، گۈل چېڭى، خىمىيىلىك گاز، ھەتتا ئىنتايىن ئۇششاق مىكرو پارازىت قۇرۇتلار ــ چاڭسىمان قۇرۇتلار (Dermatophagoides) ئارىلىشىۋالغان بولىدۇ. بۇنداق نەرسىلەر تېنى ساغلام كىشىلەرنىڭ نەپەسى ئارقىلىق ئۆپكىسىگە كىرىدىغان بولسا، كانايىنىڭ ئىچكى قەۋىتىدىكى شىلىمشىق پەردىنىڭ ئۈستىدىكى تۈكلەر ئۇلارنى يېپىشتۇرۇۋېلىپ قويۇپ بەرمەيدۇ، ئاندىن كېيىن يەنە بىردىنلا سۈپۈرۈشتۈرۈپ كېكىرتەكنىڭ ئاغزىغا ئىلىپ كېلىدۇ، بىرلا يۆتەل بىلەن تەڭ ئۇلار بەلغەم بىلەن بىللە چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. بىراق سەزگۈرلىكى تولىمۇ زىيادە بولۇپ كەتكەن ئادەملەر

بۇنداق نەرسىلەرگە دۇچ كېلىشى بىلەنلا يۇقۇرىدا ئېيتىلغاندەك ياللۇغلىنىپ قالىدۇ، نەتىجىدە كانىيىنىڭ ساغلاملىقى زور دەرىجىدە تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ھاۋا ئۇشتۇمتۇت سوۋۇپ كەتكەن، شامال قاتتىق ۋە دەھشەتلىك ئۇرغان چاغلاردا بولسا، كانايىنىڭ مۇداپىئە كۈچى تېزلا ئاجىزلاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە تۇرلۇك ئامىللار تۈپەيلىدىن كاناي ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇشتىن ساقلىنىشمۇ قىيىن بولىدۇ.

ئوزۇقلۇق كېسىلى ئادەم كۈندە تاماق يەيدۇ، تاماق يېيىشتىن مەقسەت يېمەكلىكتىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىش. ئادەم بەدىنىگە كېرەكلىك بولىدىغان ئوزۇقلۇق كەم دېگەندىمۇ 6 چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

• قەن ـ شېكەرلەر: ئاساسىي يېمەكلىكنىڭ تەركىبىدە كۆپ ئۇچرايدىغان قەن ـ شېكەرلەر بولىدۇ. قەن ـ شېكەرنىڭ ئاساسىي پايدىسى ئادەمگە ئىسسىقلىق بېرىش. ئىسسىقلىق خۇددى ماشىنا ـ ئاپتوموبىللارغا ئىشلىتىلىدىغان بېنزىنغا ئوخشاش بولىدۇ، ئىسسىقلىق بولمىسا، ئادەم بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ساقلاپ قالالمايدۇ، ھەركەتمۇ قىلالمايدۇ.

• ئاقسىل: بېلىق، گۆش، تۇخۇم، سۈت تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە كۆپ ئۇچرايدىغان ئاقسىللار بولىدۇ. ئاق ئاشلىق، قارا ئاشلىق ۋە دادۇر ـ پۇرچاقلاردىمۇ

www.uyghurkitap.com

بولــدۇ، بىراق مىقــدارى ئانــچە كۆپ بولمايــدۇ. ئاقسىل ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن خۇددى قۇرۇلۇش ماتېرىيالــدەك مۇھىم بولىدۇ، ئۇ بولمىسا، ئۇششاق باللار ئــۆسەلمەيــدۇ، يارا ـ جاراھەتــلەرنى ساقاي- تىشمۇ تەس بولىدۇ.

• ياغ: يەنى ماي. ئۇنىڭ ئاساسىي رولىمۇ شىكەرنىڭكىگە ئوخ- شــاش بولۇپ، ئادەمــگە ئىسسىقــلىق بېرىــدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ ئادەم بەدىنىــنىڭ "ئېنېرگىــيە مەنبەسى" بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

• تۇزلار: كۆندە ئىستىمال قىلىنىدىغان ئاشتۇزىدىن باشقا، يەنە يىمەكلىكلەرنىڭ تەركىۋىدىمۇ كالتسىي، فوسفور، يود، ماگنىي، كالىي، مىس، سىنىك، كرېمنىي، سېلېن تۇزلىرىغا ئوخشاش تۇزلار بولىدۇ، بۇلارنىڭ مىقدارى ناھايىتى ئاز بولسىمۇ، لېكىن ھەرقايسىسى- نىڭ ئۆزىگە خاس رولى بار.

• ۋىتامىنلار: ۋىتامىنىنىڭ كۆپ تۈرلىرى بار، ئادەم بەدىنىدە بۇ نەرسىلەر كەم بولسا بولمايدۇ، ئادەم بەدىنى- دىكى كۆپلىگەن خىمىيىۋى ئۆزگىرىشلەر پۈتۈنلەي شۇلارنىڭ ياردىمىگە تايىنىدۇ.

• سۇ: بۇ كەم بولسا زادى بولمايدىغان ئوزۇقلۇقتۇر. ئادەم بىرنەچچە كۈن تاماق يىمىسىمۇ بولىدۇ، بىراق سۇ بولمىسا ياشيالمايدۇ. بىر ئادەم ھايۋاناتلارنى سىناق

قىلىپ كۆرۈش ئۈچۈن، بىر ئىتنى قاقاس قۇملۇقتا قويۇپ، ئاپتاپتا قاقلاپ، سۇ بەرمىگەن، 24 سائەت بولمايلا بۇ ئىت ئۆلۈپ قالغان؛ ئەگەر ئىتقا ئازراق سۇ بەرگەن بولسا ئىدى، ئىت ئۆمرىنى ئۇزۇنراق داۋاملاشتۇرالىغان بولاتتى. بۇ ھال سۇنىڭ ھاياتتا نەقەدەر مۇھىم ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ!

ئۇزۇقلۇق ئاز بولۇپ قالسىمۇ بولمايدۇ، بەك كۆپ بولۇپ كەتسىمۇ بولمايدۇ. ئۇزۇقلۇق بەك كۆپ بولۇپ كەتسىمۇ، ياكى بەك ئاز بولۇپ كەتسىمۇ كېسەل پەيدا قىلىدۇ، بۇنداق كېسەل ئۇزۇقلۇق كېسىلى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

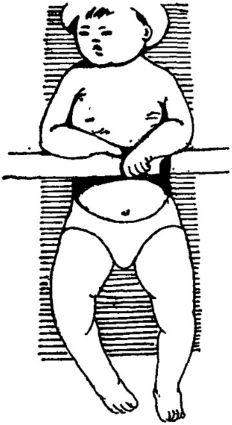
بىر ئادەم تاماق ئىلغايدىغان ياكى كېسەل بولۇش سەۋەبىدىن تاماقنى ئاز يەيدىغان ۋە ياكى تاماق يېيەلمەيدىغان بولۇپ قالسا، شۇ ئادەمنىڭ بەدىنىدىكى ئۇزۇقلۇق يېتىشمەي قالىدۇ-دە، ئۇزۇقلۇق كەملىك كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ. بىراق، سىز خاتىرجەم بولۇڭكى، بىر، ئىككى ۋاق تاماق يېمىگىنىڭىز، ھەتتا ئۇدا بىرنەچچە كۈن كۆپ يېمىگىنىڭىز ئۈچۈن، بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالمايسىز، پەقەت ئۇزۇن مۇددەت ئۇزۇقلۇق كەملىك قىلىدىغان بولسىلا، ئاندىن بۇنداق كېسەل رويي بېرىدۇ. دائىم ئۇچرايدىغان ئۇزۇقلۇق كەملىك كېسىلى مۇنداق بىرنەچچە خىل بولىدۇ:

— ئاقسىل بىلەن ئىسسىقلىقنىڭ يېتىشمەسلىكى ئادەمنى ماغدۇرسىز، ئورۇق، قارشىلىق كۈچى ناچار قىلىپ قويىدۇ؛ ئەگەر

www.uyghurkitap.com

ھامىلدار ئايال بولسا، ئۇنىڭ بالىسى ئورۇق-ۋىجىك، راۋاج تاپماس، ھەتتا ئەقلى كەم بولۇپ قېلىشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. تازا ئۆسۈۋاتقان بالىلاردا بۇنداق ئوزۇقلۇق ماددىلار كەم بولىدىغان بولسا، ئۇنداق بالىلارنىڭ تېنى ئاجىز بولىدۇ، يېتىلىشىگە تەسىر يېتىدۇ، ھەتتا ئاسانلا ئاغرىپ قالىدۇ.

— بەزىلەر زاۋال چۈشۈش بىلەنلا بىر نەرسىنى ئېنىق كۆرەلمەيدۇ، نامازشام قارغۇسى دېگەن مانا شۇ، بۇنداق كېسەل ئاساسەن تەندە ۋىتامىن A نىڭ يېتىشمىگەنلىكىدىن بولىدۇ. ماي بىلەن ھايۋاناتلارنىڭ جىگىرىنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن A كۆپرەك بولىدۇ، شۇڭا ئۇنى دائىم يەپ تۇرۇش كېرەك.



15-رەسىم خامۇت ئاياق بالا

— چىشنىڭ تۈۋى قاناپ تۇرىدىغان، زىدىسى ساقايماي تۇرۇۋالىدىغان كىشىلەرنىڭ تېنىدە ۋىتامىن C كەم بولۇشى مۇمكىن. ئۇنداق ئادەملەر سەي-كۆكتات ۋە مېۋە-چېۋىلەرنى كۆپ يېيىشى لازىم.

— ئۇستىخان چىڭ ئۆسەلمەي، ئاسانلا خامۇت ئاياق (چېتىنى كېرىپ ماڭىدىغان) بولۇپ قېلىش (15-رەسىمگە قاراڭ) بەدەندىكى كالتسىي بىلەن ۋىتامىن D نىڭ تولىمۇ ئاز

بولغانلىغىدىن بولۇشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. كالا سۈتى، قورۇتۇلغان شامى (كرىۋىتكا)، سېرىق پۇرچاق، كۆنجۈت قىيامى، خەيدەي (لامىنارىيە) تۈرىدىكى يىمەكلىكلەرنىڭ تەركىۋىدە كالتسىي بەك كۆپ بولىدۇ، بۇلارنى دائىم ئانچە-مۇنچە يەپ تۇرۇش زىيانلىق ئەمەس. دائىم كۈنگە قاخلىنىپ، ئۆزىمىزنى ئاپتاپقا سېلىپ تۇرساق، تېرىمىزنىڭ ئۆزىمۇ ۋىتامىن D ھاسىل قىلىپ تۇرىدۇ.

ساپ گۈرۈچ ۋە ئۇندا ۋىتامىن B_1 بولمايدۇ ياكى ئىنتايىن ئاز بولىدۇ. ساپ ئۇن-گۈرۈچنى يەۋەرگەندە، ئادەمنىڭ پۇت-قوللىرى ماغدۇرسىزلىنىپ كېتىدۇ ۋە ئۇيۇشىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئېغىرلاشقاندا، يەنە تېخى يۈرەك ئېغىش، دەم سىقىلىش، تومۇرنىڭ سوقۇشى ئاجىزلىشىشتەك يۈرەك ئاجىزلىشىش ئالامەتلىرى شۇنىڭدەك ئىششىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. دوختۇرلار بۇنداق كېسەلنى "بېرى-بېرى كېسىلى" دەپ ئاتايدۇ. ھەمىشە ئانچە-مۇنچە قارا ئاشلىق يەپ تۇرۇش تولىمۇ پايدىلىق.

— جاۋىغاينىڭ يېرىلىشى رىبوفلاۋىن (ۋىتامىن B نىڭ بىر خىلى بولۇپ، ئۇ ۋىتامىن B_2 دەپمۇ ئاتىلىدۇ)نىڭ يېتىشمىگەنلىكىدىن بولغانلىقى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن، ھايۋاناتلارنىڭ جىگىرى، ئەڭلىك سەي (زىسەي)، پۇرچاق، يېساتقا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئانچە-مۇنچە يەپ بەرگەندە جاۋىغاينىڭ يېرىلىشىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

— "پوقاق" ئىچكى قورۇقلۇقتا ۋە تاغلىق رايونلاردا ھەممىدىن

ئاسان پەيـدا بولىدۇ. بۇ بەدەندە يودنىڭ يېتىشمەسلىكىدىن بولىدۇ. كىكىرتەكنىڭ ئىككى تەرىپىدە ”قالـقان بەز“ بولىدۇ. نورمال چاغلاردا سىز ئۇنى كۆرەلمەيسىز ھەم سىلاپمۇ بىلەلمەيسىز. قالقان بەزنىڭ رولى ئادەم بەدىنىنىڭ ئۆسۈشىگە ۋە ماددا ئالمىشىشقا ياردەم بېرىش. ئۇ يودنى خام ماتېرىيال قىلىپ تۇرۇپ، ”قالقان بەز ھورمونى“ ئىشلەپچىقىرىدۇ، بىزنىڭ بەدىنىمىز قالقان بەز ھورمونىنىڭ ماددا ئالـمىشىشقا ۋە بەدەنـنىڭ ئۆسۈشىگە تۇرتكە بولۇشـىنى تەلەپ قىلىدۇ. يود يېتىشمىگەندە، قاندىن كۆپـرەك يودقا ئېرىـشىش ئۈچـۈن، قالقان بەز شىددەت بىلەن ئۆسىدۇ. شۇڭا بۇنداق كېسـەلـنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ۋە ئۇنى سافايتىشتا، دىققىتىمىز مەھسۇلاتـلـىرى (مەسـىلەن، خەيدەي، دېڭىز كۆكتاتى ۋە تەركىۋىدە يود بولغان ئاشتۇزى) نى كۆپرەك يېيىشكە توغرا كېلىدۇ، بۇنىڭ ئۈنۈمى تازا چـوڭ بولـىدۇ (16 ـ رەسىمگە قاراڭ).

16 ـ رەسىم پوقاق كېسىلى

ــ كۆپلىگەن باللار تېز ئۆسۈپ كېتىپ، تۆمۈر ماددىسى يېتىشمىسە، قان كەملىك كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ. پۇرچاق، بىجىك تالقىنى، كەرەپشى، ھايۋانات جىگىرى، سىيا بېلىق، راك تۇخۇمى، كۆنجۈت قيامى،

يازلىق بەسەي، ئاشكۆكى، چۈپۈرشاك قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى دائىم ئانچە-مۇنچە يەپ بەرگەندە، تۆمۈر ماددىسىنىڭ كەملىگىنى تولدۇرۇۋالغىلى بولىدۇ.

يەنە بىر تەرەپتىن، تاماقنى تولىمۇ ياخشى، تولىمۇ زىيادە يېگەندىمۇ "ئوزۇقلۇق ئېشىپ كېتىش" چاتاق چىقىدۇ، بۇمۇ ئوزۇقلۇق كېسىلىنىڭ يەنە بىر قۇتۇبى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

ئوزۇقلۇق ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسىمۇ ئادەمنى سەمرىتىۋېتىدۇ، تەننىڭ ئېغىرلىغىنى بىردىنلا ئاشۇرۇۋېتىدۇ. سېمىزلىك ھەرگىزمۇ بەخت ھېساپلانمايدۇ، بەلكى يۈك بولىدۇ. سېمىزلىك ئادەمنىڭ ھەرىكىتىنى پالاكەتلەشتۈرۈپ قويىدۇ، يۈرەكنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ، نەپەس ئېلىشنى قىيىنلاشتۇرۇۋېتىدۇ. تېخىمۇ ئاۋارىچىلىغى شۇكى، ئۇ بىرنەچچە خىل كېسەللىكە، مەسىلەن، شېكەر سىيىش كېسىلى، يۇقۇرى قان بېسىم كېسىلى، تاجسىمان يۈرەك كېسىلى، قىزىل قان تومۇرى قېتىشىش كېسىلى، جىگەرنى ياغ قاپلاپ كېتىش كېسىلى ۋە باشقىلارغا گىرىپتار قىلىپ قويىدۇ.

ئوزۇقلۇقنىڭ ھەددىدىن زىيادە بولۇپ كېتىشىدىكى سەۋەپ كۆپ يەپ، ئاز ھەرىكەت قىلىپ، بەدەندىكى ئوزۇقلۇقنى سىڭدۈرۈپ بولالمىغانلىقتا، سىڭىپ بولالمىغان ئوزۇقنىڭ ھەممىسى مايغا ئايلىنىپ، بەدەنگە ماي تولۇپ كەتكەنلىكتە. يېشى 40 تىن ھالقىغان كىشىلەر سەمرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى لازىم.

زەخملىنىش ھەر خىل-ھەر ياڭزا تاشقى زەخمە، زەھەرلىنىپ قېلىش، سۇدا تۇنجۇقۇپ قېلىش، توك سوقۇۋېتىش قاتارلىق كۇتۇلمىگەن ھادىسىلەرنىڭ ھەننىۋاسى مۇشۇ تىپكە كىرىدۇ. ھەممە كېسەللەرنىڭ ئىچىدە بۇنداق زەخمە كېسىلىنىڭ سانى خېلى نىسبەتنى ئىگەللەيدۇ.

— تاشقى زەخمە چوقىدىن تارتىپ تاپانغىچە بولغان ئەزانىڭ ھەممىسىدە يۈز بېرىدۇ. ئىغىرراقىنى ئالساق، مەسىلەن، مىڭە ۋە كۆكرەك زەخملىنىش، جىگەر، تال، ئاشقازان، ئۈچەي يېرىلىپ كېتىش، چوڭ قان تومۇر يېرىلىپ كېتىش، كۆزنىڭ سىرتى زەخملىنىش، ئۇستىخان سۇنۇپ كېتىش، سۆڭەك ئورنىدىن چىقىپ كېتىش، موسكۇل گۆشلەر ۋە سېرىق ئەت ئاجراپ كېتىش؛ باش ۋە يۈزنىڭ تېرىسى سويۇلۇپ كېتىش، كۆيگەن يەرنىڭ ھەجمى چوڭ بولۇپ كېتىش؛ يېنىكرەكىنى ئالساق، مەسىلەن تېرە سىلجىپ كېتىش ۋە سۈرۈلۈپ كېتىش ياكى تېرە قايناقسۇدا كۆيۈپ كېتىش — مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى دائىم دىگۈدەك ئۇچراپ تۇرىدۇ. بۇنداق زەخملىنىشلەر ئاساسەن كۇتۇلمىگەن ھادىسىدىن، بالايى-ئاپەتتىن ياكى ئېھتىياتسىزلىقتىن بولىدۇ.

— زەھەرلىنىش، بۇ كۆپىنچە ئادەم بەدىنىگە زەھەرلىك ماددىلارنىڭ كىرىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. ئۇ جىددى (ئۆتكۈر) خاراكتىرلىق زەھەرلىنىش ۋە سوزۇلما خاراكتىرلىق زەھەرلىنىش دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ. قىسقا مۇددەت ئىچىدە،

www.uyghurkitap.com

كۆپلىگەن زەھەرلىك ماددىلار ئادەم بەدىنىگە كىرىپ كېتىدىغان بولسا، كۆپىنچە جىددى خاراكتېرلىق زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ سوزۇلما خاراكتېرلىق زەھەرلىنىش بولسا، ئۇزۇن ۋاقىت ئاز مىقداردىكى زەھەرلىك ماددىغا يولۇقۇپ تۇرۇش ئارقىسىدا بولىدۇ.

زەھەرلىك ماددىلارنىڭ تۈرى ئاز ئەمەس، دائىم ئۇچرايدىغانلىرى مۇنۇلار: كۈچلۈك كىسلاتا، كۈچلۈك ئىشقار، كاربول كىسلاتاسى، قوغۇشۇن، سىماپ (Hg)، كادمىي، بارىي، تاللىي، ئارسېنىك (سەنكىيا تۈرىدىكى خىمىيىلىك ماددا)، مېتىل ئالكوھول (ياغاچ ئىسپىرتى)، ئىسپىرت (ئادەتتە كۆرۈلۈپ تۇرىدىغان مەسىلىك ئەمەلىيەتتە ئىسپىرتنىڭ جىددى زەھەرلىنىشىدىن بولىدۇ، ئۇزۇن مۇددەت ھاراق بىلەن كەيپ بولۇپ يۈرگەندىمۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىق ئىسپىرتتىن زەھەرلىنىش پەيدا بولىدۇ)؛ بۇنىڭدىن باشقا يەنە بېنزىن، كىرسىن، بېنزول، كاربون تېتراخلورىد، ئاممىياك، خلور، كاربون (IV) ئوكسىدى، فوسگېن گازى، نىتروئۇس كىسلاتا تۇزلىرى، كاربون چالا ئوكسىدى (كۆمۈر گېزىدىن زەھەرلىنىش مۇشۇنىڭدىن بولىدۇ)، ھىدروگېن سۇلفىد ۋە سىئانىدلار؛ دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن ئورگانىك فوسفور، ئورگانىك خلور، ئورگانىك فتور، فوسفىن؛ چاشقان ئۆلتۈرۈش دورىلىرىدىن ئانتۇ (Antu) شۇنىڭدەك سىنك فوسفىد قاتارلىق دورىلار بار. بۇلاردىن قالسا، يەنە تۈرلۈك دورىلار مىقداردىن ئېشىپ كېتىپ زەھەرلەپ قويىدىغان ئىشلارمۇ بار.

www.uyghurkitap.com

جۇملىدىن يەنە توراي ىىلىق، خام بېلىق ئۆتىگە ئوخشاش ھايۋاناتلارنىڭ زەھەرلىك نەرسىلىرى ۋە بىخلىنىپ قالغان ياكيۇ (بۇنىڭ تەركىۋىدە سولانىن ‹Solanın› بولۇپ، نىرۋا ۋە شىلىمچىق پەردىگە زىيانلىق)غا ئوخشاش زەھەرلىك ئۆسۈملۈكلەر، بوۋانە، زەھەرلىك يەر مەدىگى شۇنىڭدەك مانىئوك چاتقىلى (маниóк)، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، شاپتۇل مېغىزى، پىبا مېغىزى (تەركىۋىدە سىئان، گىلىكوزىد زەھەرلىك ماددىلىرى بار)، بۇدۇشقاق ئۆرۈغى، چىگىت قاتار-لىقلار مۇ بار. كىشىلەر ئىشلەپچىقىرىش، ساقلاش، ئىشلىتىش ياكى توشۇش جەريانىدا بۇنداق زەھەرلىك نەرسىلەر ئالدىدا فاتتىق مەشغۇلات تۈزۈمى بويىچە ئىش قىلماسلىقى تۈپەيدى-لىدىن زەھەرلىنىپ قالىدۇ؛ بەزىبىر زەھەرلىنىش ئۇقماي يەپ قويۇش، ئۇقماي تۇتۇپ قويۇشتىن بولىدۇ ياكى دورىلارنى ئارتۇقچە يەپ قويۇشتىن بولىدۇ.

— زەھەرلىك ئىلاننىڭ چېقىشى بىلەن زەخمىلىنىش، مەملىكىتىمىزدە كۆزەينەكلىك ئىلان، كۆزەينەكلىك چوك ئىلان، سېرىق ھالقىلىق ئىلان، ئاق ھالقىلىق ئىلان، تاغىل ئىلان، بىگىز تۇمشۇقلۇق ئىلان (بەش ئاياقلىق ئىلان)، داغىمال باشلىق ئىلان، يېشىل ئىلان ۋە شالدىراق ئىلانغا ئوخشاش زەھەرلىك ئىلانلار ناھايىتى كۆپ. زەھەرلىك ئىلانلار چاققاندا، ئادەمنى چىشلەپ تۇرۇپ ئاغزىنى فاتتىق يۇمۇدۇ-دە، زەھەرلىك بېزى سىقىلىپ، زەھىرى

زەھەر نەيچىسى ياكى زەھەرلىك چىشى ئارقىلىق ئادەم بەدىنىگە قويىلىدۇ، بۇنداق زەھەرلەر ئىلاننىڭ تۈرىگە قاراپ ئۆزگىچە بولىدۇ. شۇنداق بىر خىل زەھەر باركى، ئۇنىڭ تەركىۋىدە نىرۋا زەھىرى بولىدۇ، ئۇ ئادەمنىڭ موسكۇللىرىنى ھوشسىزلاندۇرالايدۇ، شۇڭا ئادەم چېقىۋېلىنغاندىن كېيىن، ئادەم بەدىنىنى ھەركەتلەندۈرەلمەي قالىدۇ، ھەتتا نەپەسمۇ ئۈزۈلۈپ توختاپ قالىدۇ؛ يەنە بىر خىل زەھەر باركى، ئۇنىڭ تەركىۋىدە يۈرەك زەھىرى، قان قاتۇرۇش زەھىرى، قان قېتىشقا قارشى زەھەر، ئاقسىل سۈيىنى ئاجرىتىش فېرمېنتى دىگەنگە ئوخشاش زەھەرلەر بار. ئۇ ئاساسەن قان ۋە يۈرەكنى زەھەرلەيدۇ.

— ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش كېسىلى، بۇ مۇھىت تېمپېراتۇرىسىنىڭ تولىمۇ يۇقۇرى بولۇپ كېتىشى ياكى قاتتىق ئىسسىقتا قېلىش تۈپەيلىدىن بولىدىغان كېسەل. ئادەمنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئومۇمەن 37°C ئەتراپىدا بولىدۇ. ناۋادا ئۇشتۇمتۇت ئىسسىقلىق ئۆرلەپ كېتىدىغان بولسا، بەدەن ئۇنى تەكشەيدەن دەپ، ئۆزىنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى چۈشۈرۈۋالىدۇ. بەدەننىڭ تېمپېراتۇرىسى بەك ئۆرلەپ كېتىدىغان بولسا، بەدەندىكى خىمىيىلىك ئۆزگىرىشلەرنىڭ ھېچقايسىسى ۋۇجۇتقا چىقماي قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى پائالىيەتلەر پۈتۈنلەي قالايمىقانلىشىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە بۇنداق چاغلاردا مىكە تېرە قان تومۇرلىرىغا بۇيرۇق سېلىپ، تومۇرنى پۈتۈنلەي كېڭەيتىۋېتىدۇ. نېرىنىڭ چوكقۇر يېرىگە يوشۇرۇنغان تەر بەز-

لىرىمۇ ئىسسىقلىقنى تارقىتىپ، تېمپېراتۇرىسنى تۆۋەنلىتىش ئۈچۈن، كۆپلەپ تەر ئىشلەپچىقىرىپ، تېرىنىڭ ئۈستىگە چاچىدۇ.

سىز تەرلەشكە سەل قارىماڭ، ئىسسىق تومۇز ۋاقتىدا، بىر جىسمانى ئەمگەكچىنىڭ 8 سائەتتە چىقىرىدىغان تەر سۈيى 4، 5 جىڭغا يېتىدۇ، ھەتتا 10 جىڭ ئەتراپىدا بولىدۇ. تەرنىڭ ئىچىدە ئاساسەن سۇ، يەنە ئانچە ـ مۇنچە تۇز، ئورىيا (سۈيدۈك ماددىسى) ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر بولىدۇ. تەر بەك كۆپ چىقىپ كەتسە، بەدەندىكى سۇ تەركىۋى كۆپلەپ يوقاپ كېتىدۇ، ئەگەر ئۇنىڭ ئورنى تولۇقلاپ تۇرۇلمايدىغان بولسا، ئادەم دەرمانسىزلىنىپ كېتىدۇ، رەڭگى ـ رويىمۇ تاتىرىپ قالىدۇ؛ سوغاق تەر چىقىدىغان بولسا، تومۇرلار ئىنچىكىلەپ ئاجىزلاپ كېتىدۇ؛ قان بېسىمى تۆۋەنلەيدىغان بولسا، نەپەس سىقىلىدۇ، ئەقىل ئىشلىمەي قالىدۇ. بۇنداق كېسەل ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش كېسىلى دېيىلىدۇ. ئەگەر بىر ئادەم كۆپ تەرلەپ دائىم قايناقسۇ ئىچكەندە، سۈيۈقلۇق تولۇقلانسىمۇ، لېكىن قاندىكى تۇز تولۇقلىنىپ كېتەلمەيدىغانلىغى ئۈچۈن، ئادەمدىن يەنىلا چاتاق چىقىدۇ. بۇ چاغدا، ئادەمنىڭ پۇت ـ قوللىرى دەرمانسىز بولۇپ قالىدۇ، پاقالچاقلىرىنىڭ پىيى تارتىشىدۇ. بۇ ئىسسىق ئۆتۈشنىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ سانىلىدۇ، بۇ ئىسسىق ئۆتۈپ پەي تارتىشىش دېيىلىدۇ. ئەگەر پىژ ـ پىژ ئاپتاپتا قالغاندا، باش يالىڭاچ بولىدىغان بولسا، ئۇنىڭ ئۈستىگە سايا چۈشۈرۈپ بېرىدىغان دەرەخمۇ بولمايدىغان بولسا، ئۇنداقتا ئىنفرا قىزىل نۇر باشنىڭ چوققىسىغا بىۋاستە

چۈشۈپ، مىڭە مەركىزىي تۈگۈننى زەخىملەندۈرۈپ قويىدۇ، شۇنىڭ بىلەن مىڭىگە قان چۈشۈش ياكى مىڭە سۇلۇق ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ چاغدا، باش ئاغرىغانلىقى، باش قايغانلىقى، كۆز تورلاشقانلىقى، قۇلاق غۇڭىلدىغانلىقى ئالدى بىلەن ھىس قىلىنىدۇ، يەنە تېخى قاتتىق ئۈچ ئېلىشىپ قۇسىدىغان، مىجەز قوداڭشىيدىغان، ئەك ئاخىر ھوشسىزلىنىپ، تۇتقاقلىقى تۇتىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇنداق كېسەل ئىسسىقتا قېلىش كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ، ھەم ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنىڭ بىر خىل ئالامىتى بولۇپ سانىلىدۇ. يەنە بىر خىلى بولۇپ، ئۇ ئىسسىق ئۆتۈپ، ئىسسىتمىسى ئۆرلەش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق كېسەلنىڭ تەڭدىن كۆپرەكىدە ئالدى بىلەن قاتتىق چىپ-چىپ تەرلەش يۈز بېرىدۇ، ئاندىن كېيىن، تەر بىزى تولىمۇ "ھېرىپ" كەتكەنلىكتىن ئاجىزلايدۇ، تەرنىڭ قايتا چىقىشىغا ئامال بولمىغانلىقتىن، تەننىڭ تېمپېراتۇرىسى بىردىنلا ئۆرلەپ كېتىدۇ، ئىسسىقلىق بەك يىغىلىپ كەتسە، ئادەم تېرىسى قىزىرىپ، تومۇر سوقۇشى تېزلىشىپ، جۆيلىيدۇ، ھوشسىزلىنىدۇ، تۇتقاقلىقى تۇتىدۇ؛ نەپەسى قىيىنلىشىدۇ. مانا بۇنداق 4 خىل ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەنلەر دەرھال داۋالاپ قۇتقۇزۇۋېلىنمايدىغان بولسا، ھاياتىغا خەۋپ يېتىشى مۇمكىن.

— توڭلاپ قېلىش، ئادەم بەك ئىسسىقتىنمۇ، بەك سوغاقتىنمۇ قاچىدۇ. بەك توڭلاپ كەتكەندە قېتىپ قېلىش يۈز بېرىدۇ. ئەمدىلا توڭلىغاندا، پەقەت تېرە مۇزلاپ تاتىرىدۇ، پۈتۈن

بەدەنگە تىترەك ئولىشىدۇ؛ قان بېسىمى ئۆرلەيدۇ، يۈرەكنىڭ سىلىشى تېزلەيدۇ، مىڭە سەگىپ قالغاندەك بولىدۇ. ئاندىن كېيىن، يۈرەكنىڭ سوقۇشى، نەپەس ئېلىش بارا-بارا ئاستىلايدۇ، قان قويۇقلىشىدۇ، موسكۇللار قېتىشقا باشلايدۇ، ئۆگىلەر قوۋلاشمايدۇ، ئادەم بىرئاز ھوشسىزلىنىدۇ. تەنىنىڭ تېمپېراتۇرىسى 30°C قا چۈشكەندە، ئەكسىچە تىترەك توختاپ قالىدۇ، قان بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ، ئادەم ھېچنىمىنى بىلمەس بولۇپ قالىدۇ. ناۋادا تەنىنىڭ تېمپېراتۇرىسى داۋاملىق تۆۋەنلەيدىغان بولسا، ئاخىر ھوشسىزلىنىش ئېغىرلىشىپ، نەپەس ئېلىش، يۈرەك سوقۇش توختايدۇ. مۇشۇنداق دەرىجىگە كېلىپ قالغان ھالەتتىمۇ، قۇتقۇزۇۋېلىشنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولىدىغانلىقىدىن ئۈمىت بار.

— ئىگىزلىكنىڭ ئەكس تەسىرى، دېڭىز يۈزىدىن 3 مىڭ مېتىردىن ئارتۇق ئىگىز بولغان جاي ئىگىزلىك رايونىغا كىرىدۇ. بۇنداق ئىگىزلىككە بارغاندا، ھاۋا پەيدىن-پەي شالاڭلايدۇ، ئوكسىگېن يېتىشمەيدۇ؛ يەرنىڭ ئىگىز بولۇشىدىن سوغاق بولۇشىغۇ تۇرغان گەپ، يەنە تېخى قۇرغاق، كۈن نۇرىدىكى ئۇلترا بىنەپشە نۇر كۈچلۈك بولۇشتەك ئالاھىدىلىكلەرمۇ بولىدۇ. ئادەملەر ئەگەر تۈزلەڭ جايدىن بۇنداق يەرگە كۆچۈپ كېلىدىغان بولسا، قىسقا مۇددەت ئىچىدە ماسلىشالماسلىقى سەۋەبىدىن، "ئىگىزلىكنىڭ ئەكس تەسىرى"گە ئۇچرايدۇ. يېنىك ئەكس تەسىردە پەقەت باش قايدۇ، باش ئاغرىيدۇ،

دەرمانسىزلىنىدۇ، ئۇيقا كەلمەيدۇ، يۈرەك ئاغىدۇ؛ سەللا ھەركەت قىلغاندا، نەپەس سىقىلىپ، يۈرەك ئېغىش ئېغىرلىشىدۇ. ئەكس تەسىر ئېغىرراق بولغاندا، تاماقتىن يىرگىنىش، ئىچ ئېلىشىش، ھۆ تۇتۇش، قوساق كۆپۈش، ئىچ سۈرۈش، ئاز سىيىش، يۈز ئىششىش، ھەتتا قان بېسىمى تۆۋەنلەشتەك كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەكس تەسىرلەر داۋاملىق ئېغىرلىشىپ كەتمىسە، قىسقىسى بىر ھەپتە ئىچىدە، ئۇزۇنى يېرىم ئاي ئۆپچۆرىسىدە ئاستا-ئاستا تۈگەپ كېتىدۇ.

لېكىن ئېغىر كېسەل كەلتۈرىدىغان ئىنگىزلىك ئەكس تەسىرى ئۇنچە ئاسانغا چۈشمەيدۇ. ئۇنىڭدا "ئىنگىزلىك ئۆپكە سۇلۇق ئىششىغى" ۋە "ئىنگىزلىك ھۇشسىزلىغى" كېسەللىرى پەيدا بولۇشى مۇمكىن، شۇڭا ۋاقتىدا قۇتقۇزۇۋېلىش لازىم، شۇنداق قىلغاندىلا خەۋپلىك ئەھۋالنى خەۋپسىز ئەھۋالغا، خەتەرلىكنى بىخەتەرلىككە ئايلاندۇرغىلى بولىدۇ.

— توك سوقۇۋېتىش، توك ئادەم بەدىنى ئارقىلىق مەلۇم كۈچىنىشكە يەتكەندە زىيان يەتكۈزۈش رولىنى ئوينايدۇ. توك يۈرەكتىن ئۆتكەندە، يۈرەكنىڭ سوقۇشىنى توختىتىپ قويىدۇ؛ توك مېڭىدىن ئۆتكەندىمۇ نەپەس ئېلىشنى توختىتىپ قويۇشى مۇمكىن؛ ناۋادا توك موسكۇللارنى قاتتىق قورۇپ قويىدىغان بولسا، ئۇ ھالدا جىددى قورۇلغان موسكۇللار نەپەسنى ئۇزۇپ تۇنجۇقتۇرۇپ قويۇشى مۇمكىن. شۇڭا توك سوقۇۋەتكەنلەرنى قۇتقۇزۇۋېلىشتا، بىر تەرەپتىن توك سوققان ئورۇننى بىلىپ

چىقىش، يەنە بىر تەرەپتىن ۋاقتىدا قۇتقۇزۇش. قۇتقۇزۇشتا چىڭ تۇرۇش، شۇنىڭ بىلەن نەپەس ئېلىش بىلەن يۈرەك سوقۇشىنىڭ نورماللىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش لازىم. دىمەك، توك سوقۇۋەتكەن ئادەمنىڭ يۈرەك ۋە ئۆپكىسىدە ئەسلىدە كېسەل بولمىسىلا، قۇتقۇزۇشنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولىدىغانلىقىدا گەپ يوق.

— ماشىنا، پاراخوتتا باش قېيىش كېسىلى (دوختۇرلار ئۇنى "هەركەت كېسىلى" دەپمۇ ئاتايدۇ)، بىزنىڭ ئىچكى قۇلىقىمىزدا مەخسۇس بەدەننىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەپ تۇرىدىغان بىر خىل قۇرۇلما بار، ئۇ "دەلىز ئورگانى" دەپ ئاتىلىدۇ. دەلىز ئورگىنىنىڭ ئىچىدە ئىنچىكە نەيچىلەر ۋە كىچىك خالتىلار بولىدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدە يەنە ئۇششاق "قۇلاق تېشى" بولىدۇ. ئادەم كېمە ياكى ئاپتوموبىللارغا ئولتۇرۇپ سەپەرگە چىققاندا، بەدەن ئۈزلۈكسىز چايقىلىپ تۇرىدۇ، ئۇششاق قۇلاق تاشلىرىمۇ ئۇنىڭ ئىچىدە ئۇ ياقتىن بۇ ياققا يۇمۇلىنىپ تۇرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئارىلىقتىكى نىرۋا ئۇچلىرىنى غىدىقلاپ تۇرىدۇ. غىدىق تەسىرى نىرۋا يوللىرىنى بويلاپ مېڭىگە كىرگەندە، بەزى ئادەملەر بۇنداق غىدىقلاشقا چىدىيالمايدۇ-دە، تۇرۇپ-تۇرۇپلا ئىچى ئېلىشىدۇ ۋە ھۆ تۇتىدۇ؛ بەزىدە تېخى چىرايى تاتىرىپ، مۇزدەك تەرلەپ، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، يۈرىكىنىڭ سوقۇشى يا بەك تېزلىشىپ كېتىدۇ، يا بەك ئاستىلاپ كېتىدۇ. بۇنداق كېسەلنىڭ قوزغىلىشىدىكى ئىچكى ئەھۋاللار

مانا شۇنداق بولىدۇ.

— سۇدا تۇنجۇقۇپ قېلىش، ئادەم ھاۋادىن ئايرىلالمايدۇ. سۇدا تۇنجۇقۇپ قالغاندا دەل ئۆپكىنىڭ نەپەس ئېلىشىغا ئامال بولمايدۇ، بۇ ھال ئەجەللىك تۇنجۇقۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

روھىي كېسەللىك ئادەم مېڭىسىنىڭ تۈزۈلۈشى مۇرەككەپ بولىدۇ، رولى كۆپ بولىدۇ، تا ھازىرغىچە تەتقىق قىلىنىپ ئېنىق تېگىگە يېتىلگىنى يوق. بىراق، بىرئاز ئېنىق مەلۇم بولغىنى شۇكى، مېڭىنىڭ نۇرغۇن مۇھىم رولىنىڭ بىر خىلى روھىي ھەركەت.

"روھىي ھەركەت" دىگەن نىمە؟

ئۇ بىلىش ھەركىتى، تۇيغۇ ھەركىتى ۋە ئىرادە ھەركىتى دىگەن 3 مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. مەسىلەن، سىز تيەنئەنمېن مەيدانىغا بېرىپ، تيەنئەنمېن راۋىقىنى كۆرگەن ۋاقتىڭىزدا، سىزنىڭ كاللىڭىزدا جەزمەن: "ھە، تيەنئەنمېن دىگەن مۇشۇ ئىكەن-دە" دىگەن بىلىش (تونۇش) پەيدا بولىدۇ. سىز تيەنئەنمېن ۋەتىنىمىزنىڭ سىمۋولى ئىكەنلىكىنى يادىڭىزغا كەلتۈرۈش بىلەنلا، تۇيغۇ جەھەتتە ئۇنى ھەيۋەتلىك، ئۇلۇغۋار دەپ قارايسىز-دە، سىزدە قىزغىن سۆيۈش ھىسسىياتى تۇغۇلىدۇ. بۇ بىلىش، تۇيغۇ ۋە ئىرادىنىڭ قايسى بىرى چوڭ مېڭە ھەركىتىنىڭ مەھسۇلى ئەمەس، ئۇنىڭ ئۈستىگە شۇنىڭدىن پەيدا بولغان بىر قاتار چوڭ مېڭە ھەركەتلىرى ئەينى ۋاقىتتا بىر بىرىگە باغلىق بولغان ۋە ماس بولغان ھەركەتلەردۇر، بۇ ھال

www.uyghurkitap.com

چوڭ مىڭىنىڭ مۇشۇ ھەركەتلىرىنىڭ ھەم بىردەكلىكىنى، ھەم بىر پۇتۇنلۇكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. بۇ بىردەكلىك ۋە پۇتۇنلۇك نورمال چوڭ مىڭىنىڭ نورمال روھىي ھەركىتىنىڭ نەتىجىسىدۇر.

بىراق، روھىي كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىر ئادەم تامامەن بۇنداق بولمايدۇ! ئۇنىڭ روھىي پائالىيىتى ناھايىتى قالايمىقان، غەيرى نورمال بولىدۇ، شۇنداقلا بىردەكلىكمۇ، پۇتۇنلۇكمۇ بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن، بەزى روھىي كېسەللەر ئۇرۇق ـ تۇققانلىرىنىڭ ئۆلگەنلىكىنى كۆرسە ھەسرەتلىنىش ئۇ ياقتا تۇرسۇن، ئەكسىچە قاتتىق كۈلۈپ كېتىدۇ. دىمەك، نورمال مىڭە ئۇرۇق ـ تۇققىنىنىڭ قايغۇلۇق خەۋىرىنى ئاڭلىغان ھامانەم، ئۇرۇق ـ تۇققىنىنىڭ بۇ ئالەمدىن مەڭگۈ ۋىدالاشقانلىقىنى، ئۇلارنى ئەمدى ئىككىنچى كۆرەلمەيدىغانلىقىنى بىلىدۇ ـ دە، قاتتىق كۆز يېشى قىلىپ، ئۆكسىپ يىغلاپ قايغۇلۇق ھېسسىياتىنى ئەكس ئەتتۇرىدۇ. بىراق روھىي كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار بىلىشى قالايمىقانلىشىپ كەتكەنلىكى، ھېسسىياتى بۇزۇلغانلىقى، بىلىش بىلەن ھېسسىيات ئوتتۇرىسىدا نورمال ئالاقە ئۇزۇلگەنلىكى سەۋەبىدىن، كىشىلەرنىڭ پوتلىسىنى ئېقىتىپ يىغلاۋاتقانلىقىنى كۆرگەندە، ئەكسىچە خوشال بولۇپ، قاھ ـ قاھلاپ كۈلۈپ كېتىدۇ!

روھىي كېسەلنى ئىنچىكە ئايرىغاندا، ئۇ ھېچبولمىغاندا 10 چوڭ تۇرگە يېتىدۇ. تۇرلىرى كۆپ بولغانلىقى ئۇچۇن، كېسەللىك ئالامەتلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ، ھەرقايسىسىنىڭ ئۆزىگە خاس تەرەپلىرى بولىدۇ. روھىي كېسەلگە گىرىپتار بولغان بەزى

كىشىلەردە كۆپىنچە خاتا تۇيغۇ (مەسىلەن، تامدىكى قارا-قۇرا نەرسىلەرنى چىشلىرىنى غۇچۇرلىتىپ تۇرغان يىرتقۇچ ھايۋان-مىكىن دەپ، بەك قورقۇپ كېتىدىغان ئەھۋال)، ساختا سېزىم (مەسىلەن، مەلۇم بىرسىنىڭ ئۈنىنى ئاڭلىسا، ئۆزىنى تىللاۋاتقان-دەك ھىس قىلىدىغان؛ ياكى جىم-جىت ياتقان تېنىنى ئاسماندا لەيلەپ يۈرگەندەك ھىس قىلىدىغان ئەھۋاللار) پەيدا بولىدۇ. يەنە مەسىلەن، تەپەككۇر قىلىش توسقۇنلۇققا ئۇچرىغاندا، تەپەك-كۇر قىلىش ئىگىز-پەس بولىدۇ (سۆز بىر-بىرىگە ئۇلىنىپ تۇرىدۇ، ھەم كۆپ، ھەم تېز بولىدۇ، بەزىلىرى تېخى قاپىيىگە چۈشۈپ تۇرىدۇ، قۇترىغان ساراڭلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئادەملەردە دائىم مۇشۇنداق ھادىسە بولىدۇ)، تەپەككۇر قىلىش بۇزۇلۇشىمۇ مۇمكىن (گەپ تاغدىن-باغدىن بولىدۇ، ئالدىنقى گەپ كېيىنكى گەپكە توغرا كەلمەيدۇ، ئاستىن-ئۈس-تۈن بولۇپ باغلاشمايدۇ). قۇرۇق خىيالمۇ روھىي كېسەلگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ كېسەللىكنىڭ مۇھىم ئالامەتلىرىدىن بىرى، قۇرۇق خىيال دېگەنلىك قۇرۇقتىن-قۇرۇقلا بارلىققا كەلگەن تۈرلۈك ئوي-خىياللار دېگەنلىك. مەسىلەن، بەزى ئادەملەر ھەممىشە مېنى ئېلېكتر دولقۇنىنى چىقىرىپ ئىزدەۋاتقان ماشىنا-ئەسۋاپلار بار دەپ خۇدۇكسىنىدۇ (بۇ — "زىيانكەشلىككە ئۇچ-رىدىم دېگەن قۇرۇق خىيال")؛ ياكى ئايروپىلاننىڭ ئاۋازىنى ئاڭ-لىسىلا، دەرھال تالاغا چىقىپ: "ئايروپىلان مېنى مەجلىسكە ئاپارماقچى" (مۇبالىغە قۇرۇق خىيالى) دەپ سۆزلەپ ماڭىدۇ؛

بەزلەر ھەمشە يۈرۈگۈم سوقمايدغان بولۇپ قالدى دەپ خۈدۈكسنپلا يۈرۈيدۇ (خۈدۈك كېسلى قۇرۇق خيالى)ۋاھال-كازالار، ئەقلى قابلىيەت توسقۇنلۇققا ئۇچراشمۇ ئاز كۆرۈلمەي-دۇ، بەزى كېسەللەر كۈن بويى ھاڭۋېقىپ تۇرۇپ قالدۇ، ياكى ئشتاننى چاپانمسكن دەپ كيىۋالدۇ. ئەگەر كېسەل ئادەم كۈن بويى سالپىيىپ، قلچمۇ روھلنالمسا، مانا بۇ "ئاڭنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىغانلىغى"نىڭ ئىپادىسى. بەزلەر كۈن بويى قاتۇرۇپ قويغان ھەيكەلدەك، قمرلماستىن بىر خىل قياپەتتە تۇردۇ. دوختۇرلار بۇ "ھەركەت، يۈرۈش-تۇرۇش" جەھەتتە توسقۇنلۇققا ئۇچرىغانلىق دەپ قارايدۇ. بەزى كېسەللەر خۇددى ئىنتايىن خوشالدەك، ئۆز-ئۆزىدىن خوشال بولۇپ، كۈن بويى تەبەسسۇم چىراي بىلەن يۈرىدۇ. بەزلەر مەيلى تونۇيدىغان ئادەمى ياكى تونۇمايدىغان ئادەمى بولسۇن، يۈز كۆرۈشكەن ھامانلا، كونا تونۇشلاردەك يېقىنچىلىق قىلىپ كېتىدۇ؛ يەنە بەزلەر قاپاقلىرىنى تۈرۈپ، بىر نەرسىدىن قورققاندەك ھۈركۈپلا يۈرىدۇ؛ ئومۇمەن مۇشۇنداق ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى "تۇيغۇ"نىڭ ئاللىقاچان نورمال بولماي قالغانلىغىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

روھىي كېسەللىك نوقۇل "ئىدىيۋى كېسەللىك"مۇ؟

ياق. مىدىتسىنا ئالىملىرى شۇنى بايقىۋالدىكى، روھىي كېسەلگە گىرىپتار بولغان ئادەملەرنىڭ مىڭىسى ئۆزگىرىش ياسىغان، زەخىملەنگەن. روھىي كېسەل ئەمەلىيەتتە بىر خىل مىكە كېسىلى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

ئۇنداق بولسا، روھىي كېسەل قانداق پەيدا بولىدۇ؟

بۇ ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەپلەرنىڭ تەسىر كۆرسىتىشى ئار-قىسىدا، ئادەملەرنىڭ روھىي پائالىيەتلىرىدە نورمالسىزلىق كۆ-رۈلگەنلىكتىن بولىدۇ. بەزى ئادەملەرنىڭ مىڭىسى تاشقى زەخمە، زەھەرلىنىش، يۇقۇملىنىش قاتارلىق كۈتۈلمىگەن ئەھۋاللارغا ئۇچرىغاندىن كېيىن، زەخىملىنىدۇ-دە، روھىي كېسەللىك ئالا-مىتى كۆرۈلىدۇ. مانا بۇ تاشقى سەۋەپتىن بولغانلىقى. مەسىلەن، كۆمۈر گېزىدا زەھەرلىنىپ قالغاندىن كېيىن، قالايمىقان سۆزلەش، ئۆپكىسىنى باسالماسلىقتەك ئەھۋاللار ئۇشتۇمتۇتلا كۆرۈلىدۇ. مانا بۇ زەھەرلىنىپ قېلىش خاراكتېرىدىكى روھىي كېسەلنىڭ ئالامىتى.

ئىچكى سەۋەپ دېگەندە، كېسەل كىشىنىڭ ئۆزىدە بولغان بىنورماللىق ئامىللىرى كۆزدە تۇتۇلىدۇ، ئۇ روھىي كېسەلنى ئۆزى يالغۇزمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرالايدۇ، تاشقى سەۋەپلەر بىلەن بىرلىكتە كەلتۈرۈپمۇ چىقىرالايدۇ. ئىچكى سەۋەپكە ياتىدىغانلىرى مۇنداق بىرنەچچە جەھەتتە كۆرۈلىدۇ:

— ئىرسىيەت، مىدىتسىنا ئالىملىرىنىڭ تەكشۈرۈشىچە، نۇرغۇن روھىي كېسەللىكتە كۆپىنچە ئىرسىي خاھىش بار.

— بىر ئادەمنىڭ مىجەز-خۇلقى ۋە نېرۋا تۈرلىرى مۇھىت-نىڭ تەسىر كۆرسىتىشى بىلەن ئوخشاش بولمىغان ئىنكاسلارنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن، ئاجىز تىپلىق نېرۋا تۈرلىرى ياكى شەخسنىڭ ئىچكى مىجەز-خۇلقى كۈتۈلمىگەن زەربىگە چىداش-

لىق بېرەلمىگەنلىكى، ئۇنىڭ ئۈستىگە باشقا بەزى ئامىللارنىڭ تەسىرى بىلەنمۇ روھىي جەھەتتىن غەيرى نورماللىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

— ھەددىدىن ئارتۇق جىددىيلىك، ئوزۇق ياخشى بولماسلىقى، ھەتتا ھامىلدارلىق، بوشىنىش ياكى ھېيىز ۋاقتىدا مېڭىنىڭ پائالىيىتى تەسىرگە ئۇچراش، ئۇنىڭ ئۈستىگە زەھەرلىنىش، يۇقۇملىنىش، تاشقى زەخىملىنىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋاللار روھىي كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

— بەزىلەر يەنە يېشى ئوخشاش بولمىغان ئادەملەرنىڭ بەدىنىنىڭ تۈرلۈك پائالىيىتىمۇ ئوخشاش بولمايدىغانلىقىنى بايقىغان، بۇمۇ مېڭىنىڭ روھىي ھەركىتىگە تەسىر يەتكۈزۈشى مۇمكىن. ھەممىدىن روشەنلىرى شۇكى، مەسىلەن، ھېيىز كېسىلىش مەزگىلىدە، ئىچكى ئاجراتمىنىڭ تەڭپۇڭلىغى بۇزۇلسا، جىنسى بەز پائالىيىتى ئاجىزلاشسا، شۇ مۇناسىۋەت بىلەن ئاز ساندىكى ئاياللاردا ھېيىز كېسىلىش روھىي كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. يەنە مەسىلەن، قېرىلىق دەۋرىدە، ئورگانىزىم ئاجىزلىشىپ، مېڭە قان تومۇرى قېتىشسا، بۇنىڭدىمۇ قېرىلىق روھىي كېسەللىكى ئاسان پەيدا بولىدۇ.

— ئويلىمىغان ۋەقەلەر ياكى تۇيۇقسىز ئۆزگىرىشلەر (مەسىلەن، ئۇرۇق-تۇققانلىرى ئۆلۈش، كەسپتە مەغلۇپ بولۇشلار) مۇ بەزى ئادەملەرنىڭ روھىي ھەركىتىنى ئىلەشتۈرۈپ قويىدۇ. بۇنداق بولغان روھىي كېسەل "رېئاكسىيىلىك روھىي كېسەل"

www.uyghurkitap.com

دىيىلىدۇ، بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار ئىش ئۈتۈپ كەتكەندىن كېيىن، ئاستا-ئاستا ساقىيىپ قېلىشى مۇمكىن.

— هاراقنى ئۇزۇن مۇددەت ۋە كۆپلەپ ئىچىۋەرگەندىمۇ ئىسپىرتتا بارا-بارا زەھەرلىنىپ روھىي جەھەتتىكى غەيرى نورماللىق پەيدا بولىدۇ.

ئومۇمەن قارىغاندا، بىر ئادەمنىڭ روھىي كېسەلگە گىرىپتار بولۇشى كۆپىنچە بىرلا سەۋەپتىن ئەمەس، بەلكى بىرقانچە ئامىلنىڭ يىغىلىپ بىرلىكتە تەسىر كۆرسىتىشىدىن بولىدۇ.

پەۋقۇلئاددە كېسەل مىدىتسىنادا تا هازىرغىچە بىرمۇنچە كېسەلنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى تېخى ئېنىقلانغىنى يوق. سەۋەبى ئېنىقلانمىغان بۇنداق كېسەللەرنى ئومۇمەن "پەۋقۇلئاددە كېسەل" دەپ ئاتىلىدۇ.

بىرلەمچى يۇقۇرى قان بېسىمى ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئاتاقلىق بىر تۈرى.

ئالدى بىلەن قانداق قان بېسىمى يۇقۇرى قان بېسىمى بولىدىغانلىقىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش لازىم.

بىز تۆۋەندىكى بىرقانچە ساندىن پايدىلىنىپ كۆرسەك بولىدۇ.

. 39 ياشتىن تۆۋەن بولغاندا، قىسقىرىش بېسىمى 140 مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكىدىن ئېشىپ كېتىدۇ؛

. 40 ياشتىن 49 ياشقىچە بولغاندا، قىسقىرىش بېسىمى 150 مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكىدىن ئېشىپ كېتىدۇ؛

. 50 ياشتىن 59 ياشقىچە بولغاندا، قىسقىرىش بېسىمى 160 مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكىدىن ئېشىپ كېتىدۇ؛

. 60 ياشتىن يۇقىرى بولغاندا، قىسقىرىش بېسىمى 170 مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكىدىن ئېشىپ كېتىدۇ؛

. مەيلى ياش قانچىدە بولسۇن، كېڭىيىش بېسىمى 90 مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكىدىن ئېشىپ كېتىدۇ (دەل 90 مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكىدىكىلىرى ھېساپلانمايدۇ).

بىر ئادەمنىڭ قان بېسىمى يۇقۇرىدا ئېيتىلغان بىرەر سانغا توغرا كەلسىلا، يۇقۇرى قان بېسىمى ھېساپلىنىدۇ. بىراق قان بېسىمىنى بىر كۈندە ئىككى قېتىم ئۆلچەمەسلىك لازىم، قان بېسىمىنى ئىككى نۆۋەت ئۆلچىگەندە، ئىككىسىلا نۆۋەتتە قان بېسىمى يۇقۇرى چىقسا، بۇنى يۇقۇرى قان بېسىمى دەپ قاراشقا بولىدۇ.

كېسەللىنىڭ سەۋەبىنى تاپقىلى بولىدىغان بىر خىل يۇقۇرى قان بېسىمى، مەسىلەن، بۆرەك قىزىل قان تومۇرى تارىيىش، قىزىل قان غول تومۇرى تارىيىش ياكى مەلۇم ئىچكى ئاجراتما كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش سەۋەبىدىن بولغان يۇقۇرى قان بېسىمى (مەسىلەن، فېئوكوموسىتوما (Pheochromocytoma) دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل كېسەل) "ئىككىلەمچى يۇقۇرى قان بېسىمى" دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل يۇقۇرى قان بېسىمىنىڭ سەۋەبى ئېنىق بولغانلىقى ئۈچۈن، پەقەت ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالىسىلا، قان بېسىمى ئۆزلىكىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ.

"پەۋقۇلئاددە يۇقۇرى قان بېسىمى"نىڭ پەيدا بولۇشىدىكى سەۋەپكە كەلسەك، ئۇ تېخى ھازىرغىچە تولۇق ئېنىقلىنىپ كەتمىدى. شۇڭا ئۇنى تېخى يىلتىزىدىن داۋالاپ تۈگىتىشكە ئامال يوق. بۇ نۆۋەتتە مىدىتسىنادا قورشاپ ھۇجۇم قىلىنىۋاتقان قىيىن نۇقتا، بىر پات يېقىندا غەلىبە قىلىنغانلىق خوشخەۋىرىنى ئاڭلاشنى تۆت كۆزىمىز بىلەن كۈتۈۋاتىمىز.

قان بېسىمىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشى ئالدى بىلەن كۆپىنچە پۈتۈن بەدەندىكى كىچىك قىزىل قان تومۇرلىرىنىڭ مەھكەم قورۇلۇۋېلىشىدىن بولىدۇ. قان تومۇرى ئىنچىكىلەپ كەتسە، قاننىڭ ئېقىشى مۇقەررەر ھالدا ئازىيىپ كېتىدۇ، ئىچكى ئەزالاردا قان يېتىشمەي قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەنىنىڭ ئىچكى قىسمىدا دەرھال ئۆزلۈكىدىن تەڭشەش بولىدۇ، بۇ ھال يۈرەكنى قىسقىرىش كۈچىنى كۈچەيتىشكە ئۈندەيدۇ. بۇنداق بولغاندا، ھەرقايسى ئىچكى ئەزاغا بارىدىغان قان كۆپەيسىمۇ، لېكىن قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىدۇ. قان بېسىمىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىنىڭ ئاچقۇچى مانا مۇشۇ يەردە.

كېسەلنىڭ ئەزۋەلىشىگە ئەگىشىپ، قان تومۇرلىرى قورۇلغاندىن سىرى چىڭىپ (تارتىشىپ) كېتىدىغان بولسا، قان بېسىمىنىڭمۇ بارغانسىرى ئۆرلەپ كېتىشى مۇقەررەر. بۇ چاغدا، بەزى ئىچكى ئەزالار، مەسىلەن، يۈرەك، مېڭە ۋە بۆرەك بەرداشلىق بېرەلمەي قالىدۇ. بۇنداق ئىچكى ئەزالار ئەڭ ئاخىرقى زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلاردۇر. دېمەك يۇقۇرى قان بېسىمى

www.uyghurkitap.com

ئېغىر بولغاندا، يۈرەك زەئىپلىشىش كېسىلى، تاجىسىمان يۈرەك كېسىلى، سەكتە، مېڭە قان تومۇر ئېمبولىيىسى، شۇنىڭدەك بۆرەك پائالىيىتى ئاجىزلىشىش كېسەللىرى كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

ئېھتىمال، سىز بەنىمۇ ئىلگىرىلەپ: نېمە ئۈچۈن يۇتۇن بەدەندىكى ئىنچىكە قىزىل قان تومۇرلىرى قورۇلۇۋېلىپ، بوشاشماي تۇرۇۋالىدۇ؟ دەپ سورىشىڭىز مۇمكىن.

دەل مۇشۇ مەسىلىگە مېدىتسىنا ئالىملىرى جاۋاب بېرەلمەي قىينالماقتا. ھازىر مۇنداق دەپ چۈشەندۈرۈلمەكتە: ناۋادا بىر ئادەم ئۇزاققىچە جىددىيلىكتە ئۆتىدىغان بولسا، ياكى مىجەزى قوداڭشىپ يۈرىدىغان بولسا، ئۇنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ قوماندانلىقى قالايمىقانلىشىپ كېتىدۇ، ھەتتا مۇشۇنداق ئىنچىكە قىزىل قان تومۇرلىرىنى باشقۇرىدىغان نېرۋىسىمۇ قوزغىلىپ كېتىدۇ. باشقۇرغۇچى ئورگاننىڭ قوزغىلىپ كېتىشى ئاشۇ ئىنچىكە قىزىل قان تومۇرلىرىنى قورۇلۇۋېلىپ بوشاشماي تۇرۇۋېلىشقا مەجبۇر قىلىپ قويىدۇ. بۇنىڭدىن تاشقىرى، بەزى مېدىتسىنا ئالىملىرى يەنە شۇنى بايقىغانكى، بۇ چاغدا بۆرەكمۇ ئارىلىقتا ۋەسۋەسە سېلىپ، قان بېسىمىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ. ھالبۇكى، يۇقىرى قان بېسىمىنىڭ ئۆزىمۇ بۆرەككە ئېقىپ كىرىدىغان قاننىڭ ئازىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۆرەك، جۇدۇنى تۇتۇپ، شۇ ھامانلا بىر خىل خىمىيىلىك ماددا — قان تومۇرىنى جىددىيلەشتۈرۈش ماددىسىنى قويۇپ

بېرىدۇ! قان تومۇرىنى جىددىيلەشتۈرىدىغان بۇنداق ماددا ئارىلىقتا بىرنەچچە قېتىم دەۋر قىلىش، يەنە مۇرەككەپ ئۆزگىرىشلەرنى باشتىن كەچۈرۈش ئارقىلىق، قان بېسىمىنى ئۆرلىتىدىغان چوماقچىغا ئايلىنىپ قالىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىي ئادرېسى

3. كېسەل بولسا دوختۇرغا كۆرسىتىش كېرەك

دوختۇر كېسەلنى كۆرگەندە ئىككى خىل ئۇسۇل قوللىنىدۇ، بىرى دىئاگنوز قويۇش، يەنە بىرى كېسەلنى داۋالاش.

1. كېسەلگە دىئاگنوز قويۇش

جامائەت خەۋپسىزلىكى خادىملىرى بىرەر ئەنزىنى ئېنىقلاشتا، ئالدى بىلەن چارلاش ئېلىپ بېرىپ، نەق مەيداننى كۆرۈپ چىقىدۇ، ھەر خىل دەلىل-ئىسپاتلارنى يىغىدۇ، گۇۋاھچىلاردىن بىر-بىرلەپ سورايدۇ، ئاندىن كېيىن تەپسىلى ئويلىنىدۇ، تەھلىل قىلىدۇ، جىنايەتچىنىڭ جىنايەت دەلىللىرى ئېنىق بولغاندىلا، ئاندىن جىنايەتچىنى تۇتۇپ ئەنگە ئالىدۇ. سوراق قىلىش، پاكىتنى سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق، ئاندىن ئەنزە ئېچىپ تاشلىنىدۇ.

كېسەل كۆرۈشمۇ ئەنزىنى ئېنىقلاپ چىقىشقا ئوخشاش بولىدۇ. قەدەممۇ-قەدەم ئىنچىكە ئىشلەش ئارقىلىقلا، كېسەلنى توغرا ئېنىقلاپ چىقىلى بولىدۇ.

دوختۇر كېسەل كۆرگەندە، كېسەل ئادەمدىن سورايدىغان بىرىنچى ئېغىز سۆزىنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكى: "سىزنىڭ قەيېرىڭىز ئاغرىيدۇ؟" دېگەندىن ئىبارەت بولىدۇ. دوختۇر بۇ سوئالنىڭ جاۋابىغا ئىنتايىن ئەھمىيەت بېرىدۇ. كېسەل كىشىمۇ كۆيۈنچە ئۆزىنىڭ ھەممىدىن بەكرەك بىئارام بولۇۋاتقان يېرىنى، شۇنداقلا دەل كېسەلنىڭ ئورنىنى دەپ بېرىدۇ. دوختۇر بۇنىڭ بىلەن مۇھىم بىر يىپ ئۇچىغا ئىگە بولىدۇ-دە، پىلەكنى سىلاپ خەمەكنى تاپقاندەك، كېسەلنىڭ يىلتىزىنى تېپىۋالىدۇ.

ئارقىدىنلا، دوختۇر كېسەلدىن كېسەلنىڭ جەريانىنى، قانداق داۋالىتىپ باققانلىقىنى، ئۈنۈمىنىڭ قانداق بولغانلىقىنى، ھەتتا ئىلگىرى قانداق كېسەللەرگە گىرىپتار بولغانلىقىنى، ئائىلە-جەمەتىنىڭ ئىلگىرى قانداق كېسەلگە گىرىپتار بولغانلىقىنى سۈرۈشتۈرىدۇ. ئەگەر كېسەل كىشى بىكالانغان ئايال بولسا، دوختۇر يەنە ئۇنىڭدىن ھېيز كۆرۈش شۇنىڭدەك تۇغۇت ئەھ-ۋالىنى سۈرۈشتۈرىدۇ. دوختۇر سۈرۈشتۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىكنىڭ ئالامىتىنىڭ ئاساسىي ئەھۋالىنى ۋە جەريانىنى يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا بىلىپ چىقىپ، ئۇنىڭدىن بىر ئەقلىي پىكىرگە كېلىدۇ. دېمەك، دوختۇرنىڭ ئۇنى-بۇنى سورىشى كېسەلگە دىئاگنوز قويۇشنىڭ ئىنتايىن مۇھىم بىر ۋاستىسىدۇر. كېسەل كىشى دوختۇرنىڭ سوئالىغا جاۋاب بېرىشىدە، مۇجمەل-لەشتۈرمەي، ئاشۇرۇپ ئاشۇرۇۋەتمەي، ناھايىتى ئېنىق جاۋاب بېرىشى كېرەك، كېسەلنىڭ ئەھۋالىنى ئەمەلىيەتتىكىدىن ئېغىر

قىلىپ دېيىشكە تېخىمۇ بولمايدۇ، مۇھىم سىپ ئۆچىسىك جۇشۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن، يوشۇرۇشىمۇ بولمايدۇ.

ئاندىن كېيىن، دوختۇر كېسەللىك بەدىنىنى تەكشۈرۈشى كېرەك. ئىغىرراق كېسەللەرنى ئەتراپلىقراق تەكشۈرۈشى كېرەك. ئۈشىناق ـ جۈشىەك ناشىقى رەھىمە ياكى ئۈشىاق كېسەللەرنى ئومۇمەن جۈزئى تەكشۈرۈپ قويۇشلا كۇپايە.

مۇشۇ ئىككى قەدەم ئارقىلىق، دوختۇرىىك كۆكلىدە كېسەل كىشىنىك كېسىلىگە قارىتا 60 ياكى 70 پىرسەنت ئاساس بولىدۇ. لېكىن، دوختۇر يەنە ئېھتىياتچانىراق بولۇش ئۈچۈن، ئاغرىق كىشىىك قېنىنى تەكشۈرتۈشى، رادىئاكتىپلىق نۇر بىلەن تەك- شۈرتۈشى، ياكى باشقا تېخىمۇ نازۇك، مەخسۇس ئەسۋاپلار بىلەن تەكشۈرتۈشى مۇمكىن. دوختۇر مۇشۇنداق تەكشۈرۈش- لەرنىك ياردىمى ئارقىلىق ئىشەنچلىك دەلىل ـ ئىسپاتلارغا ئېرىشكەندىلا، كېسەلگە توغرا دىئاگنوز قويالايدۇ. بەزىدە، مۇشۇ ئۈچ قەدەم ـ باسقۇچلۇق تەكشۈرۈشنى ئېلىپ بېرىپمۇ مەسىلىنى ھەل قىلالمىغاندا، بىرلىكتە دىئاگنوز قويۇشقا، كۆپچىلىكنىڭ پىكرىنى ئېلىپ، ھەممەيلەننىڭ ئەقىل ـ پاراستىنى جارى قىلدۇرۇپ، كېسەلنى مۇئەييەنلەشتۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ. قاراك، دوختۇرلار كېسەل كۆرۈشتە يالغۇز تەجرىبىسىگە تايان- ماستىن (دەرۋەقە، تەجرىبە ئىنتايىن قىممەتلىك)، يەنە ئوبيېكتىپ دەلىل ـ ئىسپاتقىمۇ ئەھمىيەت بېرىدۇ. مەسىلەن، ئورۇق بىر كېسەل دائىم يۆتىلىپ، دەرمانسىزلىنىپ، كېچىسى

تەرلىسە (دوختۇرلار ئۇنى ”ئوغرى تەر“ دەيدۇ)، بەلغىمى قان ئارىلاش كەلسە، يەنە تېخى ئۆپكە سىلى كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار بىلەن ئارىلىشىپ يۈرگەن بولسا، دوختۇر ئۆپكە ۋە بەلغەملەرنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق، كۆڭلىدە ئۆپكە سىلى ئىكەنلىكى توغرىسىدا 70 ياكى 80 پىرسەنت سانىغا ئىگە بولىدۇ. شۇنداقتىمۇ ئۆپكە راكى ۋە كاناييچىلار كېڭىيىش كېسەلىكىنى دىگەن خۇلاسىنىمۇ چەتكە قاقمايدۇ. قانداق قىلىش كېرەك؟ دەرۋەقە، دوختۇر كېسەل كىشىنى كۆكرەك قىسمىنى رېنتىگېن سۈرىتىگە ئالدۇرۇپ كېلىشكە بۇيرۇيدۇ، ئاندىن كېيىن بەلغەمنى ۋە قان چۆكمىسىنى خىمىيىلىك يول بىلەن تەكشۈرىدۇ. ئەگەر بۇ بىرنەچچە حىل تەكشۈرۈشنىڭ ھەممىسى ئۆپكە سىلى كېسلى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بېرىدىغان بولسا، دوختۇر ئىشەنچلىك ھالدا دىئاگنوز قويىدۇ؛ ئەگەر بىرنەچچە خىل تەكشۈرۈش ئارقىلىقمۇ ئېنىقلىيالمىسا، تاكى سىل كېسىلىنىڭ مىكروبىنى تېپىپ چىققىچە، تېخىمۇ مۇرەككەپ تەكشۈرۈشلەرنى ئېلىپ بارىدۇ-دە، ئاندىن شۇ كىشىنىڭ كېسىلىنى سىل كېسلى ئىكەن دەپ مۇئەييەنلەشتۈرەلەيدۇ.

2. دوختۇر كېسەلنى قانداق داۋالايدۇ

دوختۇر كېسەلنىڭ ئالامىتىگە قاراپ قانداق داۋالايدىغانلىقىنى بەلگىلىشى لازىم. كېسەلنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى ناھايىتى

كۆپ.

بىرىنچىسى، دورىنىڭ كېسەلنى داۋالايدىغان مۇھىم ئەگگۇش- تەر ئىكەنلىكىدە گەپ يوق. مەيلى تېۋىپ دورىسى، دوختۇر دورىسى ياكى تەكشەپ بېرىدىغان دورا ۋە ياكى تەييار دورا بولسۇن، پەقەت جايىدا بېرىلگەنلا بولسا، شۇ دورا ئىستېمال قىلىنغان ھامانلا ئۈنۈم بېرىدۇ. دورىنى قانچە كۆپ يېسە، شۇنچە پايدا قىلامدۇ؟ ياق! دورىنىڭ دورىلىق خۇسۇسىيىتى بولىدۇ، ئۇنىڭ كېسەلنى داۋالايدىغان بىر تەرىپىمۇ بولىدۇ، شۇنىڭدەك يەنە زەھەرلەپ قويىدىغان بىر تەرىپىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن، نامازشام قارىغۇسىنى داۋالىتىشتا، شۇ كېسەل كىشى ۋىتامىن A نى يېيىشى لازىم، بۇ دورا كېسەلگىلا ئەمەس، بەلكى ئادەم بەدىنىگىمۇ پايدىلىق. ئۇنداق بولسا، كۆپرەك يېسىمۇ بولامدۇ؟ بولمايدۇ! ئىلگىرى بىر كىشى مىقدارىغىمۇ قارىماستىن بېلىق مېيىنى كۆپلەپ يەۋېرىپ، نەتىجىدە ۋىتامىن A دىن زەھەرلىنىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالغان، خېلى كۆپ كۈچ سەرپ قىلىش ئارقىلىقلا زەھەرلىنىپ قېلىش كېسە- لىنى ساقايتىۋالغان. ھەرقانداق دورىنىڭ ئۆزىگە خاس چەك- لىمە مىقدارى بولىدۇ، چېكىدىن ئېشىپ كەتسە، ئادەمنىڭ بەدىنىگە زىيان قىلىدۇ. مېدىتسىنا ئالىملىرى دورىنىڭ مىقدارىنى دورىنىڭ دورىلىق خۇسۇسىيىتى ۋە زەھەرلىك خۇسۇسىيىتىگە قاراپ بەلگىلەيدۇ. يەنە بەزى كىشىلەر باھاسى قىممەت دورا ئوبدان دورا دەپ قارايدۇ. دوختۇرلار ھەرگىز ئۇنداق دەپ

قارىمايدۇ. دوختۇرلار دورا بېرىشتە، دورىنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئۈنۈمىنى نەزەردە تۇتىدۇ. بەزى ئۆسۈملۈك دورىلىرى ئانچە پۈللۈق بولمىغىنى بىلەن، چوك-چوك كېسەللەرنى سەللىمازا ساقايتىۋېتىدۇ. رېنشېن (يەبرۇج سەنەم) قىممەتلىك دورا ھېساپلىناتتىغۇ، ناۋادا ئۇ كۆپ يەۋېتىلىدىغان بولسا، ئۇمۇ ئادەمنىڭ بىر كېسەلنى ئىككى قىلىۋېتىدۇ. بەزى ئادەملەر ئوكۇل سالغۇزغان دورا يىگەندىن ياخشىغۇ دېيپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئوكۇل سالدۇرۇش بىلەن دورا يىيىشنىڭ ئۆزىگە خاس شىپالىغى بار. دورا يىيەلمەيدىغان، كېسىلى ئېغىر بولۇپ خەۋپ ئاستىدا قالغان ياكى دورا ئاشقازان-ئۈچەيلەرگە كىرىپلا كۆچمىدىن قالىدىغان ئەھۋالدا ئوكۇل سېلىش ئەلۋەتتە نازىمۇ مۇۋاپىق، ئوكۇلنىڭ ئۈنۈم بېرىشمۇ تېز بولىدۇ، ھەم دەرھاللا نەتىجىسىنى كۆرگىلى بولىدۇ. دورا يىيىش قولايلىق ھەم ئاۋارە-چىلىغى يوق بولۇپلا قالماستىن، بەلكى يىگىنىدىن يۇقۇملىنىپ قېلىش پۇرسىتىنى ئازايتىدۇ. ئاشقازان-ئۈچەي كېسىلىنى داۋا-لاشتا دورا ئىچكۈزۈشكە توغرا كېلىدۇ، دورا بىلەن ئاشقازاننى بىۋاستە يۇزلەشتۇرگەندە، باخشى ئۈنۈم ئالغىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، دورا يىيىشنىڭ ئۈنۈمىنى كۆرۈش ئاستاراق بولسىمۇ، لېكىن ئۇزۇنغىچە كۈچ بېرىپ تۇرىدۇ، دورىنىڭ كۈچى ئوكۇلنىڭكىدەك تېز تۈگەپ كەتمەيدۇ. دىمەك، ئوكۇل سېلىش ياكى دورا ئىچكۈزۈش بولسۇن، بۇنى دوختۇر ئوبدان بىلىدۇ. شۇڭا يەنىلا دوختۇرنىڭ گېپىنى ئاڭلىغان تۈزۈك.

www.uyghurkitap.com

ئىككىنچىسى، ئوپېراتسىيە قىلىشمۇ كېسەلنى داۋالاشنىڭ مۇھىم ۋاستىلىرىدىن بىرى. ئوپېراتسىيە مەملىكىتىمىزدە نەچچە مىڭ يىللىق تارىخقا ئىگە. دەرۋەقە، ھازىرقى زامان ئوپېراتسىيىسىنىڭ دائىرىسى تېخىمۇ كەڭ، تۈرى تېخىمۇ كۆپ بولۇۋاتىدۇ، ئىنچىكىلىكى ۋە كۆز يېتىش دەرىجىسى تېخىمۇ زور بولۇۋاتىدۇ. نۇرغۇن كېسەللەرنى ھەقىقەتەنمۇ ئوپېراتسىيە قىلماي بولمايدۇ. مەسىلەن، تۇغما يۈرەك كېسىلى ۋە يۈرەكنىڭ كەمتۈكلىكىنى دورا ئىچكۈزۈش بىلەن ساقايتقىلى بولمايدۇ، پەقەت ئوپېراتسىيە قىلىشقا، كەمتۈكنى ياماپ ۋە تۈزەپ توغرىلاشقا توغرا كېلىدۇ؛ شۇنداق قىلغاندىلا بۇ خىل كېسەللەرنى يىلتىزىدىن ساقايتىپ كەتكىلى بولىدۇ. يەنە مەسىلەن، چوڭ يىرىڭلىق ئىششىقلارنى ئوپېراتسىيە قىلىپ، يىرىڭنى چىقىرىۋەتمىگەندە، كېسەل ئۇنداق تېز ساقىيىپ كېتەلمەيدۇ. ئوپېراتسىيە قىلىشقا تېگىشلىكلەرنى چوقۇم ئوپېراتسىيە قىلىش كېرەك. ئىلىم-پەننىڭ يۈكسىلىشىگە ئەگىشىپ، يېقىنقى 20، 30 يىلدىن بۇيان، تاشقى كېسەللىكلەرنى داۋالاش تېخىمۇ بىخەتەر بولماقتا. بۇ جەھەتتە، كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار خاتىرجەم بولسا بولىدۇ.

ئۈچىنچىسى، يىڭنە سانجىپ داۋالاش، سىرىپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاشلارمۇ كېسەلنى داۋالاشنىڭ يەنە بىر ئەكگۈشتىرى. بىر مۇنچە كېسەللەرنى دورا ئىچكۈزۈپ ساقايتىش تەس بولسىمۇ، لېكىن بۇنداق ئۇسۇللى قوللانغاندا، قول تەككەن ھامان كېسەل تۈگەيدۇ ياكى كېسەل يېنىكلەيدۇ. مەسىلەن، بەل

ئاغرىغى، پۇت ـ قول ئاغرىقلىرىنى مىسالغا ئالساق، مۇشۇنداق ئۇسۇللار بىلەن داۋالىغاندا، كۆتىرىپ كىرىلگەن ئاغرىقلار ئۆزى مېڭىپ چىقىپ كېتەلەيدۇ، دېمەك ئۇنۇمى ناھايىتى تېز كۆرۈلىدۇ.

ئۆتىنجىسى، دوختۇرلار يەنە ئاۋاز، نۇر، توك، ئىسسىق ۋە سوغاقتىن پايدىلىنىش، پۇتۇن بەدەننى ھەركەتلەندۈرۈش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئۇسۇللارنى قوللىنىش ئارقىلىق، كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ياردەم بېرىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بۇخىل ئۇسۇللار ئومۇمەن "فىزىكىلىق داۋالاش" دەپ ئاتىلىدۇ. فىزىكىلىق داۋالاش سوزۇلما خاراكتىرلىق كېسەل ۋە تاشقى زەخمە قاتارلىق كېسەللەرگە نىسبەتەن يەنىلا داۋالاشنىڭ مۇھىم بىر خىل ئۇسۇلى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

يېقىنقى 10، 20 يىلدىن بۇيان، ئۆسمىنى داۋالاشمۇ ناھايىتى زور دەرىجىدە تەرەققى قىلدۇرۇلدى، ئوپېراتسىيە قىلىشتىن باشقىرى، رادىئاتسىيە، خىمىيە، ئىممۇنت ئۇسۇللىرىنى پائال تەدبىق قىلىش ئارقىلىق راكنىڭ ھۆجەيرىلىرى ئۆلتۈرۈلۈۋا-تىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۆمۈر ئۇزارتىلىۋاتىدۇ. بۇ جەھەتتە بەزى نەتىجىلەر قولغا كەلتۈرۈلدى.

3. ئوزۇقلىنىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك

"كېسەل بولساڭ ئۈچ ئۆلۈش، ئوزۇقلانغىن يەتتە ئۆلۈش"

دىگەن تەمسىل بار. بۇ گەپ ناھايىتى ئورۇنلۇق ئېيتىلغان.

ئادەملەرنىڭ كېسەل بولۇشىدا ئەلۋەتتە سەۋەپ بولىدۇ، لېكىن بۇ شۇ كىشىنىڭ بەدىنىنىڭ قارشىلىق كۆرسىتىش كۈچىنىڭ ئاجىزراق ئىكەنلىكىنىمۇ چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. كېسەلنى دوختۇرغا كۆرسىتىپ، كېسەلنىڭ سەۋەبىنى تۈگەتكەندىن كېيىنمۇ، سالامەتلىكنى ۋە جىسمانى قۇۋۋەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە بىر مەھەل ۋاقىت كېتىدۇ. ئەگەر ئوزۇقلىنىش ئوبدان بولمىسا، بەدەننىڭ قارشىلىق كۆرسىتىش كۈچىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ئاستا بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن كېسەل قايتا قوزغىلىدۇ ياكى ئىككىنچى بىر خىل كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

يەنە ئېيتايلۇق، بەزى كېسەللىك، خۇسۇسەن سوزۇلما خاراكتېرلىق كېسەللىك بىر مەھەل دورا ئىچىش بىلەنلا ساقىيىپ كەتمەيدۇ، پەقەت ئوزۇقلۇقنى مۇۋاپىق تەڭشەپ، جىسمانى قۇۋۋەتنى ئەسلىگە كەلتۈرگەندىلا، ئاندىن كېسەلنى ساقايتقىلى بولىدۇ. دىمەك، ئوزۇقلىنىشنىڭ ئۆزىمۇ ئەمەلىيەتتە كېسەلنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئوزۇقلۇقنى تەڭشەش جايىدا بولسىمۇ كېسەل تېز ساقىيىپ كېتىدۇ. مانا بۇنىڭدىن ئوزۇقلىنىشنىڭ ھەقىقەتەن مۇھىملىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىشتا كۆپ پۇل خەجلەشنىڭ ياكى كۈن بويى يېتىۋېلىشنىڭ ھاجىتى يوق. ئوزۇقلىنىش لايىغىدا بولسىلا، ئاز خىراجەت قىلىپ، زور ئۈنۈم كۆرگىلى بولىدۇ.

— ئوزۇقلىنىش مەزگىلىدە، يېمەك - ئىچمەك ناھايىتى مۇھىم. ئوبدان يەپ، قانغىدەك ئىچىش لازىم، شۇنداق قىلغاندىلا ئاندىن جىسمانى جەھەتتىن قۇۋۋەتلىنىپ، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈۋالغىلى بولىدۇ.

بەزىلەر بېلىق، گۆشتەك ئىسسىق تائاملارنى يېيىش كېرەك، يىگەندىمۇ جىق يېيىش كېرەك، قانچە كۆپ يېسە شۇنچە ياخشى بولىدۇ دەپ قارايدۇ. بۇنداق قاراشنىڭ توغرا بولۇشى ناتايىن. چۈنكى بەدەندە كېسەل بولغان ئىكەن، ئاشقازان - ئۈچەيلەرنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى ئاجىز بولىدۇ، بەك مايلىق، بەك ئېغىر تائاملارنى يىگەندە، ئاشقازان - ئۈچەيلەر ئۇنى ھەزىم قىلالماي قالىدۇ. بەك كۆپ يىگەندە، ئاشقازان - ئۈچەيلەرگە ئېغىر كېلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئوبدان ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولمايدۇ.

كېسەل بولغاندا، ھەزىم قىلىشقا ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، يېمەكلىك لايىقراق بولۇشى، بەك مايلىق بولۇپ كەتمەسلىكى، شۇنداقلا بەك ئېغىرمۇ بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەر ئىچىدە، سۈت بىلەن تۇخۇمنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل ماددىسى ھەممىدىن كۆپ بولىدۇ، ئۇنى دائىم يېيىشكە بولىدۇ؛ بېلىق، راك، قارا گۆشنى ئازراق يېيىشكە بولىدۇ، لېكىن بەك كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. يېڭى كۆكتاتلارنى يېيىش كېرەك، يەنە كېلىپ تۈرلىرى كۆپرەك بولۇشى كېرەك. ھەر خىل كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە ھەر خىل ئوزۇقلۇق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئەڭ ياخشىسى، كۆكتاتلا بولسا يەۋېرىش كېرەك.

يېيىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ مىقدارى ھەر ۋاق تاماقتا كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم، كەچتە ياكى ئاخشاملىرى قوساق ئاچقاندا، ئانچە-مۇنچە پېچىنە-تورتىلارنى قوشۇمچە قىلىپ يېيىشكە بولىدۇ.

سۈنى قانغىدەك ئىچىش كېرەك. سۇ بەدەننىڭ زەھەرلىك ۋە كېرەكسىز نەرسىلەرنى چىقىرىپ تاشلىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

كېسەل بولغان مەزگىللەردە تاماكا چەكمەسلىك، ھاراق ئىچمەسلىك كېرەك. بۇ نەرسىلەر سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ. مەسىلەن، يۇقۇرى قان بېسىمى ياكى تاجىسىمان يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار تاماكىنى كۆپ چېكىۋەتسە، قان بېسىمى تېخىمۇ ئۆرلەپ كېتىدۇ، يۈرەك سانجىقىمۇ قوزغىلىدۇ. جىگەر كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار ھاراق ئىچسە، جىگىرى تېخىمۇ ناچارلاپ كېتىدۇ.

ئاغرىپ قالغان مەزگىللەردە، زادى نېمە يېگەندە كېسەلگە پايدا قىلىدۇ، پەرھىز تۇتۇش كېرەكمۇ-يوق؟ بۇنىڭدا دوختۇرنىڭ پىكرىنى ئاڭلاش كېرەك، دوختۇر سىزگە نېمىنى يېسىڭىز بولىدىغانلىقىنى، نېمىنى يېسىڭىز بولمايدىغانلىقىنى ئېيتىپ بېرىدۇ.

— كىيىم كەڭ، ئىسسىق بولۇشى لازىم؛ يازدا، شامال ئۆتۈپ تۇرىدىغان ھەم سالقىن بولۇشى لازىم.

— يېتىپ-قوپۇشتا ئىككى ئىش ناھايىتى مۇھىم. بىرى، دەرىزىلەرنى دائىم ئېچىپ ھاۋانى يېڭىلاپ تۇرۇش لازىم

(قش كۆنلىرى، دەرۋەقە، شامالنى بىۋاستە كىرگۈزمەسلىك لازىم)؛ يەنە بىرى، قۇياش نۇرى چۈشىدىغان بولۇشى لازىم. قۇياش نۇرى مىكروپلارنى دېزىنپېكسىيىلەپ ئۆلتۈرەلەيدۇ، ھەم ئادەمنىڭ روھىنى كۆتىرەلەيدۇ.

— دەم ئالغاندا، كارۋاتتا ياتقان ياخشىمۇ ياكى ھەركەت قىلىپ بەرگەن ياخشىمۇ، بۇنىڭدا كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراش كېرەك، دوختۇرنىڭ دېگىنىگە ئەمەل قىلىش كېرەك. بەزى كېسەللىكلەر، مەسىلەن، يۈرەك زەئىپلىشىش، يۈرەك موسكۇلى ياللۇغى، ئۆتكۈر بۆرەك شارچىلىرى ياللۇغى، ئېغىر تاشقى زەخمە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللەرگە گىرىپتار بولغاندا، كارۋاتتا يېتىپ ئارام ئېلىشقىلا توغرا كېلىدۇ، ھەركەت قىلىش بۇنداق كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. سوزۇلما كېسەل ۋە ھەركەت قىلىشقا يول قويىلىدىغان كېسەلگە گىرىپتار بولغاندا، دائىم ئورۇن تۇتۇپ قىمىرلىماي يېتىۋېلىش بەدەنگە پايدىلىق بولمايدۇ.

— تۇرمۇش رەتلىك (قانۇنىيەتلىك) بولۇش كېرەك، شۇنداق بولغاندىلا، ئىچكى ئەزالارنىڭ پائالىيىتى قالايمىقان بولمايدۇ، ئەمگەكمۇ، دەم ئېلىشمۇ بولغاندا، ئارتۇقچە چارچاپ كېتىلمەيدۇ. ئىچكى ئەزالارنىڭ ھەركىتى تەرتىپلىك، نورمال بولغاندىلا، ئاندىن تەن سالامەتلىكنىڭ ئەسلىگە كېلىشى تېز بولىدۇ.

— ئەڭ ئاخىرقى بىر ماددا، جۈملىدىن ھەممىدىن مۇھىم

بىر ماددا شۇكى، كۆڭۇل ئازادە، ئوچۇق چىراي، خۇشخۇي بولۇش لازىم، كۈن بويى غەم قىلىپ سالپىيىۋالماسلىق كېرەك. روھىي ھالەت ئوبدان بولسىلا، ئىچكى ئەزالارنىڭ ھەركىتى جانلىق بولىدۇ، يېگەن تاماق ئېغىزغا تېتىيدۇ، ئۇيقا تاتلىق بولىدۇ. شۇنداق بولغاندا، تەن سالامەتلىكىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى تەبىئىي ھالدا تېز بولىدۇ.

4. كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بولامدۇ؟

كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بولامدۇ؟

سىزگە شۇنداق دەپ جاۋاپ بېرىشكە بولىدۇكى، مۇتلەق كۆپ ساندىكى كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بولىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش نۇقتىسىنەزىرىدىن قارىغاندا، كېسەلنى "يۇقۇملۇق كېسەل" ۋە "يۇقۇمسىز كېسەل" دىگەن ئىككى چوڭ تۈرگە ئايرىشقا بولىدۇ.

1. يۇقۇملۇق كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش

يۇقۇملۇق كېسەل كىشىلەر ئارىسىدا ناھايىتى تېز تارقىلىدۇ، ئۇلار قانداق تارقىلىدۇ؟ ئاساسەن تۆۋەندىكى بىرقانچە يول بىلەن تارقىلىدۇ:

بىرىنچىسى، سۇ ئارقىلىق، بولۇپمۇ دەريا، كۆل ۋە كۆلچەك سۈيى ئارقىلىق تارقىلىدۇ. ناۋادا يۇقۇملۇق كېسەلگە گىرىپتار بولغان ئادەمنىڭ كىيگەن كىيىم-كېچەكلىرى، ئىشلەتكەن نەرسىلىرى دەريا سۈيىدە يۇيۇلىدىغان بولسا، ياكى ئۇلارنىڭ بەلغەم-ماڭقىلىرى، گەندىلىرى دەرياغا تۆكۈلىدىغان بولسا، ئۇ

www.uyghurkitap.com

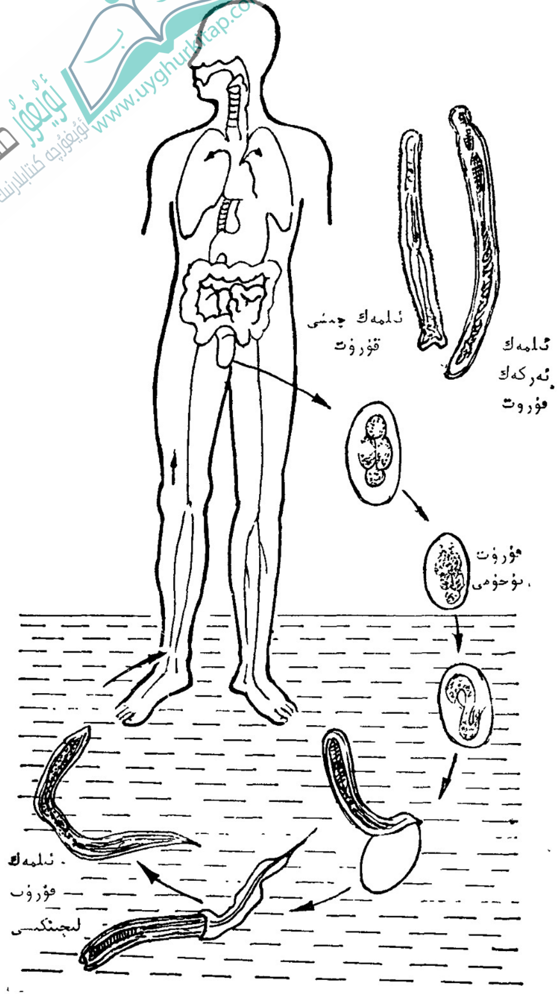
هالدا، بىرمۇنچە كېسەل مىكرۇبلىرى، ۋىرۇسلار، مەسىلەن، ئۈچەي كېزىكى تاياقچە باكتېرىيىسى، تولغاق تاياقچە باكتېرىيىسى ۋە يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغى ۋىرۇسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش باكتېرىيىلەر دەريا سۈيىگە تارايدۇ. ئادەملەر بۇنداق خام سۇنى ئىچكەندە، ياكى بۇنداق سۇ بىلەن مېۋە-چېۋە، چىنە-قاچا ۋە چوكىلارنى يۇغاندا، كېسەل مىكروپلىرى ۋە ۋىرۇسلار پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ ئادەمنىڭ ئىچىگە كىرىۋالىدۇ، ئادەمنىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىز بولسىلا، كېسەل يۇقىدۇ. بۇنىڭدىن قارىغاندا، سىز كېسەلنىڭ ئالدىنى ئالىمەن دېيدىكەنسىز، ئۇنداقتا تازا بولمىغان خام سۇنى ئىچمەسلىكىڭىز كېرەك. قاچا-قۇچا، چوكا ۋە مېۋە-چېۋىلەرنى بۇنداق سۇ بىلەن يۇيۇشقا توغرا كەلگەندە، ئەڭ ياخشىسى سۇنى ئاقارتىش تالقىنى بىلەن دېزىنفېكسىيىلەش كېرەك. ئۆيدە يۇقۇملۇق كېسەلگە گىرىپتار بولغان ئادەم بولسا، شۇ ئادەمنىڭ ئىشلەتكەن نەرسىلىرىنى، قۇسۇقىنى ۋە چوڭ تەرىتىنى دەرياغا تۆكمەستىن، ئۆيدە يۇيۇپ، يۇندىنى ۋە پاسكىنا نەرسىلەرنى ئادەملەردىن يىراق بولغان، سۇ سىڭمىدىغان ئازگاللىغا تۆكۈۋېتىش، ئاندىن كېيىن ئۇستىنى يېپىۋېتىش لازىم.

ئىككىنچىسى، لاي، توپا ئارقىلىق تارقىلىدۇ، كۆرۈنگەنلا يەرگە چوڭ-كىچىك تەرەت قىلغاندا، ئۇدۇل كەلگەنلا يەرگە تۈكۈرگەندە، كېسەل مىكروپلىرى يەر-زېمىننى بۇلغايدۇ. ناۋادا ئادەمنىڭ قولى لاي، توپىغا تېگىپ كېتىدىغان بولسا، ياكى

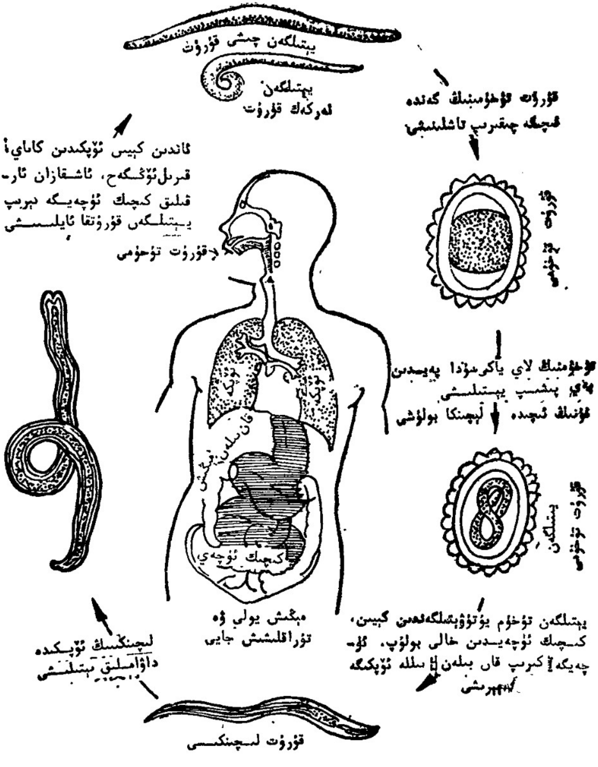
ئادەم يەرگە چۈشۈپ كەتكەن يىمەكلىكنى ئېلىپ يەيدىغان بولسا، ۋە ياكى چىنە-قاچا، چوكىلارنى يەرگە قويىدىغان بولسا، ئۇنداقتا، كېسەل مىكروبى بىلەن پارازىت قۇرۇتلار ئادەمنىڭ ئاغزى ئارقىلىق ئادەمنىڭ بەدىنىگە كىرىۋالىدۇ. بەلغەم-تۈكۈرۈكلەر يەردە قۇرۇغاندىن كېيىن، بەلغەمدىكى كېسەللىك باكتېرىيىلىرى شامال بىلەن بىللە ئادەمنىڭ ئۆپكىسىگە كىرىۋالىدۇ. سىل كېسىلى، قاتما، ئىلمەك قۇرۇت كېسىلى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەر لاي، توپىدىن تارقالغان كېسەللىكلەردۇر. قاراڭ، ئۇتتۇر كەلگەنلا يەرگە تۈكۈرمەسلىك ۋە كۆرگەنلا يەرگە چوڭ-كىچىك تەرەت قىلماسلىق نىمە دېگەن مۇھىم-ھە!
(17-، 18-رەسىملەرگە قاراڭ)

ئۈچىنچىسى، ھاۋا ئارقىلىق تارقىلىدۇ، مەسىلەن، زۇكام بولغان كىشىلەر باشقىلارغا قاراپ يۆتەلسە، چۈشكۈرسە ياكى ئاۋازلىق گەپ قىلسا، تۈكۈرۈك-شۆلگەيلىرى ھەممە تەرەپكە چاچرايدۇ. باشقىلار بۇنداق ھاۋادىن نەپەس ئالسا، بىرنەچچە كۈن ئۆتتۈبىلا كېسەل بولۇپ يىقىلىدۇ. زۇكام مانا شۇنداق يۇقىدۇ، باشقا كېسەللەر، مەسىلەن، مىڭە پەردە ياللۇغى، بوغما، قىزىل ۋە سىل كېسەللىرىمۇ ئوخشاش باشقىلارغا ھاۋا ئارقىلىق يۇقىدۇ. شۇڭا، مۇشۇنداق كېسەللەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرگە دۇچ كەلگەن چېغىڭىزدا، ئۇلاردىن نېرى تۇرۇشىڭىز لازىم؛ ئاممىۋى مەيدانلارغا ۋە ئادەم كۆپ جايلارغا بارغاندا، پاكىز ماسكا تاقىۋېلىشىڭىز لازىم. ئەگەر ئۆزىڭىزدە مۇشۇنداق كېسەللەر بولسا،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى
www.uyghurkitap.com



17 ـ رەسىم ئىلمەك قۇرۇتنىڭ ياشاش تارىخى

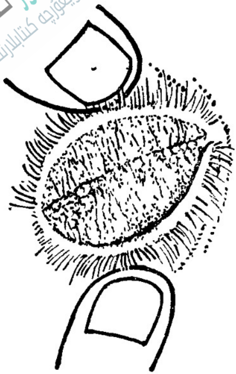


18 ـ رەسىم سازاڭ مەددىنىڭ ياشاش تارىخى

يۆتەلگەن ۋە چۈشكۈرگەن چېغىڭىزدا قول ياغلىق بىلەن ئاغزىڭىزنى توسۇۋېلىشىڭىز كېرەك. ئۆيدىكىلەرگە يۇقۇپ قالماسلىقى

ئۇچۇن، ئۈزىنىڭ ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك.

تۆتىنچىسى، تۇرمۇش بۇيۇملىرى ئارقىلىق تارقىلىدۇ، مەسىلەن: تراخوما كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ لۆڭگىسىدە يۇزىگىزنى سۇرتسىڭىز (19 ـ رەسىمگە قاراڭ)، تراخوما لۆڭگە ئارقىلىق سىزنىڭ كۆزىڭىزگە يۇقىدۇ؛ باشقىلارنىڭ چىنە ـ قاچىسىنى ۋە چوكىسىنى كەلسە ـ كەلمەس ئىشلەتكەندە،

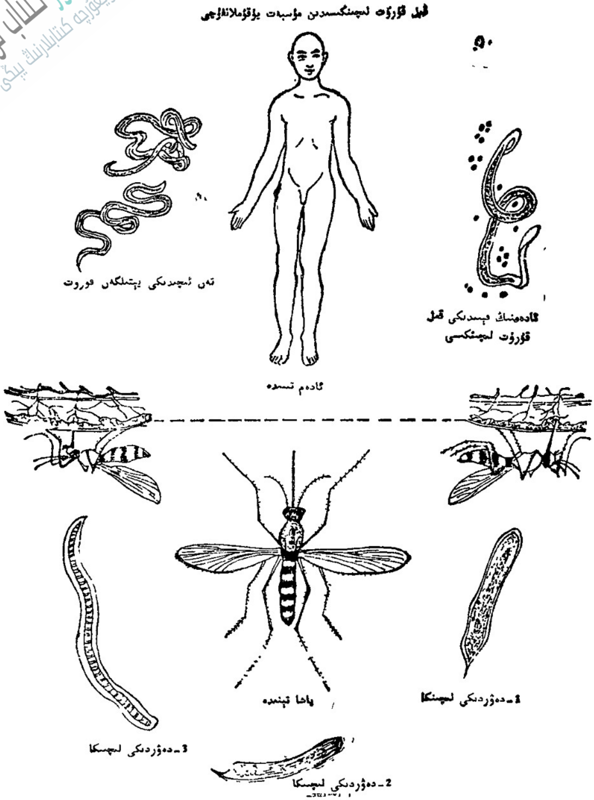


19 ـ رەسىم تراخوما

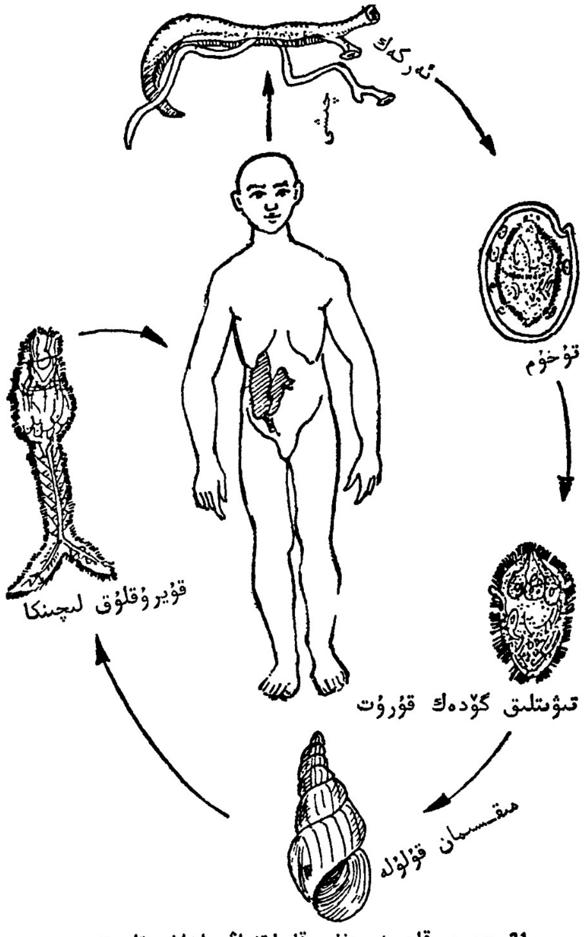
جىگەر ياللۇغى، ئۈچەي سىلى قاتارلىق كېسەللەر يۇقىدۇ؛ قىزىل چىققان بالىلار ئىشلەتكەن قول ياغلىقى ۋە ئويۇنچۇقلارغا ئاز بولمىغان قىزىل ۋىرۇسلىرى يۇقۇپ قالغان بولۇشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن، باشقا بالىلار بۇ نەرسىلەرنى تۇتىدىغانلا بولسا، شۇ ھامان قىزىل چىقىدۇ. دېمەك بۇنىڭدىن كۆرۈنۈپ تۇرۇپتىكى، كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، باشقىلارنىڭ نەرسىلىرىنى ئىشلەتمەسلىك تولىمۇ مۇھىم.

بەشىنچىسى جانلىقلار ئارقىلىق تارقىلىدۇ، پاشا، چىۋىن، سۇۋەرەك، چاشقان، مىقسىمان قۇلۇلە، دەريا بېلىقى، ياكى چوشقا، ئىت، مۈشۈك قاتارلىق ئۆي ھايۋانلىرىنىڭ ھەممىسى كېسەل

تارقىتىدىغان باش جىنايەتچى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. مەسىلەن، پاشا چوڭ مىگە ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانلارنى چاققاندىن كېيىن، ئۆزىگە مىگە ياللۇغى ۋىرۇسلىرىنى يېپىشتۇرۇۋالىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇ يەنە باشقا ئادەمنى چاقىدىغان بولسا، بۇنداق مىگە ياللۇغى ۋىرۇسلىرى پاشىنىڭ ۋاستىسى بىلەن شۇ ئادەمنىڭ تېنىگە كىرىدۇ. پاشا چوڭ مىگە ياللۇغىنى تارقىتىشتىن باشقا، يەنە تولغاق بىلەن قىل قۇرۇت كېسىلىنى تارقىتىدۇ (20-رەسىمگە قاراڭ). چىۋىن تولغاق، كېزىك ۋە پاراتىففا ئوخشاش كېسەللەرنى تارقىتىدۇ. چاشقان بىلەن بۈرگە مەخسۇس چۇما كېسىلىنى تارقىتىدۇ. مىقسىمان قۇلۇلە قان شورىغۇچى قۇرۇت كېسىلىنى تارقىتىدىغان جىنايەتچىدۇر (21-رەسىمگە قاراڭ). تېنىدە جىگەر شورىغۇچ قۇرۇت ساقلانغان دەريا بېلىقىنى ئوبدان پىشۇرماي يېگەندە، ئادەمگە جىگەر شورىغۇچ قۇرۇت كېسلى يۇقۇۋالىدۇ، ئۇنىڭ كېسەللىك ئالامىتى جىگەر ياللۇغىنىڭكىگە ئوخشاپراق كېتىدۇ، ئەمىلىيەتتە پارازىت قۇرۇت جىگەرنىڭ ئىچىدە ۋەسۋەسە قىلىدۇ. شىمالىي رايونلاردا ئېخىنوكوك كېسىلىنىڭ تارقىلىشى قوي، ئۆچكە، كالا، چوشقا، تۆگە قاتارلىق ھايۋانلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بۇ ھال بىزگە شۇنى ئۇقتۇرۇپ بېرىدۇكى، پاشا، چىۋىن ۋە چاشقانلارنى ئۆلتۈرۈپ، مۇھىتنىڭ تازىلىقىنى ياخشىلاش ئىنتايىن مۇھىم ئىش، شۇنداقلا خام ياكى پىشمىغان بېلىقلارنىمۇ يېمەسلىك كېرەك. مانا شۇنداق قىلغاندىلا بۇنداق يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ



20 ـ رەسم قىل قۇرۇتنىڭ ياشاش تارىخى



21-رەسىم قان شورىغۇچ قۇرۇتنىڭ ياشاش تارىخى

www.uyghurkitap.com

ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئەڭ ئاخىردا، سىزگە كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ يەنە بىر تەدبىرىنى — مۇداپىئە ئوكۇلى سېلىشنىمۇ تونۇشتۇرۇپ ئۆتمەكچىمىز.

مۇداپىئە ئوكۇلى سېلىش مىدىتسىنادا مۇداپىئە ۋاكسىنىسى سېلىش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سىل كېسىلى، فاتما، بوغما، كۆكيۆتەل، قىزىل، كېزىك، چوك مىڭە ياللۇغى (B تىپلىق مىڭە ياللۇغى دەپمۇ ئاتىلىدۇ)، ئالجىر كېسىلى ۋە بالىلار پالەچ كېسەلىگە نۆۋەتتە ئوكۇل سېلىش ياكى "دورا" ئىچكۈزۈش ئارقىلىق مۇداپىئە كۆرۈلۈۋاتىدۇ. بۇنداق كېسەللىك تارقالغان مەزگىللەردە، كېسەل تارقالغان رايونلاردىكى كىشىلەر ئوكۇل سالدۇرۇۋالسا ياكى دورا ئىچىۋالسا بولىدۇ. بالىلارنىڭ تېنىنىڭ قارشىلىق كۆرسىتىش كۈچى تېخى يېتەرلىك بولمىغاچقا، ئۇلارنىڭ ئاسان كېسەل بولۇش يېشىغا قاراپ، ئايرىم-ئايرىم هالدا ۋاكسىنا مۇداپىئە سىنغىنى ئالدى بىلەن قوللىنىشقا بولىدۇ.

يۇقۇملۇق كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، بالىلارنىڭ يېشىغا قاراپ تۈرلۈك مۇداپىئە ئوكۇللىرىنى سېلىشقا توغرا كېلىدۇ. مەسىلەن:

تۇغۇلغىنىغا ئىككى ئايدىن
ئاشمىغان بوۋاقلار:

كالمېت-گۈېرىن ۋاكسىنىسى ئوكۇ-
لىنى دۈنجى قېتىم سالغاندا،

سىل كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالـ
غىلى بولىدۇ
تۇغۇلغىنىغا 3 ئايدىن 5
ئايغىچە بولغان بوۋاقلار:
بالىلار پالەچ كېسىلى شېكەرلىك
كومۇلىچىنى تۇنجى قېتىم
ئىچكۈزگەندە (ئالدى بىلەن I
تىپلىكنى، بىر ئايدىن كېيىن II،
III تىپلىكنى ئىچكۈزگەندە)،
بالىلار پالەچلىكىنىڭ ئالدىنى
ئالغىلى بولىدۇ. كۆكيۆتەل،
بوغما ۋە قاتما 3 بىرلەشمە ئوكۇ-
لىنى تۇنجى قېتىم سالغاندا، ھەر
ئايدا بىر قېتىمدىن، جەمئى 3
قېتىم سېلىش لازىم.
تۇغۇلغىنىغا 8 ئاي بولغان بوۋاقلار:
قىزىلنىڭ ئالدىنى ئېلىش
ئۈچۈن، تۇنجى
قېتىم قىزىل ۋاكسى-
نىسى سېلىش لازىم.
1 ياشلىق بالىلار:
چېچەكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، تۇنجى

قېتىم چېچەك ۋاكسىنىسى سېلىنىش لازىم.
ئىككىنچى قېتىم بالىلار پالەچ كېسىلى شېكەرلىك كومۇلىچىنى ئىچۈرۈش لازىم.
يەنە بىر قېتىم كۆكيۆتەل، بوغما، قاتما 3 بىرلەشمە ۋاكسىنىسىنىڭ كۈچلەندۈرۈش ئوكۇلىنى سېلىش لازىم.
B تىپلىك مېڭە ياللۇغى ۋاكسىنىسىنى تۇنجى قېتىم 2 قېتىمغا ئايرىپ سېلىش، ھەر قېتىمقىسىنىڭ ئارىلىقى 7 ـــ 10 كۈنگىچە بولۇش لازىم.
2 ياشلىق بالىلار:
بالىلار پالەچ كېسىلى شېكەرلىك كومۇلىچىنى 3 ـ قېتىم ئىچكۈزۈش لازىم.
بەدەننى كۈچەيتىش، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش يۈزىسىدىن B تىپلىك مېڭە ياللۇغى ۋاكسىنىسىنى يەنە بىر قېتىم سېلىش لازىم.
3 ياشلىق بالىلار:
B تىپلىك مېڭە ياللۇغى ۋاكسىنىسىنى 3 ـ قېتىم سېلىش لازىم.
4 ياشلىق بالىلار:
كۆكيۆتەل، بوغما، قاتما 3 بىرلەشمە ۋاك-

www.uyghurkitap.com

سىنىسىنى 3 ـ قېتىم سىلىش لازىم.

5 ياشلىق باللار:

B تىپلىك مىگە ياللۇغى ئوكۇلىنى 4 ـ قېتىم سىلىش لازىم (بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن).

7 ياشلىق باللار:

باللار پالەچ كېسىلى شېكەرلىك كومۇلىچىنى 4 ـ قېتىم ئىچۈرۈش لازىم.

كۆكيۆتەل، بوغما، قاقشال 3 بىرلەشمە ۋاكسىنىسىنى 4 ـ قېتىم سىلىش لازىم (بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن).

8 ياشلىق باللار:

كالمېت ـ گۇېرىن ۋاكسىنىسىنى ئىككىنچى قېتىم يەنە سىلىش لازىم.

B تىپلىك مىگە ياللۇغى ۋاكسىنىسىنى 5 ـ قېتىم سىلىش لازىم (بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن).

10 ياشلىق باللار:

2 ـ قېتىم چىچەك چېكىش لازىم. B تىپلىك مىگە ياللۇغى ۋاكسىنىسىنى 6 ـ قېتىم سىلىش لازىم (بەدەننىڭ

قارشىلىق كۈچىنى كۈچەيتىش
ئۈچۈن).

2. يۇقۇمسىز كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش

بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ ھالقىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

بەدىنىمىزنى كۈچەيتىپ، كېسەلگە قارشى تۇرىمەن دەيدىكەنسىز، ئۇنداقتا تۆۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىغا ئەمەل قىلىشىڭىز لازىم:

— تەنتەربىيە جەھەتتە پائال چېنىقسىڭىز، بەدىنىڭىز چوقۇم چېنىققانسېرى كۈچىيىپ بارىدۇ. ھەر كۈنى ھەركەت قىلىپ بەرسىڭىز، يالغۇز موسكۇللار تەرەققى قىلىپ، ئۇستىخانلار چىڭىپلا قالماستىن، بەلكى سىزنىڭ يۈرەك، ئۆپكە، ئاشقازان ۋە ئۈچەي قاتارلىق ئىچكى ئەزالىرىڭىزنىڭ ھەركەت ئىقتىدارىمۇ ئېشىپ بارىدۇ. بەدەن چېنىقتۇرۇشنى داۋاملاشتۇرغانلىكى كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى ئاسانلىقچە كېسەلگە گىرىپتار بولمايدۇ؛ كېسەلگە گىرىپتار بولغان تەقدىردىمۇ، كېسەلى باشقىلارنىڭكىدىن يېنىك بولىدۇ، ساقىيىشىمۇ تېز بولىدۇ.

تەنتەربىيىدە چېنىقىش يالغۇز ئانچە-مۇنچە ۋاقىت سەرپ قىلىپ يۈگۈرۈپ قويۇش، ئانچە-مۇنچە تەرلەپ قويۇشلا ئەمەس. بۇنىڭدا نى-نى بىلىم بار، تۆۋەندىكى بىرقانچە مەسىلىگە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك:

بىرىنچى، تەنتەربىيەدە چېنىقىش ئارقىلىق ئانچە-مۇنچە ئۈنۈم ئالاي دېسىڭىز، مەيلى بوران چىقسۇن، مەيلى يامغۇر ياغسۇن، ھەر كۈنى چېنىقىشنى داۋاملاشتۇرۇشىڭىز كېرەك. "ئۈچ كۈن چېنىقىپ قويۇپ، 3 كۈن توختىتىپ قويغان"دا، كۆزلىگەن مەقسەتكە يەتكىلى بولمايدۇ.

• ئىككىنچى، مۇكەممەللىككە ئالدىراپ كەتمەسلىك كېرەك. دەسلەپتە ھەركەتنىڭ ۋاقتى قىسقىراق، ھەركەتنىڭ مىقدارى ئازراق بولۇش كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا، بەدەن كۆتىرەلمەي قېلىپ، ئەكسىچە كېسەل پەيدا بولىدۇ.

ئۈچىنچى، تەنتەربىيەدە چېنىقىش ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئەگەر بىر ئادەم ئىككى يۈز مېتىرغا يۈگۈرگەندە، ئۆپكىسى ئاغزىغا تىقىلىپ قېلىپ نەپەس ئالالمىسا، قىسقىراق يۈگۈرۈشى، ئارىلىقنى بارا-بارا ئۇزارتىپ، بەدىنىنى شۇنىڭغا ماسلاشتۇرۇۋېلىشى لازىم. بۇنداق قىلىش بەدىنى ئاجىزراق كىشىلەرگە نىسبەتەن بەكمۇ مۇھىم. ناۋادا زورمۇ-زور چېنىقىپ، بەدەننىڭ يۈكىنى تولىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋەتكەندە، ئەكسىچە بۇ ھال بەدەنگە بەزى زىيانلارنى يەتكۈزۈپ قويىدۇ.

تۆتىنچى، كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر تەنھەرىكەت قىلىپ چېنىقسا بولامدۇ-بولمامدۇ، بۇنىڭدا كېسەلنىڭ خاراكتېرى ۋە بەدەننىڭ ئەھۋالىغا قاراش كېرەك. كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار دوختۇردىن ھەركەتنىڭ تۈرلىرى ۋە دەرىجىسى ھەققىدە يوليورۇق سورىسا بولىدۇ، بۇنداق قىلىش ھەممىدىن

بىخەتەر بولىدۇ.

بەشىنچى، ھەر قېتىم ھەرىكەت قىلغاندا، نەپەس ئېلىش ۋە يۈرەك سوقۇشىنى كۆزىتىشكە جەزمەن ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ئەگەر ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن نەپەس قىسىلىپ كەتسە، يۈرەك تولىمۇ تېز سوقۇپ كەتسە، بۇ ھال بەدەننىڭ يۈكە-نىڭ تولىمۇ ئېغىرلىشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، ئىككىنچى قېتىم بۇنداق كۆچەپ ھەرىكەت قىلماسلىق كېرەك. "ھەرىكەتنە ئۆزىنى نازارەت قىلىش" دېگەن مانا شۇ، بەدەننىڭ كاردىن چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، ھەرىكىتىمىزنىڭ مۇۋاپىق بولۇشى-نى سەممىزگە سېلىپ تۇرۇشىمىز كېرەك.

ئالتىنچى، ئاياللار ئەرلەرگە ئوخشاش ئۇنداق ئۇزۇن ئارى-لىقتا يۈگۈرمەسلىكى، شىتانگا كۆتەرمەسلىكى، ئاسما ھالقا ئوي-نىماسلىقى، ئۈچ ئاتلاپ سەكرەش، خادا تۇتۇپ سەكرەش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىقى لازىم. ھېيىز كەلگەندە، چېنىقىشنى ۋاقتىنچە توختىتىپ تۇرۇشى لازىم.

يەتتىنچى، تۇساتتىن قىزىتمىسى ئۆرلەپ كېتىش، جىددى جىگەر ۋە بۆرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىش، قان بېسىمى ئۆشتۈمتۈت ئۆرلەپ كېتىش، تاجىسىمان يۈرەك كېسىلى قوز-غىلىش، تاشقى زەخىملىنىش، ھەددىدىن ئارتۇق چارچاپ كېتىش، ھەددىدىن ئارتۇق جىددىيلىشىپ كېتىش، ھېيىز ئاغرىپ كېلىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋاللارغا دۇچ كەلگەندە، تەنھەرىكەت چېنىقىشنى ۋاقتىنچە توختىتىپ تۇرۇش كېرەك.

ساقىيسپ تېتىكلەشكەندە ۋە جىسمانى قۇۋۋەت جەھەتتە پۇتۇن-لەي ئەسلىگە كەلگەندە يەنە داۋاملىق چېنىقىش لازىم.

— ئۇيقا ئادەمنىڭ ھاردۇقىنى چىقىرىشقا، جىسمانى ۋە ئەقلىي قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ، ئۇ ھەرقانداق ئادەمدە كام بولسا بولمايدىغان نەرسە.

ئۇيقا ناھايىتى مۇھىم نەرسە ئىكەن، ئۇنداقتا ھەر كۈنى قانچىلىك ئۇخلىغاندا مۇۋاپىق بولىدۇ؟ كىشىلەر بىر بىرىگە ئوخشاش بولمىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇيقىغا بولغان تەلىۋىمۇ ئوخ-شاش بولمايدۇ. ئادەم ئويغانغاندىن كېيىن كاللىسىنىڭ سەگەك-لەشكەنلىگىنى، پۈتۈن بەدىنى كۈچ-قۇۋۋەتكە تولغانلىغىنى ئۆزى ھىس قىلسىلا، مانا بۇ مۇۋاپىق ئۇخلىغانلىق بولىدۇ. كۆپ ئۇخلاش ياخشىمۇ؟ ياخشى بولۇشى ناتايىن. كىشىلەر ئۇخلىغاندا چوڭ مىڭە پوستلىغىدىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ كۆپىنچىسى تىزگىنلەنمە ھالەتتە تۇرىدۇ. ئۇيقا كۆپ بولۇپ كەتسە چوڭ مىڭىنى ئۇزۇنغىچە تىزگىنلەپ قويىدۇ، شۇڭا ئويغانغاندىن كېيىن باش قايىدۇ ۋە چېكىقىلىدۇ، مۇگدەپ خاموش بولۇپ قالىدۇ.

دەم ئېلىش يالغۇز ئۇخلاشلا ئەمەس. ئاز-تولا ئولتۇرۇۋې-لىش، ئويان-بۇيان مېڭىش، ياكى بىرەر ناخشا ئېيتىش، شاخمات ئويناش، مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى دەم ئېلىشنىڭ ئوبدان ئۇسۇلى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

— يېمەك-ئىچمەكنىڭ تەن سالامەتلىككە ئېھتىياجلىق

”ئېنېرگىيە“ ئىكەنلىكىدە گەپ يوق. يېمەك ـ ئىچمەكلىك تىلغا ئېلىنسىلا، كىشىلەرنىڭ ھەممىسى نىمە يېسە بەدەنگە پايدا قىلىدۇ دەپ سورايدۇ.

يۇقۇرىدا بىلىق ۋە گۆشلەرنىڭ ئوبدان يېمەكلىك بولۇشى ناتايىن ئىكەنلىكىنى بايان قىلىپ ئۆتتۇق. ئاددى يېمەكلىك بولسىمۇ، لېكىن ئوبدان تەڭشەلسە، بەدەن ئوخشاشلا پۇختا ئۆسۈۋېرىدۇ. ئۇنداق بولسا، نىمىلەرنى يەپ بەرسە بەدەنگە پايدىلىق بولىدۇ؟ ئەمدى سىزگە بىر ـ بىرلەپ تونۇشتۇرىمىز:

ياش قۇرامىغا يەتكەن بىر ئادەم ھەر كۈنى ئازراق (تەخمىنەن يېرىم جىڭ، 1 جىڭ بولسا تېخىمۇ ياخشى) كۆكتات، مەسىلەن، ئۇسۇڭ، كاپوستا، پالەك يېيەلىسە، بەدىنىگە تازا پايدا قىلىدۇ. باشقا كۆكتات، قوغۇن ـ قاپاقلار، مەسىلەن، ياڭيۇ، لوبۇ (چامغۇر)، سەۋزە، خاڭگا (تەرخەمەك)، كاۋا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىۋىسىمۇ يامان ئەمەس، بولارنى يۇقۇرىدا ئېيتىلغان كۆكتاتلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بولىدۇ. كۆكتات بولمىغان ياكى ئىنتايىن ئاز بولغان رايونلاردا، ئانچە ـ مۇنچە قوغۇن ـ قاپاق ۋە مېۋە ـ چېۋە يەپ بەرسىمۇ يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش پايدىسى بولىدۇ، مەسىلەن، يۆل چىلان، ئەپلىسىن ۋە ئۈزۈم قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تازا ئوزۇقلۇق مېۋىلەر بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

5 خىل ئاشلىق، بولۇپمۇ يېرىك ئىشلەنگەن گۇرۇچ، ئارپا، كۆممە قوناق، فارا بۇغداي ئۇنى ئاساسىي يېمەكلىك قىلىنسا،

ئۇزۇقلۇق ھەممىدىن كۆپ بولىدۇ.

مايىنى لايىغىدا يېيىش لازىم.

پۇرچاق-ماشلارنىڭ ئىچىدە، مەيلى قۇرۇق ماش-پۇرچاق بولسۇن، ياكى يۇل ماش-پۇرچاق بولسۇن، ۋە ياكى ماش-پۇرچاقتىن ئىشلەنگەن يېمەكلىك بولسۇن، ھەممىۋاسىنىڭ تەر-كىۋىدە كۆپلىگەن ئاقسىل ماددىسى بولىدۇ، ئۇنى "قاراگۆش" (سۇئىي گۆش) دەپ ئاتاشقا بولىدۇ. گۆشلۈك نەرسىنى يېگۈسى كەلمىگەندە، پۇرچاق تۈردىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ بەرسە، ئاقسىلنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇۋالغىلى بولىدۇ.

قاتتىق قاسراقلىق مېۋىلەر، مەسىلەن، خاسىڭ، ياڭاق، ئۆرۈك مېغىزى، شۇنىڭدەك خاسىڭ خام ماتېرىيال قىلىنغان خاسىڭ قىيامى قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى لايىغىدا ئانچە-مۇنچە يەپ بېرىش كېرەك. بۇ يېمەكلىكلەرنىڭ ئۇزۇقلۇق ماددىسىمۇ يامان ئەمەس.

گۆشلۈك يېمەكلىكلەر ئىچىدە ئۇزۇقلۇقى ھەممىدىن ياخشى سانىلىدىغىنى سۈت بىلەن تۇخۇم. كۈنىگە بىر، ئىككى ئىستاكان سۈت ئىچىپ، بىر، ئىككى تۇخۇم يەپ بەرگەندە، بەدەننىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرغىلى بولىدۇ.

گۆشلۈك يېمەكلىكلەرگە ئامراق ئادەملەر ئۇچۇن ئېيتقاندا، گۆش، بېلىق، راك، دېڭىز مەھسۇلاتلىرى دەرۋەقە ئىشتىھانى تازا ئاچىدىغان مەزىلىك يېمەكلىكلەر بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. لېكىن گۆش ئورۇقراق بولغىنى ياخشى، ئورۇق گۆشنىڭ

www.uyghurkitap.com

تەركىۋىدە ئاقسىل كۆپ بولىدۇ؛ سىىمىز گۆش، پىەقەت مايلا بولغانلىغى، ئۇنىڭدا ئاقسىل ئىنتايىن ئاز بولغانلىغى ئۈچۈن، ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن ھىچقانداق پايدىسى يوق.

يىمەكلىك جەھەتتە، ئوزۇقلۇققا ئەھمىيەت بىرىشتىن تاشقىرى، يەنە تولىمۇ كۆپ يەۋەتمەسلىككە ئەھمىيەت بىرىش كىرەك. قەدىمقىلار بۇرۇنلا: يىمەكلىكنى چاغلاپ يىيىش كىرەك دىگەن ئىدى. بۇنىڭ مەنىسى بىر نەرسە يىگەندە ئۆزەڭنى تۇت، ئاچكۆزلۇك قىلما، بەك تويۇپ كەتمە، تويىساڭلا كۇپايە دىگەنلىكتۇر.

بۇنىڭدىن باشقا، يەنە يىمەكلىكنىڭ تازىلىغىغا ئەھمىيەت بىرىش كىرەك. ساپ ـ تازا بولمىغان خام سۇلارنى سۇزۇلدۇرۇپ ۋە قايىنىتىپ ئىچىش كىرەك. مىۋىلەرنى خام يىيىشتە، قايناقسۇغا بىسىپ يۇيۇپ، ياكى خلورلۇق ھاك، كىر سوپۇن بىلەن يۇيۇپ، يۇيۇپ بولغاندىن كىيىن يەنە پاكىز سۇ بىلەن چايقاپ يىيىش كىرەك. چىرىپ ـ سىسىپ سۇپىتى ئۆزگىرىپ كەتكەن نەرسىلەرنى يىمەسلىك كىرەك. ئىشىپ قالغان نەرسىلەرنى ئۇستىنى يىپىپ ساقلاپ يىيىش، چىۋىن قوندۇرماسلىق كىرەك. مۇشۇلارغا دىققەت قىلغاندىلا، كىسەل ئىغىز ئارقىلىق كىرىۋالالمايدۇ.

ــ ئوبدان تازىلىق ئادىتىگە كۆنگەندە، كىسەلنىڭ ئالدىنى ئىلىشقا نىسبەتەن، بۇنىڭ رولى تازا چوڭ بولىدۇ.

سىزگە مەلۇمكى، بىزنىڭ چىشىمىزدىكى كاۋاكلار چىشىمىزنىڭ

ئاراچلىرىدا قېلىپ قالغان تائاملار قالدۇغىنى باكتېرىيىلەر ھە-
زىم قىلىپ ئېچىتىۋەتكەنلىكى، جۈملىدىن شۇ ئېچىغان نەرسە-
لەرنىڭ چىشىمىزنى چىرىتىۋەتكەنلىكىنىڭ نەتىجىسىدۇر. شۇڭا،
ئەتىگەنلىكى ۋە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى چىشىمىزنى چوتكىلىشىمىز
كېرەك؛ تاماقتىن كېيىن ئاغزىمىزنى چايقاپ تائاملارنىڭ قالدۇ-
غىنى تازىلاپ چىقىرىۋېتىشىمىز كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا،
چىشىمىزنى ئاسراپ قالالايمىز.

تېرىنىڭ ئۈستىدە مىكروپ (باكتېرىيە) بولىدۇ، شۇنداقلا
چاڭ-توزاڭمۇ ھەم تېرىنىڭ ئۆزىدىن چۈشكەن تېرە كېپەكمۇ
بولىدۇ، ئىسسىق كۈنلىرى تەرمۇ كۆپ بولىدۇ، بۇنداق نەرسە-
لەرنىڭ ھەممىسى تېرىنى غىدىقلاپ، تېرىدە ئاسانلا يارا ۋە
چاقىلارنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. دائىم يۇيۇنۇپ، ئىچكى كىيىمنى
يەڭگۈشلەپ تۇرغاندا، تېرىنى پاكىزە ساقلاپ قالغىلى
بولىدۇ.

كۆزنى قول بىلەن ئۇۋۇلىغاندا، كۆز ياللۇغلىنىپ تىراخوما
كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ؛ باشقىلارنىڭ لوڭگىسىدا يۈز
سۈرتكەندىمۇ كۆز كېسىلى يۇقۇپ قالىدۇ. كۆزنى پاكىز قولياغ-
لىق بىلەن سۈرتۈش ۋە يۈزنى ئۆزىنىڭ لوڭگىسى بىلەن
ئېرتىشتەك ياخشى ئادەتكە كۆنۈش لازىم.

ۋاقىتىدا چوڭ تەرەت قىلغاندىمۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ
قېلىشنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

— كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ۋە ئۇنى داۋالىتىشتىكى

مۇھىم تەجرىبە شۇكى، ئۆزىنىڭ مىجەزى يوقلۇغىنى، سەل بىر قىسما بولۇپ تۇرغانلىغىنى سەزگەن ھامان، بالدۇرراق دوختۇرغا كۆرۈنۈش، ھەرگىز كەينىگە سوزۇۋەتمەسلىك، شۇنىڭدەك ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈپ قويماسلىق كېرەك. سەۋەپ قىلساق، سېۋەتتە سۇ توختايدۇ دىگەن تەمسىل بار.

ناۋادا سىز يۇقۇرىدا بايان قىلىنغان ئاشۇ شەرتلەرنى ئورۇنلىيالىسىڭىز، ئۇ ھالدا، سىز چىدامىلىق ۋە ساغلام بەدەنگە ئىگە بولالايسىز. قېرىپ قالغان تەقدىردىمۇ تېتىك، ساغلام بولالايسىز. ئۇ چاغدا سىز ئۆز تەكتۇشلىرىڭىزنىڭ قوشۇنى ئىچىدە، ئۇلۇغ سوتسىيالىستىك ۋەتىنىمىزنىڭ گۈزەل ئىستىقبالىنى، چىرايلىق زېمىنىمىزنىڭ ئاۋات مەنزىرىسىنى كەڭ كۆشادە سۆزلەپ بېرەلەيسىز. بۇ نىمە دىگەن بەخت ۋە خوشاللىق-ھە!

本书根据本社 1985 年 10 月第 1 版北京第 1 次印刷汉文版本翻译出版。

بۇ كىتاب نەشرىياتىمىز تەرىپىدىن 1985-يىل 10-ئايدا نەشر قى-
لىنغان خەنزۇچە 1-نەشرى بېيجىڭ 1-باسمىسىغا ئاساسەن تەرجىمە ۋە
نەشر قىلىندى.

تەرجىمە مۇھەررىرى: توختى قاسىم
مەسئۇل كوررېكتور: ھۆرنىسا مامۇت

پەننىي بىلىمگە دائىر كىتابچىلار
ئادەم نېمە ئۈچۈن كېسەل بولىدۇ
شيې بوجاڭ يازغان
مىللەتلەر نەشرىياتى تەرىپىدىن نەشر قىلىندى
شىنخۇا كىتابخانىسى تەرىپىدىن تارقىتىلىدۇ
مىللەتلەر باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
1987-يىل 3-ئايدا 1-قېتىم نەشر قىلىندى
1998-يىل 3-ئايدا بېيجىڭدا 2-قېتىم بېسىلدى
باھاسى. 4.00 يۈەن

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاپ تورى

图书在版编目(CIP)数据

人为什么生病:维吾尔文/谢柏樟著;土尔逊译.—2版.
—北京:民族出版社,1998.4
ISBN 7—105—03064—X

Ⅰ.人… Ⅱ.①谢… ②土… Ⅲ.疾病—防治—普及读物
—维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ.R4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第03773号

民族出版社出版发行
(北京市和平里北街14号
邮编:100013　　电话:010—64228007)
民族印刷厂印刷　　各地新华书店经销
1987年3月第1版　　1998年3月北京第2次印刷
开本:787×1092毫米 1/32 印张:4.25
印数:1,001—6,000册　　定价:4.00元

ISBN 7-105-03064-X

9 787105 030644 >

ISBN 7—105—03064—X/G · 309
民文（维 21）　　定价：4.00 元