

# БЕЙТАПТЫ БАГУУ

# 4

БӨЛҮМ

Оору денени алсыратат. Кайрадан күчкө толуп, бат айыгып кетүү үчүн, бейтапты бөтөнчө багуу керек.

**Бейтапты жакшылап багуу, аны тез сакайтуунун эң маанилүү бөлүгү болуп саналат.**

Көп учурда бейтапка дары берүүнүн зарылдыгы деле жок. Бирок аны дайыма жакшылап багуу керек. Төмөндө, жакшылап багуунун негизги эрежелери берилген:

## 1. Бейтапка ыңгайлуу шарт түзүү

Бейтап абасы таза, жарык, тынч жана ыңгайлуу жайда эс алуусу керек. Өтө ысык же муздак жерге жаткырбаңыз. Эгерде муздак шамалга урунуп, чыйрыга баштаса, шейшеп же жууркан менен үстүн жаап коюңуз. Күн ысык болуп, бейтап ысытмалап калса, анда үстүн ачык бойдон калтырганыңыз туура болот (75-бетти караңыз).



## 2. Суюктуктар

Дээрлик бардык ооруларда (айрыкча, ысытмада же ич өткөктө) бейтапка суу, чай, шире, шорпо жана башка суюктуктарды көп берүү керек.

## 3. Жеке тазалык

Бейтапты таза кармоо зарыл. Күн сайын жуунтуп туруу керек. Эгерде абалы оорлоп, төшөктөн туралбай калса, анда жылымык сууга малынган жумшак сүлгү (губка) же чүпүрөк менен сүртүп жуундуруңуз. Бейтаптын кийимдери, шейшептери жана жамынган нерселери да таза болсун. Жаткан жеринде нандын күкүмдөрү же тамактын калдыктары болбошу керек.



## 4-бөлүм

### 4. Сапаттуу тамактануу

Эгерде бейтаптын табити тартып турса, тамак жедире бериңиз. Көпчүлүк ооруларга өзгөчөлөнгөн мүнөзтамактын зарылдыгы жок.

Бейтап суюктукту көп ичип, аш болумдуу тамактарды көп жеши керек (11-бөлүмдү караңыз).

Эгерде аябай алы кетип жатса, аш болумдуу тамактардан жешинче, көп-көптөн, күндө берген жакшы. Ар кандай азыктарды сүрүп, майдалап, алардан шорпо же шире жасап берсеңиз да болот.

Кубат берүүчү азыктар (мисалы, күрүчтүн, буудайдын, акшактын, картөшкөнүн же ашкабактын буламыгы) да пайдалуу. Бир аз шекер менен өсүмдүк майы да кубат берет. Эгерде бейтап тамакты көп жебей жатса, анда ага таттуу суусундардан көп ичиргенге аракет кылыңыз.



Кээ бир учурларда мүнөзтамакка отурууга туура келет. Бул туурасында төмөнкү беттерде айтылат:

ашказан жаралары жана зарна болуу жөнүндө .....	128-бет
сокур ичеги сезгенүү, ичеги бүтөлүү, «коркунучтуу курсак» жөнүндө (мындай учурларда тамак берилбейт).....	93-бет
кант оорусу (диабет) жөнүндө....	127-бет
жүрөк оорулары жөнүндө .....	325-бет
өт оорулары жөнүндө .....	329-бет

## ООР АБАЛДАГЫ БЕЙТАПТЫ БӨТӨНЧӨ БАГУУ

### 1. Суюктуктар

Оор абалдагы бейтапка суюктукту жетишерлик өлчөмдө берүү керек. Эгерде бейтап суюктукту аз-аздан гана иче алса (бир маал), анда кичинеден, бирок бат-бат берип турганга аракет кылыңыз. Эгерде жутканда да кыйналса, анда суюктукту ар бир 5 же 10 мүнөт сайын кичине ууртамдан бериңиз.



Күндө ичип жүргөн суюк тамактарын бейтапка өлчөп бериңиз. Чоң кишилер күнүнө 2 же андан көп литр суюктук ичип, 3 же 4 маал заара кылып (жок дегенде бир чыны, 250 миллилитр) турушу керек. Эгерде бейтап жетишерлик өлчөмдө суюктук ичпесе, заарасы аз чыкса же дененин суусуздануу белгилери пайда боло баштаса (151-бет), анда ага суюктукту көп бериңиз. Көбүнчө бир аз туз кошулган, **сиңимдүү** суюктуктардан (суусундардан) ичиши керек. Эгерде буларды ичпесе, анда регидрон суусун берип көрүңүз (152-бетти караңыз). Эгерде муну да жакшы ичпей, **дененин суусуздануу** белгилери күчөй берсе, анда медицина кызматкерине кайрылыңыз. Медицина кызматкери **венага дары эритиндисин** куюшу мүмкүн. Бирок, эгерде бейтап өзү аз ууртамдан болсо да, бат-бат суюктук (суусун) ичип турганга аракет кылса, анда дары куюунун зарылдыгы жок.

## 2. Тамактануу

Эгерде бейтаптын абалы оорлоп, коюу тамактарды жей албай калса, анда ага шорпо, сүт, шире жана башка калориялуу суюктуктардан бериңиз (11-бөлүмдү караңыз). Жүгөрү унунан, акшактан же күрүчтөн (кордо) жасалган буламк да пайдалуу, бирок алар дене чыңдоочу азыктар менен кошо берилиши керек. Шорпону жумуртка, аш буурчак, майда тууралган эт, балык же тооктун этин кошуп жасаса болот. Эгерде бейтап тамакты аз-аздан гана иче алса (бир маал), анда күнүнө бир нече жолу жеңил тамактарды берип туруу керек.

## 3. Тазалык.

Оор абалдагы бейтаптын жеке тазалыгы өтө маанилүү. Аны күндө жылуу суу менен жуунтуп туруу керек.

Жаткан жериндеги шейшептерин күндө алмаштырып, алардын кирдеп кетпешине көз салып туруңуз. Инфекциядан жабыркаган адамдын сүлгүсүн, шейшебин, кан же кир болгон кийимдерин колдонууда этият болуңуз. Ар кандай вирустар менен микробдорду жок кылам десеңиз, жогорудагы кийимдерди ысык суу менен самындап жууп, бир аз хлордоп коюңуз.

## 4. Жаткан жериндеги абалын өзгөртүү (которуу)

Эгерде бейтаптын шайы кетип, бурулганга да чамасы келбесе, анда жаткан абалын күндө бир нече жолу которуп турган жакшы. Бул эт оюлуунун алдын алууга жардам берет. (214-бетти караңыз)

Эгерде жаш бала көптөн бери ооруп жатса, апасы аны көбүрөөк көтөрүп, тизесине отургузуп карашы керек. Бул бала үчүн абдан пайдалуу.

Жаткан абалын бат-бат өзгөртүп туруу менен көп нерсенин алдын алууга болот (мисалы, аябай алы кеткен же катуу ооруп, көпкө чейин төшөктө жатууга туура келген бейтаптын абалынын коркунучтуу жактарын, өпкөнүн сезгенүүсүн). Эгерде бейтап ысытмалап, бат-бат, терең эмес (үстүртөн) дем алып, жөтөлө баштаса, бул өпкө сезгенүүсү болушу мүмкүн (171-бетти караңыз).

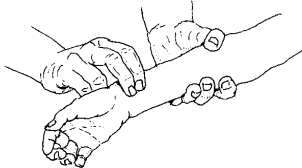
## 5. Өзгөрүүлөрдү байкоо

Бейтаптын абалынын оңолушун же оорлошун билдирген бардык өзгөрүүлөргө дайыма (такай) көз салып турушуңуз керек. Денесиндеги эң маанилүү болгон көрсөткүчтөрдүн баарын белгилеп жазып туруңуз. Төмөндө көрсөтүлгөндөрдү күнүнө 4 маал белгилеп турушуңуз керек:

денетабынын  
деңгээлин



кан тамырынын кагуусун  
(бир мүнөттө канча кагат)



дем алуусун  
(бир мүнөттө канча дем алат)



Мындан тышкары, бейтаптын суюктукту кандай өлчөмдө ичип жатканын, күнүнө канча жолу заара кылганын (заңдоону кошуп) белгилеп, жазып туруңуз. Бул маалыматтардын бардыгын медициналык кызматкерге же дарыгерге көрсөтүү үчүн сактап коюңуз.

Бейтаптын абалы канчалык оор же коркунучтуу экенин билдирген белгилерге чоң маани берүү керек. Кийинки бетте **«Коркунучтуу оорулардын белгилери»** деген тизме берилген. Эгерде бейтаптын абалы ушул белгилердин бирине эле дал келсе, анда **дароо медициналык жардамга кайрылыңыз.**

## КОРКУНУЧТУУ ООРУЛАРДЫН БЕЛГИЛЕРИ



Эгерде адамда төмөнкү белгилердин бири же бир нечеси байкалса, анда ал адамдын абалы өтө оор, аны медициналык жардамсыз, үйдөн дарылоого болбойт. Ал адамдын өмүрү коркунучта болушу мүмкүн. Андыктан,

**мүмкүн болушунча тезирээк медициналык жардамга кайрылыңыз.** Жардам келгиче, төмөнкү беттерде берилген жол-жоболорду аткарып туруңуз.

### беттер

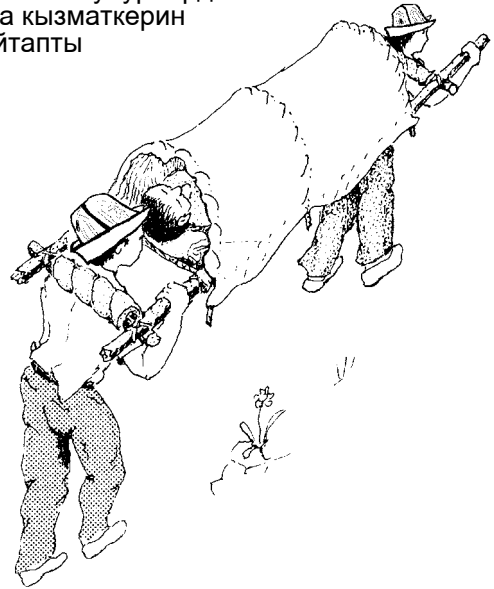
1. Дененин кайсы жеринен болбосун көп өлчөмдө кан кетсе.....82, 264, 281
2. Кан түкүрсө.....179
3. Эриндери менен тырмактары жаңыдан көгүш тарта баштаса .....30
4. Дем алганда катуу кыйналса (тыным алса деле, жардам бербесе).....167, 325
5. Ойгонбосо (кома абалы).....78
6. Аябай алы кетип, турганда эси ооп жыгылса.....325
7. Бир күн же андан ашык убакытка заара чыкпай кыйналса..... 234
8. Бир күн же андан ашык убакытка эч кандай суюктук иче албаса.....151
9. Бир күндөн ашык убакытка катуу кусса же ичи өтсө (жаш балдарда бир нече сааттан ашык).....151
10. Заңы кара түстөгү майга же тунгакка окшоп чыкса, көңүлү айнып кан кусса (же кусундусу заң аралаш чыкса) .....128
11. Эгерде ичи өтпөй же заңдабай туруп эле ашказаны катуу, басылбай ооруса, кусса.....93
12. Бир жери 3 күндөн ашык убакытка созулуп, басылбай, катуу ооруса.....29 дан 38 ге чейин
13. Мойну катып, бели ийилип, кээде жаактары катып калса .....182,185
14. Катуу ооруган же ысытмалаган адамдын талмасы (диртилдөө) көп кармаса.....76, 85
15. Эти 4-5 күндөн ашык убакыттан бери ысыса же ысытмасы 39° градустан ашып кетсе).....75
16. Акырындап арыктай берсе.....20, 400
17. Кан сийсе.....146, 234
18. Дарыласа да айыкпай, күчөй берген жаралар пайда болсо.....191, 196, 211, 212
19. Дененин ар кайсы жери дөмпөйүп, улам чоңоё берсе.....196, 280
20. Кош бойлуу кезинде же төрөттөн кийин аял төмөнкүдөй көйгөйлөргө чалдыкса:
  - боюнда бар кезинде кансыраса.....249, 281
  - кош бойлуулуктун акыркы айларында бети шишип, көрүүсү начарласа.....249
  - каканак айрылып, суу кетип, толгоо башталгандан кийин баланын чыгышы кечиксе.....267
  - катуу кансыраса.....264

## МЕДИЦИНАЛЫК ЖАРДАМГА КАЧАН ЖАНА КАНТИП КАЙРЫЛУУ КЕРЕК?

Коркунучтуу оорунун алгачкы белгилери пайда болоор замат медициналык жардамга кайрылыңыз. Бейтаптын абалы оорлоп, бейтапканага же медициналык борборго алып барууга мүмкүн болбой калганга чейин күтүп отура бербейсиз.

Эгерде бейтаптын абалы аны медициналык борборго алып барууга мүмкүндүк бербей оорлоп кетсе, анда медицина кызматкерин үйгө алып келгенге аракет кылыңыз. Бирок өзгөчө кырдаалда, айталы, операция же атайын медициналык кароо керек болуп калган учурларда (мисалы, сокур ичеги сезгенүү) медицина кызматкерин күтүп отурбаңыз. Мындай учурларда бейтапты медициналык борборго же бейтапканага дароо жеткириңиз.

Эгерде бейтапты замбил менен алып барууга туура келсе, жакшылап текшериңиз: замбил адам түшүп кетпегидей, мүмкүн болушунча ыңгайлуу болушу керек. Эгерде бейтаптын сөөгү сынган болсо, замбилге салаардан мурда анын сөөктөрүн жылып кетпегидей кылып бириктирип, байлап коюу керек (99-бетти караңыз). Эгерде күн аябай ысып кетсе, замбилдин үстүн шейшеп менен жаап коюңуз. Ал көлөкө түшүрүп, аба киргизип турат (китептин сыртындагы сүрөттү караңыз).



## МЕДИЦИНАЛЫК КЫЗМАТКЕРГЕ ЭМНЕЛЕРДИ АЙТУУ КЕРЕК?

Туура дарылоо жолун сунуш кылып, дары жазып берүүдөн мурда медициналык кызматкер же дарыгер адегенде бейтапты текшерип чыгуусу керек. Эгерде бейтапты кыймылдатууга мүмкүн болбосо, анда медициналык кызматкердин өзүн чакыртыңыз. Эгерде бул да мүмкүн болбосо, анда бейтаптын абалын толук билген, жоопкерчиликтүү адамды дарыгерге жөнөтүңүз. **Эч качан жаш баланы же акылы кем бирөөнү жөнөтпөңүз.**

Медициналык жардамга жөнөтөөрдөн мурун бейтапты кылдат жана толук текшерип чыгыңыз. Андан соң оорунун майда-чүйдөсүн жана бейтаптын жалпы абалын жазып бериңиз (3-бөлүмдү караңыз).

Кийинки бетте бейтап жөнүндө маалымат берүүчү форма берилген. Анын негизинде БЕЙТАП ЖӨНҮНДӨ МААЛЫМАТ баракчасын түзүп алсаңыз болот. Китептин аягында бул форманын бир нече көчүрмөсү бар. Алардын бирөөсүн кыркып алып, кылдат толтуруп чыгыңыз.

**Бирөөнү медициналык жардамга жөнөтүп жатканда, сөзсүз толтурулган форманы кошо бериңиз.**

## БЕЙТАП ЖӨНҮНДӨ МААЛЫМАТ

(медициналык жардамга жөнөтүп жатканда колдонуу үчүн)

Бейтаптын аты-жөнү: \_\_\_\_\_ Жашы: \_\_\_\_\_  
Жынысы (эркек, аял) \_\_\_\_\_ Дареги: \_\_\_\_\_

Негизги оорусу же көйгөйү эмне? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Качан башталды? \_\_\_\_\_  
Кантип башталды? \_\_\_\_\_  
Буга чейин да ушундай көйгөйлөргө туш болду беле? \_\_\_\_\_ Качан? \_\_\_\_\_  
Ысытмасы барбы? \_\_\_\_\_ Дөңгээли кандай? \_\_\_\_\_ Качан башталды? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Бир жери ооруп жатабы? \_\_\_\_\_ Кайсы жери? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Кантип ооруйт (кайсы ооруга окшош)? \_\_\_\_\_

### Төмөндө берилгендердин кайсынысы нормалдуу абалынан башкача (туура эмес абалда):

Териси: \_\_\_\_\_ Кулактары: \_\_\_\_\_

Көздөрү: \_\_\_\_\_ Оозу жана тамагы: \_\_\_\_\_

Жыныс мүчөлөрү: \_\_\_\_\_

Заара кылуусу: Көпү же азбы? \_\_\_\_\_ Зааранын өңү? \_\_\_\_\_

Заара кылганда кыйналабы? \_\_\_\_\_ Сүрөттөп бериңиз \_\_\_\_\_

24 саатта канча жолу чыгат? \_\_\_\_\_ Түндөсү канча жолу? \_\_\_\_\_

Заңдоосу: Заңдын өңү? \_\_\_\_\_ Кан түстөбү же былжыр аралашпы? \_\_\_\_\_

Ичи өтөбү? \_\_\_\_\_ 1 күндө канча жолу? \_\_\_\_\_ Карышуусу? \_\_\_\_\_

Дене суусуздануусу? \_\_\_\_\_ Жеңилби же катуубу? \_\_\_\_\_

Мите курттары? \_\_\_\_\_ Кандай түрлөрү? \_\_\_\_\_

Дем алуусу: бир мүнөттө канча жолу? \_\_\_\_\_

Терең, терең эмес (үстүртөн) же нормалдуу: \_\_\_\_\_

Кыйналып дем алабы? (сүрөттөнүз): \_\_\_\_\_ Жөтөлөбү?(сүрөттөнүз): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Бышылдайбы? \_\_\_\_\_

Былжыры? \_\_\_\_\_ Кан аралаш чыгабы? \_\_\_\_\_

42-бетте берилген **КОРКУНУЧТУУ ООРУЛАРДЫН БЕЛГИЛЕРИ**нен бирөө-жарымы байкалабы? \_\_\_\_\_ Кайсынысы? (майда-чүйдөсүнөн бери жазыңыз) \_\_\_\_\_

**Башка белгилери:** \_\_\_\_\_

Бейтап дары ичип жатабы? \_\_\_\_\_ Кандай дары? \_\_\_\_\_

Бейтап буга чейин денеде исиркектерди, кычыштырган бөрү жатышты (дөмпөктү) же башка аллергиялык реакцияларды пайда кылуучу дары-дармектерди колдонду беле? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Алар кайсылар? \_\_\_\_\_

Бейтаптын абалы төмөнкүдөй: Орточо: \_\_\_\_\_ Оор: \_\_\_\_\_ Өтө оор: \_\_\_\_\_

**Бул форманын артына сиз маанилүү деп эсептеген бардык башка маалыматтарды да жазып койсоңуз болот.**