

# Касалликнинг Олдини Олиш (Профилактика)



БОБ

*Касал бўлиб даволанишдан кўра унинг олдини олиш яхшироқдир. Агар биз соғлигимиз ҳақида кўпроқ жон куйдирсак, яхши овқатлансак, уйларимизни ва қишлоқларимизни тоза сақласак ҳамда болаларимизни ўз вақтида эмлатсак, биз кўплаб касалликларнинг олдини олган бўламиз. 11-бобда яхши овқатланиш ҳақида суҳбатлашдик. Бу бобда эса тозалик ва эмлаш хусусида фикр юритамиз.*

## ТОЗАЛИК - СОҒЛИҚ ГАРОВИ

Тозалик-кўплаб юқумли касалликларнинг, жумладан, ичак касалликлари, тери, кўз, ўпка ва қолаверса бутун тана касалликларининг олдини олишда жуда муҳимдир. Бунда ҳам шахсий *гигиена*, ҳам умумий *гигиена* аҳамиятлидир.

Гигиена (Тозалик) қоидаларига яхши риоя қилмаслик натижасида кўплаб юқумли ичак касалликлари бир кишидан бошқаларга тарқалади. Микроблар ва қуртлар (ёки уларнинг тухумлари) юзлаб касалланган беморларнинг *ахлатлари орқали* юқади. Улар кир бармоқлар, ифлосланган овқат ёки сув орқали ҳам ўтади. *Ахлатдан оғизга* ўтиш йўли билан тарқаладиган касалликлар жумласига қуйидагилар киради:

- Ич кетар ва ич буруғ, яъни дизентерия (амёбалар ва бактериялар орқали келиб чиқади)
- Ичак қуртлари ёки гижжалар (бир неча тури)
- Сариқ касаллиги, терлама ва вабо
- Полиомелит каби бошқа касалликлар ҳам шу йўл билан тарқалади.

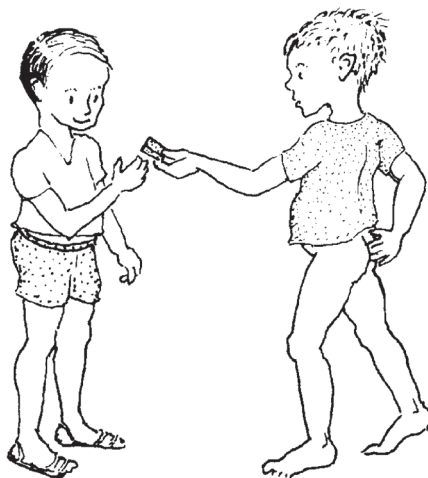
Бу юқумли касалликлар (инфекциялар) тўғридан-тўғри юқиши мумкин.

**Масалан:**

Қурти бор бола ҳожатга боргандан сўнг қўлини ювишни унутиб, ўртоғига қанд таклиф қилади.

Унинг бармоқлари юзлаб майда қурт тухумлари билан тўлган ўз ахлати билан ифлослангандир (қурт тухумлари шунчалик майдалигидан улар кўринмайди).

Бу қурт тухумларининг баъзилари қандга ҳам ўтиб қолади ва соғ бола ҳам ўша қандни истеъмол қилганидан кейин у ҳам касалланади. Унинг онаси бўлса „Ширинлик еганинг учун оғрияпсан,, - дейиши мумкин, лекин бу ундан эмас.



Кўп ҳолларда итлар, товуқлар ва бошқа ҳайвонлар юқумли ичак касалликлари ва қурт тухумларини тарқатадилар. **Масалан:**

Ич кетарга учраган ёки қурти бор киши уй орқасига ҳожат қилади.



Бирор ҳайвон оғиз-бурнини ифлос қилган ҳолда унинг ахлатини ейиши ёки босиб олиши мумкин.



Сўнг ўша ҳайвон уйга киради.



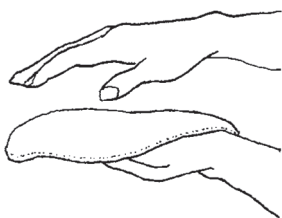
Бола уйда полда ўйнайди ва шу йўл билан киши ахлатининг озгинаси болага ҳам ўтади ва у ҳам касалланади.



Бир неча вақтдан сўнг бола йиғлашни бошлайди ва онаси уни юпатиш учун қўлларига олади.



Боланинг онаси қўлларини ювишни эсидан чиқариб, овқат тайёрлайди.



Бутун оила ўша овқатни ейди.



Тез орада бутун оила ҳам, ич кетар бўлиб қолади ёки қўртлар билан касалланади.



Инфекцияларнинг (юқумларнинг) кўплаб турлари худди қўрт тухумларига ўхшаб, бир кишидан иккинчисига ҳозирги кўрсатилган йўл билан ўтади.

Агар юқоридаги оила **қуйидагилардан бирига** амал қилганида, касалликнинг олди олинган бўларди:

- бемор махсус ажратилган жойга ҳожатга борганида;
- ҳеч қачон ҳар хил ҳайвонларни уй ичига қўймаганларида;
- болалар ўша ҳайвонлар бўлган жойларда ўйнамаганларида;
- она қўлини ювиб овқат тайёрлаганида

Аҳолининг тозалikka етарли даражада риоя қилмаслиги натижасида ўша уларнинг яшаган жойларида турли хил, жумладан, юқумли ичак касалликларининг тарқалиши кўп учрайди. **Яхши овқатланмаслик ҳам кўп болаларнинг ич ўтишидан нобуд бўлишидаги муаммоларнинг биридир** (11-боб, 285-бетга қаранг).

### ТОЗАЛИКНИНГ АСОСИЙ ҚОИДАЛАРИ ШАХСИЙ ГИГИЕНА

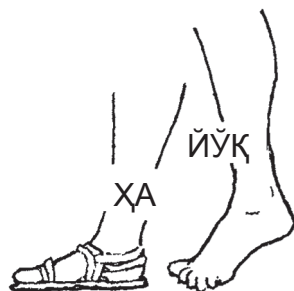


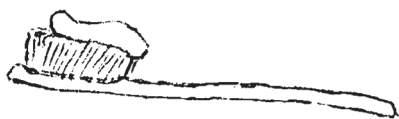
1. Эрталаб ўрнингиздан турганингиз ва ҳожатга бориб келганингиздан сўнг ҳамда овқатланишдан олдин қўлингизни доим совун билан ювишни унутманг.



2. Жисмоний ҳаракат қилиб, терлагандан кейин ва айниқса, ҳаво иссиқ пайтларда тез-тез ювиниб турунг. Доимий равишда ювиниб туриш юқумли тери касалликлари, қазғоқ, ҳар хил тошмалар ва қичишиш каби касалликларнинг олдини олишда ёрдам беради. Касалланган беморларни, шунингдек, чақалоқларни ҳам ҳар куни ювинтириб туриш керак.

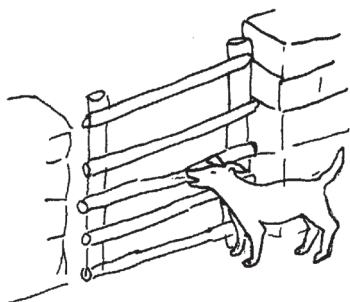
3. Қуртлар бор деб гумон қилинган кўп жойларда болаларингиз ҳам, ўзингиз ҳам пояфзалсиз юрманг. Акс ҳолда бу қуртлар товон орқали бутун танага тарқалади ва оғир камқонликни келтириб чиқаради (265-бетга қаранг).





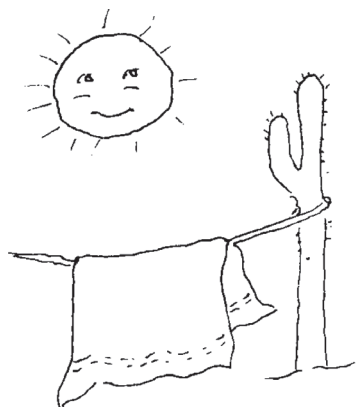
4. Тишларингизни ҳар куни ва ҳар сафар овқатланганингиздан, жумладан, ширинлик еганингиздан сўнг тозаланг. Агар тиш пастангиз ва тиш чўткангиз бўлмаса, бироз тузли ёки ош содали сув билан оғзингизни чайқанг (427-бет). Тишларни парвариш қилиш ҳақида кўпроқ маълумот олиш учун 17-бобга қаранг.

## УЙНИ ОЗОДА ТУТИШ



1. Ҳайвонларнинг уй ичига кириши ва болалар ўйнайдиган жойларда юришига йўл қўйманг.

2. Итларнинг болаларга яқинлашиши ёки ётар жойларига чиқишига йўл қўйманг. Итлар ҳам касаллик тарқатувчилардир.



3. Уй атрофингизда болалар ёки ҳайвонларнинг ахлатлари бўлса, зудлик билан тозалаб қўйинг. Болаларни ҳожатхонага боришга одатлантиринг.



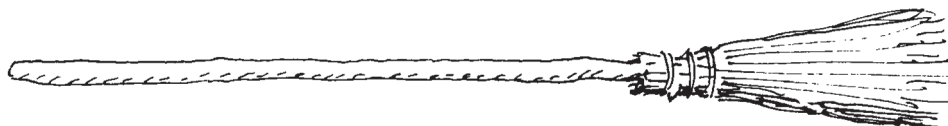
4. Чойшаб ва кўрпа-тўшакларни тез-тез офтобда ёйиб туринг. Агар бурга ва каналар бўлса, қайнаган сув билан уларни ўша пайтдаёқ ювиб юборинг.

5. Оила аъзоларингизнинг сочини тез-тез қараб, ювиб туришларини назорат қилинг. Битлар ва бургалар кўп касалликларни ташиб юради. Итлар ва бошқа ҳайвонларда бундай паразитлар кўп учрайди. Шунинг учун уларнинг уйга киришига йўл қўйманг.



6. Полга тупурманг. Тупук орқали ҳам касаллик тарқалади. Йўталаётган ёки аксираётган вақтингизда оғзингизни қўлингиз ёки бирор рўмолча билан тўсинг.

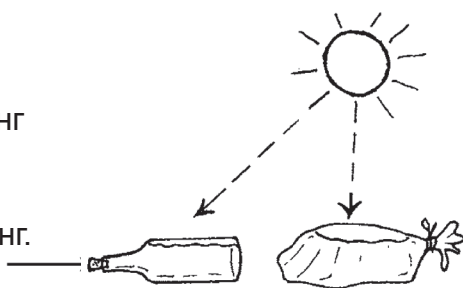
7. Уйингизни тез-тез тозалаб турунг. Уй жиҳозлари тагларини, деворларни ва полларни тозалаб ювинг. Девор ёки полларнинг тешик ва ёрилган жойларида суварак (таракан), бурга ва чаёнлар яшириниши мумкин. Шунинг учун у ерларни беркитиб ташланг.



### ОВҚАТЛАНИШДА ТОЗАЛИКНИНГ АҲАМИЯТИ

1. Ҳар қандай сувни ичишдан олдин қайнатиб ёки филтрлаб ичиш зарур, чунки ер тагидан чиқаётган сув **тоза ҳисобланмайди**. Бу, айниқса, ичи кетаётган болалар, терлама, сариқ касал ёки вабога чалинган беморлар учун аҳамиятлидир.

Касалликнинг олдини олишда етарли сув ичиш муҳим. Пул ва ўтин сарфлаб сув қайнатиб ичиш баъзи оилалар учун фойдадан кўра уларнинг чўнтагига кўпроқ зарар етказиши мумкин. *Тоза Сув Ҳақида Кўпроқ Маълумот Олиш Учун 14-бобга қаранг.*



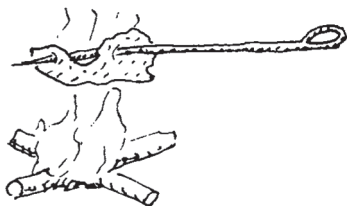
## Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

Сувни тозалашнинг энг арзон ва қулай йўли, уни тоза пластмасса(баклажка) идишга қуйиб, бир неча соат давомида қуёшга тутишдир. Бу йўл билан сувдаги жуда кўп микроблар ўлади.



2. Овқатингизга ҳашаротларнинг яқинлашишига, пашшаларнинг қўнишларига йўл қўйманг. Улар ўзларида касаллик микробларини олиб юрадилар. Овқатларнинг айнишига ва ифлос идишларга солинишига йўл қўйманг, чунки уларга пашшалар қўниб микроблар кўпайишига сабаб бўлади. Овқатларни оғзи берк идишларда сақланг.

3. Ерга тушган мевани ейишдан олдин, яхшилаб ювинг, уларни ювмасдан туриб болаларнинг ейишларига йўл қўйманг.



4. Гўшт ва балиқларни яхшилаб қовуринг, ораларида хом жойлари қолмасин.



5. Товуқ гўштида ич кетиш касалини келтириб чиқарувчи микроблар кўп бўлади. Уни ушлаганингиздан сўнг, бошқа овқатларни тайёрлашдан олдин қўлингизни тозалаб ювинг.

6. Эски ва ёмон ҳид келаётган овқатларни асло еманг. Улар айниган бўлиши мумкин. Агар консерва банкани очганингизда пуфакчалар чиқса ёки банканинг қопқоғи шишган бўлса, ундаги маҳсулотни истеъмол қилманг. Шунингдек, пиширилганига бир неча соат бўлган товуқ гўштини ейишда эҳтиёт бўлинг. Уларни истеъмол қилишдан олдин яхшилаб иситинг. Болалар ва беморларга иложи борича янги тайёрланган овқатларни беринг.





7. Сил (ўпка касаллиги), грипп, шамоллаш ва бошқа юқумли касаллиги бор беморларнинг идишлари бошқалардан алоҳида бўлиши шарт. Бу идишларни ишлатишдан олдин яхшилаб қайнатиш керак.

## ФАРЗАНДЛАРИНГИЗ СОҒЛИҒИНИ ҚАНДАЙ ҲИМОЯ ҚИЛИШИНГИЗ МУМКИН



1. Бемор бола

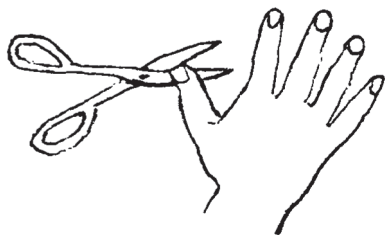
соғлом болалардан алоҳида ухлаши керак.



Қўтир, яраси ёки бошида бити бор болалар ҳам доимо бошқалардан алоҳида ухлашлари шарт. Кўк йўтал, қизамиқ ёки шамоллаш каби юқумли касалликлари бор болалар алоҳида хоналарда ухлашлари, чақалоқлар ва ёш болаларга имкони борича **яқин келмасликлари керак.**

2. Болаларингизни ўпка силидан (туберкулез) ҳимоя қилинг. Сурункали йўтали ёки ўпка силининг бирор белгиси бор одамлар йўталганида оғизларини бирор нарса билан тўсишлари керак. Улар иложи борича соғломлаштириш муассасаларига боришлари ва даволанишлари лозимдир.

Ўпка сили билан касалланган беморлар билан яшовчи болалар ушбу касалликка қарши эмланишлари шарт.



3. Фарзандларингизни тез-тез чўмилтиринг, кийимларини алмаштиринг ва тирноқларини олиб туринг. Микроблар ва касаллик тарқатувчи бошқа майда паразитлар тирноқлар тагида яширинади.



4. Юқумли касалликлар бошқаларга юқмаслиги учун, бундай касали бор болаларни иложи борича тезроқ даволанг.



5. Ушбу бобда айтиб ўтилган кўрсатмаларга амал қилинг. Болаларингизга ҳам шундай қилишни ва бу жуда муҳимлигини тушунтиринг. Қишлоғингиз ва яшаш жойларингизнинг муҳитини соғломлаштириш йўлида болаларингизнинг қилаётган ҳаракатларига ёрдам беринг ва уларни рағбатлантиринг.



**6. Болаларингизнинг етарли даражада овқатланаётганига эътибор беринг.** Яхши овқатланиш организми кўплаб инфекциялардан ҳимоя қилади. Яхши овқатланган болага ёмон овқатланадиган болага таъсир қилувчи инфекциялар одатда таъсир қилмайди, унинг организми уларга қарши курашади (11-боб).

### ИЖТИМОЙ ТОЗАЛИК (САНИТАРИЯ)

1. Сув ҳовузлари ва қудуқларни тоза сақланг. Ичимлик сув олинадиган жойларнинг яқинига ҳайвонларнинг яқинлашишига йўл қўйманг. Иложи борича ҳайвонларни атрофи ўралган алоҳида жойда сақланг.

Сув ҳавзалари яқинига ахлат ташламанг ва ҳожатга борманг. Кўллар, анҳорлар, сув ҳавзалари ва ичимлик сув олинадиган жойларнинг тозалигига алоҳида эътибор беринг.

2. Ёқиладиган ахлатларни ёндириб юборинг. Ёнмайдиганларини эса одамлар ичимлик сув олмайдиган жойлар ҳамда хонадонлардан узоқроққа, алоҳида чуқурга кўмиб ташланг.

3. Ҳайвонлар одамларнинг ахлатига яқин келмаслиги учун уйдан ташқаридаги алоҳида жойга ҳожатхоналар (ахлатхоналар) қуринг. Бунда чуқурроқ қилиб ковланган чуқурлар қулайдир, улар ахлатларни сасишдан сақлашда ёрдам беради ва пашшани кўпайтирмайди.



Қуйида қурилиши осон бўлган оддий ҳожатхонанинг расми берилган.

Бундай хандақлар пашшаларнинг кўпаймаслигига, ҳид камайишига ёрдам беради. Ҳожатхоналар уйлар ва сув ҳавзаларидан ками билан 20 метр узоқда қурилиши керак.

Агар бундай ҳожатхоналарингиз бўлмаса, одамлар чўмиладиган ва ичимлик сув оладиган жойлардан узоқроққа ҳожатга боринг ва болаларингизни ҳам шундай қилишга ўргатинг.

**Тоза ва ишлатиш учун қулай бўлган ҳожатхоналар кўплаб касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради.**

Қулайроқ ҳожатхоналар ҳақидаги маълумотларни кейинги бетлардан олишингиз мумкин. Шунингдек, ҳожатхоналар боғ ва томорқаларга ўғит олиш учун ҳам қурилиши мумкин.

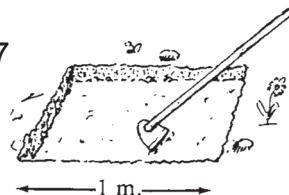
### ҚУЛАЙРОҚ ҲОЖАТХОНАЛАР

Олдинги бетда кўрсатилган ҳожатхона жуда оддий, уни қуриш учун кўп нарса кетмайди. Лекин бундай ҳожатхоналар оғзи очик турганидан пашшаларнинг кўпайишига сабаб бўлади.

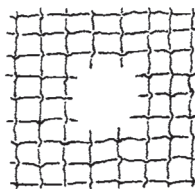
Ёпиқ ҳожатхоналар пашша кўпаймасликлари, сассиқ ҳиднинг ташқарига чиқмаслиги учун анча қулайдир. Уни тахта ёки цементдан қуриш мумкин. Бунда цемент анча яхши, чунки у чиримайди ва маҳкам ўрнашади.

## Цемент плита қилишнинг бир усули:

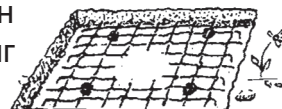
1. Унчалик катта бўлмаган, яъни чуқурлиги 7 см. ва майдони бир хилда текис бўлган 1 м<sup>2</sup> чуқур қавланг. Чуқурнинг ҳамма томони бир хилда текис бўлишига эътибор қилинг.



2. Метал хивичлардан расмда кўрсатилгандек панжара қилинг. Хивичлар йўғонлиги 0.25-0.5 см ва панжара кўзларининг юзи 10 см<sup>2</sup>. Панжаранинг ўртасидан диаметри 25 см. ли тешик очинг.



3. Панжарани чуқурга қўйинг. Панжара ердан 3 см. атрофида кўтарилиб туриши учун симларнинг охирилари эгинг ёки ҳар бир бурчагига кичкина тош қўйинг.



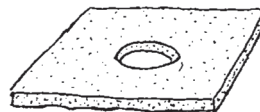
4. Панжаранинг тешик жойига эски пақир жойлаштиринг.



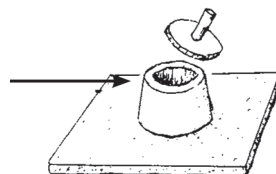
5. Цементни қум, шағал ва сув билан аралаштиринг ҳамда уни 5 см. қалинликда бўлгунга қадар қуйинг. (Ҳар бир курак цементни 2 курак қум ва 3 курак шағал билан аралаштиринг.)



6. Семент қотгандан сўнг (3 соатларда) пақирни олиб ташланг. Кейин цементни нам материал, қум, похол ёки плёнка билан ёпинг ва уни ҳўл ҳолатда сақланг. Плита 3 кундан кейин тайёр бўлади.

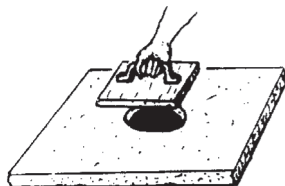
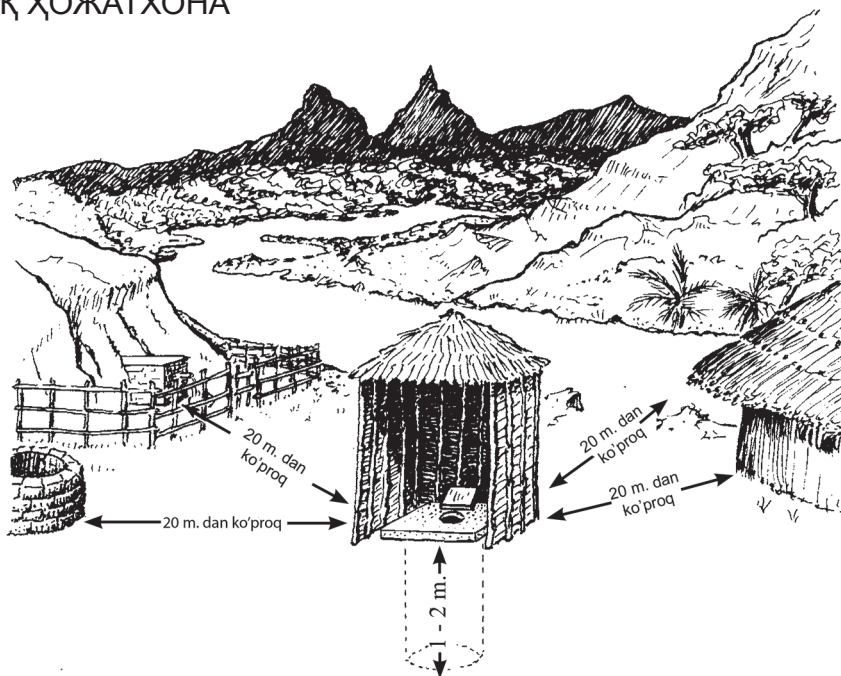


Агар сиз ҳожатга кирганингизда ўтиришни афзал кўрсангиз, расмдагидек қилиб цемент ўриндиқ қилинг. Цемент қуйиш учун қолип ясанг ёки иккита ҳар хил ўлчамли пақирни бирининг ичига бирини қўйиб ишлатишингиз мумкин.



**Ёпиқ хожатхона** қилишда плита ердаги юмалоқ чуқур устига жойлаштирилиши керак. 1 м. дан сал озроқ ён тарафлама ҳамда 1 ва 2 м. оралиғида бўйига чуқур қавланг. Ҳожатхона ҳамма уйлاردан, қудуқлар, сув манбалари, дарёлар ва ариқлардан энг ками 20 м. узоқда бўлишига эътибор беринг. Ҳожатхона ва ахлатхоналарни одамлар сув оладиган ҳар қандай жойлардан **пастроққа** қуришга эътибор беринг.

## ЁПИҚ ҲОЖАТХОНА



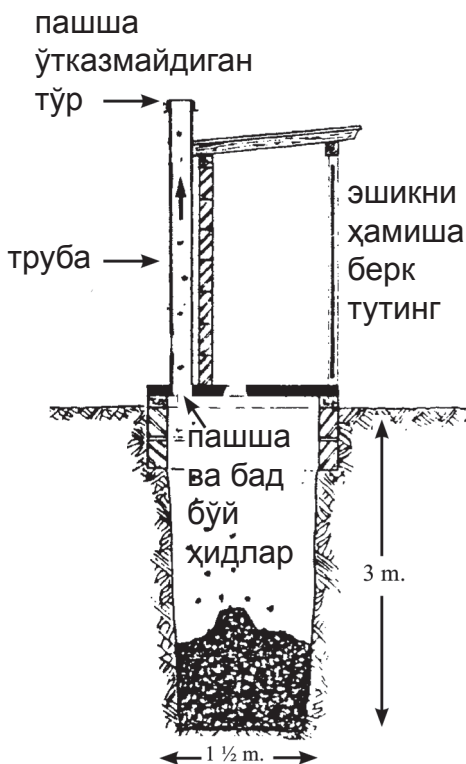
Ҳожатхонангизни тоза тутинг. Плитани тез-тез ювиб туринг. Плитадаги тешик қопқоғи борлигига ва қопқоқ жойида турганига эътибор беринг. Оддий қопқоқни ёғочдан қилиш мумкин.

## ҲИДИ ЧИҚМАЙДИГАН, ПАШША ТЎПЛАНМАЙДИГАН ҲОЖАТХОНА

Бундай ҳожатхона қуриш учун юзаси 2 м<sup>2</sup> келадиган каттароқ плита ясанг, унинг иккита тешиги бўлсин. Тешиклардан бирининг устига ҳаво тортувчи мўри вазифасини бажарадиган труба ўрнатинг, унинг устки учига пашша ёки чивин киролмайдиган тўр тутинг.

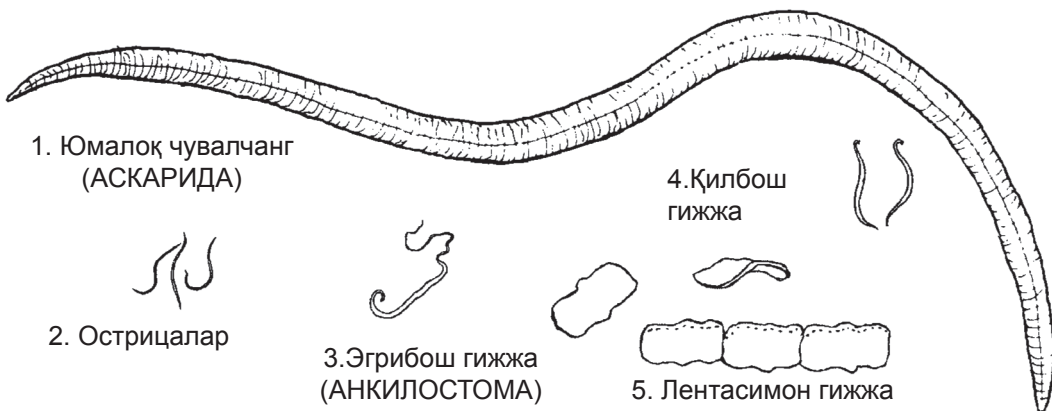
Иккинчи тешик устида одам ўтирадиган жой қилинг, унинг таги жуда қоронғи бўлади. Бу тешикни очик қолдиринг.

Бу ҳожатхонани сассиқ ҳидлар ва пашшалардан холи бўлишига ёрдам беради.



## ҚҰРТЛАР (ГИЖЖАЛАР) ВА БОШҚА ИЧАК ПАРАЗИТЛАРИ

Одамлар ичакларида яшаб турли касалликларга сабаб бўладиган кўплаб қуртлар, яъни гижжалар ва майда паразитлар мавжуддир. Уларнинг йирикроқ бўладиган баъзи хиллари гоҳида ахлатларда кўринади.



1. Юмалоқ чувалчанг  
(АСКАРИДА)



2. Острицалар



3. Эгрибош гижжа  
(АНКИЛОСТОМА)



4. Қилбош  
гижжа



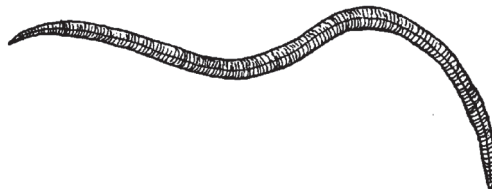
5. Лентасимон гижжа

Одатда аскарида ва лентасимон қуртларни ахлатда оддий кўз билан кўриш мумкин. Анкилостома ва острицалар эса кўп бўлса ҳам кўзга кўринмайди.

**Қуртга қарши дорилар ҳақида:** Пиперазинларни фақатгина аскаридалар ва қилбошларга қарши ишлатилади, чақалоқларга ва кичик ёшдаги болаларга берилмайди. Мебендазол (Вермокс) хавфсизроқ бўлиб қуртларнинг кўпгина турларига қарши курашади. Албендазол ва пирантел ҳам қуртларнинг кўп турларига қарши ишлатилади, лекин уларнинг нархлари қиммат бўлиши мумкин. Тиабендазол қуртларнинг кўп турларига қарши ишлатилиши мумкин, лекин салбий таъсирлари ҳам борлигидан бу дори одатда ишлатилмайди. Бундай дорилар ҳақидаги маълумотларни олиш учун 717-720- бетларга қаранг.

### ЮМАЛОҚ ЧУВАЛЧАНГЛАР (АСКАРИДАЛАР)

Узунлиги: 20-30 см. Ранги: пушти ёки оқ.



#### **Тарқалиши:**

*Ахлатдан-оғизга* ўтиш йўли билан тарқалади. Тозаликка риоя қилмаслик натижасида аскарида тухумлари бир одамдан бошқа одамга ўтади.

#### **Соғлиққа таъсири:**

Аскарида тухумлари ютиб юборилгандан сўнг қон томирларига ўтади ва ички аъзоларга ўрнашади; шунда бадан қичишиб турадиган бўлиши мумкин. Улар ўпкага ўтганидан сўнг гоҳида қуруқ йўтал, ёмон ҳолларда, зотилжам (ўпка шамоллаши) бошланиб, йўталиб туришга, қон туфлашга сабаб бўлиши мумкин. Йўталганда ёш гижжа ташқарига чиқади ва бошқа организмга ўтиб, ичакка етиб боради-да, у ерда росмана етилиб олади.

Ичакдаги аскаридалар кўнгил айнаш, овқат ҳазм бўлмаслиги ва дармонсизлик кабиларни келтириб чиқариши мумкин. Аскаридалари кўп бўлган болаларнинг қоринлари шишган ва жуда катта бўлади. Камдан-кам ҳолларда аскаридалар астма, хавфли ичак тутилиши ёки ичак тўсилишларига олиб келиши мумкин. (194-бет) Айниқса, иситмалаган болаларда қуртлар баъзан ахлатга ўтиб қолади ёки оғиз, бурун орқали ўрмалаб ташқарига чиқади. Баъзан улар ҳаво йўллариغا тикилиб нафасни қийинлаштиради.

## **Олдини олиш:**

Ҳожатхоналардан фойдаланинг, овқатланиш ёки овқатни қўлингизга олишингиздан олдин албатта қўлларингизни ювинг, таомларингизни пашшалардан сақланг ва тозалик хусусида ушбу бобнинг 1-бўлимида айтиб ўтилган йўл-йўриқларга риоя қилинг.

## **Давоси:**

Мебендазол одатда аскарисдаларни йўқотади. Қўшимча маълумот олиш учун 717- бетга қаранг. Пиперазинни ҳам ишлатиш мумкин (718-бет.). Халқ таоботида асосланиб тайёрланган дорилар ҳам яхши фойда беради.

**ОГОҲЛАНТИРИШ:** Аскарисдалар учун тиабендазол ишлатманг. У қуртларнинг бурун ёки оғизга қараб силжишига ва қайт қилишга олиб келиши мумкин.

## ОСТРИЦАЛАР



Узунлиги: 1 см. Ранги: оқ, шакли жуда ингичка ва ипсимон.

## **Тарқалиши:**

Бу қуртлар юзлаб тухумларини фақат орқа пешов атрофидаги тери бурмаларига қўяди. Бу, айниқса, кечалари орқа пешов атрофини қичиштиради. Бола қашланганида тухумлар тирноқларнинг орасига кириб қолади ва овқатларга, бошқа нарсаларга ўтади. Шу йўл билан улар бола ёки бошқаларга оғиз орқали юқиб, острицалар туфайли келиб чиқадиган касалликларга яна сабаб бўлади.

## **Соғлиққа таъсири:**

Бу қуртлар хавфли эмас. Қичишиш боланинг уйқусини бузиши мумкин.

◆ Острицалари бор бола ухлаётганида қашиниб пешов атрофидаги терини тирнамаслиги учун унга маҳкам иштон кийдириш керак.

◆ Бола уйқудан турган ва ҳожатга бориб келганидан кейин қўлларини ва орқа пешовни ювинг. Унинг қўлларини овқатланишдан олдин ҳам доим ювиб туринг.



- ◆ Тирноқларини жуда калта қилиб олинг.
- ◆ Кийимларини тез-тез алмаштиринг, тез-тез чўмилтиринг, бунда пешов атрофи ва боланинг тирноқларини яхши ювинг.
- ◆ Пешов атрофларига ухлаш вақтида қичишишни тўхтатиш учун вазелин сурканг.
- ◆ Мебендазол - қуртга қарши доридан беринг. Қўшимча маълумотлар учун 717 - бетга қаранг. Пиперазинни ҳам ишлатиш мумкин, лекин кичик ёшдаги болаларга уни бермаслик керак.(718-бет). Оиладаги бир бола бу қуртлардан даволанганда, бутун оила ҳам шу бола билан бир вақтда даволанса яхши бўлади. Уйда қўлбола дори тайёрлаш учун саримсоқ пиёздан фойдаланиш мумкин (80-бетга қаранг).
- ◆ Тозалик-остритцаларнинг олдини олишда энг яхши усулдир.  
Дорилар ёрдамида қуртлар йўқотилса ҳам, агар шахсий гигиенага риоя қилинмаса, улар яна пайдо бўлаверади. Остритцалар фақат 6 ҳафта яшайдилар. **Тозалик тўғрисида берилган кўрсатмаларга риоя қилинса, кўплаб қуртларни бир неча ҳафта ичида дорисиз ҳам йўқотиш мумкин.**

### ҚИЛБОШ ГИЖЖА



Узунлиги: 3-5 см., ранги: пушти ёки кулранг.

Бу қурт ҳам аскарিদаларга ўхшаб “ахлат-оғиз” йўли орқали бошқаларга юқади. Бу қурт одатда кўп зарар етказмайди. Лекин касалда ич кетиши кузатилиши мумкин. Болаларда баъзан тўғри ичакнинг орқа пешовдан чиқиб қолишига ҳам олиб келиши мумкин.

**Олдини олиш:** Аскарিদаларга қаранг.

**Даволаниш:** Бу қуртларга қарши одатда, мебендазол ишлатилади. Қўшимча маълумотлар учун 717-бетга қаранг. Агар тўғри ичаги чиқиб қолса, болани юз тубан ётқизиб қўйиб, ичагига совуқ сув қуйинг. Шунда унинг ичаги жойига тушади.

### ЭГРИБОШ ГИЖЖА (АНКИЛОСТОМА)

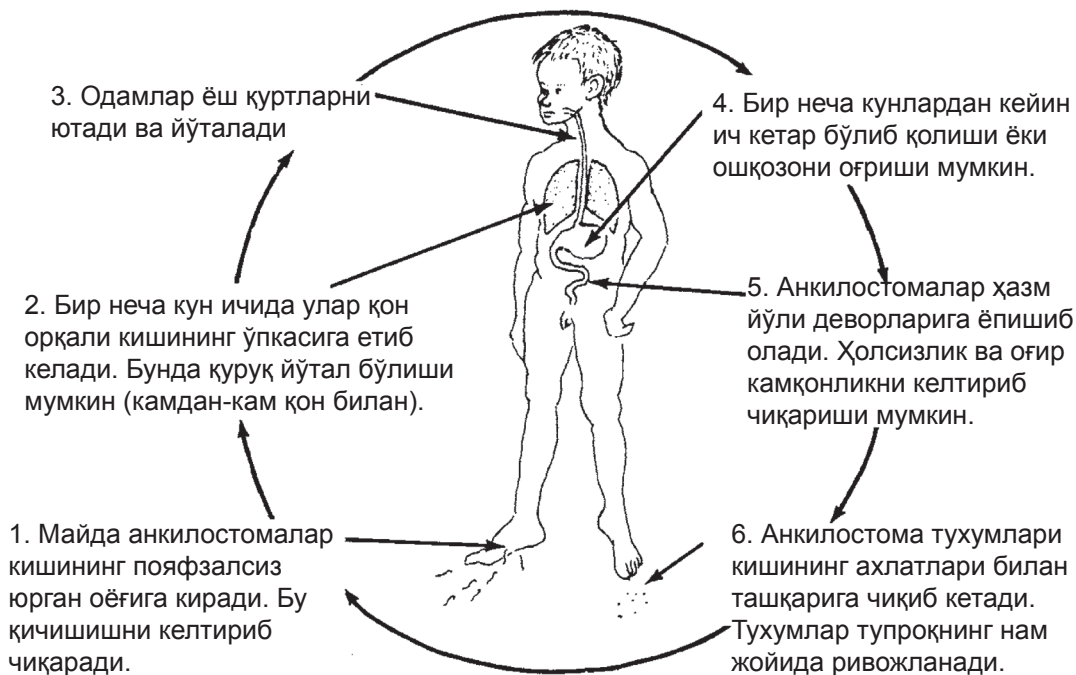
Узунлиги: 1 см., ранги: қизил.



Анкилостомалар ахлатда одатда кўринмайди. Уларнинг ахлатда борлигини билиш учун махсус текширув ўтказиш керак.



**Тарқалиши:**



Анкилостома инфекцияси болаликнинг энг хавфли касалликларидан бири бўлиши мумкин. Камқон, ранги кетган ёки ифлос овқатланадиган ҳар қандай болада анкилостомалар бўлиши мумкин. Боланинг ахлатини анализ қилиш керак.

**Даволаниш:** Мебендазолдан фойдаланишингиз керак. Қўшимча маълумотлар олиш учун 717-бетга қаранг. Камқонликка қарши темир моддасига бой овқатлар истеъмол қилиш билан даво қилинг. Агар керак бўлса, таблеткалар ҳам ичинг (702-703-бетлар.).

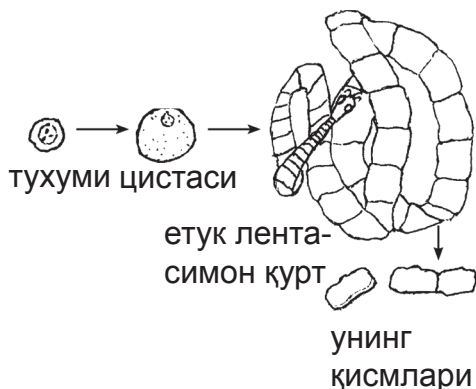
**Анкилостоманинг олдини олинг: Ҳожатхоналар қуриб, уларни озода сақланг. Болаларнинг пояфзалсиз юришларига йўл қўйманг.**

## ЛЕНТАСИМОН (ТАСМАСИМОН) ҚУРТЛАР (ГИЖЖАЛАР)

Лентасимон қуртлар ичакда бир неча метр узунликкача ўсади. Лекин уларни ахлатга ўтадиган кичкина, силлиқ, оқ бўлакчалари, яъни бўғинлари (сегментлари) ахлатда одатда 1 см. узунликда бўлади.

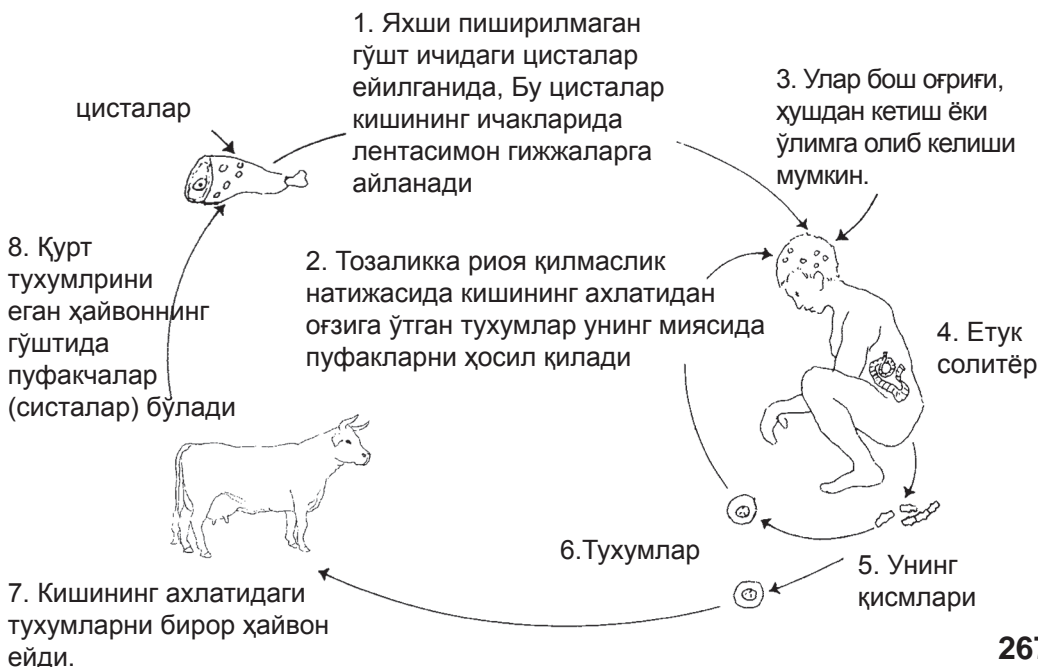
Баъзан сегмент ўзи судралиб чиқиши мумкин шунда ички кийимлардан топилади.

Одамлар лентасимон қуртларни яхши пиширилмаган чўчқа, мол, қўй ёки балиқ гўштарини ейиш орқали юқтириб оладилар.



**Олдини олиш:** Ҳар қандай гўштнинг яхши пиширилганига эътибор беринг. Қиймаланган гўшт ёки пиширилган балиқ ораларида хом жойлари қолмаганига эътибор беринг.

### Қуртнинг ривожланиш даври:



## Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

**Соғлиққа таъсири:** Ичаклардаги лентасимон қуртлар гоҳида енгил қорин оғриқлар ва бошқа енгил касалликларни келтириб чиқаради.

Цисталар (ичида майда қуртлари бўладиган пуфаклар) одамнинг миясига етиб борганида жуда катта хавф туғдиради. Улар одамга “ахлатдан-оғизга” йўли орқали ўтади. Шунинг учун, **лентасимон қуртлари бор ҳар қандай одам тозалик қоидаларига яхши риоя қилиши ҳамда имкони борича тезроқ даволаниши керак.**

**Даволаниш:** Фенасал ёки празиквантелдан (719-бет) фойдаланишингиз мумкин. Кўрсатмаларга риоя қилинг.

### ТРИХИНЕЛЛЁЗ (ТРИХИНЕЛЛА)

Бу қуртлар ҳеч қачон ахлатда кўринмайди. Улар одамнинг ичакларидан мускулларига ўтиб олади. Одамлар бу қуртларни худди лентасимон қуртларга ўхшаб, айниган ёки яхши пиширилмаган гўшт ейиш орқали юқтириб оладилар.

**Соғлиққа таъсири:** Айниган гўштни қанча ейилганига қараб, киши ҳеч қандай таъсир сезмаслиги, оғир касал бўлиши ёки ўлиши ҳам мумкин. Бундай гўштни еганидан кейин бир неча соатлардан 5 кунгача касалда ич кетиши бошланиб кучаяди ва ошқозонда оғриқ сезилиши мумкин.

Жиддий ҳолларда касалда қуйидагилар бўлади:

- Иситма билан қалтираш
- Терида кичик доғлар (қора ёки кўкарган) жойлар пайдо бўлиши
- Мускулда оғриқлар
- Кўзда қон тўпланиши
- Кўз атрофида ва оёқнинг баъзи жойларида пайдо бўлиши

Касалликнинг ўткир даври 3-4 ҳафта давом этиши мумкин.

**Даволаниш:** Зудлик билан тиббиёт ходимларига мурожаат қилинг. Тиабендазол ёки мебендазол ёрдам бериши мумкин. Қўшимча маълумотлар учун 717-720- бетларга қаранг. (Гидрокортизон гормони ҳам ёрдам бериши мумкин, лекин бу муолажани тиббиёт ходимлари ўтказади.)

**Эслатма:** Агар айниган гўштни бир неча киши еган бўлса, уларда ҳам трихинеллез гумон қилинади. Бу хавфлидир; докторга мурожаат қилинг.

*Трихинеллезнинг олдини олиш:*

- ◆ Фақат яхши пиширилган гўшт истеъмол қилинг.
- ◆ Хом гўштларнинг қолдиқларини уй ҳайвонларига берманг.

### АМЁБАЛАР

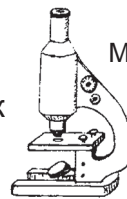
Булар қурт эмас, лекин фақат микроскоп (катталаштириб кўрсатадиган асбоб)да кўринадиган майда паразитлардир.



Амёбанинг микроскоп остида кўриниши

**Уларнинг тарқалиши:**

Беморнинг ахлатида миллионлаб ушбу паразитлар бўлади. Санитарияга яхши риоя қилмаслик натижасида улар ичимлик сув ёки овқатга ўтади ва шу йўл билан бошқаларга ҳам юқади.



Микроскоп

*Амёбаларнинг белгилари:*

Кўпгина одамлар касал бўлмасдан ўзларини соғ сезиб юрсалар ҳам, уларда амёбалар бўлади. Амёбалар, айниқса, ёмон овқатланиш ёки бошқа касалликлар туфайли дармонсизланган кишиларда бошланадиган ичкетар ёки ич буруғ(қон аралаш ич кетиш-дизентерия)нинг оддий сабабидир. Баъзан амёбалар жигарда оғриқли абцесслар ҳосил қилади.

**Амёбали дизентерия (ич буруғ) аломатлари қуйидагилардан ташкил топади:**

- ўқтин-ўқтин ич буруғ - баъзан ич қотиши билан алмашилиб туради;
- қоринда кучли оғриқлар бўлиши, бунда одам тез-тез ҳожатга боради, аммо ҳожат вақтида аксари қуруқ кучаниқ тутиб, ҳеч нарса келмайди ёки келса ҳам талайгина шиллиқ ё бўлмаса қон аралаш ич келади ;
- кўп суюқ (лекин одатда сувсиз) кўплаб шилимшиқ билан, баъзан қон билан аралашган ахлат;
- ўткир ҳолларда қон кўп келади; киши жуда ҳолсиз ва касалманд бўлиши мумкин;
- одатда иситма бўлмайди.

## Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

Қон аралаш ичбуруққа амёбалар ҳам, бактериялар ҳам сабаб бўлиши мумкин. Бироқ бактериал дизентерия (Шигелла тури) кўпинча тўсатдан бошланади, бунда шир-шир ич кетиб, ахлат жуда суюқ бўлади, деярли ҳамиша иситма чиқиши мумкин (293-295-белар). Қонли ичбуруғнинг баъзан бошқа сабаблари бор. Буни аниқлаш учун ахлатни анализ қилиш керак бўлади.

Гоҳида амёбалар жигарга етиб боради ва абцесс (йиринг тўлган халта) ҳосил қилади. Бунинг натижасида қорин ўнг тарафининг тепаси оғриғи ёки ўта сезувчан бўлиб қолади. Оғриқ ўнг кўкракка тарқалиши мумкин, юрганда кучаяди. (Буни ўт пуфаги оғриғи 586-бет.; гепатит 321-бет ва цирроз 585-бет. билан солиштиринг.) Агар кишида шудай белгилар бўлса-ю, у йўталганда жигар ранг балғам чиқа бошласа, амёбали **абцесс** ўпкасига ўтаётган бўлади.

<p><b>Ичбуруғ + қон + иситма = бактериал инфекция (Шигелла) Ичбуруғ + қон + иситмасиз = амёбалар</b></p>
--

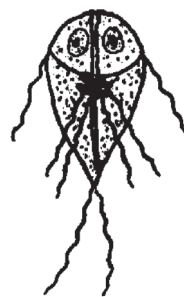
### Даволаниш:

- ◆ Албатта, тиббий ёрдам олинг ва ахлатни анализ қилдиринг.
- ◆ Амёбали дизентерияни метронидазол ёки тинидазол, иложи бўлса тетрациклин билан биргаликда даволаш мумкин. Дориларнинг миқдори, уларни қабул қилиш муддати ва яна қўшимча маълумотлар олиш учун 713-715-637-бетларга қаранг.
- ◆ Жигарда амёбадан ҳосил бўлган йирингли халта(абцессга) дизентериядагидек даво қилинади, кейин 10 кун давомида хлорохин (хингамин) буюрилади.

**Олдини олиш:** Тоза ва қулай ҳожатхоналардан фойдаланинг, ичимлик сув манбаларини ифлосланишдан асранг ва тозалик қоидаларига риоя қилинг. Шунингдек яхши овқатланиш ҳамда қаттиқ чарчашга йўл қўймаслик ва спиртли ичимликларни ичмаслик амёбали дизентериянинг олдини олишда муҳим ҳисобланади

## ЛЯМБЛИЯ

Лямблия амёбага ўхшаб, ичакда яшайдиган ва кўпроқ болаларда ич кетишнини келтириб чиқарувчи асосий сабаблардан бири бўлган микроскопик паразитдир. Ич кетиш сурункали ёки вақти-вақти билан бўлиши мумкин. **Ахлатининг ранги сариқ, бадбўй ҳидли ҳамда пуфакчалар билан тўла, лекин унга қонли шилимшиқ аралашмаган бўлса, бундай кишида лямблия бўлиши мумкин.** Қорин газ билан шишади ва ноқулайлик бўлади, ичак енгил тортишади, бемор ел чиқаради ва кўп кекиради. Кекирганда олтин гугуртга ўхшаш ёмон таъм келади. Одатда иситма чиқмайди.



Лямблиянинг микроскоп остида кўриниши

Баъзан лямблия инфекциялари ўзидан-ўзи йўқолади. Бунда яхши овқатланиш ёрдам беради. Оғир ҳолларда метронидазол ёки тинидазол (тиниба, фазижин) яхши даво бўлади (714-бетга қаранг). Фуразолидон (нифулидон, апзон, фуроксон) ҳам ишлатилиши мумкин, лекин унинг таъсири сустроқ.

## ҚОН СЎРУВЧИЛАР (ТРЕМАТОДАЛАР, ШИСТОСОМОЗ)

Бу қурт инфекцияси қон йўллариغا кириб олувчи қурт турлари пайдо бўлишига сабаб бўлади. Дунёнинг турли жойларида трематодаларнинг ҳар хил турлари мавжуд бўлади. Уларнинг асосан Африкада ва Ўрта Осиёда учрайдиган бир тури сийдикда қон пайдо бўлишига сабаб бўлади. Бошқа тури, яъни қонли ич кетишнинг сабабчиси Африкада, Жанубий Америка ва Осиёда учрайди. **Бу касалликлар борлиги аниқланган жойларда сийдиги ёки ахлатида қон бўлган ҳар қандай кишида трематода тухумларини текшириш учун анализ қилиш керак.**

### **Белгилари:**

- Унинг асосий белгиларидан бири сийдикда қон бўлиши (айниқса, охириги томчиларида) ёки шистосомозларнинг бошқа турларида - одамнинг **қон аралаш** ичи кетиб туришидир.
- Қориннинг пастки қисмида ва човда оғриқ бўлиши мумкин, одатда сийиш охирида оғриқ қаттиқроқ бўлади. Озгина иситма, дармонсизлик ва қичишиш бўлиши мумкин.

## Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

- Бир неча ойлар ёки йиллардан кейин жигар, буйраклар оғир шикастланиб, оқибатда ўлимга олиб келиши мумкин.
- Баъзан белгилар эрта билинмайди. Шистосомозлар жуда кўп бўлган жойларда, қорнида оғриқ ёки юқоридагига ўхшаган белгилар пайдо бўлган кишилар тиббий кўриқдан ўтишлари керак.

### **Даволаниш:**

Сўргиччиларнинг ҳамма турларига қарши празиквантелдан фойдаланиш мумкин. Қўшимча маълумотлар олиш учун 478-бетга қаранг. Дорилар малакали тиббиёт ходимларининг кўрсатмалари асосида берилиши керак.

### **Олдини олиш:**

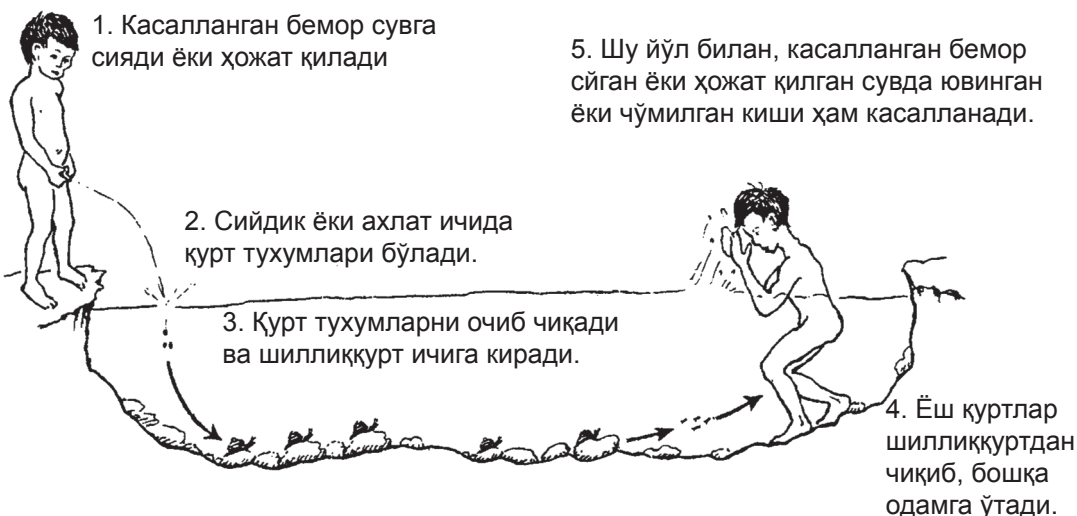
Трематодалар кишидан кишига тўғридан-тўғри юқмайди. Улар ҳаётининг бир қисмини сувда яшайдиган бир тур майда шиллиқ қуртларнинг ичида ўтказиши керак.

Бу касалликнинг олдини олиш учун шиллиқ қуртларни йўқ қилинг ва касалларни даволанг. Лекин энг муҳими - ҳар бир одам ҳожат учун фақат ҳожатхонага бориши ва ҳеч сув яқинига сувга сиймаслиги ва ҳожат қилмаслиги керак.



ЧИҒАНОҚ,  
АСЛ  
КАТТАЛИГИ

### **Трематодалар қуйидагича тарқалади:**



## ЭНГ МУҲИМИ - ҲАР БИР ОДАМ ҲОЖАТ УЧУН ФАҚАТ ҲОЖАТХОНАГА БОРИШИ ВА ҲЕЧ СУВ ЯҚИНИГА СУВГА СИЙМАСЛИГИ ВА ҲОЖАТ ҚИЛМАСЛИГИ КЕРАК.

### ЭМЛАШ - ОДДИЙ, КАФОЛАТЛАНГАН ҲИМОЯДИР

Эмлаш одамларни кўплаб хавфли касалликлардан ҳимоя қилади. Агар тиббиёт ходимлари қишлоғингизда эмлаш ишларини олиб бормаса, болаларингизни эмлаш учун яқин-атрофдаги тиббиёт муассасаларига олиб боринг. Болаларингизни соғлом пайтида эмлатишингиз, уларни дардга чалинган ёки қаттиқ оғриб қолганда эмлатишингиздан афзалдир. Одатда эмлашлар бепул қилинади. (Турли давлатлар турлича жадвал асосида иш юритадилар.) Болалар учун энг муҳим бўлган эм дори (вакциналар) куйидагилардир:

1. **АҚДС, бўғма, кўк йўтал ва қоқшолга** қарши эмлаш. Касалликдан тўла ҳимояланиш учун болалар 3 марта эмланиши керак. Болалар одатда биринчи марта 2 ойлигида, иккинчи марта 3 ойлигида ва учинчи марта 4 ойлигида эмланади.

2. **Полиомиелит (болалар шол касаллиги)**. Боланинг оғзига туғилганидан бошлаб 3 ой давомида ҳар ой томчи томизиб туриш керак (бу одатда АҚДС уколи билан берилади). Чақалоқ томизишдан олдин ва кейин 2 соат давомида эмизилмаса яхши бўлади.

3. **БСЖ, силга қарши эмлаш**. Ўнг елкага укол қилинади. Болаларни туғилганидан кейин хоҳлаган вақтда эмлатиш мумкин. Агар оила аъзоларининг бирортаси ўпка сили билан оғриган бўлса, болани эрта эмлаш жуда муҳимдир. Эмлаш яра ҳосил қилади ва ўрнида чандиқ қолдиради.

4. **Қизамиқ**. Географик муҳитга(қайси мамлакатда яшашига) қараб болалар камида 9-15 ойлик бўлганидан кейин, фақат битта укол қилиш орқали қизамиққа қарши эмланади.

5. **Қоқшол**. Катталар ва 12 ёшдаги болалар учун қоқшолга қарши эмланиш жуда муҳимдир. Биринчи эмлаш 3 ой давомида ҳар ой, иккинчиси бир йилдан сўнг ва бундан кейин 10 йилда бир марта ўтказилади. Ҳар бир киши қоқшолга қарши эмланиши зарур. Ҳомиладор аёл ҳомиладорлик пайтида, чақалоғи янги туғилган вақтларда қоқшолдан ҳимояланган бўлиши учун эмланиши керак (347-бетга қаранг).

6. **Чечак**. Бу эм дори чап елкага укол қилинади ва ўрнида юмалоқ чандиқ қолдиради. Чечакка қарши эмлаш бутун дунёда ўтказилгани туфайли чечак ҳозирги вақтда йўқолди. Шунинг учун ҳозир унга қарши эмланиш зарур эмас.



ПОЛИОМИЕЛИТ ЭМЛИГИ  
Томчилар ширин тамли



## Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

Баъзи жойларда вабо, сариқ, иситма, тошмали терлама (тиф), тепки ва қизилчага қарши эм дорилар бўлади. Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти, шунингдек, мохов, безгак ва менингитга қарши эм дориларни яратиш устида иш юритмоқда.

**ОГОҲЛАНТИРИШ.** Эмланадиган дорилар тез айнийди ва кейин уларни ишлатиб бўлмайди. Қизамиқ эм дорисини музлаган ҳолда сақлаш керак. Полиомелитга қарши эм дорисини ҳам ишлатишга оз вақт қолгунга қадар музлаган ҳолда сақланиши керак. Эритилгандан кейин яна қайта музлатиб 3 ой давомида сақлаш мумкин. Лекин у совуқда сақланиши шарт, бўлмаса айниб қолади. АҚДС, БСЖ ва қоқшол эм дори совуқ температурада (0° - 8°С.), лекин ҳеч қачон музлаган ҳолда сақланмаслиги керак. Яхши АҚДС силкигандан кейин ками билан 1 соат лойқаланиб туради. Агар у 1 соат ичида тиниқ бўлиб қолса, айниган бўлади.

**Болаларингизни ўз вақтида эмлатинг. Улар учун зарур эм дориларнинг ҳар бирини болангиз етарлича олаётганлигига ишонч ҳосил қилинг.**

## ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР

Атеросклероз каби касалликлар, руҳий тушкунлик ҳолатлари кўпинча одамнинг гипертония, қандли диабет, семириб кетиш, суяк нозиклиги кам ҳаракатланишдан келиб чиқади. Юрак касаллигидан ўлиш ҳолларининг асосий сабабчиси жисмоний машқларнинг камлигидир. Кам машқ қилиш, семириб кетиш, чекиш ёки юқори қон босимига олиб келадиган бошқа касалликлардан ҳам кўра кўпроқ юрак касалликларига олиб келади.

## Машқлар сизни:

- ◆ умрингизни узайтиради
- ◆ иш қобилиятингизни кўпроқ сақлаб қолади
- ◆ юрак хасталикларига учрашингиз хавфини камайтиради
- ◆ диабет ва гипертониялар хавфини

камайтиради

- ◆ суяқларингиз кучини сақлаб қолади
- ◆ қон босимингизни пасайтиради.
- ◆ иммунитетингизни (касалликка қарши курашиш қобилиятингиз) оширади.
- ◆ вазнингизни назорат қилади
- ◆ рақ хавфидан сақланишга ёрдам беради
- ◆ руҳий соғлиғингизни яхшилади.



## Машқ қилишни бошлаш

**Огоҳ бўлинг:** Кўкрак қафасидаги оғриқлар, хансираш ва оёқ шиши каби хасталик белгилари бўлган, юрак касали билан муқаддам оғриган одамлар ҳеч қачон бирдан машқ қилишни бошламасликлари керак. Лекин, бироз сайр қилиш ва сайр масофасини аста-секин орттириб бориш, одатда хавфсиз ва фойдалидир.

1. Аста-секин бошланг, айниқса, ёшингиз 35-40 дан ортиб қолган бўлса.

2. Шуғулланишни энди бошлаганлар, оғир машқларни бажаришга интилишдан кўра оддийларини доимий равишда бажаришга интилишлари лозим. Бир ҳафтада камида 3 марта ва камида 30 минутдан сайр қилишни одат қилинг. Ҳар куни тезроқ сайр қилишга ҳаракат қилинг.

3. Агар сизни юрак касалликлари қийнамаётган бўлса, сиз югуриш, сузиш, спорт билан шуғулланиш, ўйинга тушиш каби оғирроқ машқларни бажаришингиз ёки сизни завқлантирадиган ва сизга зарар етказмайдиган бирор нарса билан шуғулланишингиз мумкин.

## Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

Ҳафтада 2-4 марта 20-40 минут шуғулланишга ҳаракат қилинг, бунда катта ёшдагиларнинг юрак уриши минутига 105-120 мартани, ёшларда эса 130-150 тани ташкил қилади (юрак уришини ҳисоблаш учун 4-бобга қаранг).

4. Тош кўтариш мускулларингизни мустаҳкамлаши мумкин. Эсингизда тутинг, ҳар қандай енгил машқ умуман машқ қилмасликдан афзалдир, шунингдек, сиз чекмаслигингиз ва спиртли ичимликларни ичмаслигингиз ўзингиз учун фойдалидир.

### **КАСАЛЛИКЛАР ВА ЖАРОҲАТЛАНИШНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШНИНГ БОШҚА ЙЎЛЛАРИ**

Ушбу бобда **гигиена, санитария** қоидаларига риоя қилиш ва **эмлаш** орқали ичак ва бошқа касалликларнинг олдини олиш ҳақида фикр юритдик. Бу китобдан касалликлар ва жароҳатланишнинг олдини олиш ҳамда яхши овқатланиш билан танани соғлом тутишдан бошлаб, уй шароитида даволаш ва замонавий дорилардан фойдаланишгача бўлган мавзуларда маслаҳатлар топишингиз мумкин.

**Қишлоқ тиббиёт ходимлари учун маслаҳатлар** боби соғлиқни ёмонлаштирувчи шароитларни ўзгартириш учун тавсиялар беради.

Қолган боблардан алоҳида саломатлик муаммолари ва уларнинг олдини олиш бўйича кўплаб маслаҳатлар топишингиз мумкин.

**Жиддий касаллик ва бевақт ўлимни даф этишнинг энг яхши йўлларида бири - эрта ва тўғри даволаниш эканлигини доим ёдда тутишингиз керак.**

Бу бобни тугатишдан олдин, касалликларнинг олдини олишнинг муҳим аҳамиятига эга бўлган бир неча турлари ҳақида эслатиб ўтишни хоҳлардим.

### **СОҒЛИҚҚА ЁМОН ТАЪСИР КЎРСАТУВЧИ ЗАРАРЛИ ОДАТЛАР**

#### **ИЧКИЛИКБОЗЛИК (АЛКОГОЛИЗМ)**

Ичкилик кишига вақтинчалик хурсандчилик олиб келганидек, кўп азоб-уқубатлар ҳам олиб келади, айниқса, спиртли ичимликни кўп ичувчининг оиласига. Баъзан оз миқдорда алкоголь ичиш унча

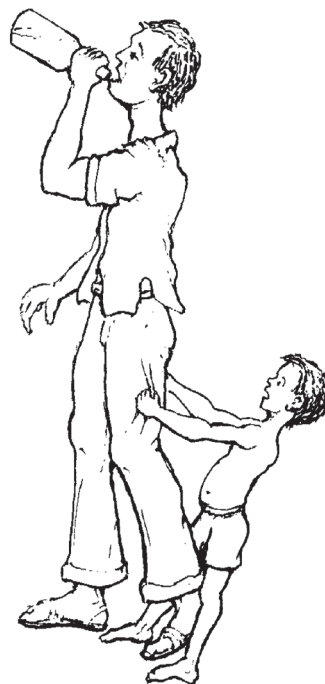
зиён етказмаслиги мумкин, лекин тез-тез оз-оздан ичиш, кейинчалик кўпроқ ичишга олиб келади.

Бутун дунёдаги саломатлик муаммоларининг асосий сабабчиси - ичкиликдир. Ичкилик фақат ичувчиларнинг соғлигига эмас (жигар циррози - 585-бет, сариқ 321-бет), балки, оила ва жамиятга кўп йўллар орқали зиён етказди.

Ичганда фикрлашнинг йўқолиши туфайли кўпгина бахтсизликлар, ҳурматни йўқотиш ва зўравонликлар келиб чиқади. Ичкилик кишининг атрофидаги уни яхши кўрган кўп кишиларнинг ҳафсаласи пир бўлишига сабаб бўлади. Болалари оч ўтирган ҳолда қанча-қанча оталар ўзларининг охири пулларини ичкиликка сарфлаганлар? Оиласининг яшаш шароитини яхшилаш ўрнига, кишилар ойлиги ёки озгина бўлса-да тўплаган пулини ичкиликка сарфлаганлари туфайли қанча касалликлар келиб чиқади? Қанча одам ўз яқинларидан кўнгли оғриганини эсдан чиқариш учун ичади?

Вақти келиб киши ичкилик туфайли атрофидагиларнинг соғлиғи ва бахтига зиён етказаётганлигини тушуниб етади ва бунда нима қила олиши мумкин?

Биринчидан, унинг ичиши фалокат эканлигини тан олиши керак. У ўзи ва бошқаларга ростгўй бўлиши шарт. Баъзилар ичишни тўхтатишга битта ўзи эриша оладилар. Кўп одамларга оиласидан, дўстларидан ва бу одатни ташлаш қанчалик қийин бўлиши мумкинлигини тушунган бошқа одамлардан ёрдам ва кўпгина мадад керак бўлади. Илгари ичиб юрган ва ичишни ташлаган одамлар бошқаларга шундай қилишда ёрдам берувчи энг яхши кишилардир. Кўп жойларда спиртли ичимлик ичишга қарши курашадиган (Алкоголлар Аноним) гуруҳлар мавжуд бўлиб, у ерда



ичишни ташлаган ва бу одатдан қутулган кишилар бошқаларни ҳам ичкиликни ташлашларига ёрдам берадилар. Врачлар бу одатни даволаш учун баъзан Дисулфирам дорисини берадилар. Бу дорини қабул қилганингиздан сўнг, спиртли ичимлик ичсангиз қайт қиласиз.

Ичкилик фақатгина ичувчи кишининг ўзи учунгина катта муаммо эмас, балки бутун жамият муаммосидир. Буни билаётган жамият ўзгаришни истайдиганларни рағбатлантириш учун кўп нарса қила олади. Агар сиз жамиятингизга алкогольнинг ёмон таъсир қилиши ҳақида ташвишлансангиз, бу муаммоларни муҳокама қилиш учун учрашувлар уюштиришда ёрдам беринг.

**Одамлар биргаликда бир-бирларига ёрдам беришлари билан, кўп муаммолар ечилиши мумкин**

## ЧЕКИШ

Чекиш сизнинг ва оилангизнинг саломатлигига қандай хавфлар туғдиради:

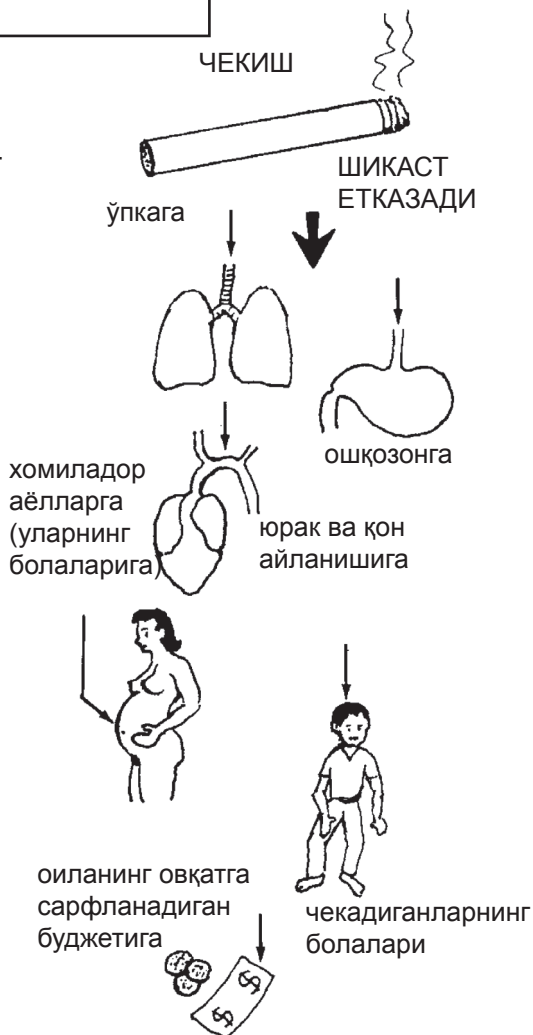
1. Чекиш ўпка, томоқ, оғиз ва лаб раки хавфини кучайтиради (қанчалик кўп чексангиз, бу хавф шунчалик ортади).

2. Чекиш ўпканинг жиддий касалликларини, жумладан, сурункали бронхит ва эмфиземани келтириб чиқаради (бу касалликлари ёки астмаси бор кишилар учун эса чекиш ниҳоятда хавфлидир).

3. Чекиш ошқозон ярасини келтириб чиқаради ёки оғирлаштиради.

4. Чекиш юрак касалликларидан азоб чекишингизга ёки ўлимга сабаб бўлади.

5. Чекувчи ота-оналарнинг болаларида, чекмайдиган ота-оналарнинг болаларига нисбатан



## Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

зотилжам ва бошқа нафас йўллари касалликлари кўпроқ учрайди.

6. Ҳомиладорлик даврида чеккан оналарнинг болалари, чекмаган оналарнинг болаларига нисбатан нимжон ва ўсиши секин бўлади.

7. Чекувчи ота-оналар, ўқитувчилар, тиббиёт ходимлари ва бошқалар, болалар ва ёшларнинг ҳам чекишни бошлаш эҳтимолини ошириб ёмон ўрнатқўрилади.

8. Шунингдек, чекиш учун пул сарфланади. Бир қарашда оз пул кетадиганга ўхшайди, лекин улар тўпланиб кўпни ҳосил қилади. Камбағал давлатларда кўпинча, камбағал одамлар ҳар бир мамлакат фуқаросининг соғлиғи учун сарфлаётган харажатга нисбатан кўпроқ пулларини чекиш учун сарфлайдилар. **Агар тамакининг пули овқат учун сарфланса, болалар ва, қолаверса, бутун оила соғломроқ бўлар эди.**

**Бошқаларнинг соғлиғи ҳақида ўйловчи ҳар бир шахс ўзи чекмаслиги ва бошқаларни ҳам чекмасликка даъват қилиши керак.**

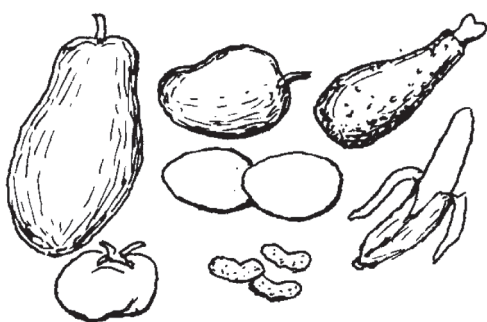
**ГАЗЛАНГАН ИЧИМЛИКЛАР** (Фанта, Кока-Кола ва бошқа газланган ичимликлар)

Баъзи жойларда бу ичимликлар жуда машҳур бўлиб кетган. Одатда она яхши овқатланмайдиган боласи учун газланган ичимлик олиб беради, ваҳоланки, шу пул 2 дона тухум ёки бошқа тўйимли овқатларга сарфланса, яхши бўлар эди.

АГАР БОЛАЛАРИНГИЗ СОҒЛОМ БЎЛИШИНИ  
ХОҲЛАСАНГИЗ, АММО БИРОР НАРСА ОЛГАНИ  
ПУЛИНГИЗ ОЗЛИК ҚИЛСА...

уларга бир нечта тухум ёки  
бошқа овқат олиб беринг

лекин газли  
ичимликлар олиб  
берманг



ҲА



ЙЎҚ

Газланган ичимликлар таркибида шакардан бошқа тўйимли бўлган ҳеч нарса йўқ ва шакарнинг ҳисобига улар жуда қимматдир. Бундай ичимликларни кўп ичган ёки ширинлик кўп истеъмол қилган болаларда тиш кариеси ёшига нисбатан эрта пайдо бўлади. Газланган ичимликлар, айниқса, ошқозон яраси бор ёки ошқозон кислотаси кўпайган кишилар учун ёмон таъсир қилади.

Мевалардан тайёрланадиган табиий ичимликлар яхшироқ ва эҳтимол газланган ичимликларга қараганда арзонроқдир.

**Болаларингизга газланган ичимликларни олиб  
беришни одат қилманг.**