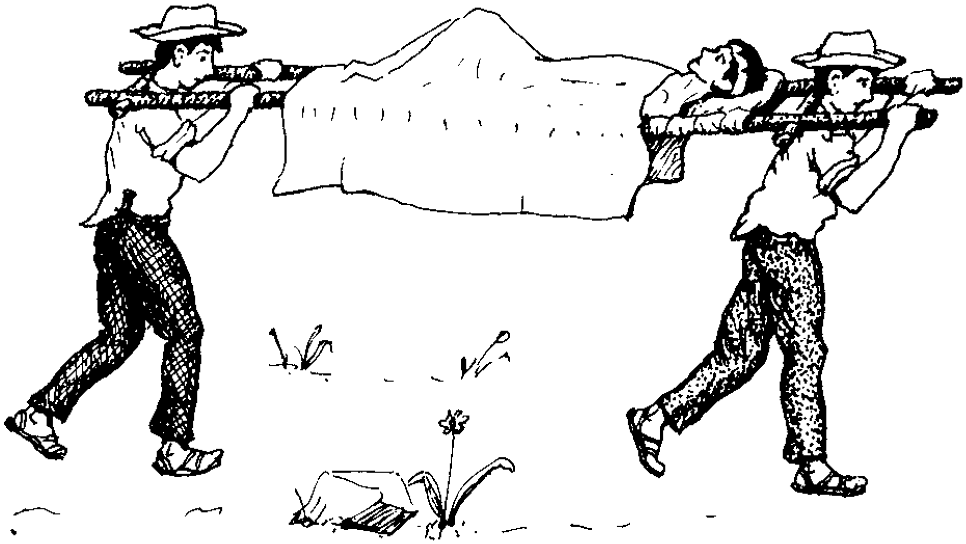
Давид Вернер
Карол Туман ва Жейн Максвел билан

Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси

Оилам Соғлом Бўлсин десангиз

~янги нашр~

расмлар Давид Вернер томонидан яратилган



STLI
Бишкек-2015

Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

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

Авторлик ҳуқуқи © 1977, 1992, 2013 Hesperian ташкилотига тегишли.
Инглиз тилидаги илк нашр: Октябр 1977
Тузатилган ва тўлдирилган нашр: Май 1992
Ўн учинчи босма: Май 2013
ISBN: 978-0-942364-15-6
Ушбу китоб Испан тилидаги *Донде но хай доктор* (*Шифокор Бўлмаган Жойда)* деб номланган нусхасининг, қайта тузатилган ва тўлдирилган китобидан олиниб, 1977 йилда асл Инглиз тилида нашр этилган.

Агар, сиз моддий фойда олишни мақсад қилмаган бўлсангиз, Hesperian ташкилоти ушбу китобнинг исталган ёки унинг барча бўлакларини ва китобдаги расмларни кўпайтириш, қайта ишлаб чиқариш ёки соддалаштиришга рухсат этади. Бунинг учун, Hesperian номи қайд қилиниб, **Hesperian** ташкилотининг **Очиқ Авторлик Ҳуқуқи Лицензиясининг** (www.hesperian.org/about/open-copyright сайтига ташриф буюринг) қолган талабларига риоя қилиш керак. Китобни соддалаштириш ва тарқатиш ишларини амалга оширишдан олдин, Hesperian ташкилотидан рухсат олишингизни сўраймиз. Китобнинг ҳар қандай қисмини тижорат мақсадида ишлатмоқчи бўлсангиз, яъни, унинг юздан ортиқ босма нусхасини чоп этмоқчи бўлсангиз, барча электрон форматидаги нусхаларни яратмоқчи бўлсангиз, ёки ташкил этувчи бюджет 1 миллион АҚШ долларидан кўп бўладиган бўлса, permissions@hesperian.org электрон манзилига мурожаат қилинг.

Ундан ташқари, таржима ишлари такрорланиб қолмаслиги ва китобни соддалаштириш масаласидаги тавсияларни олиш мақсадида, **ҳар қандай таржима ишларини бошлашдан олдин**, Hesperian ташкилоти билан боғланишингизни сўраймиз. Илтимос, ушбу китобдаги матн ёки расмлар ишлатилган ҳар қандай материал нусхасини Hesperian ташкилотига юборинг.

УШБУ ЯНГИ НАШР, СИЗНИНГ ЁРДАМИНГИЗ БИЛАН ЯНАДА ФОЙДАЛИРОҚ КИТОБГА АЙЛАНИШИ МУМКИН

Агар сиз медитсина ходими, доктор ёки она бўлсангиз, ёки ушбу китобни жамиятингиз учун фойдалироқ қилиш ғояларига ёки таклифларига эга инсон бўлсангиз, илтимос, Hesperian ташкилотининг тепада кўрсатилган электрон манзилга хабар йўлланг.

Ушбу китоб АҚШ даги Quad Graphics босмахонасида 100% макулатурадан олинган, хлоридсиз қайта ишлаб чиқарилган қоғозда чоп этилган.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

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

Werner, David, 1934-

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

ISBN 0-942364-15-5

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

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

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

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

Дунё бўйлаб кўпгина гуруҳларнинг ва шахсларнинг меҳнати ва фидокорлиги туфайли, *Шифокор Бўлмаган Жойда* китоби дунёнинг 80 дан ортиқ тилларига таржима қилинди. Қуйида келтирилган баъзи таржималардаги китобларга эга бўлиш учун, қуйидаги манзилларга мурожаат қилинг.

ИСПАН ва **ИНГЛИЗ**
тилларидаги нашрни, қуйидаги манзилдан олиш мумкин:
Hesperian Health Guides
1919 Addison St., #304 • Berkeley, California 94704 • USA
www.hesperian.org • bookorders@hesperian.org
tel: (1-510) 845-4507 • fax: (1-510) 845-0539

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

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

ГАИТИ КРЕЙТЛ тилида:
4 The World Resource
Distributors
1951 E. Florida
Springfield, MO 65803
UNITED STATES
www.4WRD.org

ХМЕР тилида:
OUM Bunnary Distribution
Siem Reap
CAMBODIA
http://wtind-khmer.blogspot.com

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

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

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

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

Ушбу китобнинг бошқа тиллардаги нусхаларига эга бўлишни истасангиз, Hesperian ташкилотига мактуб йўлланг ёки вебсайтимизга ташриф буюринг. Китоб қуйидаги тилларда мавжуд: Албан, Амхар, Араб, Аймара, Озарбайжон, Бенгал, Бирман, Кебуано, Чичева, Хитой, Креол, Дари, Форс, Филиппин, Француз, Фулфулд, Немис, Ҳинду, Ибан, Ибатан, Илосан, Илонго, Индонезия, Итальян, Япон, Жингҳпау, Каннада, Қорақалпоқ, Қозоқ, Ҳмер, Кирунди, Корейс, Куангали, Қирғиз, Лао, Малаялам, Марати, Мискито, Монгол, Непал, Ория, Ошивамбо, Пушту, Пидгин, Португал, Қуечуа, Рус, Сепеди, Серб, Шан, Шуар, Синди, Синҳала, Сомали, Суахили, Тамил, Телегу, Тетум, Тай, Тибет, Тигриня, Тсуана, Турк, Туркман, Тзотзил, Урду, Ўзбек, Въетнам ва Уолоф. Ундан ташқари, маълум мамлакатлар учун мўлжалланган Инглиз тилидаги нашрлар ҳам мавжуд.

Биз ушбу китобни одамларга яхши ва фойдали қилиш йўлларини изламоқдамиз. Бордию, ёрдам бериш ёки фикрларингизни билдириш истагида бўлсангиз, илтимос Hesperian ташкилоти билан боғланинг.

ТАШАККУР СЎЗИ

Шифокор Бўлмаган Жойда **(Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси)** китобининг янгиланиши, кўпчиликнинг кучи билан амалга ошган ишдир. Йиллар давомида китоб бўйича ўз шарҳларини ва таклифларини бизларга ёзиб келган дунёнинг кўпгина китобхонларига самимий миннатдорчилигимизни билдирамиз. Улар китобдаги маълумотни янгилашимизда бизни бошқарди десак муболаға бўлмайди.

Давид Вернер, ушбу китобнинг Испан ва Инглиз тилларидаги асл нусхасининг муаллифидир. Унинг ҳиссиётлари, ғамхўрлиги ва ишига бўлган содиқлиги, китобнинг ҳар бир бетида намоёндир. Ушбу таҳрирни таёрлашда, кўпгина илмий изланишларда, уни ёзилишида, Карол Туман ва Жейн Максвелнинг қўшган ҳиссалари каттадир. Уларнинг аъло даражада бажарилган иши учун ташаккур билдирамиз.

Ундан ташқари, китоб тадқиқотчиларига, яъни, Суэллен Миллер, Сюсан Клэйн, Ронни Лович, Мари Эллен Гурой, Шеллей Кахане, Паула Элстер ва Жорж Кент га ўз миннатдорчилигимизни билдирамиз. Африка тилларидаги нашрдан маълумот йиққан Эндрю Пирсонга ва Макмиллан Паблишерс нашриётидаги бошқа муаллифларга миннатдорчилик билдирамиз.

Бутун дунё бўйлаб кўпгина докторлар ва соғлиқни сақлаш соҳасида ишловчи мутахассислар, сахийлик билан китоб ҳақида ўз фикрларини билдирдилар. Уларнинг барчасини бу ерда келтиролмаймиз, лекин қуйида келтирилган шахсларнинг ёрдами алоҳида ўрин тутади: Давид Сандерс, Ричард Лаинг, Билл Бауер, Грег Тролл, Дебора Біскел, Том Фриден, Жане Зускер, Давид Морлей, Франк Сатчпул, Лонни Шавелсон, Рудольф Бок, Жозеф Кук, Саджа Гринвуд, Виктория Шеффилд, Шерри Хиласки, Пам Зинкин, Фернандо Витери, Жордан Таперо, Роберт Гелбер, Тед Грейнер, Стефен Глойд, Барбара Минтзес, Раинер Арнхолд, Майкл Тан, Брайн Линде, Давида Соади ва Алехандро де Авила. Уларнинг берган ёрдами ва маслаҳатлари муҳим аҳамиятга эгадир.

Қўл ёзмани тайёрлашда ёрдам берган, қуйида исмлари келтирилган Hesperian ташкилотининг содиқ аъзоларига ўзимизнинг самимий ташаккурларимизни билдирамиз: компютер графикаси ва макетни яратган Кайл Сравен, компютер графикаси устида ишлаган Стефен Бабб ва Синтия Роат, ва китобни таҳрир қилишда ёрдам берган Лиса де Авила. Ундан ташқари, ушбу китобни тайёрлашда кўп ёрдам берган шахсларга ҳам ташаккур билдирамиз: Кэти Альбертс, Мэри Клейн, Эван Уинслоу-Смит, Жане Бавелас, Ким Ганнон, Хеиди Парк, Лаура Гибней, Нэнси Огаз, Мартин Бустос, Карен Вудбури ва Труде Боск. Бизга жуда керак бўлганда ёнимизда бўлганлари учун, Кейт ва Луэлла Мак Фарландларга алоҳида миннатдорчилик билдирамиз.

Ушбу китобни янгилашда ёрдам берган Маниша Арял, Элизабет Бабу, Кристен Кашмор, Маркос Бургос, Линне Соэн, Гопал Дабаде, Дан Эйзенберг, Пам Фадем, Георг Фельдман, Исаки Фернандез де Ретана, Шу Пинг Гуан, Сунил Каул, Лиса Келлер, Эрика Лиман, Малколм Лоуе, Малини Маҳендра, Жане Максвелл, Сюзан Мак Каллистер, Гаил Мак Квиней, Элена Меткалф, Каррие Милнес, Сиема

Музаффар, Леана Росетти, Лора Сантияго, Давид Сколлард, С. Сиенкиевич, Майа Смол, Питер Смол, Мелисса Смит, Линда Спанглер, Фред Страусс, Майкл Терри, Леа Уберседер, Катлин Викери, Лили Уалковер, Сара Уаллис ва Курт Уандсга ташаккур билдирамиз. Дороти Тегелер, ушбу нашрни, Кати ДеРемиер, Виржиниа Фельдман, Тодд Жайлер, Роберт Кимсей, Дик Литвин, Катлин Танди, ва Фиона Томсон ёрдамчилигида босмадан чиқарди.

Китобда ишлатилган расмлар Давид Вернер, Кайл Сравен, Сюзан Клейн, Регина Фаул-Дойле, Санди Франк, Катлин Танди, Фиона Томсон, Лихуа Ванг ва Мари Энн Запалас томонидан яратилди. Ундан ташқари, расмларини китобда ишлатишга рухсат берган қуйидаги шахсларга ва гуруҳларга ўз миннатдорчилигимизни билдирамиз: Дейл Кросби, Карл Вернер, Макмиллан Паблишерс нашриётига (ушбу китобнинг Африка тилида чоп этилган нашрдаги, Фелисити Шеперд чизган баъзи расмлар учун), “Ню Интернационалист” нашриёти (осон қуриладиган ҳожатхонанинг расми учун), Жэймс Огванг (417 бетдаги расмлар учун), ва Мак Гроу-Хилл (китобнинг 85 ва 104 бетларидан жой олган Жон Хендерсоннинг ***Тез Тиббий Ёрдам*** қўлланмасидаги Ниел Харди яратган расмлар учун).

Китобни яратишда ёрдам берган шахсларнинг қилган ажойиб иши, китобнинг деярли ҳар бир бетида ўз аксини топгандир. Вал Прайс, Ал Хотти, Катлин Тэнди, Макс Капестани, Рудольф Бок, Кент Бенедикт, Алфонзо Даррикадес, Карлос Фелипе Сото Миллер, Паул Куинтана, Давид Морлей, Билл Боуер, Аллисон Орозко, Сюзан Клейн, Грег Тролл, Карол Уестбург, Лин Гордон, Мира Полингер, Труде Бок, Рожер Буч, Линне Коэн, Жорж Кент, Жак Май, Оливер Бок, Билл Гонда, Рай Блеичер ва Хесус Манхаррезга ўз миннатдорчилигимизни билдирамиз.

Ушбу 1992 йилги нашрни яратишда моддий ёрдам берган “Карнеги” корпорациясига, “Гладис ва Меррилл Муттарт” фондига, Мира Полингер, “Паблик Уелфаре” фондига, “Мисереор”, “В.К. Келлог” фондига, “Санфлоуер” фондига, ва “Ена Мак Коннелл Слark” фондига катта миннатдорчилик билдирамиз. 2009 йилда ушбу китобни чоп этишга ёрдам берган “Флора Фамили” фондига, “Форд” фондига, “Гроусбек Фэмили” фондига, “Мориах” фондига, ва “Вест” фондларига ўз миннатдорчилигимизни билдирамиз.

Ниҳоят, Мексиканинг қишлоқ жойларида соғлиқни сақлаш соҳасида ишловчи “Прожелт Пиакстла” ташкилотининг ишчиларига, хусусан Мартин Рейес, Мигел Ангел Манхаррес, Мигел Ангел Алварез ва Роберто Фахардоларга самимий миннатдорчилигимизни билдирамиз. Уларнинг тажрибаси ва ишига бўлган содиқлиги, ушбу китобнинг яратилиши учун пойдевор бўлди.

Мундарижа

Китобда муҳокама қилинган мавзулар рўйхати

СЎЗ БОШИ 18

ЯНГИ НАШР ҲАҚИДА 21

ҚИШЛОҚ ТИББИЁТ ХОДИМИ УЧУН МАСЛАҲАТЛАР (Жигар Ранг саҳифалар) **26**

Соғлиқни Сақлашга Боғлиқ Омиллар Кўп **35**

Жамиятингизга Яхшилаб Назар Солинг **36**

Эҳтиёжларни Қондириш Учун Маҳаллий Заҳиралардан Фойдаланиш **42**

Нима Қилиш ва Қаердан Бошлаш Тўғрисида Қарорга Келиш **43**

Янги Фикрларни Амалга Ошириш **45**

Одамлар ва Ер Орасидаги Мувозанатни Сақлаш **47**

Касалликнинг Олдини Олиш ва Даволаш Ўртасидаги Мувозанат Устида Ишлаш **48**

Дориларнинг Оқилона ва Камроқ Ишлатилиши **50**

Қандай Ўзгаришлар Қилинганлигини Билиб Олиш **53**

Бирга Ўрганиш ва Ўқитиш **54**

Ўқитиш Жиҳозлари **56**

Китобдан Унумли Фойдаланиш **64**

1 Боб

ХАЛҚ ТАБОБАТИ ВА ОММАВИЙ ЭЪТИҚОДЛАР **68**

Ёрдам Берувчи Халқ Табобати Усуллари **68**

Одамларни Даволовчи Эътиқодлар **70**

Одамларнинг Касал Бўлишига Олиб Келувчи Эътиқодлар **71**

Сеҳргарлик, Кинначилик, Кўз Тегиши ва Фолбинларга Бориш **72**

Баъзи Анъанавий Эътиқодлар ва Халқ Табобати Усулларига Оид Савол-Жавоблар **74**

Халқ Табобати Усуллари Тўғри ёки Нотўғрилигини Билиб Олиш Йўллари **77**

Шифобахш Ўсимликлар **78**

Синган Суякларни Даволаш **81**

Клизма (ҳуқна), Ични юмшатувчи ва юргизувчи Воситаларни Қандай ва Қачон Ишлатиш Керак **83**

2 Боб

КЎПИНЧА БИР-БИРИ БИЛАН АДАШТИРИЛАДИГАН КАСАЛЛИКЛАР 86

Касалликни Нима Келтириб Чиқаради? **86**

Турли Касалликлар ва Уларнинг Келиб Чиқиши **87**

Юқумсиз Касалликлар **87**

Юқумли Касалликлар **88**

Бир-Бирidan Ажратиш Қийин Бўлган Касалликлар **90**

Халқ Томонидан Касалликларга Берилган Номлардан Мисоллар **93**

Номларнинг Адаштирилишидан Келиб Чиқадиган Тушунмовчиликлар **95**

Иситма Чиқарувчи Касалликларнинг Адаштирилиши **96**

3 Боб

БЕМОРНИ ТЕКШИРИШ 99

Саволлар Бериш ёки Сўраб-Суриштириш **99**

Соғлиқнинг Умумий Аҳволи **100**

Иситма (Тана Ҳарорати) **101**

Термометрни Қандай Ишлатиш Керак **102**

Нафас **103**

Пульс (Томир Уриши) **104**

Кўзлар **105**

Қулоқ, Томоқ ва Бурун **106**

Тери **107**

Қорин **108**

Мускул ва Нервлар **111**

4 Боб

БЕМОРНИ ҚАНДАЙ ПАРВАРИШЛАШ КЕРАК 114

Беморга Қулайликлар Яратиш **114**

Жуда Оғир Касални Парвариш Қилиш **116**

Суюқликлар **116**

Овқат **116**

Тозалик ва Бемор Ҳолатини Ўзгартириш **116**

Бемордаги Ўзгаришларни Кузатиб Бориш **117**

Хавфли Касалликлар Белгилари **118**

Тиббий Ёрдамга Қачон ва Қандай Мурожаат Қилиш Керак **119**

Тиббиёт Ходимига Нима деб Мурожаат Қилиш Керак **119**

Беморнинг Аҳволи Ҳақида Ҳисобот **120**

5 Боб

ДОРИЛАРСИЗ ДАВОЛАШ 122

Сув Билан Даволаш **123**

Сувнинг Тўғри Ишлатилиши Дориларга Нисбатан Кўпроқ Фойда Берадиган Ҳоллар **124**

6 Боб

ЗАМОНАВИЙ ДОРИЛАРДАН ТЎҒРИ ВА НОТЎҒРИ ФОЙДАЛАНИШ 127

Дориларни Ишлатиш Юзасидан Маслаҳатлар **127**

Дорилардан Нотўғри Фойдаланишнинг Ўта Хавфли Ҳоллари **128**

Қачон Дори Ичилмаслиги Керак? **134**

7 Боб

АНТИБИОТИКЛАР: УЛАР НИМА ВА УЛАРНИ ҚАНДАЙ ИШЛАТИШ КЕРАК 136

Антибиотикларни Ишлатишга Доир Умумий Йўл-Йўриқлар **137**

Антибиотик Ёрдам Бермаётганга Ўхшаса, Нима Қилиш Керак **139**

Антибиотиклар Ишлатишни Чегаралашнинг Аҳамияти **141**

8 Боб

ДОРИЛАРНИ ҚАНДАЙ ЎЛЧАШ ВА БЕРИШ КЕРАК 143

Суюқ Дорилар **145**

Ёш Болаларга Қандай Қилиб Дори Бериш Керак **147**

Дорини Қандай Қабул Қилиш Керак **149**

Агар Сиз Бирор Кишига Дори Бераётган Бўлсангиз **149**

9 Боб

УКОЛ ҚИЛИШГА ОИД ЙЎЛ-ЙЎРИҚЛАР ВА ЭҲТИЁТ ЧОРАЛАРИ 152

Укол Қилиш Keракми Ёки Қилиш Керак Эмасми ? **152**

Қандай Ҳолатларда Укол Қилиш Зарур **152**

Укол Қилинмайдиган Дорилар **155**

Эҳтиёт Чоралари **156**

Айрим Дориларни Укол Қилишдан Келиб Чиқадиган Хавфли Таъсирлар **159**

Пенициллиндан Бўладиган Ножўя Таъсирларнинг Олдини Олиш **160**

Укол Қилиш Учун Шприцни Қандай Тайёрлаш Керак **161**

Қандай Қилиб Укол Қилиш Керак **163**

Уколлар Қандай Қилиб Болаларни Ногирон Қилиши Мумкин **165**

Жиҳозларни Қандай Тозалш (Стериллаш) Керак **165**

10 Боб

БИРИНЧИ ЁРДАМ 167

Асосий Тозалик ва Ҳимоя **167**

Иситма **167**

Шок **170**

Ҳушдан Кетиш **171**

Чўкиш **174**

Нафас Тўхтаганда Нима Қилиш Керак: Оғиздан Оғизга Нафас Бериш **174**

Иссиқлик Натижасида Келиб Чиқадиган Кутилмаган Ҳодисалар **176**

Жароҳатдан Оқаётган Қонни Қандай Қилиб Тўхтатиш Мумкин **177**

Буруңдан Оқаётган Қонни Қандай Тўхтатиш Мумкин **179**

Кесилган, Шилиниб Кетган ва Кичик Жароҳатлар **180**

Катта Кесилган Жойлар: Уларни Қандай Беркитиш Керак **181**

Боғламлар **184**

Инфекцияланган Жароҳатлар: Уларни Қандай Аниқлаш ва Даволаш Керак **186**

Ўқ, Пичоқ ва Бошқа Нарсалардан Етган Жиддий Жароҳатлар **189**

Ичакка Алоқадор Кутилмаган (Тез Даволаниши Керак Бўлган) Муаммолар **193**

Аппендицит, Перитонит **196**

Бадан Куйиши **198**

Суяк Синиши **201**

Жуда Қаттиқ Жароҳатланган Одамни Қандай Қилиб Силжитиш Керак **204**

Чиқиқлар (Бўғимлардаги Суякларни Ўрнидан Чиқиши) **205**

Эт Узилиши, Чўзилиши ва Пайларнинг Шикастланиши (Пай Чиқиши ва Лат Ейиши) **207**

Заҳарланиш **209**

Илон Чақиши **210**

Чаён ва Ўргимчакларнинг Чақиши **213**

11 Боб

ОВҚАТЛАНИШ: СОҒЛОМ БЎЛИШ УЧУН НИМАЛАР ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШ КЕРАК 215

Яхши Овқатланмасликдан Келиб Чиқадиган Касалликлар **215**

Тўғри Овқатланиш Нима Учун Муҳим? **218**

Тўйиб Овқатланмасликнинг Олдини Олиш **220**

Асосий ва Ёрдамчи Овқатлар **220**

Бақувват ва Соғлом Бўлиш Учун Тўғри Овқатланиш Керак **222**

Тўймасликни Аниқлаш **224**

Пул ва Ер Камроқ Бўлганда Яхшироқ Овқатланиш Йўллари **228**

Витаминларни Қаердан Олиш Керак: Таблетка, Укол, Суюқ Дориларданми ёки Овқатданми? **233**

Биз Парҳезимизда Нималарни Истеъмол Қилмаслигимиз Керак **234**

Чақалоқлар ва Ёш Болаларнинг Озиқланиши **236**

Парҳез Тўғрисидаги Янги Фикрлар **240**

Маълум Касалликларда Парҳез Масалалари **242**

Камқонлик **242**

Рахит **245**

Қон Босимининг Кўтарилиши - Хафақон Касаллиги **245**

Семиз Одамлар **246**

Ич Қотиши **247**

Диабет (Қанд Касаллиги) **248**

Бўқоқнинг Олдини Олиш ва Уни Даволаш **249**

12 Боб

КАСАЛЛИКНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ (ПРОФИЛАКТИКА) 250

Тозалик - Соғлиқ Гарови **250**

Тозаликнинг Асосий Қоидалари **253**

Ижтимоий Тозалик (Санитария) **258**

Қуртлар(Гижжалар) ва Бошқа Ичак Паразитлари **262**

Юмалоқ Чувалчанглар (Аскаридалар) **263**

Острицалар **264**

Қилбош Гижжа **265**

Эгрибош Гижжа (Анкилостома) **265**

Лентасимон (Тасмасимон) Қуртлар (Гижжалар) **267**

Трихинеллёз (Трихинелла) **268**

Амёбалар **269**

Лямблия **271**

Қон Сўрувчилар (Трематодалар, Шистосомоз) **271**

Эмлаш - Оддий, Кафолатланган Ҳимоядир **273**

Касалликлар ва Жароҳатланишнинг Олдини Олишнинг Бошқа Йўллари **276**

Соғлиққа Ёмон Таъсир Кўрсатувчи Зарарли Одатлар **276**

13 Боб

КЎП УЧРАЙДИГАН КАСАЛЛИКЛАР 281

Сувсизланиш ёки Сувсираш **281**

Ич Кетиши ва Ичбуруғ (Қонли Ич Кетиши, Дизентерия) **285**

Ичи Кетаётган Болаларни Парвариш Қилиш **296**

Қайт Қилиш **299**

Бош Оғриғи ва Мигрень **300**

Шамоллаш ва Грипп **302**

Бурун Оқиши ва Битиши **303**

Қулоқ Кири **305**

Синус Муаммолари (Синусит, Гайморит ва Фронтит) **305**

Пичан Иситмаси (Аллергик Тумов) **306**

Аллергик Реакциялар **307**

Астма **308**

Йўтал **311**

Бронхитлар **313**

Ўпка Шамоллаши (Зотилжам) **315**

Қориннинг Тепа Қисмидаги Оғриқларнинг Одатдаги Сабаблари **316**

Гепатит (Сариқ Касаллиги) **321**

Артрит (Бўғимларнинг Яллиғланиши, Туз Тўпланиши) **324**

Тана Орқа Қисми (Бел) Оғриқлари **325**

Варикоз ёки Томирлар (Веналар) Кенгайиши **327**

Бавосил (Геморрой) **328**

Оёқ ёки Бошқа Аъзоларнинг Шишиши **328**

Чурра (Грижа) **330**

Талвасага Тушиш, Тутқаноқ **331**

14 Боб

МАХСУС ТИББИЙ ЁРДАМ ТАЛАБ ҚИЛУВЧИ ЖИДДИЙ КАСАЛЛИКЛАР 342

Сил (Туберкулёз) **342**

Қутуриш **345**

Қоқшол **347**

Менингит **351**

Безгак **352**

Бруцеллёз **354**

Ич Терлама (Тифоид) **355**

Тошмали Терлама (Тиф) **358**

Мохов **359**

Арбовирус Иситмаси **365**

15 Боб

ТЕРИ КАСАЛЛИКЛАРИ 370

Тери Хасталикларини Даволаш Бўйича Умумий Қоидалар **370**

Иссиқ Компрессларни Ишлатиш Қоидалари **373**

Тери Касалликларини Аниқлашга Доир Йўл-йўриқлар **374**

Қўтир **379**

Бит **380**

Бургалар ва Тахтакана(Қандала)лар **381**

Кана **381**

Йирингли Кичик Яралар **382**

Сачратқи (Импетиго) **383**

Чипқон ва Ҳўппос (Абсцесс)лар **384**

Аллергик Таъсир Натижасида Тарвоқ Тошиши (Қичишадиган Тошмалар, Эшакем) **384**

Қичиштирадиган Ёки Терини Куйдирадиган Ўсимлик ва Бошқа Нарсалар **386**

Белбоғ (Ўраб Оладиган) Темиратки **387**

Пўпанак, Замбуруғли Инфекция, Темираткилар **388**

Пес (Теридаги Оқ Жойлар, Витилиго) **391**

Ҳомиладорлик “Ниқоби” (Доғ Тушиши) **391**

Пеллагра ва Овқатга Тўймасликка Алоқадор Бошқа Тери Касалликлари **392**

Сўгаллар **394**

Қадоқлар **395**

Бўжама ва Ҳуснбузарлар **396**

Тери Раки **396**

Тери ва Лимфа Тугунларининг Сили **397**

Сарамас ва Целлюлит **398**

Қорасон (Гангрена) **399**

Қон Айланишининг Ёмонлигидан (Сустлигидан) Келиб Чиқадиган Яралар **399**

Ётоқ Яралари **400**

Чақалоқларда Учрайдиган Тери Касалликлари **402**

Экзема (Гуш) (Сувли Кичик Пуфакчалари Бор Қизил Доғлар) **403**

Псориаз **404**

Замбуруғли Инфекция, Кандидамикоз (Пўпанак) **404**

Ғумбак (Тери Остидаги Қуртлар ва Стронгилоидоз) **405**

Куйдирги (Сибирская Язва) **406**

16 Боб

КЎЗ КАСАЛЛИКЛАРИ 407

Хавфли Белгилар **407**

Кўз Жароҳатланиши **408**

Кўздаги Заррани Қандай Олиш Керак **409**

Кўзнинг Кимёвий Моддалардан Куйиши **410**

Кўзлар Қизариши ва Оғришининг

Бошқа Сабаблари **410**

Конъюктивит (Кўзнинг Шафақ Босиши (Кўз Шиллиқ Пардаси Яллиғланиши)) **411**

Трахома (Шилпиқ) **411**

Янги Туғилган Чақалоқлар Кўзларининг Яллиғланиши (Чақалоқ Конъюктивити) **413**

Ирит (Кўз Рангдор Пардасининг Яллиғланиши) **414**

Глаукома (Кўксув) **415**

Кўз Ёш Ҳалтачасининг Инфекцияланиши (Дакриоцистит) **416**

Аниқ Кўра Олмаслик Муаммолари **417**
Ғилайлик ва Унинг Турлари **417**
Ниналоғич (Говмичча) **418**
Птеригиум **418**
Мугуз Парданинг Шилиниши, Яраланиши ёки Чандиқланиши **419**
Кўз Оқига Қон Қуйилиши **420**
Мугуз Парда Орқасига Қон
Қуйилиши (Гифема) **420**
Мугуз Парда Ортидаги Йиринг (Гипопион) **420**
Катаракта (Гавҳар Хиралашуви) **421**
Шабкўрлик. Кўз Қуруқлиги (Ксерофталмия) **421**
Кўз Олдидаги Кичик Доғлар ёки
Кўз Жимирлаши **423**
Бир Нарсани Иккита Кўриш **424**

17 Боб
ТИШ, МИЛК ВА ОҒИЗ КАСАЛЛИКЛАРИ 425

Тиш ва Милкларни Эҳтиётлаш **425**
Тиш Чўткасини Ишлатиш Шарт Эмас **427**
Тиш Оғриқлари ва Абсцесслар **428**
Милклар Инфекцияси **429**
Оғиз Бурчагининг Бичилиши **430**
Оғизда Пайдо Бўладиган Оқ Доғлар **430**
Учуқлар **431**

18 Боб
СИЙДИК ЙЎЛЛАРИ ВА ТАНОСИЛ АЪЗОЛАРИ 432

Сийдик Йўллари Касалликлари **433**
Буйрак ёки Қовуқдаги Тошлар **435**
Простата Безининг Катталашиши (Аденома) **436**
Жинсий Йўл Билан Тарқаладиган Касалликлар **437**
Сўзак ва Хламидия **437**
Заҳм (Сифилис) **439**
Бубон: Чов Лимфа Тугунларининг
Ёрилиши **441**
Жинсий Аъзоларда Учрайдиган Яралар **442**
Жинсий Герпес **443**
Катетер (Қовуқдаги Сийдикни Чиқариш Учун Ишлатиладиган Резинали Най)ни Қандай ва Қачон
Ишлатиш Керак **446**
Хотин-Қизларда Учрайдиган Касалликлар **449**
Қиндан Келадиган Шилимшиқ ёки Йирингга Ўхшаш Ажралма Келиши **449**
Қандай Қилиб Кўпгина Инфекцияларнинг Олдини Олиш Мумкин **450**
Аёлларда Қориннинг Пастки Қисмининг Оғриб Туриши Ёки Безовта Қилиши **451**
Бепуштлик - Болали Бўла Олмайдиган Эркак ва Аёллар **453**

19 Боб

ОНАЛАР ВА ДОЯЛАР УЧУН МАЪЛУМОТЛАР 455

Ҳайз Даври (Аёлларнинг Ой Сари Қон Кўриши) **455**

Менопауза - Ҳайз Кўришнинг Тўхташи **456**

Ҳомиладорлик **458**

Ҳомиладорлик Даврини Қандай Қилиб Соғлом Кечириш Мумкин **458**

Ҳомиладорлик Даврида Учрайдиган Муаммолар **459**

Ҳомиладорликда Учрайдиган Хавфли Ўзгаришлар **461**

Ҳомиладорлик Давридаги Текширувлар (Туғишдан Олдинги Текширув) **463**

Онани Туғишга Тайёрлаш **467**

Туғруқдан Олдинги Текширувлар Жадвали **469**

Туғишдан Олдин Тайёрлаб Қўйиш Керак Бўлган Нарсалар **470**

Туғруқ Яқинлигини Кўрсатувчи Белгилар **475**

Туғруқ Даврлари **476**

Бола Туғилган Заҳоти **480**

Киндик Тизимчасини Кесиш **480**

Йўлдошни Чиқариб Олиш **483**

Кўп Қон Кетиши **484**

Метилергометрин, Окситоцин, (Питоцин) ва Бачадонни Қисқартирувчи Бошқа Дорилар **486**

Оғир Туғруқлар **487**

Ораликнинг Йиртилиши **491**

Янги Туғилган Чақалоқни Парваришлаш **491**

Чақалоқлар Касалликлари **494**

Туққан Онанинг Соғлиғи **500**

Туғишдан Кейинги Инфекция (Туғруқдан Кейинги Иситма) **501**

Эмизиш ва Кўкрак Парвариши **502**

Қориннинг Пастки Қисмидаги Шиш ёки Ўсимталар **506**

Бола Тушиши **508**

Хавфли Ҳолатдаги Она ва Бола **509**

20 Боб

СОҒЛОМ ОИЛАНИ ШАКЛЛАНТИРИШ. ЎЗИНГИЗ ХОҲЛАГАНЧА БОЛА КЎРИШ 511

Ҳомиладорликдан Сақланиш Усулларини Танлаш **513**

Ҳомиладорликдан Сақловчи Дорилар (Ичиладиган Контрацептивлар) **515**

Ҳомиладорликдан Сақланишнинг Бошқа Усуллари **520**

Бирга Ишлатиладиган Усуллар **524**

Бошқа Бола Кўришни Умуман Истамайдиганлар Учун Мўлжалланган Усуллар **525**

Ҳомиладорликдан Сақланишнинг Хонаки Усуллари **526**

Аборт Асоратлари Бўлганда **528**

21 Боб

БОЛАЛАР СОҒЛИҒИ ВА КАСАЛЛИКЛАРИ 531

Болалар Соғлиғини Сақлаш Учун Нима Қилиш Керак **531**

Болаларнинг Ўсиши ва “Саломатлик Сари Йўл” **534**

Бола Соғлиғи Жадвали **536**

Бошқа Бобларда Муҳокама Қилинган Муаммоларни Болалар Соғлиғи Нуқтаи Назаридан Қайта Кўриб Чиқиш **547**

Бошқа Бобларда Тилга Олинмаган, аммо Болалар Соғлиғи Билан Боғлиқ Муаммолар **554**

Қулоқ Оғриғи ва Қулоқ Инфекциялари **554**

Томоқ Оғриғи ва Бодомча Безларнинг Инфекцияланиши **555**

Ревматик Иситма **556**

Болаларнинг Юқумли Касалликлари **557**

Сувчечак **557**

Қизамиқ **558**

Қизилча **560**

Тепки **560**

Кўкйўтал **561**

Бўғма (Дифтерия) **563**

Болалар Шол Касаллиги (Полиомиелит) **563**

Оддий Қўлтиқ Таёқни Қандай Ясаш Мумкин **565**

Туғма Касаллик ёки Камчиликлар **566**

Қуймич Чиқиғи (Чаноқ-сон Бўғимининг Чиқиб Кетиши) **566**

Киндик Чурраси (Киндикнинг Ташқарига Чиқиб Қолиши) **567**

Гидроцеле ёки Чурра Натижасида Шишиб Кетган Мояклар **568**

Ақли Заиф, Кар ёки Ногирон Болалар **569**

Спастик Бола (Церебрал, яъни Мияга Алоқадор Фалаж) **572**

Ҳаётининг Биринчи Ойларидаги Ақли Заифлиги **573**

Болаларга Дунёни Англашига Ёрдам Бериш **573**

Кечаси Сийиб Қўйиш **575**

22 Боб

КЕКСА ОДАМЛАРНИНГ КАСАЛЛИКЛАРИ 577

Бошқа Бобларда Айтилиб Ўтилган Касалликлар Ҳақида Қисқача Маълумот **577**

Кекса Одамларнинг Бошқа Жиддий Касалликлари **580**

Юрак Муаммолари **580**

Қариганда Соғлом Бўлишни Хоҳловчи Ёшлар Учун Мурожаатнома **581**

Мияда Қон Айланишининг Бузилиши (Инсульт) **583**

Карлик **584**

Уйқу Йўқолиши (Уйқусизлик) **584**

Ёши Қириқдан Ошганларда Кўп Учрайдиган Касалликлар **585**

Жигар Циррози **585**

Ўт Пуфаги Муаммолари **586**

Ўлим Ҳақида **587**

23 Боб

ЭНГ ЗАРУР ДОРИЛАР ТЎПЛАМИ ЁКИ АПТЕЧКА 589

Уй Аптечкасини (Дориқутисини) Сақлаш **590**

Уй Аптечкаси Учун Дори-Дармонлар Сотиб Олиш **591**

Уй Аптечкаси **593**

Маҳалла Аптечкаси **595**

Қишлоқ Дори Сотувчисига (Фармацевтига) Мурожаат **599**

ЯШИЛ САҲИФАЛАР 601

Касалликлар ва Уларга Қарши Қўлланиладиган Дорилар

Рўйҳати **607**

Яшил Саҳифалардаги Дорилар Кўрсаткичи **618**

Дориларга Доир Маълумотлар ва Тавсиялар **629**

ҚЎШИМЧА МАЪЛУМОТ 734

СПИД (ОИТС) **734**

Таносил (Жинсий) Аъзоларидаги Яралар **738**

Хатна Қилиш (Жинсий Аъзодаги Терини Кесиш) **741**

Кичик, Муддатидан Олдин ва Вазни Оз Бўлиб Туғилган Болаларга Эътибор **742**

Қулоқ Кири **743**

Жуда Совқотган Кишига Бериладиган Тез Ёрдам **744**

Лейшманиоз **747**

Қон Босимини Ўлчаш **748**

Пестицид (Кимёвий Дори-Ўғит)лардан Заҳарланиш **751**

Абортнинг Асоратлари **754**

Гиёҳвандлик (Наркомания) **757**

Дракункулез (Ришта) **760**

ТИББИЙ ТЕРМИНЛАР ЛУҒАТИ 762

КЎРСАТКИЧ (Сариқ Саҳифалар) 776

Ўқий Олмайдиган Беморлар Учун Дориларни Ўлчаш ва Уларни Қабул Қилиш Қўлланмаси

Беморнинг Аҳволи Ҳақида Ҳисобот

Одамнинг Ҳаётийлик Белгилари Ҳақида Маълумот

Сўз Боши

Ушбу қўлланма аслида тиббий ёрдам кўрсатиш жойларидан узоқда, яъни атрофида шифокор бўлмаган ёки уларга мурожаат қилиш қийин бўлган жойда истиқомат қилувчи одамлар учун мўлжаллангандир. Бироқ, тиббиёт ходимига яқин бўлган жойда ҳам, одамлар бу китоб ёрдамида ўз саломатликларини сақлаш ташаббусини ўз қўлларига олишлари мумкин. Ушбу китоб, ўз саломатлигига бефарқ бўлмаган одамлар учун яратилгандир. У қуйидагиларга асосланган ҳолда ёзилган:

1. **Саломатликни сақлаш, нафақат ҳар бир инсоннинг ҳуқуқи, балки жавобгарлигидир.**

2. **Ҳар бир соғлиқни сақлаш дастурининг ёки фаолиятининг асосий мақсади, одамларни ўз соғлиқларини сақлаш тўғрисидаги маълумотга эга бўлишига қаратилиши керак.**

3. **Содда ва тушунарли маълумот билан таъминланган оддий одамлар ҳам кўпгина оддий касалликлар билан боғлиқ бўлган муаммоларни ўзлари ҳал қилиб, ўша касалликларни ўз уйларида ўзлари даволашлари ёки олдини олишлари мумкин.**

4. **Саломатликни сақлашга оид билим ёки маълумот сир бўлмаслиги керак, аксинча у ҳаммабоп бўлиши шарт.**

5. **Саломатликни сақлаш, нафақат соғлиқни сақлаш соҳасидаги мутахассислар қила оладиган иш, балки ҳар бир инсоннинг қўлидан келадиган ишдир.**

6. **Тиббиёт ходимининг асосий мақсади, тиббий ёрдам кўрсатиш эмас, аксинча, одамларга ўз саломатликларини сақлашга ёрдам бериб уларни бу ишда қўллаб қувватлашдир.**

Маълумки, соғлиқни сақлаш тўғрисида маълумотга эга бўлишнинг бир қисми, ўз билимлари чегарасини билишликдир.

Шунинг учун, бу китобдаги кўрсатмалар нафақат **нима қилиш** ҳақида, балки **қачон ёрдам олишга** ҳам таалуқлидир. Китоб тиббиёт ходимидан маслаҳат олиниши зарур бўлган жойларни алоҳида кўрсатиб ўтади. Лекин, тиббиёт ходимлари доим ҳам ён атрофда бўлмаганликлари учун, китоб **оғир ҳолларда нима қилиш кераклиги** бўйича кўрсатмалар ҳам беради.

“Ҳаммабоп тиббиёт қўлланмаси” Инглиз тилидаги ***“Where there is no doctor”*** (Шифокор бўлмаган жойда) китобидан содда Ўзбек тилига ўгирилиб, Ўзбекистон ҳудудида қўллаш учун мослаштирилгандир. Китобхон тушунмаслиги мумкин бўлган баъзи сўзлар китобнинг оҳиридаги луғатда изоҳлаб ўтилган.

Қўлингиздаги ушбу китоб, соғлиғингизни сақлашга мўлжалланган қўлланма бўлиб, аслида Испан тилида ёзилган. У 80 дан зиёд тилларга таржима қилинган. 100 дан ортиқ мамлакатлардаги тиббиёт ходимлари ундан бахраманд бўлиб келмоқда. Китоб барча учун тушунарли содда тилда ёзилган ва ҳаммабопдир. Бу китобда касалликларнинг олдини олиш, беморга биринчи ёрдам кўрсатиш, дори-дармонлардан тўғри фойдаланиш, тез-тез учраб турадиган касалликларни даволаш, оналар учун йўл-йўриқлар, тўғри овқатланиш каби фойдали маслаҳатлар берилган.

Ушбу китобни ёки унинг бирор қисмини кўчириб кўпайтирмоқчи ёки ундан фойдаланиб бирор шахс ёки ташкилот ўзига ёки қишлоқ аҳолиси ёки тиббиёт ходимлари учун қўлланма тайёрламоқчи бўлса, марҳамат. Китоб муаллифларидан бунга рухсат олиш шарт эмас. Китобнинг кўпайтирилган нусхалари, бетлари бепул тарқатилиши ёки харажатларни қоплайдиган, аммо фойда учун ўрин қолдирмайдиган нархда сотилиши шарт. Нусхаларни тайёрлаганда у ерга “Hesperian” ташкилотининг эгалиги ҳақида изоҳ қолдириб, нусхасини “The Hesperian Foundation, Box 16992, Palo Alto, California 94302, U.S.A” манзилига йўлласангиз, сиздан миннатдор бўлар эдик.

—— • ——

Китобнинг **Яшил Саҳифалари** бўлими (Дориларни Ўлчаш ва Уларни Қабул Қилиш Қўлланмаси)да қолдирилган бўш жойлар, дориларнинг номи ва уларнинг баҳосини ёзиб қўйиш учун мўлжалланган. Шуни эслатиб ўтиш жоизки, ушбу қўлланмани ишлатишни ёки тарқатишни мақсад қилган шахслар, ҳар бир

китобнинг нусхасига Ўзбекистоннинг шарт-шароитига ва аҳолининг имкониятларига мослаштирилган асосий ёки арзон дориларнинг рўйхатини келтириб ўтишлари керак.

Қўлингиздаги қўлланма, ўз ва атрофдагиларнинг соғлиғига бефарқ бўлмаган китобхонлар учун ёзилган. Бироқ, тиббиёт ходимлари ҳам ундан кенг фойдаланадилар. Шу йўсин, китобнинг кириш қисми тўлдирилиб, у ерга тиббиёт ходимининг асосий бурчи **ўз билимини бошқалар билан баҳам кўриш** экани айтиб ўтилган.

Билимларни саҳийлик билан баҳам кўриш ва даволашнинг замонавий ва анъанавий йўлларидан энг яхшиларини ишлатишни ўрганиш орқали, ҳар бир жойдаги одамлар ўз соғлиқлари ва бир бирларини раҳмлироқ ва ақллироқ парваришлаш йўлларини яратишига умид қиламиз.

Янги Нашр Ҳақида

Азиз Китобхонлар!

Қўлингиздаги ***“Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмасининг”*** янги нашри, янги маълумот билан тўлдирилиб эски маълумот эса охирги илмий ютуқларга асосланган маълумот билан янгиланди. Янги нашрни яратишда соғлиқни сақлаш соҳасида ишлаб келаётган дунёнинг кўпгина мутахассислари ўз маслаҳатларини ва таклифларини аямадилар.

Китобни янги маълумот билан тўлдирганда, унинг бет рақамларини ўзгартирмасликка ҳаракат қилинди, яъни китобнинг асосий қисмидаги маълумот қайси бетда бўлган бўлса, ўша бетда қолди. (***“Тиббиёт ходими учун қўлланма”*** китоби ҳам шулар жумласидандир).

Китоб охиридаги **“Қўшимча Маълумот”** бўлимида (734 бет) кўпайиб бораётган ёки одам соғлиғига хавфли бўлган муаммолар ҳақида маълумот келтирилган. Масалан, ОИТС, таносил аъзоларидаги яралар, лешманияз, абортнинг асоратлари ва кўпгина бошқа муаммолар. Ундан ташкари, қон босимини ўлчаш, пестицидлар билан заҳарланиш, гиёҳвандлик, муддатидан олдин ва вазни оз бўлиб туғилган болаларга эътибор бериш каби мавзулар тилга олинган.

Тиббиёт соҳасига таалуқли маълумот ва фикрлар доим ўзгарувчан бўлгани сабабли, китобнинг деярли ҳар ерида янги маълумотни кўриш мумкин. Қуйида келтирилган мисоллар шулар жумласидандир:

- **Тўғри овқатланиш** бўлими бир оз ўзгарди. Масалан, мутахассислар илгари оналарга болаларни протеинга бой озиқ-овқат билан боқишни тавсия қилар эдилар. Лекин ҳозирда, овқатга тўймайдиган болаларнинг кўпчилиги кўпроқ қувват берувчи озиқ-овқатларга муҳтож экани маълум бўлган. Қувватга бой арзон озиқ-овқатлар ичига аввалам бор дон маҳсулотлари киради. Агар бола бу маҳсулотларни етарлича

истеъмол қилса, шунда унинг танаси протеин билан етарлича таъминланади. Ҳозирги вақтда, “озиқ-овқатларнинг 4 гуруҳи” тузумининг ўрнига, қувватга эга овқатларнинг изланишига кўп диққат эътибор қаратилмоқда. (11 Бобга қаранг).

- Ҳозирги кунга келиб, **ошқозон ярасини** даволаш усуллари ўзгарган. Кўп йиллар мобайнида мутахассислар ушбу касалликни даволашда кўпроқ сут ичишни тавсия қилар эдилар. Лекин, сўнги изланишлар шуни кўрсатдики, сутнинг ўрнига кўпроқ сув ичилиши тўғрироқ экан. (316 бетга қаранг).
- Ич кетиш оқибатида сувсизланишни олдини олишга ёрдам берувчи **суюқликлар** масаласидаги билим ҳам янгиланди. Яқинда, бу муаммонинг олдини олишда мутахассислар шакар қўшилган суюқликлар ёрдам беради деб ўйлашарди. Лекин ҳозирга келиб, Геркулес (овсянка, сули) ёрмасидан тайёрланган суюқ овқат, шакар қўшилган суюқликка ёки регидронга қараганда сувсизланишга қарши кўпроқ ёрдам бериши маълум бўлган. (283 бетга қаранг).
- Жиҳозларни **тозалаш (стериллаш)** бўлими янги маълумот билан тўлдирилди. Бу ОИТС каби маълум касалликларни тарқалишининг олдини олиш учун муҳимдир. (165 бетга қаранг).
- **Ҳомиладорликнинг олдини олиш имплантантлари** тўғрисидаги маълумот ҳам янгиланди. (525 бетга қаранг). 210 бетда эса, **илон чақиб олганда** нима қилиш кераклиги ҳақидаги маълумот янгиланди.
- **Пашшалар сонини камайтирадиган ва қулай ҳожатхона** қуриш йўл-йўриқларини билиш учун китобнинг 262 бетига қаранг.

Бордию, китобни фойдалироқ қилиш фикрига эга бўлсангиз, илтимос уларни бизга билдиринг. Сизнинг фикрингиз биз учун жуда муҳимдир!

Баъзи касалликлар илгари ишлатилиб келинган дориларга қаршилик кўрсатишга мослашгани сабабли, китобдаги **“Яшил Саҳифалар”** бўлими, баъзи қўшимча дориларни ўз ичига олди. Шунинг учун, ҳозирда маълум касалликлардан даволанишга маслаҳат бериш бироз қийинлашган, масалан безгак, сил, терлама ва таносил касалликлари. Бундай вазиятларда китобда даволанишнинг бир неча йўллари кўрсатилиб ўтилган, лекин кўпгина юқумли касалликлар масаласига келганда, **докторга мурожаат қилганингиз яхшироқдир.**

Бизга маълумки, одамлар орасида касалликни даволаш ҳақида турли хил фикрлар юради ва фикрларнинг баъзилари асосли, кўпи эса асоссиздир. Шу нуқтаи назардан китобда жаҳон тажрибаларида ўз тасдиғини топган маълумотлар берилган. Маълумотлар, Ўзбекистоннинг шарт-шароитига мослаштирилган бўлиб, аҳолининг имкониятлари ҳам ҳисобга олинган. Китобдаги маълумотларни таржима қилишда биз китобда Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг стандартларига мослаштирдик.

Саломатликни сақлашда **жамиятимизнинг иштироки** нақадар муҳим эканини китобнинг деярли ҳар жойида кузатиш мумкин. Масалан, ҳозирда оналарга эмизишнинг нақадар фойдали эканини тушунтиришнинг ўзи етарли бўлмай қолди. Шунинг учун, жамиятимиз, эмизадиган оналар учун иш пайтида ҳам чақалоқларини эмиза олишига имконият яратиб беришлари керак. Шунингдек, пестицидлардан нотўғри фойдаланиш (751 бет), гиёхвандлик балоси (757 бет) ёки ўзбошимчалик билан қилинадиган аборт каби муаммолар (528 бет) бирга ишлайдиган одамлар томонидан ҳал этилиши керак бўлган ишдир. Шундагина, жамиятимиз соғлом, хавфсиз ва софдил бўла олади.