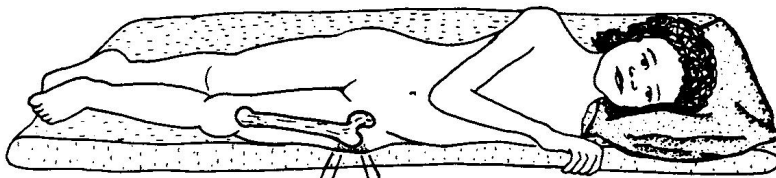


## Эт оюлуу

### БУЛ ЭМНЕ?

“Эт оюлуу” деп, адам денесинин сөөк уркуйган бөлүгүнө өтө узак убакыт басым келтирип, кыймылдабай жатканда же отурганда, ошол бөлүктө пайда болуучу жараларды айтышат. Тери керебетке же отургучка басылып калганда, астындагы кан тамырлар кысылып жабылып, ошол жердеги тери менен астындагы жумшак ткандарга кан менен кычкылтек келбей калат. Эгер адам өтө узак убакыт кыймылдабай же оодарылбай жата берсе, ошол жердеги тери жана жумшак ткандар бузулууга дуушар болушу же өлүп калышы мүмкүн. Адегенде анда кызыл же кара түстүү так пайда болот. Эгер бул жер басылуу токтобосо, анда ачык жара калыптанышы ыктымал. Жара адегенде териде башталып, анан жумшак ткандарга өтөт, же дароо жумшак ткандардын өзүндө, тагыраак айтканда, сөөктүн жанында башталып, анан бара-бара териге жетиши мүмкүн.



Дененин бул жеринде – кашка жиликтин башынын тушунда эт оюлуу көп пайда болот.

### Эт оюлуу көбүнчө кимде орун алат?

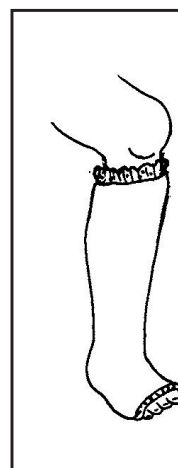
Дени соо адам узак убакыт бир абалда жатканда же отурганда, адегенде ал өзүн ыңгайсыз сезе баштайт же атүгүл бир жери ооруй баштайт. Ошондо ал турат же оодарылат. Муну менен эт оюлуу пайда болуусуна жол берилбейт. Эт оюлуулар көбүнчө төмөнкү адамдарда пайда болот:

1. **ооруп же алсырап** тургандыктан же **ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү** болгондуктан өз алдынча оодарыла албаган адамдарда. Мындай адамдарга **полиомиелиттен жабыркап калгандар, мээси жабыркагандар, булчуңдар дистрофиясы күчөп кетип же катуу жаракат алып**, ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелип калгандар кирет.
2. денесинин бөлүктөрүндө **сезгичтиги жок** болгондуктан, денеси жабыркап жатканын билдирүүчү оорууну же ыңгайсыздыкты сезе албаган адамдарда. Буларга **жүлүнү жабыркагандар, жүлүн чуркусу** барлар жана **пес оорусу** менен ооругандар кирет.

**ЭСКЕРТҮҮ!** Жүлүнү жабыркаган адамдар, биринчиден, оодарыла албагандыктан, экинчиден, денесинин бөлүктөрүндө сезгичтиги жоголгондуктан, денесинде эт оюлуулар пайда болуу ыктымалдыгы кыйла жогорулайт.

3. колунда же бутунда **гипстүү таңуусу** (мисалы, **контрактураны** оңдоо же сынган сөөктү айыктыруу үчүн) бар адамдарда. Мындай таңуудан дененин сөөк уркуйган бөлүктөрү көбүрөөк басылып калат. Басылып калган жерлер башында ооруйт – бала ыйлашы же зарданышы мүмкүн. Басылып калган жердин сезгичтиги бара-бара жоголуп, бала зардануусун токтотот, бирок ал жери жараланып кетиши мүмкүн.

Бут кетмендеринде сезгичтиги жок балдар гипстүү таңууларды колдонгондо, аларда эт оюлуу ыктымалдыгы жогорулайт. Мындай балдарда атүгүл ортопедиялык бут кийимден же мүчөнү ордунда бекем кармоочу атайын жасалгандан эт оюлуу тез эле башталып кетиши мүмкүн – андыктан өтө этият болуу керек.



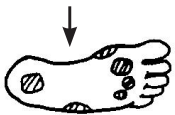
Контрактураларды жана ийрийип калыптанып калган бут кетмендерин оңдоо үчүн гипстүү таңууну колдонгондо, эт оюлууга жол бербөө үчүн, сөөк уркуйган бөлүктөрдүн беттерин жумшак бир нерсе менен жакшылап каптоо зарыл.

## Эт оюлуу көбүнчө дененин кайсы бөлүктөрүндө пайда болот?

Эт оюлуулар дененин сөөк уркуйган бардык бөлүктөрүндө пайда болушу мүмкүн. Эт оюлуу көбүнчө каерде пайда болору бул сүрөттөрдө көрсөтүлгөн.

Эт оюлуу пайда болуу ыктымалдыгы эң жогору болгон жерлер – жамбаш сөөк бөлүк – **ЧОҢ ТАМГА** менен белгиленген.

Сезгичтиги жоголгон таманда эт оюлуулар көбүнчө бул жерлерде пайда болот.

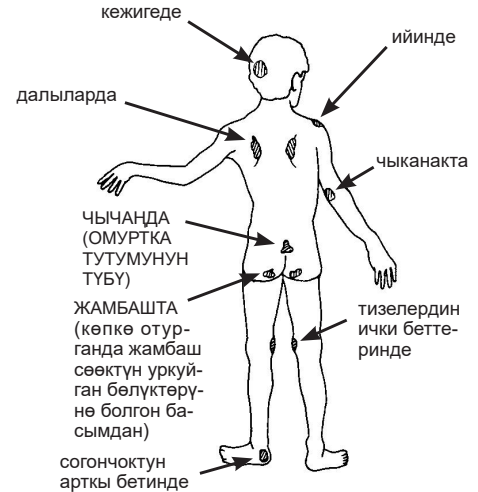


тизенин алдынкы бетинде

кызыл ашыктын ички бетинде жана бут бармагынын түбүндө (гипстүү таңуудан же бут кийимден пайда болот)



жамбаш сөөктүн кырында  
КАШКА ЖИЛИКТИН ҮСТҮНКҮ УРКУЙГАН БӨЛҮГҮНДӨ (сандын үстүнкү капталкы бөлүгү)  
тизенин каптал бетинде жана жото жиликтиң үстүнкү бөлүгүндө  
кызыл ашыктын сырткы бетинде



кежигеде  
ийинде  
далыларда  
чыканакта  
ЧЫЧАНДА (ОМУРТКА ТУТУМУНУН ТҮБҮ)  
ЖАМБАШТА (көпкө отурганда жамбаш сөөктүн уркуйган бөлүктөрүнө болгон басымдан)  
согончоктун арткы бетинде

## Эт оюлуу канчалык кооптуу?



Эт оюлууларга көңүл бурулбаса, алар кеңейип жана тереңдеп чоңоюп кетиши мүмкүн. Жараларда теринин жана жумшак ткандардын өлгөн бөлүкчөлөрү бар болгондуктан, алар тез эле **инфекцияланып** кетет. Эгер жара тереңдеп отуруп, сөөккө жетсе (далай учурда так ушундай болот), сөөк

да инфекцияланып кетиши ыктымал. Сөөктүн инфекциялануусун айыктыруу көпчүлүк учурда абдан оор (жана чыгымы көп). Сөөк инфекциялары бир нече жылдап созулушу мүмкүн, жана баштапкы эт оюлуудан пайда болгон жара айыккандан кийин деле улам кайрадан козголо бериши ыктымал. (“Сөөк инфекциялары” деп аталаган 19-бөлүмдү караңыз.) Сөөктөрдүн инфекциялануулары ден соолук мүмкүнчүлүктөрүн чектеген деформацияларга алып келиши мүмкүн.

Тереңдеп кеткен эт оюлуулардагы инфекциялар канга өтүп, дене табын кыйла көтөрүп, бүтүндөй денеге терс таасирин тийгизет (сепсис). Мындай жагдайда адам өлүп калышы мүмкүн. Негизи, **эт оюлуулар – жүлүнү жабыркаган адамдарды өлүмгө дуушар кылган негизги бузулуулардын бири.**



Квадриплегиясы бар 15 жашар кыздагы бул эт оюлуулар бал жана шекер менен дарыланып, 2 айда айыккан. (202-бетти караңыз.) PROJIMO

Жүлүнү омуртка тутумунун өйдөкү бөлүгүнөн жабыркаган (квадриплегия) адамдарда дененин эт оюлууларга реакциясы капыстан баш катуу ооруп баштоо жана кан басымы көтөрүлүү түрүндө байкалышы мүмкүн (дисрефлексия, 187-бетти караңыз). Мындай абал дагы адамдын өмүрүнө коркунуч туудурушу ыктымал.

## Эт оюлуулар канчалык көп учурайт?

Денесинин бөлүктөрүндө сезгичтиги жоголгон адамдарда эт оюлуулар **абдан көп учурайт**. Эт оюлуулар бай өлкөлөрдө жашаган, жүлүнү жабыркаган адамдардын көпчүлүгүндө жана жакыр өлкөлөрдө жашаган, мындай көйгөйү бар адамдардын бардыгында орун алат. Эт оюлуулар, көбүнчө, адам омуртка тутумун жабыркатып алгандан кийин көп өтпөй, бейтапканада, **медайымдардын канааттандырарлык эмес кароосунан** улам башталат. Андыктан, **жүлүнү жабыркаган адамдардын үй-бүлөлөрү жана мындай адамдар өздөрү эт оюлууларга жол бербөөнүн жана аларды эртелеп дарылап баштоонун жол-жоболорун мүмкүн болушунча эртерээк үйрөнүп, бардык зарыл чараларын көргөнү маанилүү.**

## ЭТ ОЮЛУУЛАРДЫН АЛДЫН АЛУУ

**Бала өзү да, үй-бүлөсү да эт оюлуулардын кооптуулугун жана аларга жол бербөөнүн жол-жоболорун билүүсү маанилүү.**

- **Денени** абдан узак убакыт **бир абалда кармоодон оолак болгула. Төшөктө көп убакыт өткөрүүгө туура келсе**, жок дегенде ар 2 саат сайын (же 4 саат, эгер алдыңыздагы төшөк жана жаздык буга ылайыктуу болсо) бир капталдан экинчи капталга же курсактан аркага оодарылып тургула. **Көпкө отурганда**, тулкуну көтөрүп, дененин абалын ар 10 же 15 мүнөт сайын алмаштырып тургула.

- **Калың, бирок жумшак төшөктөрдү**, жаздыктарды жана төшөнчүлөрдүн башка түрлөрүн (мисалы, жамбаш жаздыкчаларын) пайдалангыла. Аларды дененин сөөк уркуйган бөлүктөрү басылып кысылып калбагыдай кылып салгыла. (Жамбаш жаздыкчаларынын түрлөрү тууралуу 199- жана 200-беттерден караңыз.)

- **Жумшак, таза, кургак шейшептерди** пайдалангыла. Аларда бүгүлүштөр пайда болуусуна жол бербөөгө аракеттенгиле. Шейшептер менен кийимди күнүгө жана заарага же заңга булганган сайын алмаштырып туруңуз. **Төшөнчөсү же кийими суу (айрыкча заарадан) болуп жата берген адамда эт оюлуулар пайда болот.**

- Баланы күнүгө **киринтип туруңуз**. Терисин сүртүү жолу менен эмес, таптоо жолу менен жакшылап кургатыңыз. Дене майларын же орусча “талык” деп аталган затты (алакан-манжалар менен бут кетмендерин эсепке албаганда; беттери тууралуп кетишинен сактайт) колдонбой эле койгон оң, анткени булар терини жумшартып, анын ар кандай таасирлерге туруштугун азайтып жиберет. Терини ачыштыруучу майларды, орусча “лосьон” деп аталган заттарды же спирттен жасалган суюктуктарды **эч качан** колдонбоңуз.

- **Бүтүндөй денени**, айрыкча эт оюлуулар көп пайда болгон бөлүктөрүн, күнүгө кылдат **текшерип туруңуз**. Эгер териде кызаруу же караруу пайда болсо, ал демейки калыбына келмейинче, бул бөлүктөргө эч кандай басым келтирилбөөсүн сөзсүз камсыз кылыңыз.

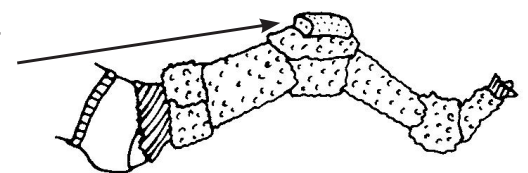
- Денеде эт оюлуулар пайда болуусуна жол бербөөдө **туура тамактануунун** мааниси чоң. Бала дайыма жетиштүү көлөмдө тамактануусун камсыз кылыңыз (бирок толуп кетүүсүнө жол бербейсиз). Ага мөмөлүү жемиштерди, жашылчаларды жана протеиндүү азыктарды (буурчактын, жасмыктын түрлөрүн, жумуртка, эт жана сүттөн даярдалган азыктарды) көп бериңиз. Эгер баланын териси кубарыңкы болсо, анемиянын белгилерине текшериңиз (320-бетти караңыз), жана курамында темир көп азыктарды (эт, жумуртка, каралжын жашыл жалбырактуу жашылчалар) тамакка колдонууну же темир таблеткаларын (темир сульфаты) бала кабыл алуусун, С витаминдүү азыктар (апельсин, лимон, помидор, ж.б.у.с.) менен тамактанып туруусун камсыз кылыңыз.

- Бала денесин эт оюлуунун белгилерине күнүгө текшерип турганды үйрөнүүсү жана булардын алдын алуу иш-чараларын өз алдынча аткаруу жоопкерчилигин өз мойнуна алуусу зарыл.

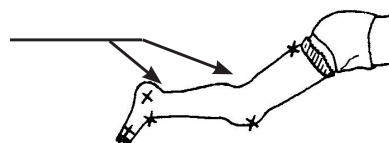
### Башка сактык чаралары:

- Сезгичтиги жоголгон бут кетмендеринде эт оюлуулар же башка жаракаттар пайда болуусуна жол бербөө үчүн, буттарына туура келген, ички беттери жакшы капталып-төшөлгөн бут кийимди кийсин. Бул жана башка сактык чаралары «Жүлүн чуркусу» (173-бет) жана «Пес оорусу» (224-бет) деп аталган бөлүмдөрдө каралган.

- Контрактурасы бар колду же бутту гипстүү таңуунун жардамы менен түздөгөндө, анда эт оюлуулар пайда болуусуна жол бербөө үчүн, аны таңуудан мурун сөөк уркуйган бөлүктөрүнүн беттерин кошумча жумшак нерсе менен каптаңыз, жана гипс катыгандан кийин бул бөлүктөргө басым келтирбегиле. «Биягым ооруп жатат» деп бала зарданганда, буга көңүл буруп, **кайсы жери** ооруп жатканын текшериңиз.



Эгер бул жерлер ооруса, **байламта (тарамыш)** тартылып калган болуш керек. Аны чойгондо, бир аз ооруса, бул эч нерсе эмес, бирок эгер катуу ооруса, муну текшериңиз.



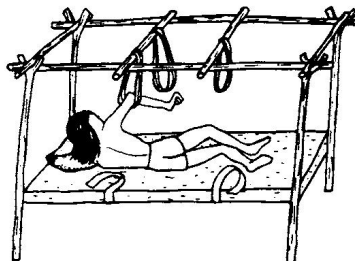
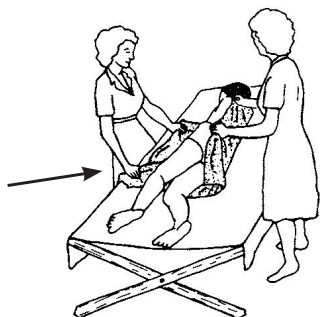
Эгер “X” тамгасы менен белгиленген жерлердин бири ооруса, бул эт оюлуунун баштапкы белгиси болушу мүмкүн. Таңууну чечип, ошол жерди текшериңиз.

## Дененин абалын өзгөртүп туруу

Жүлүнүн жакында эле жабыркатып алган баланы улам оодарып, денесинин абалын өзгөртүп туруу керек. Бирок омуртка тутумун ийип албоо үчүн, өтө этият болуу зарыл.

Баланын абалы жакшыраак болуп калганда, денесинин абалын өз алдынча өзгөртүп турууну үйрөнүп алуусу үчүн, керебетинин жогору жагына аркандан бир нече илмек (эгер керек болсо, башка көмөкчү жасалгаларды дагы) жасап бериңиз.

Баланы оодаруу үчүн, анын астындагы шейшебин, сүрөттө көрсөтүлгөндөй, пайдаланса болот.



Башында жок дегенде **ар 2 саат сайын**, күнү-түнү адамды оодарып туруу маанилүү. Кийин, эгер эт оюлуунун белгилери пайда болбосо, бир оодаруудан кийинкисине чейинки аралыкты 4 саатка чейин бара-бара узартса болот. Түнкүсүн такыр оодарылбай уктап калуудан сактануу үчүн, ойготкуч коңгуроолуу саатты пайданууга болот.

**Бала отуруп** же дөңгөлөктүү отургучту пайдаланып **баштаганда**, эт оюлуунун жаңы, олуттуу түрү пайда болуу коркунучу туулат. **Бала ар бир нече мүнөт сайын жамбашын басымдан бошотуп турууну адат кылып алуусу зарыл.**

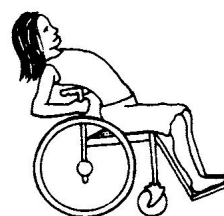
Хуандын колдору күчтүү. Ал тулкусун көтөрүп, көтөрүлгөн абалында аны бир-эки мүнөттөй түшүрбөй кармай алат. Ушинткенде, кан жамбашында туруп калбай, айланып турат.

Хосенин колдору алсыз. Ал тулкусун адегенде биринчи, анан экинчи капталына оодуруп, отургучтун каптал жагындагы чыканак такоочуна жөлөнүү ыкмасынын жардамы менен жамбашы кысылуусун азайтат.

Карлотанын дөңгөлөктүү отургучунун жөлөнгүчү жапыз. Ал артка ооп, жамбашын отурган жеринен жогору көтөрөт.



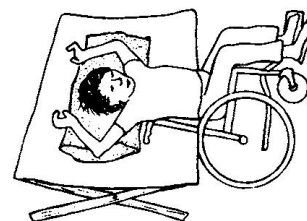
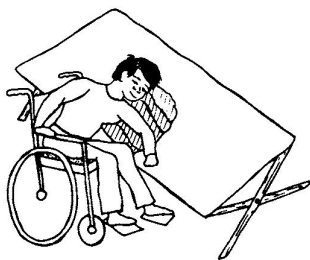
Ушинткенде, бир жамбашы көтөрүлүп кармалат.



Эгер отургучтун чыканак такоочтору жок болсо, же алар алып салынма болсо, бала бийик керебетке коюлган жаздыкка капталынан кыйшайтып жатса болот. Ал ушинтип, 15–30 мүнөттөй эс алып тура алат.

Эгер ал колдорун жана бүтүндөй денесин жакшы башкара албаса, буттарын жерге (башка бирөөнүн жардамы менен, эгер зарыл болсо), көкүрөгүн тизесине коюп алса болот. Ушинткенде да, жамбашына болгон басым азаят.

Же болбосо, башка бирөө баланын отургучун бир мүнөткө же андан көбүрөөк убакытка артка жантайтып кармасын. Жамбашты көбүрөөк убакыт эс алдыруу үчүн, баланын отургучун керебетке жантайтып карматып койсо болот.



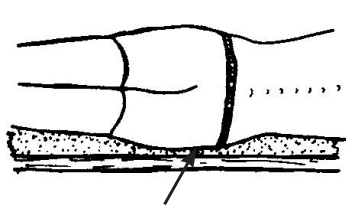
**Узак отурудан эт оюлуу пайда болбошу үчүн, жамбашты жок дегенде ар 15 мүнөт сайын толук бир мүнөткө тулкунун салмагынан бошотуп эс алдырып тургула.**

## Жатканда астыга салынчу төшөнчүлөр жана жаздыкчалар

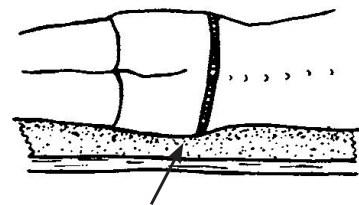
Эт оюлуу пайда болбошу үчүн, денесинде сезгичтиги жоголгон адам денесинин сөөк уркуйган бөлүктөрүнө басымды азайтууга жардам берүүчү жумшак беттерге жатуусу абдан маанилүү.

- “Губкалуу” калың матрастан турган тегиз бетке жатуудан артык нерсе жок.

Поролондон жасалган калың матрас деле көпчүлүк учурда жакшы жарап берет. Бирок поролондун кээ бир түрлөрү өтө эле жумшак болгондуктан, адамдын салмагы астында такыр эле чөгүп кетет. Ошондо, дененин сөөк уркуйган бөлүктөрү катуу тактага тийип, андан сакталбай калат. Ичинде абасы бар майда көбүкчөлөрдөн турган, “**микрореңдүүлүк резина**” деп аталган тыгызыраак материалды колдонгон жакшыраак, бирок ал кымбат.



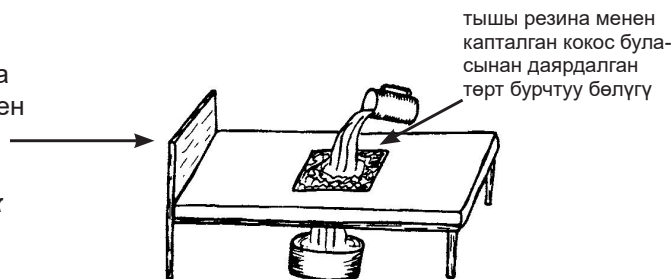
Бул төшөм өтө эле жумшак. Жамбаш сөөк төшөм астындагы тактага тийип кысылып калат.



Бул төшөм жакшыраак. Анын тыгыздыгы жамбаш сөөктү тактага тийгизбей көтөрүүгө жетиштүү.

“Суу матрастары” (суу толтурулган) же “Аба матрастары” (аба үйлөнгөн) да жаман эмес.

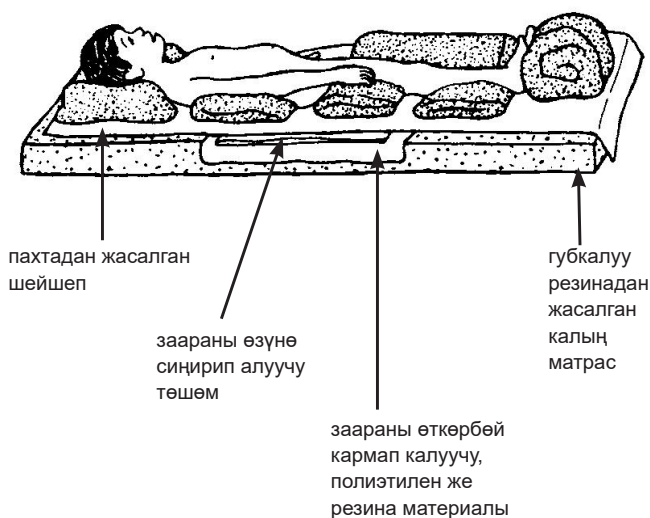
Кээ бир өлкөлөрдө кокос буласынан, тышын резина менен каптап, сонун матрастарды жасашат. Ага сиңген заараны суу менен (ал аркылуу өткөрүп) жууп салса болот. Мындай материал кымбат болгондуктан, Бангладеште ишин алып барган **реабилитациялык** программа арзан матрастын ортосун төрт бурчтуу формада кесип, анын ордуна кокос буласынан даярдалган губканы салып койот.



тышы резина менен капталган кокос буласынан даярдалган төрт бурчтуу бөлүгү

- **Жаздыктарды, төшөнчүлөрдү жана орусча “одеяло” деп аталган, бүктөлүп салынган жылуу-жумшак каптамаларды** кылдат жайгаштырып колдонуу ыкмасы менен да эт оюлуунун алдын алса болот. Жүлүнүн жабыркатып алгандан кийинки биринчи бир нече жума же ай жаткан абалында өткөрүүгө жана мүмкүн болушунча кыймылдабоого адам аргасыз болгондо, булардын мааниси айрыкча чоң болот. Жаздыктарды дененин сөөк уркуйган бөлүктөрү кысылып калбагыдай, денеси ден соолугуна пайдалуу жана контрактураларга алып келбегендей абалда кармалгыдай жайгаштыруу зарыл.

### АРКАГА ЖАТУУ



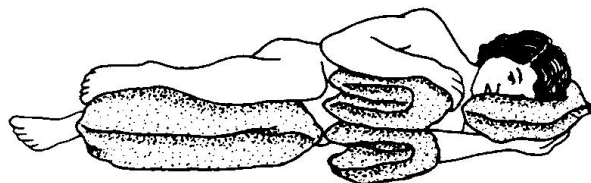
пахтадан жасалган шейшеп

заараны өзүнө сиңирип алуучу төшөм

губкалуу резинадан жасалган калың матрас

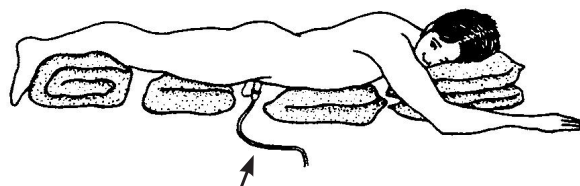
заараны өткөрбөй кармап калуучу, полиэтилен же резина материалы

### КАПТАЛГА ЖАТУУ



Жаздыктарды өз алдынча жайгаштыруу тууралуу 184-беттен караңыз.

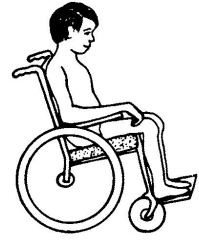
### КУРСАККА ЖАТУУ



заар чогултуучу түтүк (204-бетти караңыз.)

## Кадимки жана дөңгөлөктүү отургуч үчүн жаздыкчалар

Отургучка салынчу жамбаш жаздыкчасынын кандай түрү колдонулары жамбашында сезгичтиги жоголгон бала үчүн абдан маанилүү – айрыкча бала **шалдыгынан** улам тулкуусун көтөрө албай же денесинин абалын өзгөртө албай кыйналса.

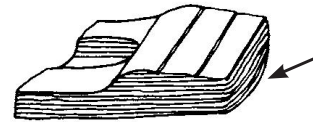


**Жүлүнү жабыркаган адамдардын бардыгы жамбаш жаздыкчасынын мыктысын колдонууга тийиш.** Отургучтардын отурган бөлүгүн жасоодо көп колдонулчу кендирлүү материалдын өзүнө же начар төшөлгөн бетке түздөн-түз отуруудан эт оюлуулар пайда болот.

Жамбаш жаздыкчаларынын атайын түрлөрү жамбаштын эң көп кысылган жерлери дээрлик суюк келген “силикон гелинен” турган “жумшак бөлүктөрү” бар болуп жасалат. Бирок тилекке каршы, мындай жаздыкчалар абдан кымбат турат. Мындан тышкары, гель ысыкта өтө эле жумшарып суюлуп кетиши мүмкүн.

Жетишерлик тыгыз келген “**микрорөңдөйлүү**” **резинадан** жамбаш жаздыкчасынын мыкты түрүн жасоого болот. Жаздыкчаны атайылап, жамбаштын сөөк уркуйган жерлерине келген басымды азайткандай кылып жасаган жакшы:

Ак чыгымдуу, бирок сапаты жетишерлик мыкты жаздыкчаны жабыштырчу желимдин жардамы менен бир бирине кат-кат бекитилген **калың картон кагаздардан** жасоого болот. Тышын калыңдыгы 2 же 3 см болгон, орусчалаштырып айтканда, “губкалуу резина” менен каптап коюңуз.



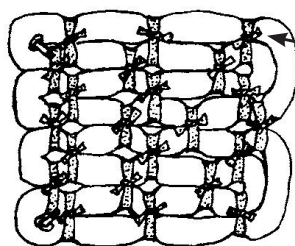
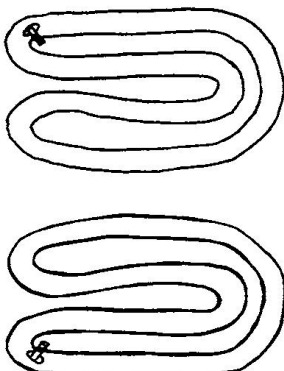
Отургучка “бап” этип отуруп калуусу үчүн, асты ийри жасалат.

Жасалып бүткөндөн кийин, аны суулаңыз. Кургай элегинде бала ага 2 сааттай отурсун. Ошондо, ал жамбаштын калыбын алат. Андан кийин аны кургатып, беттерди жалтыратуучу атайын суюктук менен сырдап коюңуз.

Жамбаш жаздыкчасын биротоло жасоодон мурун, чопо, топурак же гипс толтурулган жашикке баланы отургузуп, жамбашынын “калыбын” даярдасаңыз болот. Жамбашынын сөөк уркуйган бөлүктөрүнө туура келген жаздыкчанын жерлерин көңдөйлүү кылып калтырууну унутпаңыз.



**Велосипеддин дөңгөлөгүнүн камерасынан,** ичине аба толтурулуп жасалган жамбаш жаздыкчалары дагы эт оюлууларга жол бербөө жана катуу беттерге отуруп алып кириңүү үчүн жакшы жарайт. Камеранын калыңдыгын жана баланын чоңдугун эсепке алып, 1, 2 же андан көп камера колдонуңуз.



Камераны сүрөттө көрсөтүлгөндөй бүктөп, ичке кесимдери менен байлалаңыз.

Бүтүндөй жамбашты жерге тийгизбей кармагыдай кылып, камерага аба толтуруңуз.

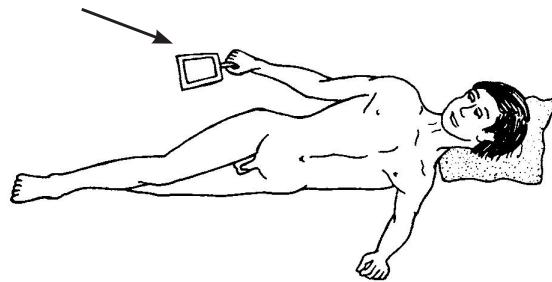
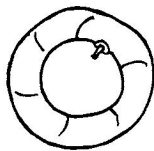
(Бул Таханан Валанг Хагданангдан болгон, дөңгөлөктүү отургучтарды жасоочу усталардын ойлоп чыгарганы. Куезон шаары, Филиппиндер.)

## ЭТ ОЮЛУУНУ ДАРЫЛОО

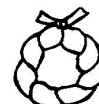
Денедэ эт оюлуунун баштапкы белгилери пайда болуп бараткан-баратпаганын аныктоо үчүн, бүтүндөй денени күнүгө текшерип тургула. Күзгүнүн жардамы менен денесин текшерип турууну балага үйрөтүңүз.

Эгер жаранын баштапкы белгилери (кызаруу, караруу же тери сүрүлүү) пайда болсо, дененин абалын өзгөртүп, анын кысылып кала берген жерлерин коргоо үчүн, жумшак төшөнчү колдонуңуз.

Дененин чоң бөлүктөрүн (мисалы, омуртка тутумунун төмөнкү бөлүгүндөгү уркуйган сөөктөр) кысылып калуудан сактоо үчүн, орусча “скутер” деп аталган кичирээк мотоунаанын дөңгөлөгүнүн камерасына аба толтуруп колдонуп көрсөңүз болот. Денеден чыккан терди сиңирип алуусу үчүн, камеранын үстүнө сүлгүр салып коюңуз. (Тердеген тери резинага сүрүлгөндө да, жара пайда болушу мүмкүн.)



**ЭСКЕРТҮҮ!** Дененин кичине бөлүктөрүндөгү (мисалы, согончок) жараны басылып калуудан сактоо үчүн, кездемени **эч качан** тогоо формасына келтирип колдонбоңуз. Анткени мындай формадагы кездеменин ортосунда калган жерге кан барбай, жара калып, жара ого бетер күчөп кетиши мүмкүн.



**БОЛБОЙТ!**

### ЭГЕР ЭТ ОЮЛУУ ПАЙДА БОЛУП КАЛГАН БОЛСО:

- **Эт оюлуу пайда болгон бөлүктөгү ткандарды басылып калуудан толук сактаңыз.**
- **Бул бөлүктү толук таза боюнча кармаңыз.** Аны күнүгө эки маал таза же кайнатылган суу менен абайлап жууп туруңуз. Спирт суюктуктарын, йод, мертиолат же башка күчтүү антисептиктерди пайдаланбаңыз.
- **Жакшы тамактануу камсыз кылынууга тийиш.** Эгер жарадан көп суюктук бөлүнүп чыкса, анын ичинде көп протеин жана темир бар болгондуктан, дене буларды көп жоготот. Тезирээк айыгуу үчүн, адам бул заттарды кайрадан толуктоосу зарыл. Эгер анемиянын белгилери байкалса, курамында темир бар таблеткаларды кабыл алгыла. Протеинге бай азыктарды (буурчактын, жасмыктын түрлөрү, жумуртка, эт, балык, сүт азыктары) жеп тургула.
- Эт оюлуу пайда болушу ыктымал бөлүктөрдү **ушалабыңыз же аларга укалоо (массаж) жасабаңыз.** Анткени ансыз да алсыз жумшак ткандар айрылып, анын астындагы бузулуу чоңоюп кетиши мүмкүн.



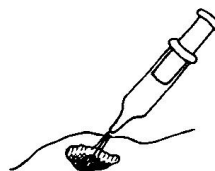
Параплегиясы бар бул жигиттин жамбашында чоң эт оюлуу бар. Жара айыкмайынча, ал отурбоого тийиш. Жигит курсагына жатып алып ары-бери которулуусу үчүн, айылдагы реабилитологдор ага бул арабаны жасап беришкен. Сүрөттө ал жаш балага басканды үйрөтүп жатат. (Сүрөттүн автору Жон Фаго.)

### ЭГЕР ЖАРА ТЕРЕҢ БОЛСО ЖАНА АНДА ӨЛҮП КАЛГАН ТКАНДАР КӨП БОЛСО:

- Жараны күнүгө 3 маал тазалаңыз.
- Өлүп калган ткандарды кырып, жараны улам тазалап туруу зарыл. Жара сиз ойлогондон чоңураак экенин далай жолу көрөсүз. Жаранын тери астындагы тереңдиги чоң болушу мүмкүн. Өлүк ткандарды астындагы кызыл тирүү ткандарга (же сөөккө!) жеткиче кичинеден тазалап алып салыңыз.
- Жараны ушинтип тазалагандан кийин, аны дайыма самындуу суу менен жууңуз. Эгер мүмкүн болсо, хирургиялык атайын суюк самынды колдонуңуз. Андан кийин жараны таза суу (кайнатылып, анан суутулган) менен чайкаңыз.



Өлүк ткандар боз же кара болуп же жашыл же сары тартып көрүнүшү мүмкүн. Ал инфекцияланган болсо, андан жаман жыт келиши ыктымал.



Жараны жууш үчүн, пластиктен же айнектен жасалган шприцти колдонгон жакшы. Шприцти пайдалангандан кийин, аны дайыма самындуу суу менен жакшылап чайкап жууңуз.

Эгер жара инфекцияланган (ириң, жагымсыз жыт, шишүү, кызаруу, жаранын айланасы ысуу же адамдын дене табы көтөрүлүп, ал чыйрыкса) болсо, коомчоңуздагы тажрыйбалуу медициналык-санитардык кызматчыга кайрылып, төмөнкүлөрдү аткаруу керек:

- Жараны күнүгө 3 маал жогоруда түшүндүрүлгөндөй тазалап туруңуз.
- Эгер мүмкүн болсо, жарадагы инфекция микробдордун кайсы түрүнөн козголгонун жана кайсы дарылар эң ылайыктуу экенин аныктоо үчүн, бейтапты клиникалык лабораторияга алып барыңыз.
- Эгер экинчи пункттагы кеңешти аткаруу мүмкүн болбосо, бейтапты эритромицин, доксицилин же диклосациллин менен дарылаңыз. (“Үй-бүлөнүн ден соолугу үчүн” деп аталган китептин 351-бетин караңыз.

Эгер жаранын абалы жакшырбаса, же андан улам суюктук же ириң чыкса, анын астындагы сөөк инфекцияланган болушу мүмкүн. Мындай учурда атайын текшерүү, дарылоо жана, балким, хирургиялык кийлигишүү керек болушу ыктымал. Бейтапты тийиштүү медициналык борборго алып барууга аракет кылыңыз. (19-бөлүмдү караңыз.)

### Жараны таңууда бул нерселерди эстен чыгарбаңыз:

Мындай жараны тазалоо, көңдөйүн толтуруу, жаңыдан таңуу жана колдонулган таңууларды жок кылуу учурунда колдоруңузга таза кол каптарды кийиңиз. Колдонулган таңууларды полиэтилен баштыкка салып, аны өрттөп же көмүп салыңыз. Кан же башка дене суюктуктары менен булганган нерселер менен кандай иштөө керектигин 160-беттен издеңиз.

## Эт оюлууларды дарылоонун эки элдик ыкмасы

### ПАПАЙЯ

Папайяда өлгөн ткандарды эритүүчү энзимдер (химиялык заттар) бар. Ашпозчулар аны эт жумшартуу үчүн колдонушат. Так ошол энзимдер эт оюлуудагы өлүк ткандарды жумшартып, аны алып салууну жеңилдетүүгө жардам берет. Адегенде өлүк ткандары бар жараны тазалап жууңуз. Андан кийин стерилдүү кездемени же марлини папайя дарагынын сөңгөгүнөн же жашыл мөмөсүнөн алынган “сүтүнө” малып, аны жарага басыңыз. Бул ыкманы күнүгө 3 маал аткарып туруу зарыл.



### БАЛ ЖАНА ШЕКЕР

Жара өлүк ткандардан тазаланып бүткөндөн кийин, күнүгө 2 же 3 маал ага бал же шекер толтуруп туруңуз – бул ыкма жара инфекциялануусуна жол бербөөгө жана тезирээк айыгуусуна жардам берет. Байыркы Египеттиктер тарабынан пайдаланылган, азыркы доктурлар тарабынан жакында эле кайрадан колдонула баштаган бул ыкма абдан эффективдүү. Учурда бул ыкма Американын жана Британиянын кээ бир бейтапканаларында колдонулууда.

Жараны толтурууну жеңилдетүү үчүн, балга кадимки шекерди кошуп, коюу паста болгуча аларды аралаштырыңыз. Даярдалган аралашманы жарага оңой эле терең киргизсе болот. Андан кийин жараны бир нече катмарлап бүктөлгөн, калың марли менен жаап коюңуз.



Айылдагы реабилитолог бул жигиттин жараларын бал менен шекердин аралашмасы менен дарылап жаткан учуру.

**ЭСКЕРТҮҮ!** Жараны күнүнө жок дегенде 2 маал адегенде тазалап, анан аны кайрадан аралашма менен толтуруп туруу маанилүү. Эгер бал же шекер жарадан чыккан суюктукка салыштырмалуу өтө суюлуп кетсе, анда ал микробдорду жок кылгандын ордуна, аларга тамак болуп, тескерисинче, аларды көбөйтүп жиберет.

Орусча “патока” деп аталган затты да пайдаланса болот. Колумбияда (Түштүк Америка) доктуралар шекер кайышынын бетинен ичке бөлүктөрүн тилип, буларды жарага колдонушат.