

АЛДЫН АЛУУ: КӨПТӨГӨН ООРУЛАРДАН КАНТИП САКТАНУУ КЕРЕК

12
БӨЛҮМ

Бир жолу сактанганың миң дарыланганыңдан артык! Эгерде ар бирибиз **туура тамактанууга, өзүбүздү, үйүбүздү, айылыбызды тазалыкта сактоого** жана **балдарды өз убагында эмдөөгө аракет кылсак**, анда биз көптөгөн ооруларды болтурбай коё алабыз.

11-бөлүмдө туура тамактануу жөнүндө жазылса, бул бөлүмдө тазалык менен эмдөө жөнүндө сөз болот.

ТАЗАЛЫКТЫ ЖАКШЫ САКТАБАГАНДЫКТАН ПАЙДА БОЛГОН ООРУЛАР

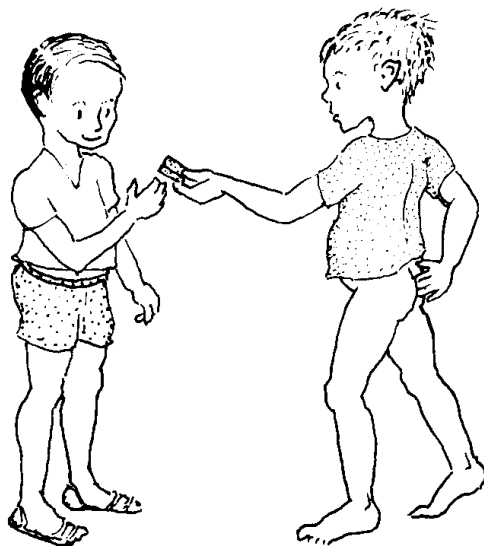
Көптөгөн инфекциялардан (ичегинин, теринин, көздүн, өпкөнүн же бүт дененин инфекцияларынан) коргонуш үчүн тазалыкты сактоо абдан маанилүү. Жеке тазалык (*гигиена*) менен коомдук тазалыктын (*санитариянын*) мааниси чоң.

Жеке же коомдук тазалык жакшы сакталбагандыктан көп кездешкен жугуштуу ичеги оорулар бир адамдан экинчи адамга бат тарайт. Миңдеген микробдор, ичеги курттары (же алардын жумурткалары) инфекция жуккан адамдын заңы аркылуу тарайт. Алар ооруган адамдын заңынан башка адамга, *булганган* тамак-аш, кайнатылбаган суу же кир кол аркылуу жугат. *Заңдан-оозго* тараган же жуккан оорулар төмөнкүлөр:

- Ичөткөк жана дизентерия (амебадан жана бактериядан пайда болот);
- Ичеги курттары (бир нече түрү);
- Боор сезгенүү (гепатит), ич келте жана холера;
- Кээде балдардын шал оорусу (полиомиелит) сыяктуу башка оорулар да ушундай эле жол менен жугат.

Мындай инфекциялар түздөн-түз жугушу мүмкүн.

Мисалы: ичинде ичеги курттары бар бала чоң заара кылгандан кийин колун жуубай туруп, досуна боорсок берет. Өзүнүн заңы менен булганган баланын колунда көзгө көрүнбөгөн, жүздөгөн майда ичеги курттарынын жумурткалары бар. Ошол жумурткалардын кээ бирлери боорсок аркылуу баланын досуна жугат.



12 - бөлүм

Көп өтпөй баланын досунда да ичеги мителери пайда болот. Мунун себебин баланын энеси момпосуй-таттууларды жегенден көрүшү мүмкүн. Бирок чындыгында, бул оору мите жумурткалары менен булганган боорсоктон улам пайда болгон. Көпчүлүк учурда ичеги оорулар менен мите жумурткалары чочко, ит, тоок жана башка жаныбарлардан жугат. Мисалы:

Ичи өткөн же ичеги курттары бар адам короосуна отуруп чоң заара кылат.



Короодо жүргөн ит ал заңга булганып алат.



Андан соң ит үйгө кирет.



Үйдүн ичинде ойноп жаткан бала да кишинин заңына бир аз булганат.



Кийинчирээк, бала ыйлай баштаганда, энеси аны колуна алат.



Андан кийин энеси колун жуубай эле тамак даярдай баштайт.



Даярдалган тамакты үйдөгүлөрдүн баары чогуу отуруп жешет.



Көп өтпөй эле, үйдөгүлөрдүн баарынын ичи өтө баштайт же алар ичеги курттарын жугузуп алышат.



Инфекциялардын көп түрлөрү жогоруда көрсөтүлгөндөй бир адамдан экинчи адамга жугат.

Эгерде үй-бүлө мүчөлөрү төмөндө келтирилген сактык эрежелердин жок дегенде **бирөөсүн** аткарышканда, ооруну болтурбай коюга болмок:

- Заара кылганда дааратканага гана барганда;
- Заңга булганган итти үйгө киргизбегенде;
- Баланы жерге ойнотпогондо;
- Эне баланы колго алгандан кийин, тамак даярдоонун алдында кол жууганды унутпаганда.

Эгерде айылыңызда адамдар ич өткөк менен көп ооруса жана ичеги курттарынан же башка мителерден көп жабыркашса, демек эл тазалыкты талапка жооп бергидей жакшы сактабайт. Эгерде көптөгөн балдар ичөткөктөн чарчап жатса, буга начар тамактануу да себеп болушу мүмкүн. **Ичөткөктөн өлүп калуудан сактаныш үчүн тазалык да, жакшы тамактануу да маанилүү** (154-бетти жана 11-бөлүмдү караңыз).

ТАЗАЛЫКТЫ САКTOОНУН НЕГИЗГИ КӨРСӨТМӨЛӨРҮ

ЖЕКЕ ТАЗАЛЫК (ГИГИЕНА)

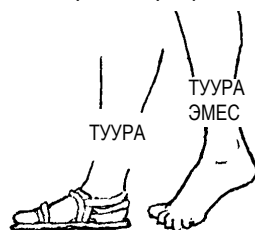


1. Эртең менен турганда, тамактанаар алдында же дааратканага барган сайын ар дайым колуңузду самындап жууңуз.



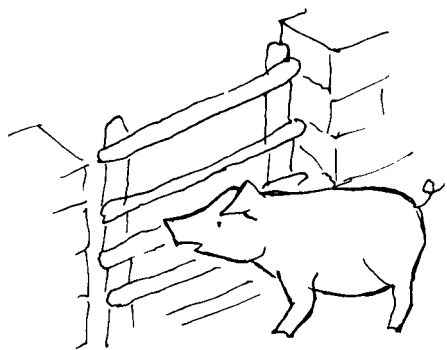
2. Бат-бат жуунуп туруңуз (күн ысыкта күндө жуунуп туруу керек). Көп кыймылдап тердегенден кийин да сууга түшүңүз. Тери инфекциялардын, какач, безетки, кычышуу жана майда исиркектердин пайда болушун тез-тез жуунуу аркылуу алдын алууга болот. Оорулуу адамдар, ымыркайлар күндө жуунуп турушу керек.

3. Ичеги курттары көп кездешкен жерде жылаңайлак жүрүүгө болбойт (балдарыңызга да уруксат бербейиз). Ичеги курт инфекциясы каназдыктын оор түрүнө алып келет. Бул ичеги курттар денеге таман аркылуу кирип алышат (142-бетти караңыз).



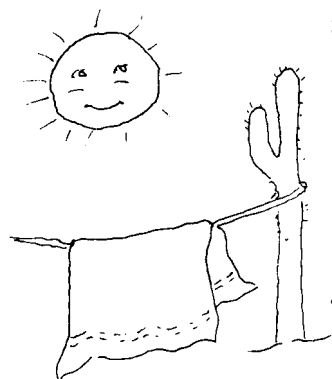
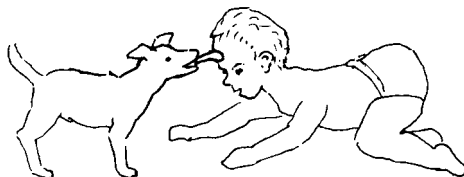
4. Тишиңизди күнүгө эки маал, тамак жана таттуу жеген сайын жууп туруңуз. Эгерде тиш жуучу паста жок болсо, анын ордуна туз менен тамак-аш содасын аралаштырып пайдалансаңыз болот (230-бет). Тиш жуугучуңуз (щётка) жок болсо, 230-бетти караңыз. Тиш жөнүндө жакшы кам көрүү тууралуу толук маалымат алыш үчүн 17-бөлүмдү карап чыгыңыз.





1. Ит жана башка жаныбарларды үйгө, өзгөчө балдар ойногон жерге жолотпоңуз.

2. Иттердин балдарды жалашына жол бербөңиз жана аларды бала жаткан жерге жолотпоңуз, анткени иттер да ооруну жуктурушу мүмкүн.



3. Эгерде балдар же жаныбарлар үйдүн жанына чоң заара кылып коюшса, анда заңды дароо тазалап салыңыз. Балдарды дааратканага барууга же жок дегенде үйдөн алысыраак барып отурууга (чоң заара кылууга) үйрөтүңүз.



4. Жууркан-төшөктөр менен шейшептерди тез-тез күнгө кактап жайыңыз. Эгерде алардын ичинде кантала жүргөн болсо, анда ошол эле күнү керебетке кайнак суу куюп, жууркан-шейшептерди жууп салыңыз (200-бетти караңыз).

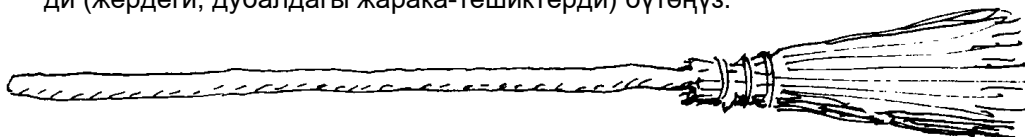
5. Үй-бүлөңүздү биттерден арылтыңыз (200-бетти караңыз). Биттер менен бүргөлөр көптөгөн ооруларды пайда кылышат. Бүргөсү бар ит жана башка жаныбарды үйдүн ичине киргизбеңиз.



6. Жерге түкүрбөңүз. Какырык, түкүрүк ооруну таратышы мүмкүн. Чүчкүрүп-чимкиргенде ооз-мурдунуздун чүпүрөк, жүзаарчы же жок дегенде колуңуз менен жаап алыңыз.



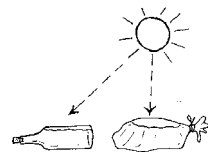
7. Үйдү тез-тез тазалап туруңуз. Полду, дубалды жана эмеректердин астын жакшылап шыпырып, жууңуз. Кантала, чаян көрүнбөй кирип алуучу жерлерди (жердеги, дубалдагы жарака-тешиктерди) бүтөңүз.



ТАМАКТАНУУДАГЫ ТАЗАЛЫК

1. Эгерде суу түтүктөн тазаланбаган суу акса, сууну ичээрдөн мурда аны дайыма кайнатып, чыпкалап (филтрлеп), тундуруп же тазартып алуу керек. Бул айрыкча, кичинекей балдар үчүн жана ич өткөк, ич келте, боор сезгенүү (гепатит) же холера менен ооругандар көбөйгөндө өтө маанилүү. Оорулардан сактанууда тазартылган суунун аз болгонуна караганда, анын тазартылбаганы деле жетиштүү жана мол болгону жакшы. Турмушу начар үй-бүлөлөргө иче турган сууну кайнатуу тууралуу кеңешибиз пайданын ордуна зыян келтириши мүмкүн, анткени алар көп убактысын, акча-каражатын суу кайнатыш үчүн отунга жумшашат. Буга байланыштуу токойлор да зыянга учурайт. Таза суу тууралуу көбүрөөк маалыматты, *“Медициналык кызматкерлердин окуп-үйрөнүшүнө жардам”* деген китептин 15-бөлүмүнөн таба аласыз.

Сууну тазартуунун жакшы жана эң арзан жолу: сууну таза целофандын же таза бөтөлкөнүн ичине куюп алып, бир нече саатка күнгө койуп койсоңуз, суудагы бактерия менен микробдордун көбү өлүп калышат.



2. Тамак-ашты чымын-чиркей менен курт-кумурскалардан сактаңыз. Алар микробторду таратып ооруларды жугузушат. Тамак-аш калдыктарын же жуулбаган, кир идиштерди ачык бойдон калтырбаңыз, анткени бул чымындарды жана микробторду көбөйтөт. Тамак-ашты жакшы сакташ үчүн жабык идиштерге, текчеге (шкафка) же муздаткычка салыңыз.

3. Жерге түшүп калган мөмө-жемишти жээрдөн мурда аны жакшылап жууп алуу керек. Балдарыңызга жерге түшкөн тамак-ашты жуумайынча жегенге уруксат бербейсиз.



4. Жакшы куурулган же бышырылган гана эт же балыкты жегениңиз жакшы. Этти, айрыкча, чочко менен балыктын этин чала бышырбай, жакшы кууруп жеңиз, анткени өзгөчө чийки чочко этинен коркунучтуу оорулар пайда болот.

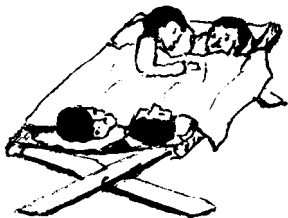
5. Тоок этинде ич өттүргөн микробтор бар, ошондуктан чийки тоок этин кармагандан кийин колуңузду башка тамак-ашка тийгизбей туруп, жакшылап жууп алыңыз.

6. Көпкө туруп калган же жыттана баштаган тамакты жебейсиз. Ал уулантышы мүмкүн. Эгерде сакталма (консерваланган) тамактын капкагы көп калса же ачканда капкагы “атырылып” кетсе, анда аны жебеш керек. Айрыкча, балык сакталмаларынан этият болуңуз. Мындан тышкары, бир нече саат туруп калган бышкан тоок этин жегенден сак болуңуз. Мурда бышырылган тамакты жээрдин алдында, кайнатып же жакшы ысытып алыңыз. Колуңуздан келишинче, тамакты жаңы бышырып же жаңыдан даярдап бериңиз. Бул өзгөчө, улгайган, катуу ооругандарга жана балдарга тиешелүү.

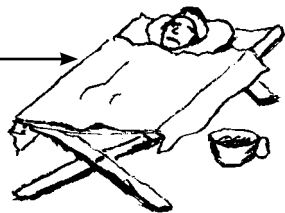


7. Кургак учук, сасык тумоо, суук тийүү же башка жугуштуу оору менен ооруган адамдар башкаларга кошулбай, өзүнчө тамак ичиши керек. Оорулуу адам колдонгон идиш-аякты башкалар колдоно электе кайнатып алуу керек.

БАЛДАРЫҢЫЗДЫН ДЕНСОЛУГУН КАНТИП САКТОО КЕРЕК



1. оорулуу бала дени сак балдардан бөлөк жатышы керек.

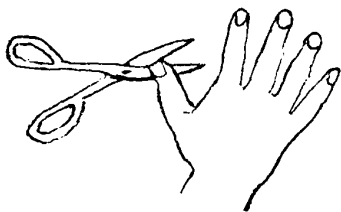


Ооруган, жарасы бар, денеси кычышкан же биттеген балдарды ар дайым дени сак балдардан бөлөк жаткыруу керек. Көкжөтөл, кызылча же суук тийүү сыяктуу жугуштуу ооруга чалдыккан (инфекцияланган) баланы өзүнчө бөлмөгө жаткырып, ымыркайлардан, кичинекей балдардан алыс кармаш керек.

2. Балдарды кургак учуктан сактаңыз. Көптөн бери жөтөлүп жүргөн же кургак учуктун белгилерин алып жүргөн адам жөтөлгөндө оозун жүзарчы менен жаап турушу керек. Ал **эч качан** балдар менен бир бөлмөдө жатпашы керек. Ал медициналык кызматкерге көрүнүп, колдон келсе тезирээк дарыланууга тийиш.

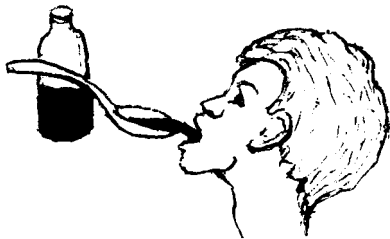


Кургак учугу бар адам менен бирге жашаган балдар кургак учукка каршы эмделиши керек.



3. Балдарды тез-тез жуунтуп, кийимин алмаштырып, тырмактарын алып туруңуз. Микробтор менен мите курттардын жумуткалары көпчүлүк учурда узун тырмактардын астында болушат.

4. Оору жугузган баланы инфекциясы башкаларга тарай электе тезирээк дарылаңыз.



5. Бул бөлүмдө тазалык жөнүндө берилген бардык талаптарды аткарыңыз. Балаңызга бул талаптарды аткарууну үйрөтүп, эмне себептен маанилүү экенин түшүндүрүңуз. Балаңызды үй менен айылды денсоолукта жашаган жайга айлантат турган долбоорлорго катышууга түрткү берип шыктандырыңыз.



6. **Балаңыздын жакшы тамактануусу (вита-миндүү, аш болумдуу) жөнүндө кам көрүңуз.** Жакшы тамактануу организмди көптөгөн жугуштуу оорулардан коргойт. Жакшы тамактанган бала инфекцияга каршы туруштук бере алат, ал эми начар тамактанган бала инфекциядан чарчап калышы мүмкүн. (11-бөлүмдү караңыз.)

КООМДУК ТАЗАЛЫК (САНИТАРИЯ)

1. Кудуктарды, суу түтүктөрдү таза колдонуңуз. Адамдар ичкен сууга жаныбарларды жолотпоңуз. Мал-жаныбарлардан коргоо үчүн ал жерди кашаалап коюңуз.

Арык, булактардын жанына чоң же кичине заара кылып булгабаңыз жана таштандыларды ыргытпаңыз. Эгерде иче турган сууну арык, дарыя же булактан алсаңыз, анда ошол жерди, айрыкча, аккан суунун башатын таза кармоого аракет кылыңыз.

2. Оңой күйө турган таштандыларды дароо өрттөп салыңыз. Өрттөлбөгөн таштандыларды ичкен суудан жана үйдөн алыс жерден чуңкур казып, көмүп таштаңыз.



3. Ит жана башка жаныбарларды таштандыларга (адам заңына) жолотпош үчүн даараткана салуу керек. Чуңкуру терең, кичинекей үй сыяктуу даараткана деле жарайт. Даараткананын чуңкуру канчалык терең болсо, чымынчиркейлер, жаман жыттар да ошончолук аз болот.

Бул оңой курулуучу, сырттагы, эң жөнөкөй даараткананын сүрөтү.

Чымындан арылып, жаман жытты азайтыш үчүн дааратканага отурган сайын тешигине бир аз акиташ, топурак же күл сээп турганыңыз жакшы.

Даараткананы иче турган суу алган жерден жана үйлөрдөн жок дегенде 20 метр алыстыкта салуу керек.

Эгерде дааратканаңыз жок болсо, анда эл колу-бетин жууган же иче турган сууну алган жерден алыс барып отуруңуз. Муну балдарыңызга да үйрөтүңуз.

Дааратканаларды колдонуу – көптөгөн оорулардын алдын алууга жардам берет.

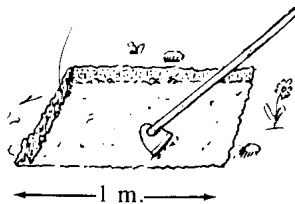
Дааратканалардын жакшыраак түрлөрү жөнүндө маалыматты кийинки беттерден таба аласыз. Даараткана курууну билип алуу аны бакчалар үчүн жакшы семирткич катары колдонууга жардам берет.

12 - бөлүм

МЫКТЫ ЖАСАЛГАН ДААРАТКАНАЛАР

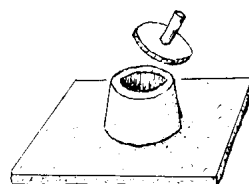
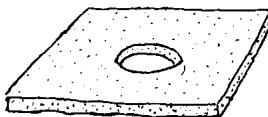
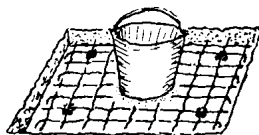
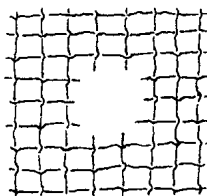
Мурунку бетте көрсөтүлгөн даараткана өтө жөнөкөй, аны куруп алууга көп деле каражат кетпейт. Бирок үстү ачык болгондуктан ага чымындар кире берет. Ошондуктан үстүн жаап коюу керек.

Үстү жабылган даараткананын артыкчылыгы – чымын кирбейт жана жыты сыртка чыкпайт. Жабык дааратканада тешиги бар платформа (плита) жана тешиктин жапкычы болот. Плитаны жыгачтан же күлботодон (цементтен) жасап алууга болот. Күлботодон жасалганы чирип кетпейт жана ордуна жеңил батып, бек кармалат.



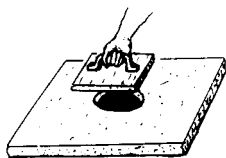
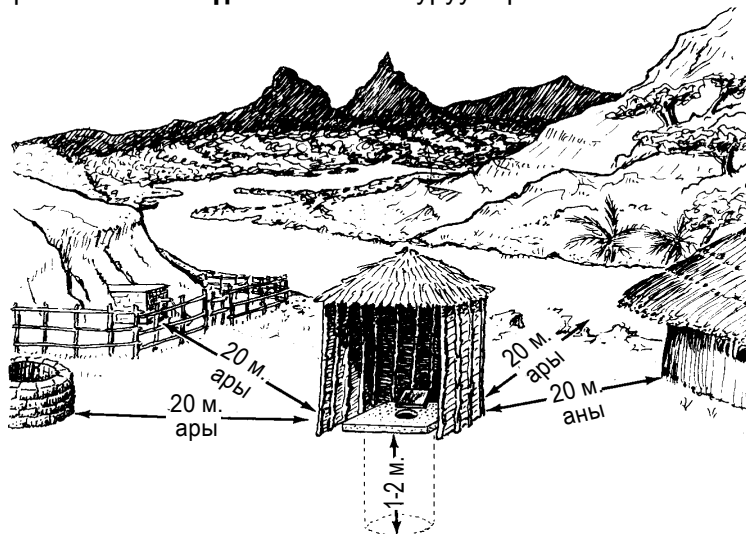
Плитаны күлботодон жасоонун бир жолу :

1. Терең эмес чуңкур казыңыз. Анын аймагы 1 чарчы метр жана тереңдиги 7 сантиметр болсун. Чуңкурдун түбү сөзсүз түрдө тегиз, жалпак болушу керек.
2. Аянтты 1 чарчы метрге жеткирип тордолгон зым жасаңыз же даярын кесип алыңыз. Зымдын калыңдыгы $\frac{1}{4}$ же $\frac{1}{2}$ сантиметр болуп, зымдардын бири биринин аралыгы 10 сантиметрден болушу керек. Тордун ортосуна өлчөмү (радиусу) 25 см тешик оюңуз.
3. Торду чуңкурга тиреп салыңыз, бирок ал жерге тийбей, жерден 3 см жогору турушу үчүн зымдын учтарын бекитип алып, торду астынан кичине таштар менен ар бир бурчунан тиреп коюңуз.
4. Тордун ортосундагы тешиктин ичине эски чаканы орнотуп салыңыз.
5. Күлботону кум, шагыл, суу менен аралаштырып, калыңдыгын 5 см-ге жакын кылып куйуңуз. (Күлботонун ар бир күрөгүнө 2 күрек кум, 3 күрек шагыл салыңыз.)
6. Күлбото ката баштаганда (3 саат аралыгында), чаканы алып таштаңыз. Андан кийин күлботону эски чүпүрөк, кум, чөп же целофан менен жаап, сууланган бойдон калтырып коюңуз. 3 күндөн кийин жапкандарды алып таштасаңыз болот.



Эгерде ДААРАТКАНАНЫ отургандай кылып колдонгуңуз келсе, анда ушул сыяктуу күлбото отургучун жасап алыңыз: Калыбына келтириңиз же көлөмү ар башка 2 чаканы бири бирине кийгизип ичине күлбото куюңуз.

Жабык дааратканаларды төмөнкүдөй кылып салуу керек: плитаны жердеги чуңкурдун үстүнө орнотосуз, бирок чуңкур тегерете казылышы керек. Чуңкурдун кенендигин бир метрден азыраак, тереңдигин 1-2 метрдей казыңыз. Сактануу чарасы катарында даараткананы айланадагы бардык үйлөрдөн, кудук, булактардан, дарыядан жана арыктан 20 метр алыстыкта салуу керек. Эгерде жакын арада эл суу алган жер болсо, анда даараткананы **аккан суунун** жогору эмес, тескерисинче **төмөрөөк жагына** куруу керек.

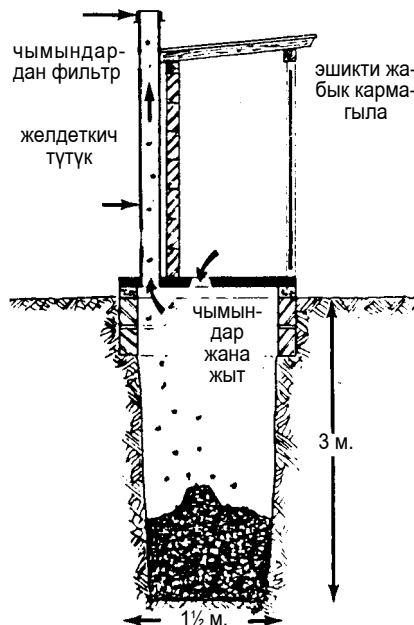


Дааратканаңызды таза кармаңыз. Плитаны бат-баттан жууп туруңуз. Плитанын тишигин жаба турган капкагы сөзсүз болушу керек жана ал дайыма өзүнүн ордунда жабылып тургандай болсун. Жөнөкөй жапкычты жыгачтан жасап алсаңыз да болот.

ЖАҢЫРТЫЛГАН ЖЕЛДЕТКИЧТҮҮ ДААРАТКАНА (VIP)

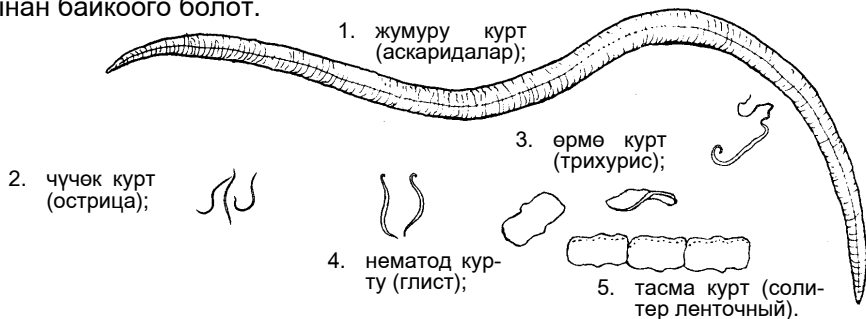
Жаңыртылган желдеткичтүү даараткананы куруу: плитаны чоңураак жасаңыз (аянты - 2 чарчы метр), анын 2 тишиги болушу керек. Бир тешик аркылуу желдетме түтүктү өткөзүңүз. Түтүкчөнүн башына чымын-чиркейди тозо турган даки же торчо өткөрүп коюңуз (зымдан жасалган тор көпкө жарайт). Экинчи тешиктин үстүнө даараткананын өзүн орнотуңуз. Даараткананын ичи күңүрт болуп турушу керек. Бул тешикти ачык бойдон калтырыңыз.

Ушундай дааратканалар жагымсыз жыттар менен чымын-чиркейлерди арылтууга жардам берет. Жагымсыз жыттар түтүкчө аркылуу чыгып кетет, ал эми чымын-чиркейлер андан чыга албай жок болушат.



ИЧЕГИ КУРТТАРЫ ЖАНА БАШКА ИЧЕГИ МИТЕЛЕРИ

Адамдын ичегисинде ар кандай ооруларды козгой турган көп түрлүү курттар жана башка майда жандыктар жашайт. Чоңураак курттарды кээде адамдын заңынан байкоого болот.



Ичеги мителерден жумуру, чүчөк жана тасма курттарды гана адамдын заңынан байкоого болот. Нематода менен өрмө курт адамдын заңында жок болгону менен ичегисинде көп болушу мүмкүн.

Ичеги курттарга каршы колдонулуучу дарылар боюнча эскертүү: Ичеги мителерге каршы колдонулуучу көп дарылардын курамында пиперазин бар. Бул дарылар жумуру курт менен чүчөккө гана каршы жардам берет, бирок аларды ымыркайларга жана жаш балдарга берүүгө болбойт. Мебендазол (вермокс) дарысы анчалык коркунучтуу эмес жана ичеги курттун көптөгөн түрлөрүнө каршы жардам берет. Албендазол менен пирантел көптөгөн ичеги курттарга каршы жакшы жардам берет, бирок бул дарылар кымбат турат. Тиабендазол ичеги курттун көп түрлөрүн жок кылганы менен, анын коркунучтуу, зыяндуу таасирлери бар болгондуктан, аны адатта колдонбойт. Бул дарылар тууралуу көбүрөөк маалымат алуу үчүн 374-376-беттерди караңыз.

ЖУМУРУ КУРТ (АСКАРИДА)

Узундугу 20-30 см. Өңү: мала кызыл же ак.



Тараган жолу: Заңдан-оозго. Жумуру курттун жумурткалары тазалык жакшы сакталбагандыктан бир адамдын заңынан башка адамдын ичине киришет.

Ден соолукка тийгизген таасири: Жумуру курттардын жумурткалары адамдын ичине ооз аркылуу киргенден кийин мителерге айланып көбөйүп, канга өтүшөт; ошондон улам бүт денеси кычыша бериши мүмкүн. Адамдын ичиндеги мителер өпкөсүнө жетип, кээде кургак жөтөлдү козгойт же оор учурда кан жөтөлтүп, өпкө сезгенүүсүнө алып келет. Ичеги курттар адам жөтөлгөндө өпкөдөн чыгып, кайта тамак, шилекей менен кошо жутулуп, ичегиге түшөт. Ал жерде алар кадимкидей жетилип өсүшөт.

Жумуру курттар ичегиде көп болсо, тамактын начар сиңишине, алсыроого жана өзүн ыңгайсыз сезүүгө алып келет. Адатта ичегисинде жумуру курттары көп болгон балдардын ичтери көөп турат. Кээде жумуру курттар муунтмага, ичеги бүтөлүүгө (заңдын өтпөй калышына, 94-бетти караңыз) алып келет. Бул курт, өзгөчө, баланын эти ысыганда анын оозу-мурдунан же болбосо заңы менен кошо чыгат. Кээде алар дем алуу жолуна өтүп тыгылгандыктан, балага аба жеткирбей, аны какаттырышы мүмкүн.

Алдын алуу: Даараткананы таза пайдаланыңыз. Тамак даярдоонун алдында же тамактанаарда колуңузду жууңуз. Тамакка чымындарды жолотпоңуз жана бул бөлүмдүн башында берилген тазалыкты сактоо эрежелерин аткарыңыз.

Дарылоо: Мебендазол көбүнчө жумуру курттардан арылтат. Дозасын 374-беттен караңыз. Пиперазин да жардам берет (375-бет). “Элдик дарылоонун” кээ бир ыкмалары да жакшы жардам берет.

САК БОЛУҢУЗ: Жумуру курттарга каршы тиабендазолду колдонбоңуз, анткени ал көп учурда мителерди оозго же мурунга өткөнгө мажбур кылып, адамды какаттырышы мүмкүн.

ЧҮЧӨК КУРТ (ОСТРИЦА)

Узундугу 1 см. Өңү ак. Жипке окшошуп өтө ичке.



Алардын жуккан жолу: Бул курт көтөн тешиктин сыртына эле миңдеген жумурткаларды тууйт. Алар өзгөчө түн ичинде кычыштыра башташат. Бала тырманганда алар тырмактын астына жабышып, анан тамак жана башка нерселерге өтүшөт. Ушундай жол менен алар башка бирөөнүн же өзүнүн оозуна өтүп, жаңы чүчөк курт инфекцияларын пайда кылат.



Ден соолукка тийгизген таасири: Бул ичеги курту коркунучтуу эмес, бирок кычышуу баланын тынчын, уйкусун алат.

Алдын алуу жана дарылоо:

- ◆ Тырманганда колун көтөн тешигине тийгизбеш үчүн уктаарда чүчөк курту бар балага тыкыз шым кийгизиш керек.
- ◆ Бала ойгонгондон кийин жана дааратканага барган сайын колдорун, көчүгүн жууп берип туруңуз. Тамактанаар алдында да анын колдорун ар дайым жууп туруңуз.
- ◆ Тырмактарын кыска алыңыз.
- ◆ Сууга тез-тез жуундуруп, өзгөчө көчүгүн жана тырмактарын жакшылап жууңуз. Кийимин бат-бат алмаштырыңыз;
- ◆ Кычышууну токтотуш үчүн жатаарда көтөн тешигинин ичине жана анын айланасына вазелин сүйкөңүз.
- ◆ Ичеги куртка каршы мебендазол дарысын бериңиз. Дозасы 374-бетте жазылган. Пипезариндин да жардамы тийет, бирок аны ымыркайларга жана балдарга берүүгө болбойт (375-бет). Эгерде бир эле адам чүчөктөн дарыланыш керек болсо, анда үйдөгүлөрдүн баары бир убакытта чогуу дарыланууга тийиш. Элдик дарылоо боюнча чүчөктү сарымсак менен дарыласа болот, 12-бетти караңыз.

Чүчөк менен оорубаш үчүн тазалыкты сактоо абдан маанилүү. Чүчөктөн арылгандан кийин деле жеке тазалык сакталбаса, аны кайра жуктуруп алуу оңой. Чүчөк курт болгону 6 жума жашайт. **Тазалык эрежелерин так, кылдаттык менен аткарганда бир нече жумадан кийин медициналык жардамсыз деле чүчөктөн арылууга болот.**

12 - бөлүм

ӨРМӨ КУРТ (ТРИХУРИС)



Узундугу 3-5 см. Өңү: мала кызыл же боз.

Бул ичеги курт жумуру курт сыяктуу бир адамдын заңынан башка адамдын оозуна өтөт. Адатта бул курт өтө зыяндуу болбогону менен, андан ич өтүшү мүмкүн. Кээде бул курт балдарда көтөн тешигинен ичегинин чыгып калышына алып келет.

Алдын алуу: Жумуру курттун алдын алуусуна окшош.

Дарылоо: Эгерде өрмө курт тынчын алса, мебендазол бериңиз. Дозасын 374-беттен караңыз. Көтөн чучугу чыгып калса, баланы тоңкойтуп (башын ылдый караган абалда көтөрүп), көтөн чучугуна муздак суу куюңуз. Бул көтөн чучуктун өз калыбына келишине жардам берет.

НЕМАТОД КУРТУ



Узундугу 1 см. Өңү: кызыл.

Нематод курту адатта заңда көрүнбөйт. Ал бар экенин билиш үчүн заңды текшерүү керек (заң анализи).

Нематод курттары кандайча тарашат:

3. Жаңыдан пайда болгон нематод курттары адам жөтөлгөнү менен сыртка чыгып, кайра шилекей менен кошо жутулуп ичине киришет.

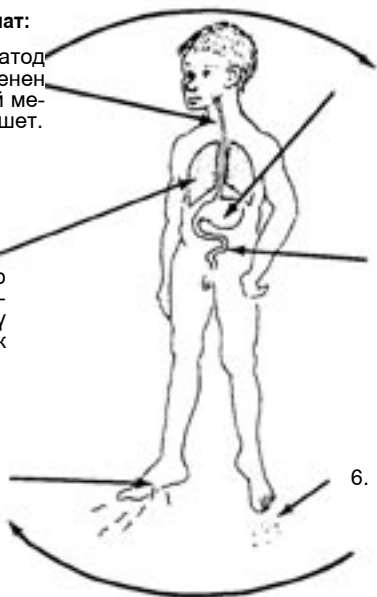
2. Бир нече күндүн ичинде алар кан агымы менен өпкөгө жетишет. Бул кургак жөтөлдү туудурушу мүмкүн (сейрек учурда кан жөтөлөт).

1. Жаш нематод курттар адам жылаңайлак жүргөндө таманы аркылуу киришет. Ошол себептен кычышуу пайда болушу мүмкүн.

4. Бир нече күндөн кийин адамдын ичи өтүп, ашказаны же ичи оорушу мүмкүн.

5. Нематод курттары ичеги капталдарына жабышып алышат. Эгерде нематод курттар көп болсо, анда адам алсырап, каназдыктын оор түрүнө чалдыгат.

6. Нематод куртунун жумурткалары адамдын денесинен заң менен кошо чыгат. Жумурткалар нымдуу топуракта мителик кылышат.



Нематод курт инфекциясы балдар үчүн зыяндуу оорулардын бири болуп саналат.

Эгерде баланын каны аз, өңү купкуу болуп, ал акиташ, топурак жей берсе, анда анын нематод курттары болушу мүмкүн. Мүмкүн болсо, анын заңын анализге тапшырып, текшертүү керек.

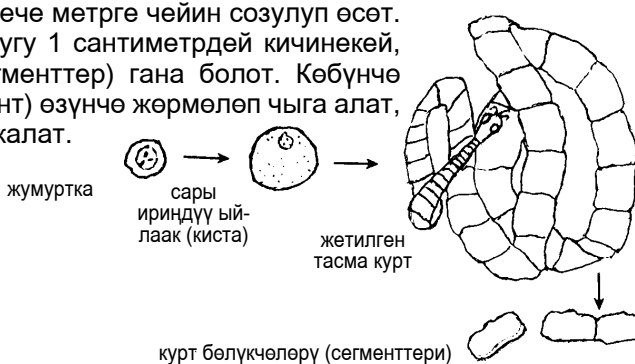
Дарылоо: Мебендазолду колдонуңуз. Доза менен сактык чараларын 374-беттен караңыз. Каназдыктан айыгыш үчүн темирге бай тамак-аштарды жедириңиз; зарыл болсо, курамында темири бар дарыны бериңиз (124-бет).

Нематод куртунун алдын алуу: Эгерде дааратканаңыз жок болсо, анда аны куруп алуу керек. Балдарга жыңайлак жүрүүгө уруксат бербейиз.

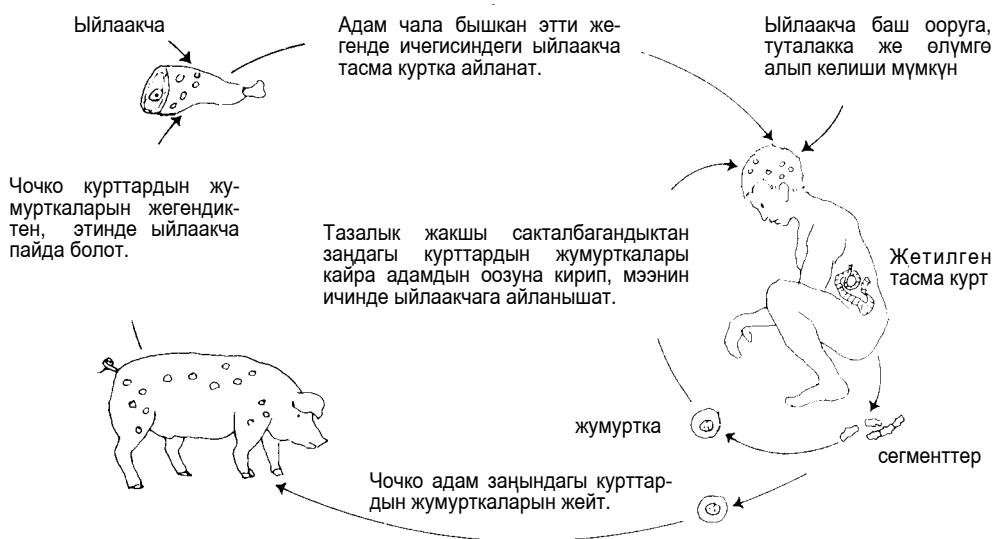
ТАСМА КУРТ (СОЛИТЕР)

Ичегиде тасма курт бир нече метрге чейин созулуп өсөт. Бирок заңдын ичинде узундугу 1 сантиметрдей кичинекей, жалпак, ак бөлүкчөлөр (сегменттер) гана болот. Көбүнчө ошол бөлүнгөн нерсе (сегмент) өзүнчө жөрмөлөп чыга алат, ички кийимге да жармашып калат.

Тасма курт адамда чала бышкан эттен (чочконун, уйдун, балыктын этинен же башка эттерден) пайда болот.



Алдын алуу: Эттин баарынан, өзгөчө чочко этинен сак болуңуз, жакшы бышканын гана жегениңиз жакшы. Куурулган же бышырылган эттин, балыктын ичи чийки бойдон калбаганын байкап жеңиз.



Денсоолукка тийгизген таасири: Кээде ичегидеги тасма курт ички бир аз оорутат, бирок андан башка оорулар болбойт.

Адамдын мээсинде ыйлаакчалардын (кенедей курт жумуртканы кармап турган нерсе) пайда болушу чоң коркунуч туудурат. Бул - курттардын жумурткалары адамдын заңынан оозуна жеткен учурда болот. Ушул себептен тасма курту бар болгон адам тазалыкты сактоо эрежелерин кылдаттык менен аткарышы керек жана колдон келишинче эртерээк дарыланып алышы керек.

Дарылоо: Никлозамид (йомесан, 376-бет) же празиквантел (376-бет) алыңыз. Жетектөөчү эрежелерди кылдаттык менен аткарыңыз.

ТРИХИНЕЛЛА КУРТУ (ТРИХИНЕЛЛЕЗ)

Трихинелла куртун эч качан заңдан көрүүгө мүмкүн эмес. Ал ичеги аркылуу булчуңга өтөт. Адамда ал тасма курт сыяктуу, адам чала бышырылган этти жегенден улам пайда болот.

Трихинеллездун ден соолукка тийгизген таасири: Адам инфекцияланган этти канча жегенине жараша, анын таасирин таптакыр сезбей, катуу ооруп же өлүп калышы мүмкүн. Инфекцияланган этти жегенден кийин бир нече сааттан же 5 күндөн кийин ичи өтүп, ашказаны ооруй башташы мүмкүн.

Оор абалдагы адамдан төмөнкүлөрдү байкоого болот:

- Денеси ысып, чыйрыгат;
- Булчуңдары ооруйт;
- Көздүн тегереги шишип, кээде буту (таманы) да шишип кетет;
- Териде кара же көк майда тактар (көк ала) пайда болот;
- Көздүн агы кызарат (көздүн кан тамырлары жарылып канайт);

Күчөгөндө оору 3-4 жумага созулушу мүмкүн.

Дарылоо: Медициналык кызматкерге дароо кайрылыңыз. Тиабендазол же мебендазол жардам бериши мүмкүн. Керектүү дозасын 374, 375-беттерден карап алыңыз. (Кортикостероид да жардам бериши мүмкүн, бирок аны медициналык кызматкер же дарыгер гана бериши керек.)

Муну билип алыңыз: Эгерде ошол эле булганган (инфекцияланган) эттен бир нече адам ооруп калышса, анда трихинеллез оорусу болушу ыктымал. Бул өтө зыяндуу болгондуктан, медициналык жардамга кайрылыңыз.

Трихинеллез оорусунун алдын алуу:

- Жакшы бышкан гана этти жеңиз;
- Эгерде үй жаныбарларына эт (калдыктарын) берчү болсоңуз, анда аны чийки бойдон эмес, жакшылап бышыргандан кийин гана бериңиз.

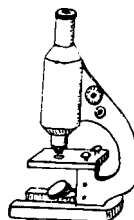


Микроскоп аркылуу көрүнгөн амёба

АМЁБА

Амёба - микроскоп (кичинекей нерселерди чоңойтуп көрсөткөн аспап) аркылуу гана көрүнгөн мите жаныбар, бирок бул мите курт эмес.

Ал кандайча жугат: Инфекцияланган адамдын заңында миллиондоп саналган өтө майда мителер бар. Коомдук тазалыкты начар сактагандыктан алар тамак-аш, иче турган таза суу булактарына өтүп башка адамдарга да жугат.



Микроскоп

Амёбаны жугузуп алуунун белгилери: Денсоолугу чың адамдар амёбаны жугузуп алышса да, ооруну сезбей эле жүрө беришет. Амёбанын кесепетинен, өзгөчө, денеси мурда оорудан алсыраган же начар тамактанган адамдарда катуу ич өткөк же дизентерия (кан менен кошо ич өтөт) болот. Сейрек учурда амёбанын айынан боордо сыздаткан, коркунучтуу ириңкөлкүл пайда болот.

Көп кездешкен амёбалык дизентерияга төмөндөгүлөр кирет:

- Мезгил-мезгили менен болгон ич өткөк - кээде ич катуу.
- Ичи сайгылашып, катуу ооруйт; чоң заарасы чыкпаса да (же болбосо былжыр чыкса), дааратканага улам баргысы келе берет.
- Заңы кою эмес, көбүнчө сууга да окшобойт; былжыры көп, кээде кан кошулган болот.
- Оор учурларда кан көп кетет; адамдын алы кетип, ооруйт.
- Адатта адам ысытмалабайт.

Кан аралаш ич өткөк амёбадан же бактериядан болушу мүмкүн. Ал эми бактериялык дезинтерия (шигелла) күтүлбөстөн башталып, заңы суюгураак болот жана дайыма денетабы көтөрүлүп турат (158-бет). Адатта:

Ичеткөк + кан + ысытма = бактериялык инфекция (шигелла)
Ичеткөк + кан + ысытма болбойт = амёба инфекциясы

Кээде кан аралаш ич өткөк башка себептерден болот. Себебин так аныктоо үчүн, *заң анализин* тапшыруу керек.

Кээде амёбалар боорго кирип, ириндүү шишикти (абсцесс) же ириндүү көңдөйдү пайда кылышат. Бул себептен ичтин жогорку бөлүгүнүн оң жагы ооруйт. Ооруткан жери төштүн оң жагына тарашы мүмкүн, адам басып жүргөндө оору күчөйт. (Муну өттүн оорушу 329-бет; боор сезгенүү, 172-бет; жана кара сарык, 328-бет менен салыштырыңыз) Эгерде ушундай белгилер байкалган адам жетөлгөндө күрөң суюктук чыкса, анда амёбалык ириңкөлкүл анын өпкөсүн кургатып жаткандыгын билдирет.

Дарылоо:

- Мүмкүн болсо медициналык жардамга кайрылыңыз жана заң анализдерин тапшырыңыз.
- Амёбалык дезинтерияны метронидазол менен дарыласа болот, колдон келсе аны дилоксанид фураат же тетрациклин менен бирге колдонуңуз. Дозасын, дарылоо мөөнөтүн жана сактык чараларын 369-беттен караңыз.
- Амёбалык ириңкөлкүлдү (ириндүү шишик) амёбалык дезинтерияны дарылагандай дарылаңыз, андан кийин 10 күн бою хлорохин ичиңиз (366-бетти караңыз).

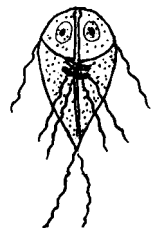
Алдын алуу: Дааратканаңыз жок болсо, аны куруп алуу жана таза кармоо маанилүү. Иче турган суу булактарын булгабай коргоңуз жана тазалыкты сактоо эрежелерин аткарыңыз. Туура жана жакшы (ар түрдүү, витаминдүү) тамактаныңыз, өтө чарчабаңыз жана ичкиликтен баш тартыңыз, бул – амёбалык дезинтериянын алдын алууда өтө маанилүү.

ЛЯМБЛИЯ

Лямблия – микроскоп аркылуу гана көрүнүүчү, амёба сыяктуу мите курт. Ал ичегиде жашап, көбүнчө балдардагы ичеткөктүн негизги себеби болот. Ич өткөк өнөкөт же мезгил-мезгили менен (бирде бар, бирде жок) болот.

Эгерде адамдын ичи өткөндө заңдын өңү саргыч, көбүктүү, жыты жаман, бирок кансыз жана былжырсыз болсо, бул лямблиянын белгиси болушу мүмкүн. Ичи көөп, желге толуп, ичегилери бир аз карышып оорутуп, адам өзүн ыңгайсыз сезет. Көп жел чыгарып, көп кекирет. Адатта адам ысытмалабайт.

Лямблия инфекциясы кээде өзүнөн өзү эле жоголуп кетет. Мындай учурда жакшы тамактануу жардам берет. Оор учурларда эң жакшысы метронидазол менен дарылоо керек (369-бетти караңыз). Хинакрин (атабрин, 370-бет) арзаныраак болгону менен жакшы жардам берет, бирок анын зыяндуу таасири бар.



Микроскоп аркылуу лямблиянын көрүнүшү

12 - бөлүм

КАНДАГЫ ТРЕМАТОДА (ШИСТОСОМОЗ, БИЛЬГАРЦИОЗ)

Бул инфекция кан агымга кирген мите курттун бир түрү аркылуу козголот. Дүйнөнүн ар кайсы жеринде трематоданын ар кандай түрлөрү кездешет. Африка менен Жакынкы Чыгышта көп кездешкен түрү зааранын кан аралашып чыгышына алып келет. Кан аралаш ич өткөктү пайда кылуучу мите курттун түрү Африка, Түштүк Америка жана Азияда кездешет. Мындай оору тараган жерде жашаган **адамдын заңы же заарасы кан аралаш чыккандыгы байкалса, анда трематодага текшерилип алуу керек.**

Белгилер:

- **Заара кан аралаш** чыкса, бул **көп кездешүүчү белги** (кан өзгөчө акыркы тамчылар менен чыгат): трематоданын башка түрүнүн белгиси **кан аралашкан ич өткөк** болот.
- Ичтин ылдый жагы жана эки буттун ортосу оорушу мүмкүн; айрыкча, заара кылып бүтөөрдө оорутканы күчөйт. Адам алсырап, денеси бир аз ысып, кычышуусу мүмкүн.
- Бөйрөк же боордун абалы бир нече айдан же жылдан кийин өтө начарлап, кийинчерээк өлүмгө алып келиши мүмкүн.
- Кээде алгачкы белгилери байкалбайт. Шистосома деген түрү кеңири таралган жерде адамда жогорудагы белгилер байкалганда же ичи жөн гана ооруганда, аны текшерүү керек.

Дарылоо: Празиквантел трематоданын бардык түрлөрүнө каршы жардам берет. Метрифонат менен оксамнихид трематоданын кээ бир түрлөрүнө гана каршы жардам берет. Дарынын өлчөмүн **377-беттен** караңыз. Дарылар тажрыйбалуу медициналык кызматкер тарабынан гана берилүүгө тийиш.

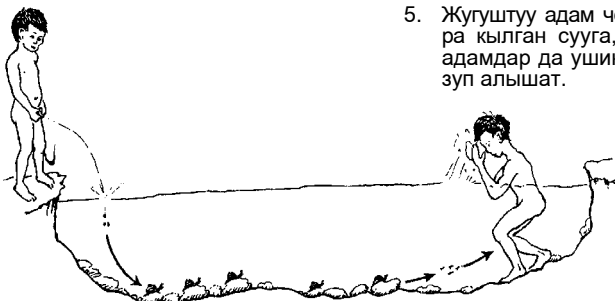


Үлүл
(чыныгы өлчөмү)

Алдын алуу: Трематода бир адамдан башкаларга түздөн-түз тарабайт. Бул курт өмүрүнүн бир бөлүгүн кичинекей суудагы үлүлдүн ичинде өткөзөт.

Трематода төмөнкүдөй тарайт:

1. Эгерде бул оору менен ооруган адам сууга кичине же чоң заара кылса,
2. Анын заңында же заарасында курт жумурткалары болот.
3. Жумурткадан курт чыгып үлүлдүн ичине кирип алат.
4. Жетилген курт - трематода үлүлдөн чыгып башка адамга жугат.
5. Жугуштуу адам чоң же кичине заара кылган сууга, көлмөгө түшкөн адамдар да ушинтип ооруну жугузуп алышат.



Шистосома менен оорубаш үчүн үлүлдөрдү жок кылган жана бул ооруга чалдыккан адамдарды дарылай турган программа, долбоорлорго катышыңыз. Бирок эң маанилүүсү: Ар бирибиз даараткананы таза колдонууга үйрөнүшүбүз керек жана ЭЧ КАЧАН КӨЛМӨГӨ, БУЛАККА жана СУУГА ЖАКЫН ЖЕРЛЕРГЕ ЗААРА КЫЛЫП, БУЛГАБАШЫБЫЗ КЕРЕК.

Сууда кездешкен **ришта курту** (теринин астындагы курт) тууралуу маалыматты 406, 407-беттерден алыңыз.

ЭМДӨӨ (ВАКЦИНДӨӨ) - ЖӨНӨКӨЙ ЖАНА ИШЕНИЧТҮҮ САКТАНУУ ЖОЛУ

Эмдөө көптөгөн коркунучтуу оорулардан коргойт. Эгерде айылыңыздагы медициналык кызматкерлер эмдөө жүргүзбөсө, анда балдарыңызды жакын жайгашкан медициналык мекемеге же борборго алып барып, эмдөө жүргүзүңүз. Аларды дени соо убагында эле (ооруга же өлүмгө жеткирбей) алдын ала эмдеткениңиз оң. Эмдөө көбүнчө бекер жасалат. (Ар бир өлкөдө эмдөөнүн убагы, мөөнөтү өзүнчө белгиленет.) Балдарга эң керектүү эмдөөлөр төмөнкүлөр:

- 1. ККС вакцини (Кептөөр, Көк жетөл жана Селеймеге каршы).** Бул оорулардан толугу менен сактаныш үчүн, дары балага 3 жолу сайылышы керек. Көпчүлүк учурда биринчи жолу бала 2 айга толгондо, экинчи жолу анын 3 айында жана үчүнчүсүндө 4 айга толгондо сайюу керек.
- 2. ПОЛИО вакцини (балдардын шал оорусуна каршы).** Бала жаңы төрөлгөндө эле дарыны анын оозуна тамчылатат. Андан кийин 3 ай бою, ай сайын бир жолудан кайталап туруу керек (көбүнчө ККС вакцини менен сайылып берилет). Тамчылатма дарыны бергенге чейин 2 саат мурда жана бергенден кийин дагы 2 саат бою баланы эмизбөө керек.
- 3. БЦЖ вакцини (Кургак учукка каршы).** Сол ийинге бир жолу гана сайылышы керек. Бул сайма дарыны бала жаңы төрөлгөндө же кийинчерек деле сайдырса болот. Эгерде үйдөгүлөрдүн бири кургак учук менен ооруса, дарыны балага эртерээк сайюу керек. БЦЖ вакцини оорутат жана териде так калтырат.
- 4. КЫЗЫЛЧА вакцини. Бала 9 айга толгондон кийин бир жолу сайылышы керек.** Көпчүлүк учурларда экинчисин 15 айында же кийинчерээк деле сайдырса болот.
- 5. “В” ГЕПАТИТ вакцини. 4 жума же андан көбүрөөк аралыгы менен 3 жолу сайылат.** Адатта бул вакцин ККС сайылган убакта сайылат.
- 6. СЕЛЕЙМЕ вакцини.** Чоңдорго жана 12 жаштан ашкан балдарга селеймеге каршы эмдөө өтө маанилүү. Үч ай бою, бир айда бир жолу, кийинкисин бир жыл өткөндөн кийин, андан кийинкилерин ар бир 10 жылда бир жолудан эмдөө керек. Ар бир адам селеймеге каршы эмдөөдөн өтүүгө тийиш. Аял кош бойлуу болгон сайын боюндагы бала селеймеге туруштук берүү үчүн, ал эмдөөдөн өтүшү керек (182, 250-беттерди караңыз).



Полиомиелит тамчылатма дарысы

Кээ бир жерлерде холерага, сары калтыратмага, темгилдүү келтеге, тепкиге жана кызамыкка каршы эмдөө жүргүзүлөт. Бүткүл Дүйнөлүк Саламаттык Сактоо Уюму да макоопеске, безгекке жана менингитке каршы вакциндерди чыгаруунун үстүндө иштөөдө.

ЭСКЕРТҮҮ: Вакциндер тез бузулуп, жараксыз болуп калат. Ошондуктан кызылча, полиомиелиттин жана Б.Ц.Ж. вакциндери тоңдурулган же муздатылган (8° Сден төмөн температурада) бойдон сактоо керек. ККС, “В” Гепатитинин жана Селейменин вакциндери муздак (0° Сден – 8° Сге чейин) сакталышы керек, бирок аларды **эч качан тондурууга болбойт**. Даярдалып, бирок колдонулбаган вакцин ыргытылышы керек. Сапаты жакшы ККС вакцинди силкигенден кийин бир саатка чейин ылайланып, тунара түшөт. Эгерде ал тунуп калса же анда ак тактар пайда болсо, бул анын бузулганын билдирет. Вакциндерди кантип муздак сактоо керектиги жөнүндө “Медициналык кызматкерлердин окуп-үйрөнүшүнө жардам” деген китептин 16-бөлүмүндө айтылат.

Балдарыңызды өз убагында эмдеңиз. Алардын зарыл болгон эмдөөлөрдү алгандыгына толук ынаныңыз.

ООРУ МЕНЕН ЖАРАКАТТЫН АЛДЫН АЛУУНУН ДАГЫ БАШКА ЖОЛДОРУ

Бул бөлүмдө эмдөө, жеке жана коомдук тазалык аркылуу ичеги ооруларын жана башка инфекциялардын алдын алуу жолдору жөнүндө жазылды. Бул китептин башынан аягына чейин оору менен жаракаттын алдын алуу боюнча сунуштарды табасыз (аш болумдуу тамак аркылуу ден соолукту чындоодон баштап, азыркы медицина менен элдик дарылоо ыкмаларын туура колдонуу кеңештерине чейин).

“Айылдагы медициналык кызматкерине кайрылуу” деген бөлүмдө ден соолукту начарлаткан шарттарды өзгөртүш үчүн элдерди биргелештирип чогуу иштегенге түрткү берген ой-пикирлер берилет.

Кийинки бөлүмдөрдө белгилүү бир оорулар жөнүндө, ошондой эле алардын алдын алуу жолдору тууралуу да көптөгөн сунуштарды таба аласыз. Ошол берилген сунуштарды аткарсаңыз, үйүңүздөгү, айылыңыздагы адамдардын денсоолугун чындоого сиздин жардамыңыз тиет.

Коркунучтуу оорудан жана өлүмдөн коргонуунун эң жакшы жолдорунун бири – бул алдын алуу жана эстүүлүк менен жүргүзүлгөн дарылоо экенин эске алыңыз.

Алдын ала жүргүзүлгөн дарылануу – бул медицинанын маанилүү жагы.

Бул бөлүмдү аяктоодон мурун, китептин башка бөлүмдөрүндө кездешкен, бирок өзүнчө белгилеп кетчү алдын алуунун кээ бир жактарына көңүлүңүздү бурууга туура келет.

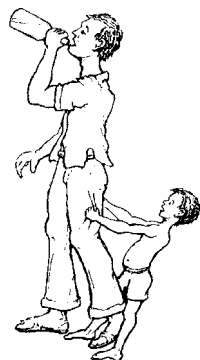
ДЕНСОЛУККА ЗЫЯН КЕЛТИРГЕН АДАТТАР

Адамдардын кээ бир адаттары өзүнүн ден соолугуна гана эмес, башкаларга да кандайдыр бир жолдор менен зыянын тийгизет. Мындай адаттардын көбүн таштап алардан бошонсо болот, бирок биринчиден, адам өзү ошол адаттарды калтыруу эмне себептен маанилүү экенин түшүнүшү зарыл.

АРАКЕЧТИК

Канчалык ичкилик адамдын көңүлүн көтөрбөсүн, аны менен бирге өзүнө да, үй-бүлөсүнө да көптөгөн азап-кайгы алып келет. Ичкиликти аз ичсе, зыяны деле болбойт, бирок көп учурда аракечтик “аз” ичкенден башталат. Дүйнөнүн көп жерлеринде ичкиликте чеги жок же көп ичип алуу адамдын ден соолугуна зыян келтирет. Аракечтик ичип жүргөн адамдын ден соолугуна эле зыян келтирбестен, (кара сарык 328-бет, жана гепатит сыяктуу оорулары, 172-бет), өзүнүн үй-бүлөсү менен коомго да көп жагынан оорчулук алып келет. Мас кезинде акыл-эсин жоготуу жана соолукканда өзүн сыйлабастык бактысыздыкка, сарптоого жана зордук-зомбулукка жеткирет. Көпчүлүк учурда алардын эң жакын адамдарына чоң залакасы тийет.

Канча деген аталар өз балдары ачка болуп турса да, акыркы ачка-каражатын ичкиликке коротуп салышат? Өз үй-бүлөсүнүн жашоо шарттарын жакшыртуунун ордуна, иштеп тапкан айлыгынан бир аз арткан акчаны аздан болсо да ичкиликке короткондуктан, канча деген оорулар пайда болуп жатат. Канча деген адамдар жакындарын капа кылганын, ызалантканын көрүп, өзүн жек көрө баштап, бирок анын баарын унутуш үчүн кайрадан аракка берилишет.



Арак өз ден соолугун жана жакындарынын бактысын талкалап жатканын түшүнгөндө адам эмне кыла алат? Биринчиден, аракеттиги – бул чоң көйгөй экенин мойнуна алып, өз абийиринин жана башкалардын алдында ачык таанышы керек. Кээ бир адамдар ичкиликти токтотконду оңой эле чече алышат. Көпчүлүгү аракеттиктен арылуу кыйын экенин түшүнгөн, жардамдашкан жана колдоп кете турган үй-бүлөсүнө, досторунуна жана башкаларга муктаж. Мурун көп ичип токтоткондор, азыр ичип жүргөн адамдарга эң жакшы жардамчы болуп бере алышат. “АА” деп аталган топтор (Анонимдүү Аракетчер, 429-бетти караңыз) бар, алар ичкиликтен бошонгондуктан башкаларга ичкенди токтотуш үчүн жардам бере алышат.

Аракеттик бир гана адамдын эмес, жалпы коомдун оорчулугу. Муну түшүнгөн коом өзгөртүүнү каалагандарды шыктандырууда көп нерсе жасай алат. Эгерде сиз чөйрөңүздө ичкиликте көп ичүү тууралуу тынчсызданып турсаңыз, анда ушул кыйынчылыктар жөнүндө талкуулап, керектүү чараларды кабыл алыш үчүн чогулуш уюштурганга жардам бериңиз. Ичкиликтин зыяны жана чөйрөдөгү чаралар жөнүндө кошумча маалымат алуу үчүн “Саламаттыкты сактоо кызматкерине жардам”, деген китептин 5, 27-бөлүмдөрүн караңыз.

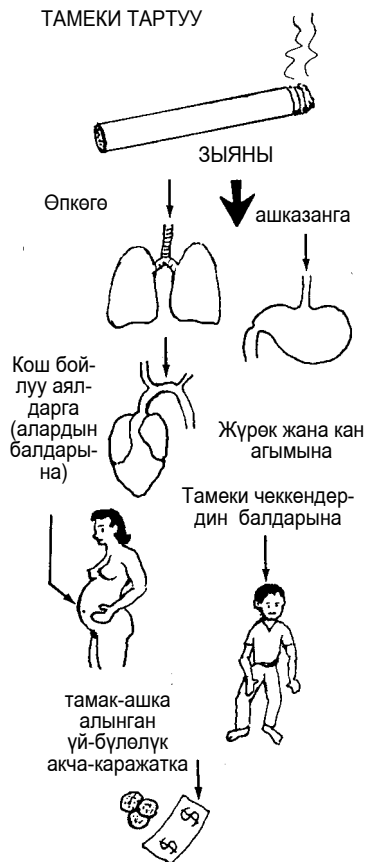
Көптөгөн кыйынчылыктарды бири-бирин колдоп жана чогуу иштешип, жардам берүү аркылуу чечсе болот.

ТАМЕКИ ТАРТУУ

Тамеки тартуунун, өзүңүздүн жана үй-бүлөңүздүн ден соолугуна коркунуч туудурган себептери көп.

1. Тамеки тартуу өпкө, ооз, тамак жана эриндин залалдуу шишиктеринин (рак оору) пайда болушуна шарт түзөт. Тамекини көп тарткан сайын рак оорудан өлүүгө көбүрөөк жол ачылат.
2. Тамеки тартуу өтүшүп кеткен өпкө оорулардын, ошондой эле өнөкөт бронхит жана желөпкө ооруларынын себеби болуп саналат (бул оорулары же муунтмасы бар адамдар үчүн өлүм коркунучун туудурат).
3. Тамеки тартуу ашказан жарасын пайда кылып, ашказанды начарлатат.
4. Тамеки тартуу кыйналууга, жүрөк оорудан өлүмгө же мээге кан куюлууга шарт түзөт.
5. Ата-энеси тартпаган балдарга караганда ата-энеси тамеки тарткан балдардан өпкө сезгенүү жана башка дем алуу органдардын оорулары көбүрөөк кездешет.
6. Эзелери тартпаган балдарга караганда боюнда бар маалында тамеки тарткан энелердин балдары кичирээк болуп, жай өнүгүп өсүшөт.

ТАМЕКИ ТАРТУУ



12 - бөлүм

7. Тамеки тарткан мугалимдер, ата-энелер, медициналык кызматкерлер жана башкалар, балдар менен жаштарга терс үлгү көрсөтүп тамеки тартып баштаганга түрткү беришет.
8. Тамеки тартуу акчанын көп королушуна алып келет. Аз корогондой болгону менен, натыйжада акча көп коройт. Өтө кедей өлкөлөрдө, мамлекеттик саламаттыкты сактоо программасы бир адамга кетирген акчага караганда, ал өлкөнүн эң кедей адамы тамекиге көбүрөөк коромжулайт. **Андан көрө ошол акчаны тамак-ашка колдонсо, бүт үй-бүлөнүн, өзгөчө, балдардын дени сак болмок.**

Башкалардын ден соолугун аясаңыз, анда тамеки тартпаңыз жана башкаларды тамеки тартпаганга үндөңүз.

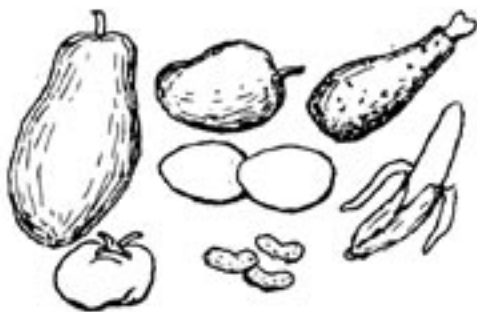
ГАЗДАЛГАН СУУСУНДУКТАР (алкоголу жок, сода кошулган, Кока-Кола ж.б.)

Кээ бир жерлерде бул суусундуктар көпчүлүккө таанымал. Көпчүлүк учурда эне начар тамактанган баласына газдалган суусундук сатып берет, андан көрө ошол эле акчасына эки жумуртка же башка азыктандыруучу тамак-аш алганы жакшы болмок.

ЭГЕРДЕ СИЗ БАЛДАРЫҢЫЗГА ДЕН СОЛУК КААЛАСАҢЫЗ ЖАНА СИЗДЕ АЛАРГА БИР НЕРСЕ САТЫП БЕРҮҮҮҮЧҮН БИР АЗ АКЧА КАРАЖАТЫ БОЛСО, АНДА...

аларга бир-эки жумуртка же башка аш болумду азыктарды сатып бериниз,

бирок газдалган ширин суусундуктарды алып бербейиз.



ООБА



ЖОК

Бул суусундуктарда канттан башка эч бир азыктандыруучу зат жок. Суусундукту кант үчүн эле сатып алуу өтө кымбатка турат. Балдар көп газдалган суусундуктарды ичип, таттууларды көп жешсе, алардын тиштерин курт жеп, жаш чагында эле тиштери чирий баштайт. Газдалган суусундуктар айрыкча, зарна болгон же ашказан жарасы бар адамдарга зыяндуу.

Газдалган суусундуктарга караганда, ден соолукка мөмө-жемиштерден жасалган суусундуктар пайдалуу, көбүнчө алардын баасы да арзаныраак болот.

Балдарды газдалган суусундуктарды ичүүгө көндүрбөңүз!