

# Ko‘p Uchraydigan Kasalliklar

13  
BOB

## SUVSIZLANISH YOKI SUVSIRASH (DEGIDRATATSIYA)

**Bolalarning ich ketishdan nobud bo‘lishi sababi ularning organizmida hayot uchun yetarli suv qolmaganligidir. Ushbu suv yetishmasligi suvsizlanish deb ataladi.**

Suvsizlanish organizmga kirayotgan suvdan ko‘ra organizmdan chiqayotgani ko‘p bo‘lganda boshlanadi. Bu ko‘pincha og‘ir ich ketishda kuzatiladi va ko‘p qayt qilish natijasida ham kelib chiqadi. Shuningdek, suvsizlanish og‘ir kasalliklarda, bemor yeyishga yoki ichishga qodir bo‘lmagan hollarda ham uchrashi mumkin.

Har qanday yoshdagi odam suvsizlanishi mumkin, ammo **bolalar-da bu jarayon tez avjiga chiqib boradi va juda xavfli bo‘ladi.**

**Shir-shir ich ketayotgan har qanday bola suvsizlanishi mumkin.**

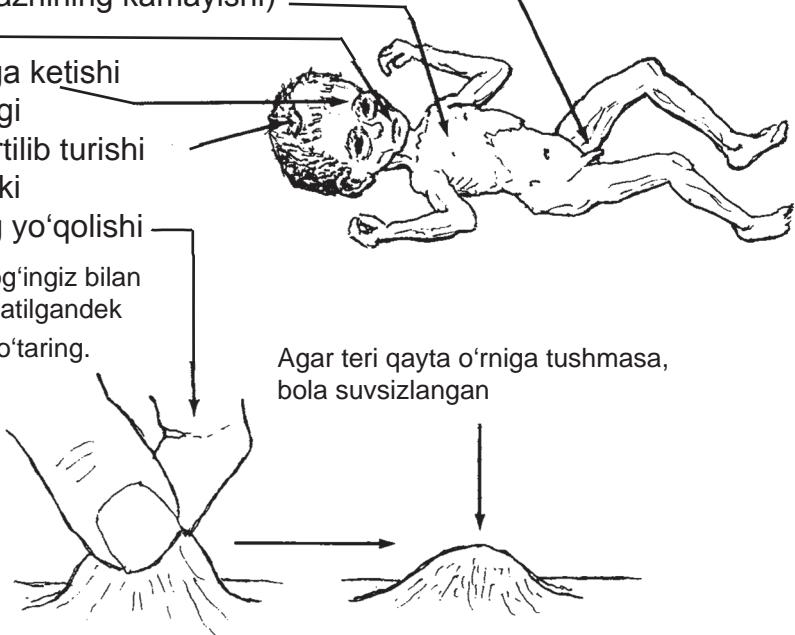
Har qanday odam, ayniqsa, onalar suvsizlanish belgilarini, uning oldini olish va davolash yo‘llarini bilishlari kerak.

*Suvsizlanish belgilari:*

- ◆ quvvatsizlik
- ◆ holsizlik va uyquchanlik
- ◆ chanqash-suvsizlanishning ilk belgilaridan

## Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

- ◆ oz siyish yoki umuman siymaslik; siydiqning to'q sariq bo'lishi
- ◆ birdan ozib ketish (vaznining kamayishi)
- ◆ og'iz qurishi
- ◆ ko'zlar kirtayib, ichiga ketishi
- ◆ chaqaloqlar boshidagi liqildooqning ichga tortilib turishi
- ◆ teri egiluvchanligi yoki cho'ziluvchanligining yo'qolishi



Og'ir suvsizlanishda puls tezlashib, kuchsiz bo'lib qoladi (Shok, 170-bet), nafas tezlashib chuqurlashadi, odamda isitma yoki titroq boshlanadi (167-bet).

Agar kasal odamning ichi surib, suvdek bo'lib tushaversa yoki ichi surishi bilan birga qayt ham qilsa suvsizlanish belgilari paydo bo'lishini kutib o'tirmang.

**Tez harakat qiling** (keyingi betga qarang).

### Suvsizlanishning oldini olish va davolash:

#### 1. Ichketishi boshlanishi bilan

- Bemorga qo'shimcha suyuqlik berib turing (iloji bo'lsa, bemor icha olguncha ko'proq bering).
  - Emadigan bolani ko'proq emizing, uning emish vaqtin uzoqroq davom etsin.
  - Emadigan bolaga qo'shimcha ovqatlar hali berilmayotgan bo'lsa, Suvni Tiklovchi Ichimlik yoki toza suv berib turing (miqdori quyida ko'rsatilgan).
    - Agar chaqaloqqa qo'shimcha ovqatlar berilayotgan bo'lsa yoki bola ko'krakdan butunlay ajratilgan bo'lsa, quyidagilardan birortasi ber-

ilsin: Suvni Tiklovchi Ichimlik (Regidron), suyuq ovqatlar (sho'rva, guruch suvi, qatiq) yoki qaynatilgan suv. Bunga kattalar ham amal qilishi kerak.

2. Nimani va qachon ichish kerak? Suyuqlikni oz-ozdan tez-tez ichib tursin. Suvsizlangan kishi odatdagidek siya boshlagunga qadar kechasi ham, kunduzi ham har 5 minutda bironta suyuqlik ichib tursin. Yosh bola bir kunda kamida bir litr suyuqlik ichsin. Katta odamlarga bir kun mobaynida 3 litr yoki undan ham ko'proq suv kerak bo'ladi. Agar u qayt qilgan bo'lsa, 10 minut (qayt qilgandan so'ng) davomida hech narsa ichmasin, keyin esa asta-sekin oz-ozdan bironta suyuqlik icha boshlasin. Unga ich ketish to'xtaguncha qo'shimcha suyuqlik berib turilsin.

Ichi ketayotgan odamga har safar ichi surganda qo'shimcha suyuqlik berilsin.

2 yoshgacha bo'lgan bolaga: 50-100 ml (taxminan yarim piyola).  
2 yoshdan katta bo'lgan bolaga: 100-200 ml(taxminan yarim piyoladan 1 piyolagacha).

### Suvni Tiklovchi Ichimlik

#### **Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti Suvni Tiklovchi Ichimlik tarkibiini quyidagicha tavsiya qiladi:**

1 litr toza suvga natriy xlorid [NaCl] - 3.5 g, natriy sitrat 2.9 g , (yoki natriy bikarbonat 2.5), kaliy xlorid [KCl]-1.5g, glyukoza-20g. Aynan shunday tarkibli Suvni Tiklovchi Ichimlikdan foydalanish muhim. O'zbekiston dorixonalarida sotiladigan Suvni Tiklovchi Ichimlik- Regidrondir.

Regidronning tarkibi, uning qayerda ishlab chiqarilganiga qarab, turli-cha bo'ladi. Tarkibida yuqorida ko'rsatilgan tuzlar aralashmasi bor Regidronni ishlating. (masalan, Finlyandyada ishlab chiqarilganini).

Agar Suvni Tiklovchi Ichimlikni topa olmasangiz, uning o'rniga suyuq ovqatlar yoki qaynatilgan suv bering. ***Eng muhimi ichi ketayotgan odamga ko'p suyuqlik bering.***

***Izoh: Shirin choy, Fanta, Koka Kola, Sprayt kabi ichimliklarni bermang, chunki ular bola ahvolini yanada og'irlashtiradi.***

***Bola organizmida oziqli moddalar tanqis bo'lib qolmasligi uchun,  
uni ovqatlantirishni davom ettiring.***

**Bola 6 oylikdan katta bo'lsa yoki unga qo'shimcha ovqat bera boshlangan bo'lsa, quyidagilarga rioya qiling:**

Kasha va unga o'xshash kraxmalga boy ovqatlar (sabzavotlar, shuningdek, go'sht, baliq kabilar) berib turilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

- Bola ovqatiga 1 -2 qoshiq yog' qo'shilsa, bolaning ozib ketmasligiga yordam beradi.
- Sharbatlar organizmdagi kaliy kabi minerallarni tiklaydi. Iloji bo'lsa, shakar qo'shilmagan meva sharbatlaridan bering. Ichi ketayotganda odam o'z organizmi uchun kerak bo'lgan mineral tuzlarni ko'p yo'qotadi.
- Oziqali ovqatlardan bering. Ovqatlarni yaxshilab pishiring va ularni bolaga ezib bering. (220-222 betlarga qarang)
- Bola bir kunda kamida 6 marta ovqatlanishi kerak.
- Ich ketish to'xtaganidan keyin ham yuqoridagi ovqatlarni hamda ularga qo'shib boshqa ovqatlarni ham yana ikki hafta berib turing. Bu ovqatlar organizmning asliga kelishiga yordam beradi.
- Iloji bo'lsa, bola tuzli ovqatlardan ham iste'mol qilsin.

**Agar bolaning ichi 3 kunda ham yaxshilanmasa yoki quyidagi holatlar bo'lsa, bolani tibbiyat xodimiga olib boring.**

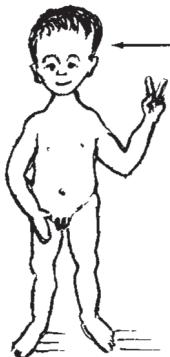
- ko'p ich ketib, suvdek bo'lib kelsa
- tez-tez qayt qilsa
- juda chanqagan bo'lsa
- juda kam ovqat yesa va oz suyuqlik ichsa
- isitma chiqsa
- axlati qonli bo'lsa
- Tomir ichiga suyuqlik quyish kerak bo'lib qolishi mumkin (venaga quyiladigan suyuqlik).

**ICH KETISHI VA ICHBURUG' (QONLI ICH KETISHI, DIZENTERIYA)**

Odamda ich ketib, suyuq yoki suvdek bo'lib kelsa, u ichketishga uchragandir. Agar axlatida shilimshiq yoki qon bo'lsa, u ich buruqqa chal- ingan.

Ich ketish yengil yoki og'ir bo'lishi mumkin. U *o'tkir* (birdan tez-tez ich surib turadi ) yoki *surunkali* (bir haftadan oshsa) bo'lishi mumkin.

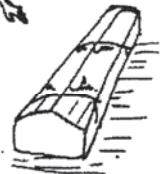
**Ich ketish yosh bolalarda, ayniqsa, to'yinmagan bolalarda ko'p uchraydi va bu ular uchun ancha xavflidir.**



Ushbu bola yaxshi ovqatlangan. U ich ketishi bilan og'rishga unchalik moyil emas. Agar u og'rib qolsa ham tez orada tuzalib ketadi.



Ushbu bola to'yinmagan. Unda ich ketishga uchrash va nobud bo'lish ehtimoli katta.



Ich ketishining sabablari ko'p. **Odatda xech qanday dorilarning keragi yo'q** va bolaga ko'p miqdorda Suvni Tiklovchi Ichimlik va ovqat berilsa, u tez kunlar ichida tuzalib ketadi. (Agar u yetarli ovqatni birdan yeya olmasa, ovqatni oz-ozdan tez-tez berib turing. ) Ba'zan maxsus davolash usullari kerak bo'ladi. Biroq, **ich ketishning** ko'p sabablarini bilmasangiz ham, **uni uyda muvaffaqiyatli davolashingiz mumkin**.

## ICH KETISHNING ASOSIY SABABLARI:

to'yinmaslik (224-bet) . Bu bolar ni quvvatsizlantiradi va boshqa sabablar bilan kelib chiqqan ich ketishni og'irlashtiradi.

suv yetishmasligi va toza bo' ligan sharoitlar (hojatxona yo'qligi ), ich ketishga olib keladigan mikroblarning hamma joyga tarqalishi

virusli infeksiyalar

amyoba (269-bet), lyamqliya (271- bet), bakteriyalar (250-bet ) tufayli kelib chiqqan ichak infeksiyalari

qurt-gijjalar infeksiyalari (262-

SPID(OITS) (ko'pdan beri davom etayotgan ich ketish uning ilk belgisi bo'lishi mumkin, 734-bet) .

sutni hazm qila olmaslik  
(ko'pincha o'ta to'yinmagan bolalarda va kattalarning ba'zilarida)

ko'krakdan ajratilgan , ovqatni hazm qilishni hali to'la o'rganman gan kichik bolalardagi qiyinchilik (288 - bet)

allergiya ba'zi ovqatlarga (den giz mahsulotlari, qisqichbaqa va boshqalar 307-308-betlar) , ba'zan kichkina bolalarda mol suti yoki boshqa sutlarga allergiya

268-271- betlar) (ko'p qurt turlari ich ketishga olib kelmaydi)	bo'ladi. ampitsillin yoki tetratsiklin kabi dorilarning salbiy ta'sirlari (141-bet)
ichak tashqarisidagi infeksiyalar (qulqoq infeksiyasi, 554-bet., tonzilit 555-bet, qizamiq 558-bet, siyidik yo'llari infeksiyalar 433-bet.)	ich suruvchi, tozalovchi moddalar yoki zaharli o'simliklar.
bezgak (Afrika, Osiyo va Tinch okeanida falsiparum turi 352-bet.)	og'ir hazm bo'ladigan, juda ko'p miqdorda xom meva yoki yog'li ovqatlar
ovqatdan zaharlanish (achigan ovqat 255-bet)	boshqa mamlakatlarga qilingan sayohat

### ***Ich ketishning oldini olish:***

Ich ketishning turli sabablari bo'lishiga qaramay, eng asosiy sabablari **infeksiya va to'yinmaslikdir**. **Tozalikka riosa qilish va to'g'ri ovqatlanish yo'li bilan ko'pincha ichketishlarning oldi olinishi mumkin**. Ko'p suyuqlik va ovqat berib, to'g'ri davo qilinganida bolalarning ich ketishdan nobud bo'lishi barham topadi.

To'yinmagan bolalar yolchib ovqatlanadigan bolalarga nisbatan ich ketishdan ko'proq nobud bo'ladilar. Lekin ich ketishning o'zi ham organizmning ovqatga yollchimay qolishiga sabab bo'lishi mumkin. Agar bola to'yinmaslikka chalingan bo'lsa, ich ketish bu holda tezda og'irlashtiradi.

**To'yinmaslik ichketishga sabab bo'ladi. Ichketish, ovqatga to'ymaslikka sabab bo'ladi**

Natijada bir-birini og'irlashtiravera-digan aylana kelib chiqadi. Shuning uchun, yaxshi ovqatlanish ich ketishning oldini olish va davolash uchun muhim.



ICH KETISH VA TO'YINMASLIKNING  
AYLANASI, KO'P BOLALAR  
HAYOTIGA ZOMIN BO'LADI

To'yinmaslikning oldini olish yo'li bilan ich ketishning oldini oling. Ich ketishning oldini olish yo'li bilan to'yinmaslikning oldini oling

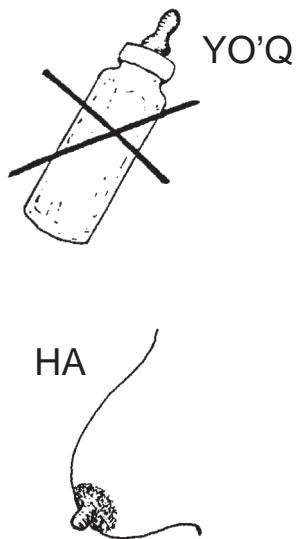
Qanday ovqatlar organizmning turli kasalliklarga, shuningdek, ich ketishga qarshi kurashishiga yordam berishini bilish uchun 11-bobni o'qing.

Ich ketishning oldini olish ikki narsaga: **yaxshi ovqat** va **tozalik-ka bog'liq**. Shaxsiy va jamoa tozaliklari bo'yicha ko'plab maslahatlar 12-bobda berilgan. Bu bob **hojatxonalardan** foydalanish, **toza suvning** ahamiyati va **ovqatlarni** ifloslikdan va pashshalardan saqlash kabi mavzularni o'z ichiga oladi.

## *Quyida chaqaloqlarda ich ketishning oldini olish uchun muhim maslahatlar berilgan:*

♦ **Shishadan sun'iy ovqatlantirish o'rniغا emizing.** Birinchi 6 oy ichida bolani faqat emizib boqing. Ko'krak suti ko'p infeksiyalarga va ich ketishiga qarshi kurashishda bolalarga yordam beradi. (Agar bolani emizishning iloji bo'lmasa, uni piyola va qoshiqdan ovqatlantiring. Bolalar shishasidan ovqatlantirmang, chunki uni toza tutish qiyin, unda ko'plab infeksiyalar bo'lishi mumkin.) Esingizda tuting! Emizilayotgan bolalarning ichi suyuq va kuniga 6 mahal kelishi mumkin, bu ich ketish emas.

Bolaga birinchi marta quyuq ovqatlar bera boshlaganingizda, avval ozroq, yaxshilab ezilgan va bir oz ko'krak suti bilan aralashtirilgan holda bering. Bola bu ovqatni hazm qilishni o'rganishi kerak. Agar unga ovqatni ko'p bersangiz, u ich ketishiga uchrashi mumkin. **Chaqaloqni ko'krakdan asta-sekin ajrating.** Emizikli davringizda boshqa ovqatlarni sut bilan birga berishni boshlang.



EMIZISH ICH KETISHINI  
OLDINI OLİSHGA YORDAM  
BERADI

- ◆ Bolaning pokiza va toza joyda bo'lishiga e'tibor bering.
- ◆ U iflos narsalarni og'ziga solmasin.
- ◆ Bolalarga zarur bo'lmanan dorilarni bermang.
- ◆ Chaqaloqlar 4-6 oylik bo'lganlardan so'ng, ularning ovqatiga qo'shimcha to'yimli ovqatlardan qo'shing.
- ◆ Sifatli tayyorlangan ovqatlar va toza ichimlik suvini bering.
- ◆ Sut yoki boshqa ichimliklarni shishadan bermang. Ularni piyola yoki qoshiqdan bering.
- ◆ Hamma oila a'zolari hojatga borgandan so'ng ovqat tayyorlashdan va iste'mol qilishdan avval qo'llarini yuvishlari kerak.
- ◆ Hamma oila a'zolari hojatxonadan foydalanishlari kerak.
- ◆ Yosh bolalarning axlatlarini hojatxonaga to'king yoki ko'mib tashlang.
- ◆ Bolangizni tavsiya qilingan yoshida qizamiqqa qarshi emlating.

## ***Ich ketishni davolash:***

**Ich ketishni davolashda ko'pincha dorilar kerak emas.** Agar ich tez-tez surilib, suvdek ketayotgan bo'lsa, suvsizlanish xavfi tug'iladi. Ich ketish ancha vaqt davom etsa, bunda **organizmninig oziq moddalarga yolchimay qolish xavfi** paydo bo'ladi. Shuning uchun davolashning eng muhim qismi yetarli **darajada SUV VA OVQAT** berishdir. Ich ketish sababi qanday bo'lishiga qaramay quyidagilarga e'tibor bering:

### **1. SUVSIZLANISHNING OLDINI OLISH VA UNI TO'XTATISH.**

**Ichi ketayotgan odam ko'p suyuqlik ichishi kerak.** Agar ko'p ich ketib, ovqatga yolchimaslik belgilari paydo bo'la boshlasa, unga Suvni Tiklovchi Ichimlikdan bering (283-bet) . **Unga ichimlikni bir necha minut oralab majburlab bo'lsa ham biroz ichirib turing.**

**2. ORGANIZMNING OZUQALI MODDALARGA BO'LGAN EHTI-YOJINI QONDIRISH.** Ich ketish bilan og'riyotgan odam organizmi talab qilgan zahoti ovqat yeyishi kerak. Bu, ayniqsa, ovqatga yolchimay qolgan odamlar va bolalar uchun muhimdir. Shuningdek, ich ketishga uchragan odamning ichaklaridan ovqat to'la hazm bo'lmay, juda tez o'tib ketadi. Shuning uchun, ayniqsa, bemor ovqatni oz yeyayotgan bo'lsa, uni oz-ozdan tez-tez ovqatlantiring.

## Hammabop Tibbiyat Qo'llanmasi 2013

- ◆ Emizilayotgan bola **tez-tez emizilishi kerak**. Bolalar ko'krak sutidan ich ketishga uchramaydilar.
- ◆ Vazni kam bola "quvvatli" ovqatlar va "tana o'stiruvchi" ovqatlar (oqsililar) dan kasallik davrida va undan so'ng ham ko'p miqdorda iste'mol qilishi kerak. Agar u holsiz bo'lsa, ko'p qayt qilsa, ovqat yemasa, ishtahasi ochila boshlashi bilan ovqat bering. **Suvni Tiklovchi Ichimlikdan bering. Bu uning ishtahasini ochadi**. Dastlab ovqat axlat ko'payishiga sabab bo'lishi mumkin, ammo bu uning hayotini saqlab qoladi.
- ◆ Agar vazni kam bolaning ich ketishi bir necha kun davom etsa yoki qayta takrorlanaversa, yana ham tez-tez, kuniga kamida 5-6 mahal ovqat bering. Boshqa davo ko'pincha kerak emas.

**3. QATIQ ICHING** (uyda tayyorlangan, tana uchun zarur „tirik” bakteriyali ), chunki bu ich ketishni davolashga yordam beradi.

ICH KETISHGA UCHRAGAN ODAMNING PARHEZI		
Agar kasal qayt qilayotgan bo'lsa yoki ovqat yeya olmasa, u quyidagilarni ichishi kerak:	Kasal ovqat yeya oladigan vaqtidan boshlab, chap tarafda aytilgan ichimliklar bilan bir qatorda quyidagi yoki ularga o'xshash ovqatlardan iste'mol qilishi kerak:	
<b>SUVNI TIKLOVCHI ICHIMLIK</b>	<b>quvvat beruvchi ovqatlar</b>	<b>tana o'stiruvchi ovqatlar</b>
ezilgan guruch, jo'xori uni, kartoshkadan tayyorlangan suyuq bo'tqa yoki mastava guruch qaynatmasi (bir oz ezilgan guruch	pechenye  yaxshi pishirilgan guruch,  suli(ovsyanka) yoki boshqa donli mah-	tovuq go'shti  tuxum (qaynatilgan ) yoki cho'g'da pishirilgan go'sht (yaxshi pishiril-

loviyali sho'rva, tovuq, mol go'shti yoki tuxum  o'rik sharbati yoki unga o'xhash ichimliklar  ko'krak suti	sulotlar  kartoshka  olma pyuresi pishirilgan  (Kashalarga bir oz shakar yoki o'simlik yog'idan qo'shing. )	gan, yog'siz )  loviya, mosh, no'hat (yaxshi pishirilgan va ezilgan  baliq (yaxshi pishirilgan)  sut (ba'zan u muammolarni keltirib chiqaradi, keyingi betga qarang )  non, jiyda
ISTE'MOL QILMANG		
yog'li ovqatlarni ko'p xom mevalarni	har qanday ich yurgizuvchilar yoki tozalovchilarni	ko'p ziravorli ovqatlar, spirtli ichimliklarni

### Ich ketish va sut:

Chaqaloqlar uchun **ko'krak suti eng yaxshi ovqatdir**. U ich ketishning oldini olish va kurashishga yordam beradi. **Bolaning ichi ketayotgan bo'lsa ham emizishni to'xtatmang.**

**Mol suti , quritilgan sut yoki qadoqlangan sutlar** yaxshi quvvat va oqsil manbai bo'lishi mumkin. Ichi ketayotgan bolaga sut berishni davom ettiring. Bunda ba'zi bolalarda ichi ketishi kuchayishi mumkin. Agar bu hol yuz bersa, kamroq sut, ko'proq ovqat bering. Lekin esingizda tuting: **ichi ketayotgan bola ovqatga yolchimay yurgan bo'lsa, kerakli miqdorda ovqat va oqsil olishi kerak.** Agar ozroq sut beriladigan bo'lsa, tovuq, tuxum sarig'i, go'sht, baliq yoki loviya kabi ovqatlar ko'proq qo'shil-

# Hammabop Tibbiyat Qo'llanmasi 2013

ishi kerak. Loviyani po'sti archilgan va pishganidan keyin ezilgan holda berilsa, hazm qilish osonlashadi.

Bola katta bo'lgan sari sut uning ichini o'tkazmay qo'yadi.

## Ich ketishiga qarshi dorilar:

**Ich ketishda ko'pincha dorining keragi yo'q.** Lekin ba'zi hol-larda dorilarning to'g'ri ishlatish muhimdir. Afsuski, ich ketishga qarshi dorilarning ko'pi oz yordam beradi yoki umuman yordam bermaydi. Ba'zi-lari esa hatto zararlidir. Ich ketishga qarshi ishlatiladigan Loperamid (Imodium, 712-bet) ichni kamroq kelishiga olib keladi. Lekin u suvsizlanishga va infeksiyalarga qarshi kurashmaydi. Bu dorini yosh bolalarga bermang va isitma borligida ichmang.

### QUYIDAGI DORILARNI ICH KETISHIGA QARSHI UMUMAN ISHLATMAGAN MA'QUL

**Ampitsillin , Levomitsetin, Tetratsiklin** kabi antibiotiklar faqat ich ketishning ba'zi turlarida foyda qiladi (294-295-bet). Lekin bu dorilarning o'zi ham ba'zan yosh bolalarda ich ketishiga sabab bo'lishi mumkin. Agar bu dorilarni 2, 3 kun ichganingizdan so'ng ichingizning ketishi kuchaysa, ularni ichmang, antibiotiklar kasallik sababchisi bo'lishi mumkin.



### ICH KETISHIGA QARSHI DORILAR, XUDDI QOPQOQGA O'XSHAYDI, CHIQIB KETISHI KERAK BO'LGAN NARSALARNI CHIQIB KETISHIGA YO'L QO'YMAQDI.



**Levomitsetin** ishlatishning ma'lum xavfi bor (639-bet). Odatdag'i, oddiy ich ketishga uchraganlarga va 1 oylik bo'limgan chaqaloqlarga bu dori hech qachon berilmasligi kerak.

**Ich yurg'izuvchilar va ich yumshatuvchilar** ichi ketayotgan odamga hech qachon berilmasligi kerak. Ular holatni og'irlashtiradi va suvsizlanish xavfini oshiradi.

## Boshqa turli sabablar natijasida kelib chiqqan ich ketishni davolash.

Ich ketishning ko'pgina turlarida mo'l-ko'l suyuqlik va yaxshi ovqat kasallikning barham topishi uchun yetarli. Boshqa har qanday dori ortiq-

cha bo'lsa-da, ba'zan maxsus davo kerak bo'lib qoladi.

Ich ketishni davolayotganda uning sabablari, ayniqsa yosh bolalar-da bo'lib turadigan ich ketish ichak tashqarisidagi infeksiyaga aloqador bo'lishini esingizda tuting. Qulqoq, tomoq va siydk yo'llarida infeksiya bor yo'qligini doim tekshirib turing. Agar bo'lsa, ularni davolang. Qizamiq bel-gilariga e'tiboringizni qarating.

Agar bolada odatdagagi ich ketish bilan shamollash belgilari bo'lsa, ich ketishning sababi virus bo'lishi mumkin. Bunda hech qanday maxsus davoning keragi yo'q. Bolaga ko'p suyuqlik va u yeishni xohlagan barcha ovqatlarni bering.

Ich ketishning og'ir hollarida kasallikni to'g'ri davolash uchun axlat analizi va boshqa analizlar kerak bo'lib qolishi mumkin. Lekin, odatda, sinchiklab so'rab-surishtirish, axlatni ko'zdan kechirish va ma'lum bel-gilarga e'tibor berish yo'li bilan kasallik haqida umumiy ma'lumotga ega bo'lishingiz mumkin. Quyida kasallik belgilari qarab davolash bo'yicha ba'zi yo'l-yo'riqlar berilgan (292-betga qarang ).

## 1. Birdan boshlanadigan odatdagagi ich ketish. Isitma yo'q.

- ◆ Ko'p suyuqlik iching. Ko'pincha maxsus davolashlar ortiqcha. Odatda Loperamid (Imodium, 712-bet) kabi dorilarni ishlatmagan ma'qul. Ular infeksiyadan qutqarmaydi. Shunday ekan, nega unga pul sarflashimiz kerak? Juda og'ir kasalga yoki yosh bolalarga hech qachon ularni bermang.
- ◆ Qatiq iching.

## 2. Qayt qilish bilan birga ich ketish

(Sabablari ko'p) .

◆ Agar ichi ketayotgan odam, ayniqsa, kichik bolalar qayt ham qilsa, suvsizlanish xavfi ortadi. Suvni Tiklovchi Ichimlik (283, 711-betlar ), choy, sho'rva yoki har qanday suyuqlik berish juda muhim. **Kasal ichimlikni qayt qilib tashlasa ham uni berishni davom et-tiring.** Uning qandaydir miqdori baribir organizmda qoladi.

Har 5-10 minut oralab kichik ho'plamlarda ichimlikni bering. Agar kasalning qayt qilishi tez orada to'xtamasa, unga prometazin



## Hammabop Tibbiyat Qo'llanmasi 2013

(677-678-betlar) kabi dorilarni berishingiz mumkin (shifokor bilan maslahatlashing) .

- ◆ Agar siz qayt qilishni to'xtata olmayotgan bo'lsangiz yoki suvsizlanish kuchayib ketayotgan bo'lsa, darhol tez yordamga murojaat qiling.

### 3. Qonli ich ketish; (ich burug', dizenteriya) (yoki chet eldan yaqin orada kelgan sayyoohlarda bo'ladigan ich ketish ) .

Bolalar hamda homilador va emizikli ayollar T-i septol(641-bet) ichishlari kerak.

Erkak kishilar hamda homilador, emizikli bo'limgan ayollar

Siprofloksatsin tabletkalarini 500 mg dan kuniga 2 mahal ichishlari kerak (647-bet.)

- ◆ Ichi o'tayotgan va isitmasi bor odamlar suvsizlanishning oldini olish uchun yana ham ko'proq suv ichishlari kerak.
- ◆ Davolanish davrida kasalning ahvoli og'irlashsa, tez tibbiy yordamga murojaat qiling.
- ◆ Agar bemorning ahvoli 2 kun ichida yaxshilanmasa va isitma davom etsa:

Sefotaksim (Klaforan) yoki seftriakson (Rossefin) ukollarini qo'shing (714-bet) .

### 4. Isitmali og'ir ich ketish (qonsiz). Qon aralash va isitmali ich ketish-dagidek davolang.

- ◆ Isitma qisman suvsizlikdan bo'lishi ham mumkin. Suv Tiklovchi Ichimlikdan (283-bet) ko'p bering. Agar kasal juda og'ir holatda bo'lsa va 6 soatdan beri harakat qilmagan bo'lsa, Suv Tiklovchi Ichimlikni berishni boshlaboq tibbiy yordamga murojaat qiling.
- ◆ Terlama belgilarini izlang. Agar ular bo'lsa, terlamaga qarshi davolang (355-bet) .
- ◆ Bezgak bor joylarda isitmatalayotgan va ichi ketayotgan odamni bezgakka (352-bet) qarshi davolagan ma'qul, ayniqsa uning qora talog'i katta bo'lsa.

### 5. Ich surib, sariq, sassiq, ko'pikli , qon va shilimshiqsiz ich kelishi .

Ko'pincha qorin ko'p dam bo'ladi va kekirganda palag'da tuxum hidiga o'xshash juda sassiq hid chiqadi (Lyambliya 271-bet) .

- ◆ Buning sababi lyambliya deb nomlangan mikroskopik parazit yoki to'yinmaslik bo'lishi mumkin. Ikkala holda ham kasal ko'

suyuqlik, to'yimli ovqatlar yeyishi va ko'p dam olishi kerak. Og'ir lyambliya infeksiyalarida metronidazol (649-bet) yoki 2g.dan tinidazol ichish, furazolidon qabul qilinishi ham mumkin.

## 6. Surunkali (uzoq davom etadigan va takrorlanib turadigan ich ketish).

- ◆ Bu qisman to'yinmaslikdan, amyoba yoki lyamqliya kabi infeksiyalardan kelib chiqishi mumkin (298-712-betlar). Bola to'yimli ovqatlardan kuniga ko'p yeyishi kerak (220-bet). Agar ich ketish davom etaversa, tibbiy yordamga murojaat qiling.
- ◆ Agar siz yaqin orada antibiotiklar ichgan bo'lsangiz, ular ich ketishga va boshqa xavfli bakteriyalar o'sishiga olib kelgan bo'lishi mumkin. Metronidazolni 250-500 mg dan kuniga 3 mahal 10 kun davomida iching (714-bet).

## 7. Ich ketish sekin boshlanib, axlatdan juda sasigan go'sht hidi kabi hidlar kelsa unga qon va shilimshiq aralashgan bo'lsa, lekin isitma bo'lmasa, bu amyobik dizenteriya bo'lishi mumkin. (Ma'lumotlar uchun 269-270-betlarga qarang.)

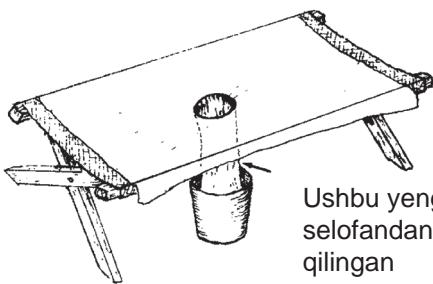
**Eslatma:** Metronidazol yordam beradi, lekin barcha amyobalarni o'ldirmasligi mumkin. Shifokordan maslahat oling.

## 8. Guruch qaynatmasiga o'xshash ich ketishi ( Vabo ).

- ◆ „Guruch qaynatilgan suv” ko'rinishida bir talay ich kelib turiishi vabo belgisi bo'lishi mumkin. Ushbu xavfli kasallik mavjud mamlakatlarda u odatda *epidemiya* (ko'p odamlarning birdaniga kasal bo'lishi) ga aylanib ketadi, katta bolalar va katta odamlarda odatda og'irroq kechadi. Ayniqsa, kishi qayt ham qilayotgan bo'lsa, tez orada og'ir suvsizlanish boshlanishi mumkin. Fursatni o'tkazmasdan, suvsizlikka davo qiling (282-bet). Bolalarga T-is- eptol yoki Nalidiks kislota bering. Homilador bo'Imagan ayollar va kattalar 1 gramdan bir marta siprofloksatsin ichishi kerak, agar siprofloksatsin bo'lmasa, tetratsiklin ichilishi mumkin. Vabo haqidagi Sog'liqni Saqlash vazirligiga ma'lumot berish kerak. Tibbiy yordamga murojaat qiling.

## Hammabop Tibbiyat Qo'llanmasi 2013

Tinmay ichi ketayotgan odamlar uchun ana shunday „**Vabo karavoti**” qilinishi mumkin. Kasal qancha suv yo'qotayottaniga va yo'qotganga nisbatan ko'proq tiklovchi suv ichayotganiga e'tibor bering. Ichimlikni doim, u icha olgunicha berib turing.



Ushbu yeng selofandan qilingan

### ICHI KETAYOTGAN BOLALARNI PARVARISH QILISH

Kichik bolalar va chaqaloqlarda bo'ladigan ich ketish, ayniqsa, xavflidir. Ko'pincha hech qanday dorilarning keragi yo'q, ammo ularni maxsus parvarishlash kerak, chunki suvsizlikdan bola tez nobud bo'lishi mumkin.



- ◆ **Emizishni davom ettiring va kichik ho'plamlarda Suv Tiklovchi Ichimlikdan bering.**
- ◆ Agar u qayt qilayotgan bo'lsa, tez-tez, lekin oz-ozdan emizing. Suv Tiklovchi Ichimlikdan ham, har 5, 10 minutda kichik ho'plamlarda berib turing.
- ◆ Agar ona suti bo'lmasa, tez-tez oz-ozdan boshqa sutlardan yoki sut o'rnnini bosadigan (soyadan qilingan sutga o'xshash), aralashmalardan berib ko'ring, bunda berilayotgan **sutga teng miqdorda qaynatilgan suv aralashtirib berilsin**. Agar sut ichini yana ham surayotganga o'xshasa, unga oqsilga boy boshqa ovqatlardan bering (shakar, yaxshi pishirilgan guruch yoki boshqa biror uglevodli ovqat va ezilgan tovuq go'shti, tuxum, yog'siz go'sht yoki archilib ezilgan loviyalar va qaynatilgan suv ).

SHUNINGDEK UNGA  
SUV TIKLOVCHI  
ICHIMLIKLER BERING



- ♦ Agar bola bir oyga ham to'Imagan bo'lsa, biror dorini berishdan avval tibbiyat xodimini topganingiz ma'qul. Agar tibbiyat xodimi bo'lmasa va bola qattiq og'riyotgan bo'lsa, unga yarim choy qoshiqda kuniga 4 mahal (yoki tabletkaning 125 mg. 4 mahal, 634-bet) ampitsillin bering. Agar tuzalib ketmasa, boshqa antibiotik ishlating.

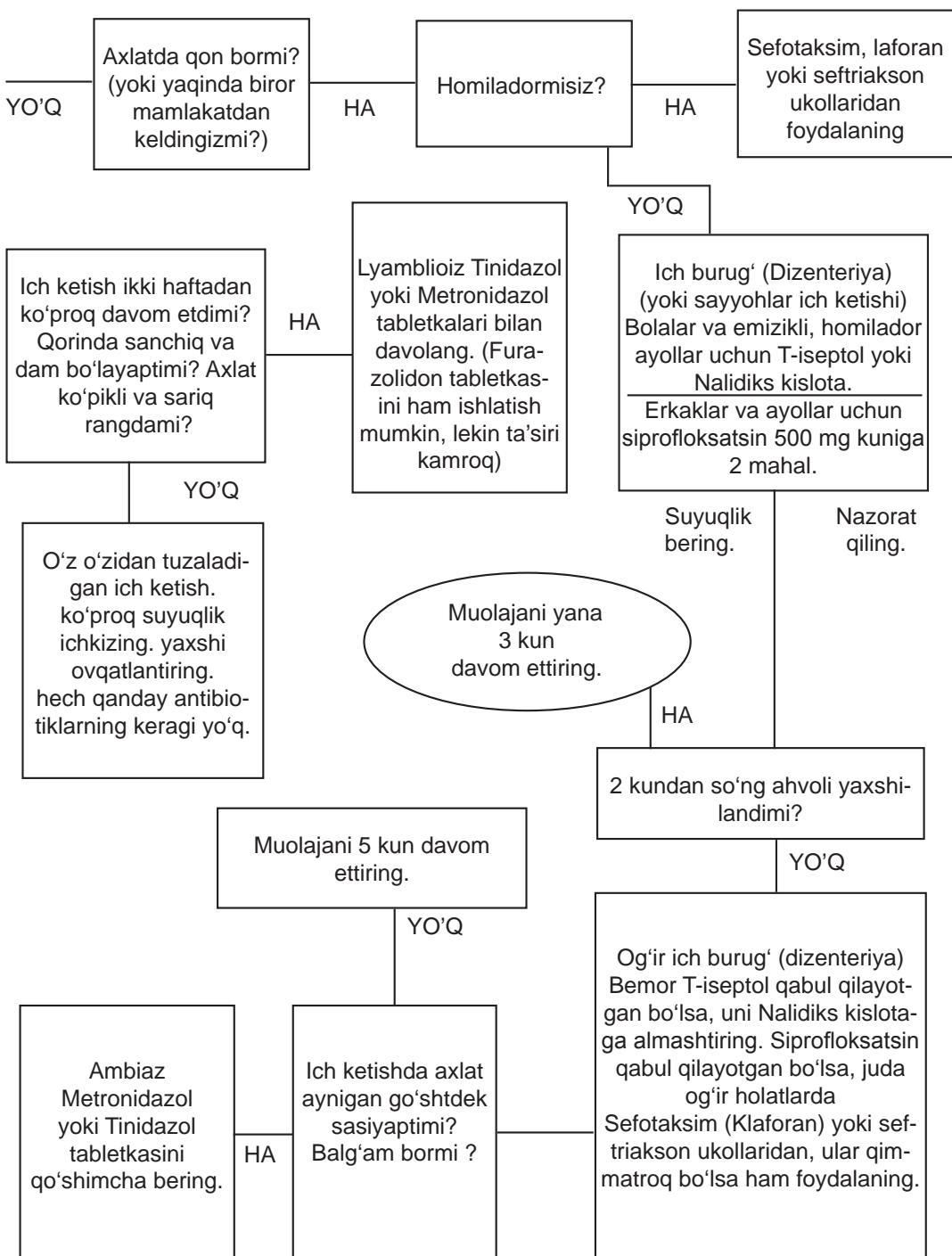
### ***Ich Ketishga Qaysi Hollarda Tibbiy Yordamga Murojaat Qilish Kerak***

Ich ketish va ichburug' (dizenteriya), ayniqsa, bolalar uchun juda xavfli bo'lishi mumkin. **Quyidagi hollarda tibbiy yordamga murojaat qiling:**

- agar odatdagagi ich ketish 4 kundan ortiq davom etayotgan va qaytmayotgan yoki boladagi og'ir ich ketishi 1 kundan ortiq cho'ziladigan bo'lsa,
- agar suvsizlanish belgilari boshlanib, ahvoli og'irlashib borsa,
- agar bola ichgan narsasini qayt qilsa yoki hech narsa ichmasa yoki Suv Tiklovchi Ichimlik berilgandan so'ng tez-tez qayt qilish 3 soatdan ortiq davom etsa
- agar bola talvasaga tusha boshlasa yoki oyoq va yuzi shishsa,
- agar odam ich ketish boshlanishidan avval juda kasal, kuchsiz yoki to'yinmaslik holatda bo'lsa (ayniqsa agar u kichik bola yoki juda qari odam bo'lsa ),
- agar axlatiga ko'p qon aralashgan bo'lsa. Ichi oz ketgan taqdirda ham, bu juda xavflidir (194-bet).

# Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

## Ich ketish kasalligini davolash jadvali.



## QAYT QILISH

Ko'p odamlar, ayniqsa, yosh bolalar ba'zan „oshqozoni hazm qila olmasligi” nati-jasida qayt qilishlar yuz beradi. Ko'pincha bu hech qanday sababsiz paydo bo'ladi. Bunda bir oz qorin, ichaklar og'rishi yoki isitma chiqishi mumkin. Bunday oddiy qayt qilish jiddiy emas va ko'pincha o'zi yo'qolib ketadi. Qayt qilish ba'zan yengil, ba'zan og'ir kasalliklar belgisi hisoblanadi, shuning uchun bunday odamni yaxshilab tekshirib ko'rish kerak.



Qayt qilish ko'pincha oshqozondagi muammodan kelib chiqadi: infeksiya (ich ketish, 286-bet), achigan ovqatdan zaharlanish(255-bet) yoki „o'tkir qorin” og'rig'i (masalan, appenditsit yoki ichak tutilish kasalligi 194-bet). Shuningdek, har qanday yuqori harorat yoki qattiq og'riq, ayniqsa, bezgak (352-bet), sariq (321-bet), tomoq bezlarining shamollashi (555-bet), quloq og'rig'i (554-bet), meningit (351-bet ), siyidik yo'llari infeksiyalari (433-bet), o't pufagining og'rishi (586-bet) yoki migrenli bosh og'riqlari qayt qilish sababchisi bo'lishi mumkin (300-bet) .

### **Qayt qilishning xavfli belgilarida tez tibbiy yordamga murojaat qiling!**

- Og'irlashib ketayotgan, siz davolay olmayotgan suvsizlik (281-bet)
- 24 soatdan ortiq vaqt davomida ko'p qusish
- Varaq-varaq qusaverish, ayniqsa, qusuq to'q zangori yoki jigar rang bo'lsa yoki undan axlatning hidi kelsa (ichak tutilishining belgilari, 194-bet) .
- Ichakdagi doimiy og'riq, ayniqsa, agar odam bo'shana olmayotgan bo'lsa yoki qorniga quloq tutsangiz, hech qanday g'urilashlar eshitilmasa (“o'tkir qorin” og'rig'i: ichak tutilishi, appenditsit,194-bet)
- Qon aralash qayt qilish (oshqozon yarasi, 316-bet, jigar sirrozi, 585-bet).

## Oddiy qayt qilishni to'xtatish:



- ◆ Qusish kuchayib ketgan davrda hech narsa yemang.
- ◆ Koka-Kola kabi ichimliklarning kichik ho'plami, ba'zi dorivor o'simlik damlamalari ham yordam berishi mumkin.
- ◆ Suvsizlanishga qarshi Koka-kola kabi ichimliklar, choy yoki Suvni Tiklovchi Ichimliklardan tez-tez va kichik ho'plamlarda berib turing.
- ◆ Agar quşish tez orada to'xtamasa, qayt qilishni to'xtatuvchi prometazin (706-bet), dimengidrinat (706-bet) ishlating.

Ushbu dorilarning ko'pi tabletka, sharbatlar, ukollar, shamadorilar (orqa peshovga qo'yiladigan yumshoq dorilar) shaklida ishlab chiqariladi. Tabletkalar yoki sharbatlar ham peshovdan yuborilishi mumkin. Tabletkanı tuyib ozroq suv bilan aralashtiring. Uni ichkariga klizma yoki ignasi yo'q shprits orqali yuboring. Tabletkalarni oz miqdordagi suv bilan iching. Uni ichgandan so'ng orqasidan 5 minut davomida hech narsa ichmang.

Hech qachon aytilgan miqdordan ortiq ichmang. Ikkinci miqdorni suvsizlanish davolanmaguncha va uning belgilari yo'qolib ketmaguncha yoki bemor siya boshlamaguncha bermang. Agar bemor qayt qilayotgani va ichi ketayotgani uchun dorini ichish yoki orqa peshovdan yuborishning iloji bo'limasa, qayt qilishni to'xtatuvchi dorilarning biridan ukol qiling. Eng yaxshi dori Prometazindir. Dorini miqdordan ko'p berib yubormaslikka e'tibor bering.

## BOSH OG'RIG'I VA MIGREN

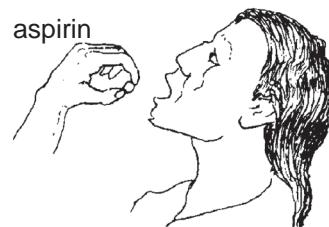
**ODATDAGI BOSH OG'RIQ**da aspirin ichish va dam olish yordam beradi. Ko'pincha issiq suvgaga ho'llangan lattani bo'yin orqasiga qo'yish va bo'yin, yelkalarni asta massaj (uqash) qilish foydalii. Ba'zi xalq tabobati usullari ham yordam beradi.

xalq tabobati usuli ham foydalidir



Har qanday isitma chiqaradigan kasalliklarda boshning og'rishi tabiiydir. Agar bosh og'rig'i qattiq bo'lsa, meningit belgilarini izlang (351-bet).

Qayta-qayta bo'ladigan bosh og'riqlar, boshqa surunkali kasallik yoki to'yinmaslik belgisi bo'lishi mumkin. Bunday hollarda yetarli darajada ovqatlanish va dam olish muhimdir. Agar bosh og'riqlar yo'qolib ketmasa, tibbiy yordamga murojaat qiling.

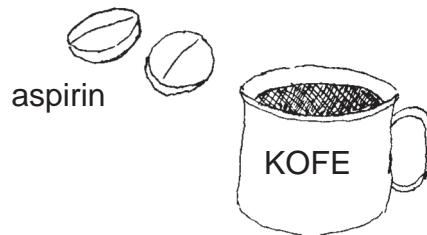


**MIGREN** boshning ko'pincha bir qismini uzilib-uzilib qattiq og'rishi. Migren xurujlari tez-tez, oyda bir marta yoki bir necha yillarda bir bo'lishi mumkin.

Oddiy migren ko'pincha ko'z xiralashuvi, jimirlashishi, oyoq yoki qo'llarning uvishishi bilan boshlanadi. Keyin bunga soatlab yoki kunlab davom etadigan qattiq bosh og'rig'i qo'shiladi. Ko'pincha qayt qilishlar ham kuzatiladi. Migrenlar juda og'riqli, lekin xavfli emas. Tez-tez qaytarilib turadigan migrenlarning oldini olish mumkin. Buning uchun har kuni Amitriptilin yoki Beta-Blokatorlarni ichib turish kerak (667-bet). Agar tez-tez boshingiz og'rib tursa, shifokorga uchraganingiz ma'qul.

## MIGRENNI TO'XTATISH UCHUN UNING BIRINCHI BELGILARIDAYOQ QUYIDAGILARNI QILING:

- ◆ 2 tabletka aspirinni achhiq kofe yoki qora choy bilan iching
- ◆ Juda qattiq migren bosh og'riqlarda, agar iloji bo'lsa Ibuprofen (651-bet) va Metoklopramid (707-bet) iching. Yoki kofein va ergotamindan (Kofetamin, 666-bet) dorini sotib oling. Avval 2 tabletka iching, so'ng og'riq to'xtagunga qadar har 30 minutda bir ichib turing. Bir kunda 6 tabletkadan ortiq ichmang.
- ◆ Qorong'i, tinch joyda yoting. Dam olishga harakat qiling. Muammolarin-giz to'g'risida o'ylamang.



**ESLATMA:** Homiladorlik davrida **Kofetamin** ishlasmang.

## SHAMOLLASH VA GRIPP

Shamollash va gripp viruslar sababli kelib chiqadi. Bu kasalliklar burun oqishi, yo'tal, tomoq og'rig'i va ba'zan bo'g'in og'riqlarini keltirib chiqaradi. Bemorning, ayniqsa, yosh bolalarning ichi ketishi mumkin.

Shamollash va gripplar deyarli har doim dorilarsiz yo'qolib ketadi. **Penitsillin , tetratsiklin yoki boshqa antibiotiklar ishlatmang,** chunki ular yordam bermaydi va zarar yetkazishi mumkin.



- ◆ Ko'p suv iching va dam oling.
- ◆ Aspirin (649-bet) yoki paracetamol (650-bet) isitmani pasaytiradi, og'riq va bosh og'riqlarni yo'qotadi. Qimmat bo'ladigan „shamollahsha qarshi“ dorilar aspirindan yaxshi emas. Shunday ekan, nega ularga pul sarflashimiz kerak?
- ◆ Hech qanday maxsus parhezning keragi yo'q. Shunga qaramay, meva sharbati, ayniqsa, apelsin sharbati, limonadlar ichish foydali. Yo'tal va burun bitishlarida nima qilish kerakligi haqida keyingi betdan bilib olasiz.
- ◆ Katta zubtrum ham yordam beradi (731-bet) .

**ESINGIZDA TUTING:** Shunchaki shamollab qolgan bolaga hech qanday antibiotik bermang va ukollar qilmang. Ular yordam bermaydi va zarar yetkazishi mumkin. Antibiotiklarni zarur bo'limgan paytlarda ko'p ishlatish, ular bilan davolashni talab qiladigan jiddiy infeksiyalarga qarshi zarur paytlarda foya bermay qolishiga olib keladi.

Agar, shamollash yoki gripp 1 haftadan ortiq davom etsa, bemor isitmalab, yo'talganda ko'p *balg'am* chiqsa va tez-tez, sayoz nafas olsa yoki ko'krak qafasida og'riq bo'lsa, u bronxitga yoki o'pka shamollahshi (zotiljam) ga (315-316- betlar ) uchragan bo'lishi mumkin. Antibiotiklar kerak bo'lib qolishi mumkin. Shamollahshning zotiljamga aylanib ketish xavfi, keksa, surunkali bronxit kabi o'pka kasalliklari bor va ko'p harakat qila olmaydigan odamlarda ko'proq bo'ladi.

Tomoq og'rishi ko'pincha shamollahshning bir ko'rinishi. Hech qanday maxsus dorilarning keragi yo'q, lekin iliq suvda tomoqni chayqash

yordam berishi mumkin. Lekin tomoq og'rig'i birdaniga yuqori harorat bilan va burun oqishi kabi shamollash belgilarisiz boshlansa, bu angina bo'lishi mumkin. Uni maxsus davolash kerak (555-bet)

## ***Shamollashning oldini olish:***

- ◆ Yetarli dam olish va ovqat yeyish shamollashning oldini oladi. Apelsin, pomidor va S (L) vitaminga boy boshqa ovqatlarni yeyish foydalidir.
- ◆ Ko'pchilikning fikriga qarshi, sovqotish yoki ivib ketish shamollash-larga olib kelmaydi (lekin juda sovqotish, ivib ketish yoki charchash shamollashning og'irlashishiga olib kelishi mumkin ). Shamollah infeksiyasi, bemor aksirganda havo orqali boshqa odamlarga yuqadi.
- ◆ Boshqalarga kasallikni yuqtirmaslik uchun bemor alohida ovqat-lanishi va uxlashi kerak. Kasal tutgan idish-tovoqlar issiq suvda sovunlab yuvilishi kerak. Kasal o'zini yosh bolalardan uzoqroqda tutishiga alohida e'tibor berishi kerak. U aksirgan yoki yo'talgan ma-halida og'zini biror narsa bilan berkitishi zarur.
- ◆ Shamollah quloq og'rig'iga (554-bet) o'tib ketishiga yo'q yomang. **Burningizni qoqmasdan artishga harakat qiling.** Bolalarni ham shunga o'rgating.

## **BURUN OQISHI VA BITISHI**

Burun oqishi va bitishining sababi shamollah yoki allergiya (306-307- betlarga qarang) bo'lishi mumkin. Burunda ko'p shilimshiq to'pla-naveradigan bo'lisa, bolalarda quloq infeksiyalari yoki kattalarda sinusit (burun bo'shlig'i) muammolariga olib keladi.

*Bitgan burunni ochish uchun  
quyidagilarni qiling:*

1. Yosh bolalarda, shilimshiqni rezina baloncha yoki ignasi bo'lмаган shprits bilan **ko'rsatilgandek oxhista tortib oling.**





2. Katta odam va kattaroq bolalar qo'liga bir oz namakob olib, nafas bilan burniga tortishi mumkin. Bu shilliq yo'qolishiga yordam beradi.
3. 312-betda aytilgandek qilib issiq bug'dan nafas olish bitgan burunning ochilishiga yordam beradi.
4. Oqayotgan yoki bitgan burunni asta arting, **lekin burunni qoqmaslikka xarakat qiling**. Burunni qoqish qulooq og'rig'i yoki sinusit infeksiyalari- ga olib kelishi mumkin.
5. Shamollagandan so'ng, quloplari og'riydigan yoki sinusitga chalingan odamlar, burun bitishiga qarshi ksilometazolin (Galazolin) (684-bet), naftizin kabi tomchilarni ishlatishi mumkin. Oldin burningizga namokob torting-da, so'ng tomchilarni quyidagicha qilib tomizing:

Boshingizni bir oz yonboshga eging va past tomondagi burun teshigiga 2, 3 tomchi tomizing. Bir necha minut kuting va so'ng boshqa burun teshigiga tomizing.



**OGOH BO'LING. Burun bitishga qarshi tomchilarni kuniga 3 martadan ko'p va 3 kundan ortiq ishlatmang.**

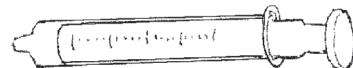
**Qulooq va sinus infeksiyalarining oldini olish uchun, burningizni qoqmasdan, faqat artishga xarakat qiling.**

## QULOQ KIRI

Qulogda bir oz kir bo'lishi tabiiydir. Lekin ba'zi odamlarning qu-log'ida kir ko'p bo'ladi yoki qulog pardasining yonida tuguncha bo'lib qotib qoladi. Bu esa qulog yo'li yopilishi va odamning yaxshi eshitmasligiga olib keladi.

### Davolash:

Kirni olib tashlash uchun uni iliq o'simlik yog'ining bir necha suyuq tomchilari bilan yumshatish kerak. Kasal qulog'ini tepaga qaratgan holda 15 min. yotsin. So'ng qulog ichiga iliq (issiq emas) suv quyish bilan uni yuvning.



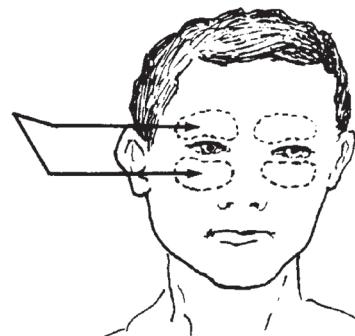
Agar bu yordam bermasa, ignasi yo'q shprits bilan qulog yo'liga iliq suv quying. Buni bir necha marta qaytaring yoki kir chiqqunga qadar qiling. Kasalning boshi aylansa suv quyishni to'xtating. Agar kir hali ham chiqmayotgan bo'lsa, tibbiy yordamga murojaat qiling.

## SINUS MUAMMOLARI (SINUSIT, GAYMORIT, FRONTIT)

Sinusit o'tkir va surunkali (uzoq davom etadigan) kasallik bo'lib, bunda sinuslar, ya'nii peshona va yuqori yonoqlar ichki bo'shilqlarining shilliq qavatlari yallig'lanadi. U odatda odamning qulog'i yoki tomog'i infeksiyalangandan so'ng yoki qattiq shamollagandan so'ng paydo bo'la-di. Agar burningizdan quyuq ko'k sariq shilimshiq kelishi 7 kundan ortiq davom etsa, siz sinusitga chalingan bo'lisingiz mumkin.

### Belgilari:

- ◆ Ko'zlarning ostki va ustki qismidagi mana bu yerlar og'riydi. (Burun suyaginging teparog'ini qattiq ezgananingizda yoki bemor egilganida og'riq kuchayadi).
- ◆ Burundagi shilimshiq quyuq yoki yiringli, badbo'y hidli bo'lishi ham mumkin. Burun ko'pincha bitgan bo'ladi.
- ◆ Isitma (ba'zan).
- ◆ Ma'lum bir tishlar og'rishi mumkin.



## **Davolash:**

- ◆ Ko'p suv iching.
- ◆ Burunning ichiga bir oz namokob torting (303-bet) yoki burunni tozalash uchun issiq suv bug'idan nafas oling (312-bet).
- ◆ Yuzingizga issiq kompress qo'ying
- ◆ Burun bitishiga qarshi ksilometazolin (Galazolin, 684-bet), naftizin kabi dorilarni ishlating.
- ◆ Ampitsillin yoki T-iseptol (Bakrim, Septra) kabi antibiotiklarni ishlating.
- ◆ Agar kasal tuzalavermasa, tibbiy yordamga murojaat qiling.

## **Oldini olish:**

Shamollab qolsangiz yoki burningiz bitib qolsa, uni ochiq tutishga harakat qiling. 301-betdagи ko'rsatmalarga rioya qiling.

## PICHAN ISITMASI (ALLERGIK TUMOV)

Havodagi biror hid yoki narsaning (keyingi betga qarang) odamga allergik ta'sir ko'rsatishi natijasida burun oqishi va ko'zlar qichishishi mumkin. Bunday hodisa ko'pincha yilning biror faslida avjiga chiqadi.

## **Davolash:**

Terfenadin (Tedin, Lotanaks, 677-bet) kabi antigistamin dorilarini qabul qiling. Difengidramin (Dimedrol ) ham foyda qiladi.

## **Oldini olish:**

Allergiya sababini toping (masalan: chang, tovuq patlari, gulchangi, mog'or ) va ulardan o'zingizni uzoqroqda tuting.



## ALLERGIK REAKSIYALAR

Allergiya-ba'zi kishilarning ma'lum bir narsalarga sezuvchanligining ortishi yoki o'sha narsalarning kishiga odatdagidan boshqacha ta'sir ko'rsatishidir.

O'sha narsalar:

- nafas olinganda,
- biror narsa iste'mol qilinganda,
- ukol qilinganda,
- teriga tekkanda yuzaga chiqadi

O'rta va juda xavfli bo'lgan allergik ta'sirlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

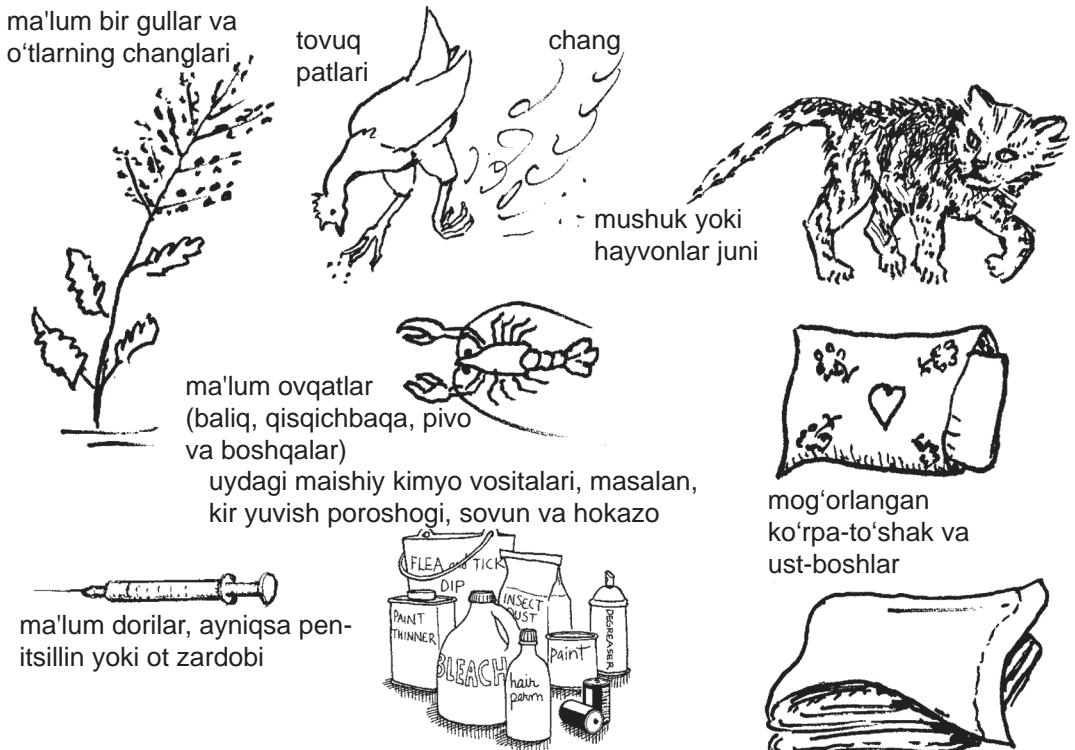
- qichishadigan yoki qizarib bir oz shishgan toshma, ya'ni eshakem toshishi; (384-bet)
- burun oqishi va ko'zlarning qizarib qichishishi (allergik tumov, 306 - bet).
- tomoq qichishishi, nafas olishga qiynalish yoki astma boshlanishi (nafas qisishi) (keyingi betga qarang)
- allergik shok (159-bet)
- ich ketishi (bolalarda sut allergiyasi tez-tez ich ketishiga olib keldi, 290-292- betlar)

Allergiya - bu infeksiya emas va bir odamdan ikkinchisiga yuqmaydi. Lekin ota - onaning allergiyasi bo'lsa, bola ham allergiyali bo'lishi mumkin.

Ko'pincha allergik odamlar biror faslda yoki ularni bezovta qiladigan narsalarga duch kelganlarida azob chekadilar. Allergiyani keltirib chiqaradigan umumiyl sabablar:

*Keyingi betga qarang.*

## Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013



## ASTMA

Astma nafas yo'llarining yallig'lanib, shishi bo'lib, bunda kasal xirillab nafas oladi va ko'pincha yo'taladi (ayniqsa kechasi). Odatda hech qanday isitma yoki vazn yo'qotish bo'lmaydi, yo'talganda bir oz balg'am chiqadi. Bemor ko'krak qisilgandek bo'layotganidan va yetarli havo ola olmayotganlardan shikoyat qilishlari mumkin. Astmada nafas yo'llari yonayotgandek achishib qiz-arishi, shishib ketishi mumkin. U yerdarda nervlar yo'qligi tufayli ular og'rimaydi. Shamol, tutun va chang joylarda bo'lish nafas yo'llari shishini kuchaytirishi mumkin, bunda yetarli nafas olish yana ham qiyinlashadi va yo'tal kuchayadi. Astma har qanday yoshda boshlanishi mumkin, lekin ko'pincha bolalikda boshlanadi. Ba'zi bolalarda katta bo'lgan sari bu kasallik yo'qolib ketadi.

Astma bo'lib qolgan katta odamlarda esa u yo'qolib ketmaydi. Ba'zi odamlarda yengilroq ko'rinishi va ba'zilarda esa og'irroq bo'lishi mumkin,



ular ko'pincha nafas olgani qiynaladilar. (Askaridasi bor bolalar astma bo'lib qolishlari mumkin va qurtlardan qutulish uchun ular vermoks (me-bendazol), pirantel yoki piperazinlarni ichishlari kerak.

## **Davolash:**

- ◆ Agar siz sigaret tutunidan, chang va hayvonlardan uzoqroq yursangiz, kamroq dori kerak bo'ladi.
- ◆ Chekishni tashlang.
- ◆ Yotoqxonangizdagi barcha gilam va o'simliklarni olib chiqib qo'ying, chunki ular chang va mog'orlarni o'zida to'playdi.
- ◆ Bolishingiz va yotadigan ko'rpa to'shaklaringizning barchasini selofan bilan o'rang.
- ◆ Balg'amni kamaytirish uchun ko'p suyuqlik iching.

## **Agar siz xali xam xirrillab nafas olayotgan bo'lsangiz, dori ichishining kerak.**

1. Salbutamol kabi, nafasga olinadigan bronxodilatatorlar (bronxlarni kengaytiruvchi dori) bilan davolashni boshlang. Ushbu dorilar nafas yo'llarini bir necha soatga ochadi, lekin shishlarni pasaytirmaydi. Nafasga olinadigan dorilarni to'g'ri ishlatayotganingizga e'tibor berishingiz kerak: Dorini bir necha marta silkiting, nafasni chiqarib dorining og'izga solinadigan qismini og'zingiz oldiga olib kelting (lekin ichiga solmang ) va og'zingizning orqa qismiga to'g'rilib chuqur nafas olayottan mahalda dorini seping va olgan havoni 30 sekund ushlab turishga harakat qiling. (692-bet )



2. Agar Salbutamol kabi bronxodilatatorlarni haftasiga bir martadan ko'proq ishlatmoqchi bo'lsangiz yoki astma sizga bozorga borish kabi kerakli ishchlarni qilishga xalaqit bersa, bunda siz har kuni nafas yo'llaridagi shishlarni pasaytiruvchi dorilardan ichib turishingiz kerak. Nafasga olinadigan kortikosteroid-gormonli sepadigan dorilarni 2 martadan purk-

## Hammabop Tibbiyat Qo'llanmasi 2013

ab, kuniga 1-4 mahal ishlating. Kortikosteroidli aerozollarni ishlatgandan so'ng og'zingizda dori qolmasligi uchun og'zingizni chayqab, suvni tupurib tashlang. Tabletkalarni ichishga nisbatan nafas orqali olinadigan dorilar qonga o'tib o'pkaga boradi-da o'sha yerda qoladi. U larning foyda beradi-gan kam miqdori ishlatilishi kerak. (694-bet)

**EHTIYOT BO'LING:** Prednizolon kabi steroid gormonlarni zarur payt-lardan tashqari hech qachon ichmang va kerak bo'lsa ham 2 haftadan ortiq ishlatmang. Ushbu dorilarni uzoq vaqt davomida ichish xavfli bo'lishi mumkin. Nafas orqali olinadigan steroidlar xavfsizroq.

*Nafasga olinadigan dorilar xususida eslatma:* Nafasga olinadigan steroid-gormonlar astma huruj qilgan davrda har kuni ishlatilishi kerak. Ba'zi odamlar yil bo'yи, ba'zilari esa yilning faqat biror faslida ularni har kuni ishlatishlari kerak bo'ladi. Bronxodilatorlarga nisbatan, ular tez ta'sir qilmaydi, shuning uchun birinchi kuni foydasini sezmasangiz ishlatishni to'xtatmang. Ular sekin ta'sir qiladi, ammo nafas qiyinlashuviga aloqador bronxlar yallig'lanishini tuzatadi. Ular „achishish"ni yo'q qiladi, ammo dori ishlatishni to'xtatsangiz u qaytib kelishi mumkin (ayniqsa, agar o'rtacha yoki og'ir astma bo'lsa). Homilador ayollar va bolalar Kromolin yoki Intal kabi boshqa dorilar bilan davolanishni boshlashlari kerak, agar nafas qiyinligi barham topmasa nafas orqali olinadigan steroid-gormonlarni ishlatishlari lozim.

### **Tez yordam:**

◆ Nafasga olinadigan bronxodilatordan har safar 2 martadan nafasga olib purkang. Bular hammasi vrach nazorati ostida bo'lishi kerak.

◆ Agar 4 ta sepishdan ko'proq kerak bo'ladigan bo'lsa, kortiko-steroidlar ichishni boshlang (masalan, prednizolon kundalik miqdorining 1-2 mg. har bir kilogrammga to'g'ri keladi. Ko'p odamlarga 60 mg.dan to'g'ri keladi. 60 mg. dan 8 kun davomida, so'ng 30 mg.dan 6 kungacha qabul qiling so'ng dori qabul qilishni to'xtating. Agar siz nafas orqali olinadigan steroid-gormonlarni ishlatayotgan bo'lsangiz, ularni yilda bir martadan ortiq ishlatmang!). Nafas orqali olinadiganlarni ishlatgandan so'ng ham, nafas olishga qiyalsangiz teri ostiga Epinefin (Adrenalin 0,1 % li 694-betga qarang ) ishlating.

Kattalar va 6 yoshdan katta bolalar

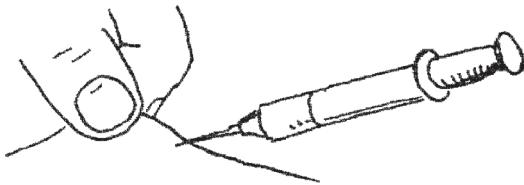
0,2-0,3 ml., 2-6 yoshdagilarga

0,1 ml. bering. Faqatgina shifokor  
nazorati ostida qiling

- ◆ Aminofillin (Eufillin) yoki  
teofillin tabletkalarini ham ichish  
mumkin. (694 bet)

- ◆ Iloji boricha tezroq tibbiy yordam oling.

- ◆ Agar hech qanday dori bo'lmasa, achchiq qora choy yoki qora kofe  
xirillab og'ir nafas olishni pasaytirishga yordam beradi. Dorilar kerak  
bo'lganda topilishi uchun dorixonangizdan sizni "nafas orqali olinadigan"  
dorilar bilan ta'minlashini so'rang.



## YO'TAL

Yo'talning o'zi kasallik emas, lekin tomoq, o'pka yoki bronxlar  
(o'pkaga boruvchi yo'li) ga ta'sir qiladigan xilma-xil ko'plab kasalliklar bel-  
gisi bo'lishi mumkin. Quyida har xil yo'tallarga sabab bo'luvchi bir necha  
muammolar berilgan:

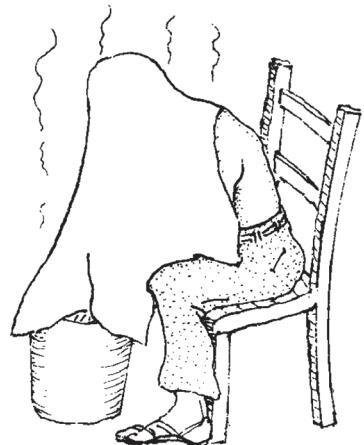
OZ BALG'AMLI YOKI UMUMAN BALG'AMSIZ QURUQ YO'TAL: shamollash yoki gripp (302-bet) qurtlar o'pkaga o'tganida (262-bet) ) qizamiq (558-bet) chekuvchilar yo'tali (chekish 278-bet ) Astma (ayniqsa, yo'tal kechasi zo'raysa) Zarda bo'lish (qizil o'ngachga kislota chiqishi )	BALG'AMLI YO'TAL: bronxit (313-bet) o'pka shamollashi (zotiljam ) (315-bet) astma(308-bet) chekuvchining yo'tali, ayniqsa, ertalab turganida (278-bet) sinusit, exinokokklarda	XIRILLAB YO'TALISH NAFAS OLISHGA QI-YNALISH: astma (308-bet) ) ko'k yo'tal (561-bet) bo'g'ma(difteriya ) (563-bet) yurak muammolari (580-bet) tomoqqa biror narsani tiqilib qolishi (173-bet )
SURUNKALI YOKI DOIMIY YO'TAL sil (342-bet) chekuvchi yoki kon ishchisining yo'tali (278-bet) astma (qaytarilib turadigan xurujlar) surunkali bronxit (313-bet), emfizema (313-bet), surunkali sunusit		QONLI YO'TAL sil (342-bet), o'pka shamollashi (zotiljam ) (sariq, zangori rangli yoki qonli balg'am, 315-bet), og'ir qurt infeksiyalari (262-bet), o'pka yoki tomoq raki (278- bet )

# Hammabop Tibbiyat Qo'llanmasi 2013

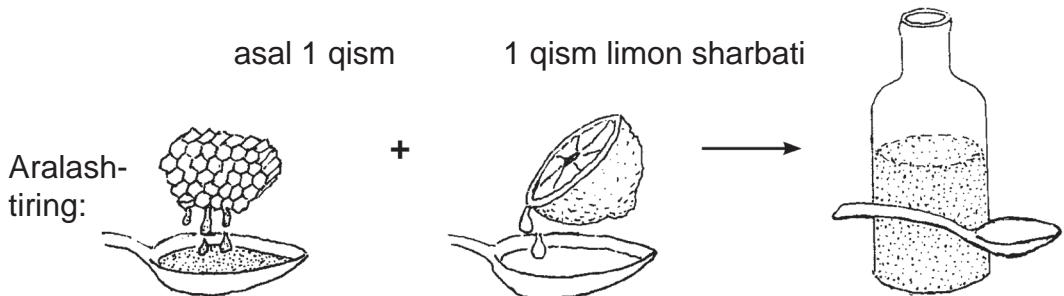
Yo'tal orqali organizm nafas yo'llarini tozalaydi, tomoq va o'pkadagi balg'amni va mikroblarni chiqaradi. Shuning uchun balg'amli yo'tal bo'lganda, **yo'talni to'xtatuvchi dori ichish o'rniqa balg'amni chiqarish va yo'qtishga yordam beruvchi narsa qilganingiz ma'qul.**

## **Yo'talni davolash:**

1. **Balg'amni yumshatish** va har qanday yo'talni yengillashtirish uchun **ko'p suv iching.** Bu har qanday doridan yaxshi foyda beradi. Shuningdek, **issiq suv bug'idan** nafas oling. Stulga o'tiring, oyog'ingiz oldiga paqirda qaynoq suv qo'ying. Paqirdan chiqayotgan bug' sizga keladigan qilib boshingizga choyshab yoping. Bug'dan 15 minut davomida chuqr nafas oling. Bu amalni kuniga bir necha marta qaytaring.



2. **Har qanday yo'talda**, ayniqsa, quruq yo'talda, quyidagi sharbat berilishi mumkin:



Buni har 2 yoki 3 soatda bir choy qoshiqdan ichib turing.

**EHTIYOT BO'LING:** 1 yoshga to'limgan bolalarga asal bermang. Asal o'rniqa shakar ishlating.

3. **Kechasi uxlatmaydigan qattiq quruq yo'talga** qarshi siz Dekstrometorfan siropidan (684-bet) ichishingiz mumkin. Aspirinning o'zi ham foyda qiladi.

4. **Og'ir nafas olish va yo'talish**(nafas olishga qiynalish, shovqinli nafas olish), Astma (308-bet), Surunkali Bronxit (313-bet) va Yurak Muas-

mmolari (580-bet) xususida tegishli betlarga qarang.

**5. Yo'talni keltirib chiqargan kasallikni topishga harakat qiling va uni davolang** Agar yo'tal ko'p vaqt davom etsa, qon, yiring yoki hidli balg'am chiqsa, kasal ozib ketayotgan bo'lsa yoki nafas olishga qiynalishi ko'p davom etsa, shifokorga uchrang.

**6. Har qanday yo'tal boshlanganda, chekishni tashlang.** Chekisht o'pkaga shikast yetkazadi.

**Yo'talning oldini olish uchun chekmang. Yo'talni davolash uchun uni keltirib chiqargan kasallikni davolang va chekmang. Yo'talni to'xtatish va balg'amni yumshatish uchun ko'p suv iching.**

### O'PKADAGI BALG'AMNI CHIQARISH (BALG'AMNI KO'CHIRISH)

Agar qattiq yo'talayotgan odam ko'kragidagi yopishqoq shilimshiq yoki balg'amni chiqarishga qarilik yoki zaiflik tufayli ojizlik qilsa, ko'p suv ichish yordam berishi mumkin. Shuningdek, quyidagilarni qiling:

- ◆ Birinchidan, shilimshiqni bo'shatish uchun issiq suv bug'idan nafas oldiring.
- ◆ Keyin uni orqasiga yengil uring. Bu shilimshiq chiqishiga yordam beradi.



### BRONXITLAR

Bronxit - bronxlar yoki o'pkaga havo olib boruvchi naylarning infeksiyalanishidir. U odatda shovqinli va balg'amli yo'tal sababchisi bo'ladi. Bronxit, odatda, virus tufayli kelib chiqadi, shuning uchun antibiotiklar umuman yordam bermaydi. **Agar bronxit bir haftadan ortiq davom etsa va kasal tuzalmasa**, kasalda o'pka kasalligi (zotiljam) belgilari (keyingi betga qarang) yoki uning surunkali o'pka muammolari bo'lsa, **antibiotiklar ishlating**.

# Hammabop Tibbiyat Qo'llanmasi 2013

## SURUNKALI BRONXIT:

### **Belgilari:**

- ◆ Balg'amli, oylab, yillab davom etadigan yo'tal. Ba'zan, yo'tal zo'rayib isitma chiqishi mumkin. Shunaqa yo'talayotgan va sil yoki astma kabi uzoq davom etadigan boshqa kasallikkleri yo'q odam, surunkali bronxitga chalingan bo'lishi mumkin.
- ◆ Bu ko'pincha ko'p chekuvchi katta odamlarda paydo bo'ladi.
- ◆ Surunkali bronxit - Emfizema (o'pkaning havoli qismilarining oshishi)ga olib kelishi mumkin. U tuzalmaydigan juda jiddiy holat bo'lib o'pka pufakcha(alveola) larini ish-dan chiqaradi. Emfizema bilan og'riyotgan odam nafas olgani qiynaladi, ayniqsa, harakat qilganda uning ko'kragi „bochka singari” bo'lib shishib ketadi.



Emfizema - surunkali bronxit yoki chekish-dan kelib chiqdi

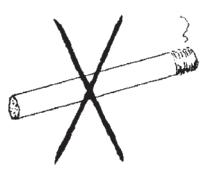
### **Davolash:**

- ◆ Chekishni tashlang.
- ◆ Aminofillin (Eufillin ) va Teofillin (693-bet), astmaga qarshi dorilardan iching.
- ◆ Surunkali bronxiti bor odamlar shamollab, isitmalaganida, gripp bo'lib qolganida ampitsillin, biseptol, tetratsiklin kabi dorilarni ichishlari kerak.
- ◆ Agar odamda quyuq balg'am bo'lsa-yu, uni yo'tal bilan chiqara olmay, qiynalsa, bug'dan nafas oldiring (312-bet) va unga balg'amni chiqarishga yordam bering (313-bet).
- ◆ Katta zubtrum (Podorojnik ), qizil (shirin ) miya (Solodka ) o'simliklar ham yordam berishi mumkin (732-733 betlarga qarang ).



**Agar surunkali yo'talingiz bo'la-sa (yoki uning oldini olmoqchi bo'lsangiz)**

**CHEKMANG!**

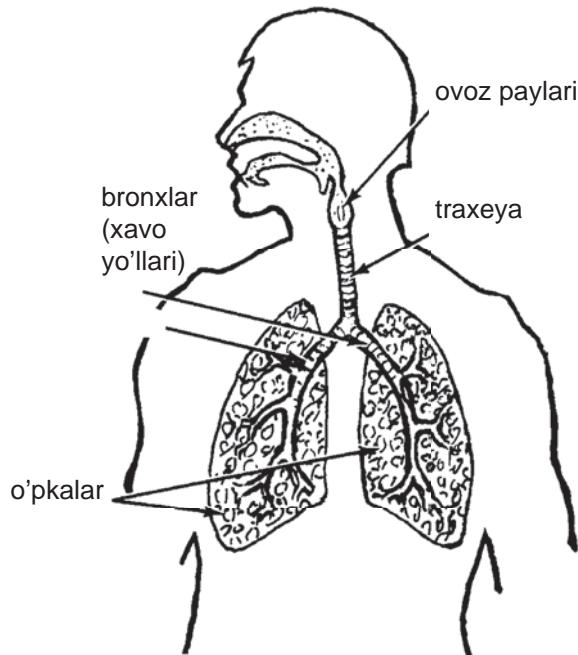


## O'PKA SHAMOLLASHI (ZOTILJAM)

O'pka shamollashi (zotiljam; ya'ni pnevmoniya) o'pkaning o'tkir infeksiyasidir. U ko'pincha qizamiq, qattiq yo'tal, gripp, bronxit, astma kabi nafas yo'llari kasalliklari yoki boshqa juda jiddiy kasalliklardan keyin, ayniqsa, bolalar va qari odamlarda paydo bo'ladi. Shuningdek, OITS (SPID) bilan og'rvuchilar ham o'pka shamollashiga chalinishlari mumkin.

### ***Belgilari:***

- Birdan sovqotish va undan so'ng harorat ko'tarilishi.
- Tez-tez, yuzaki, shovqinli nafas olish yoki ba'zan xirillab nafas olish. Har nafas olganda burun parraklari kengayib, torayib turadi.
- Isitma (ba'zan chaqaloqlar va qari, kuchsiz odamlarda zotiljamning og'ir hollarida harorat bir oz ko'tariladi yoki umuman harorat ko'tarilmaydi. )
- Yo'tal (ko'pincha sariq, ko'kish, zang rangli yoki bir oz qonli balg'am bilan ).
- Ko'krak og'rig'i (ba'zan).
- Odam juda holsiz bo'lib, betobligi bilinib turadi.
- Yuz va lablarda uchuqlar paydo bo'ladi (286-bet).



Bir minutda 50 tadan ortiq sayoz nafas olayotgan, juda kasal bolada pnevmoniya bo'lishi mumkin. (Agar u tez-tez va **chuqur** nafas olsa, unda suvsizlanish (281-bet) va giperventilyatsiya (havo almashishning oshib ketishi ) bor-yo'qligini tekshiring ).

# Hammabop Tibbiyat Qo'llanmasi 2013

## Davolash:

- Pnevmoniyada antibiotiklar bilan davo qilinmasa, kasal nobud bo'lishi mumkin. Penitsillin (629 -bet), T-iSeptol (641-bet) yoki eritromitsin (636-bet) bering. Jiddiy hollarda, Benzilpenitsillin-prokaindan (633-bet) ukol qiling, kattalar uchun: 400,000 ED (250 mg.) dan kuniga 2 yoki 3 marta yoki ampitsillin tabletkalari (634-bet), 500 mg. dan kuniga 4 mahal. Kichik bolalarga kattalar dozasing 1/4dan 1/2gacha qis mini bering. 6 yoshga to'lмаган bolalar uchun ampitsillin yaxshiroq.
- Harorat va og'riqni pasaytirish uchun aspirin (649-bet) yoki paracetamol (650-bet) bering.
- Ko'p suyuqlik bering. Agar kasal odam ovqat yemasa, unga suyuq ovqat yoki Suvni Tiklovchi Ichimlikdan (283-bet) bering.
- Yo'talni to'xtatish va balg'amni yumshatish uchun kasalga ko'p suv bering va issiq suv bug'idan nafas oldiring (312-bet). Balg'amni chiqarish ham yordam berishi mumkin (313-bet).
- Agar odam xirillab nafas olayotgan bo'lsa, Eufillin yoki Teofillinli astmaga qarshi dorilar yordam berishi mumkin.

## QORINNING TEPA QISMIDAGI OG'RIQLARNING ODATDAGI SABABLARI

### JARROH YONIGA VA SHIFOXONAGA BORMAY OSHQOZON YARASI-NI QANDAY DAVOLASH MUMKIN

Qorinning tepasida oylab davom etadigan og'riqlar ko'p odamlarda uchraydigan kasallikdir.

Qorinning tepa qismi va o'rta sidagi surunkali (uzoq davr mobaynida davom etuvchi) og'riqlarning 3 asosiy sababi quyidagilardir:

- Surunkali Gastrit (oshqozon shilliq qavatining yallig'lanishi)
- Hazm a'zolari yaralari (oshqozon yoki o'n ikki barmoq ichak yarasi)
- Zarda bo'lish (oshqozon kislotasining oshqozondan qizilo'ngacha ga qarab chiqishi)

Qorin tepa qismidagi og'riqning kamroq uchraydigan sabablari: pankreotit(me'da osti bezi), oshqozon raki va o't toshi.

Agar kasal ozsa, orqa yoki yelkalariga tarqaladigan og'riqlari bo'lса, isitma chiqsa, ichi o'tса, qotsa, juda qora yoki qonli bo'lса, bular jiddiy kasalliklar belgisi bo'lishi mumkin, shuning uchun tez shifokorga uchrashishi kerak.

Oshqozon og'rig'inинг turli sabablari bo'lishi mumkin, shuning uchun ba'zan maxsus tekshirishlarsiz og'riq sababini topish qiyin, lekin kasallik belgilariga qarab nima bo'layotganini bilib olishingiz mumkin.



## **Surunkali gastrit**

Ovqat yeganda oshqozonda biroz og'riq bo'ladi. Ovqatlanishdan so'ng qorin dam bo'lishi, kekirish, el chiqishi, zarda qilishi, bir oz og'riq se-zilishi yoki ko'ngil aynishi kabi ta'sirlarni kuzatish mumkin. Bunday odamlar yog'li, achchiq ovqatlarni kamroq iste'mol qilishlari, chekish va spirtli ichimliklar ichishni tashlashlari kerak.

## **Xazm sistemasi yaralari (oshsozon va ingichka ichak yaralari)**

Bunday yaralari bor odamlar, odatda qorin tepasining ma'lum bir kichik joyidagi og'riqdan shikoyat qiladilar va o'sha joyda achishish, og'irlik yoki noxushlik borligini his qiladilar. Og'riq, odatda, ovqatdan keyin 30 minutdan 2 soatgacha bo'lgan davrda paydo bo'ladi va ovqat hazm qilingan sari pasayadi. Ba'zi odamlar og'riqdan kechasi uyg'onib ketadi va ovqat yeyish orqali uni yo'qotmoqchi bo'ladi. Ba'zan yara og'riqsiz bo'lishi mumkin va qonagandagina uning borligidan xabar topishingiz mumkin. Ko'pincha odamlarda kasallikning qandaydir davr mobaynida og'riq bilan va so'ng, umuman og'riqsiz o'tadigan davrlari ham kuzatiladi.

## **Zarda bo'lish (Kislotaning oshqozondan qizilo'ngachga qarab chiqishi)**

Ushbu kasallik odamning yoshi ortgan sari kuchayib boradi. Eng oddiy belgisi ovqatlanishdan so'ng ko'krak o'rtasining achishib turishidir. Ushbu hissiyot oshqozon teparog'idan boshlanib bo'yingacha boradi. Yog'li, achchiq ovqatlar hamda ko'p miqdordagi kofe yoki spirtli ichimlik bilan birgalikda yeyilgan ovqatlar ahvolni og'irlashtiradi. Og'ir ko'tarish yoki qorinni bog'lab qo'yish og'riqni kuchaytiradi. Odamlar tomog'iga

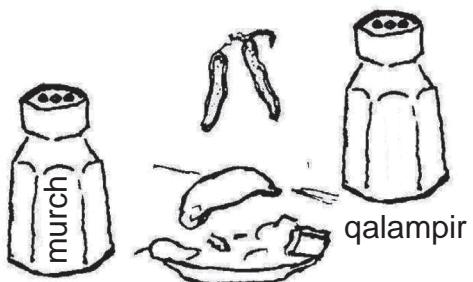
# Hammabop Tibbiyat Qo'llanmasi 2013

ovqat yoki suyuqlik ko'tarilganini his qilishi mumkin. Ba'zi odamlar kechasi kislota yoki oshqozon tarkibidagi narsalarning tomoqqa ko'tarilayotgani tufayli tutadigan yo'taldan uyg'onishlari mumkin. Achishishni odatda, ko'p suyuqlik, ayniqsa, kislotani neytrallovchi suyuqliklarni ichish yo'li bilan yo'qotish mumkin. Og'riq qattiq bo'lganidan u xuddi yurak kasalligidek his qilinadi, chunki og'riq ko'krak qafasidan jag'lar tomon va pastga - ikki qo'lga tarqaladi.

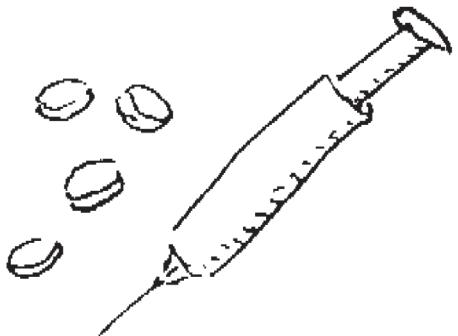
## **Nima qilishingiz kerak:**

1. Birinchidan, boshqa jiddiy kasallik belgilari yo'qligiga ishonch hosil qilishingiz kerak. Jiddiy belgililar qatoriga quyidagilar kiradi: axlatning qop-qora yoki qon aralash bo'lib tushishi, yutinishga qiynalish, ozish, isitma, ishtahasizlik va quvvatsizlik. Agar sizda ushbu belgilarning birortasi bo'lsa, shifokorga uchrang. Yelka va belga tarqaluvchi og'riq jigar yoki o't pufagi kasalligining belgisi bo'lishi mumkinki, bunga boshqacha davo qilinishi kerak.

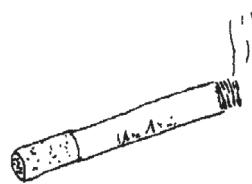
2. Achchiq ovqatlarni iste'mol qilmang. Agar boshqa ovqatlar ham sizni bezovta qilsa, ularni iste'mol qilmang.



3. Ba'zi dorilar ham qorin og'riqlarini keltirib chiqaradi. Agar siz aspirin, ibuprofen yoki og'riq qoldiruvchi boshqa dorilardan ko'p ichayotgan bo'lsangiz, ularni ichishni to'xtating va ularning o'rninga og'riqqa qarshi paracetamol ishlating. Yurak og'rig'i, yuqori qon bosimi va astma kabi kasalliklarda ichiladigan dorilar ham oshqozon og'rig'ini kuchaytirishi mumkin. Doringizni almashtirishdan oldin shifokor bilan maslahatlashing.



4. Har qanday spirtli ichimliklar ichishni tashlang. Aroq, kon-yak, pivo, vino kabi spirtli ichimliklarni ichmang.



5. Agar cheksangiz, chekishni tashlang, chunki chekish yara keltirib chiqarishi mumkin.

6. Og'riqni kuchaytiruvchi ovqatlarni yemang, ammo to'yimli ovqatlardan iste'mol qilishga harakat qiling (11 - bobga qarang). Oshqozon yarasi tuzalmay turib sut ichmang, u og'riqni pasaytirganday bo'lsada, yaraning kattalashishiga olib keladi.

7. Agar kechasi zarda qaynashini (kislotaning tepaga ko'tarilishi) ni his qilsangiz, bosh tomoningizni yuqori, baland turadigan qilib yoting. Bu uxlayotganiningizda kislotani oshqozonda ushlashga yordam beradi. Agar ancha semiz bo'lsangiz, ozishingiz kerak, hatto ozgina ozish ham katta yordam beradi.



8. Agar jiddiy kasalliklar belgilari bo'lmasa, siz oshqozon kislotasini pasaytiruvchi dorilarni iching. Masalan: Gastrotsidin (Famotidin ) 40 mg.li tabletkalari, Ranitidin (Zantak ) yoki Omeprazol (OMEZ ) dorilar arzon. Ular gastrit, hazm organlari yaralari va qizilo'ngachga ovqat qaytib chiqishi kabi hollarda yordam beradi. Ularni 2-6 hafta iching.

## Hammabop Tibbiyat Qo'llanmasi 2013

9. Agar belgilar ushbu dorilar bilan yo'qolib ketsa, ularni yana ichish yoki boshqa davo qilishning keragi yo'q.

10. Agar bir haftada o'zgarish bo'lmasa yoki dori ichilgandan 6 haftadan so'ng ham og'riq yo'qolib ketmasa, siz endoskopiya (bunda oshqozon ichini ko'rishi uchun chiroqchasi bor nay yutasiz) qilish uchun shifokorga uchrang.

11. Agar kasallik qayta boshlansa, endoskopiya qildiring. Bu, ayniqsa, rak kabi jiddiy kasalliklari bo'lishi mumkin bo'lgan qari odamlar uchun muhimdir. Agar endoskopiya gastrit yoki yara borligini ko'rsatsa, shifokor buyurgan dorilarni iching.

12. Oshqozon kislotasini pasaytiruvchi Omeprazol (Omez), Gastrotsidin (Famotidin) kabi dorilarni ichganda ham, ular foyda bermasa-yu, lekin endoskopiya manzarasi normal bo'lsa, odamda Jigar, O't pufagi yoki Me'da osti bezi kasalliklari bo'lishi mumkin. Ultratovush (UZI) va qon tekshirishlari qilinishi kerak.

### Foydali maslahatlar:

1. Almagel kabi kislotani neytrallovchi dorilar ham ba'zan paydo bo'ladigan og'riqqa qarshi foydalidir.

2. Aloe - O'zbekistonda mavjud bo'lgan o'simliklarning biridir. U ba'zi oshqozon yaralarini tuzatadi. Bir necha barglarni olib chopping, ularni bir kecha suvda qoldiring va shundan keyin har 2 soatda nordon, shilimshiqli suvdan bir piyoladan iching.



3. Moychechak, Bo'ymadaron va Qizil miya ham yordam beradi (732-733 betlarga qarang) .

4. Achchig'lanish, asablarni taranglashishi va asabiylashish oshqozondagi ishg'orni orttirishi va ahvolni og'irlashtirishi mumkin. Dam olish va tinchlanishni o'rganish, ancha yordam beradi.

### OSHQOZON YARALARINI QANDAY QILIB JARROH VA SHIFOXONAGA BORMAY DAVOLASH MUMKIN?

Agar sizda gastrit yoki yarangiz bo'lsa, siz ko'p aspirin, og'riq qoldiruvchi yoki spirtli ichimlik ichmagan bo'lsangiz, sizda Xelikobakter Pilori nomli infeksiya bo'lishi mumkin. Ushbu bakteriyani o'ldirish juda qiyin bo'lgani uchun bir vaqtning o'zida 4 xil dorilarning tabletka yoki kapsulalari uni o'ldirish uchun ichilishi kerak. Davolanish natijasi 90 % li, ammo qayta infeksiyalanish mumkin, chunki ko'plab odamlarda ushbu infeksiya mavjuddir.

1. Doksitsillin tabletkalari 100 mg.dan kuniga 2 mahal 10 kun.
2. Metronidazol (Trixopol, Flagil ) 500 mg.dan kuniga 2 mahal 10 kun.
3. Omeprazol (Omez, Zerotsid, Gazek, Gastrokaps, Omepron ) 20 mg. kuniga 2 mahal 10 kun ichiladi.

### **Eslatma:**

- Homilador ayollar, bolalar va tetratsiklinga allergiyasi bor odamlar uning o'rni Amoksitsillin yoki Ampitsillindan 500 mg. 4 mahal ichishi mumkin, lekin bu davolanish natijasini 20% ga pasaytiradi.
- Metronidazol icha olmaydiganlar, Amoksitsillin (Ampitsillin ) dan 1 g. kuniga 2 mahal ichishi mumkin. Agar antibiotik, Klaritromitsin yoki (Biaksin ) topish iloji bo'lsa, siz Omeprazol (Omez ) 20 mg. 2 mahaldan 7 kun, Klaritromitsin (Biaksin ) 500 mg. kuniga 2 mahal 7 kun davomida va Metronidazol (trixopol ) 500 mg. 7 kun davomida 2 mahaldan ichishingiz mumkin.

### **GEPATIT (SARIQ KASALLIGI)**

Gepatit ko'pincha jigarni shikastlovchi virus orqali yuzaga keladi. Kasallik kichik bolalarda yengil, kattalar va homilador ayollarda esa og'ir

# Hammabop Tibbiyat Qo'llanmasi 2013

kechadi. Kasal ko'pincha 2 hafta og'ir bo'lib, keyingi 1-3 oy quvvatsiz bo'ladi. (Ko'zidagi sariqlik yo'qolganidan so'ng ham, 3 hafta o'tgunga qadar bemordan virus osongina yuqadi.) Ba'zan infeksiya (B, S(L)-surunkali gepatit) ketmaydi. Sariqning ushbu turlari kam uchraydi va jinsiy aloqa orqali yoki onadan bolaga o'tishi mumkin. Kasallik belgilari bola katta bo'lganidan so'ng namoyon bo'ladi.

## ***Belgilari:***

- Odam yeishni ham chekishni ham xohlamaydi.
- Ba'zan bir necha kunlab hech narsa yemay yuradi.
- Ba'zan o'ng tarafda kattalashgan jigar yonida og'riq bo'lishi mumkin.
- Isitmasi bo'lishi mumkin.
- Ovqatning ko'rinishi yoki hidi ko'nglini aynitishi mumkin
- Siydiqi Kokakola rangiga o'xshab, axlati oqish bo'lib qoladi.



## ***Davolash:***

- ◆ Venaga qilinadigan **ukollar yordam bermaydi**. Kasal ko'p suyuqlik ichishi kerak.
- ◆ Antibiotiklar gepatitga **qarshi yordam bermaydi**. Hatto ularning ba'zilari jigarning qattiqroq shikastlanishiga olib keladi. **Dorilarni ishlitmang.**
- ◆ Kasal odam ko'p dam olib, ko'p suyuqlik ichishi kerak. Agar u ovqat yeishidan bosh tortsa, unga mevalar, mevalar sharbati va sabzavotlardan bering. Sabzavotli, yog'siz, guruchli suyuq ovqatlardan ham berib turing.
- ◆ Qayt qilishini to'xtatish uchun 300-betga qarang.
- ◆ Kasal ovqat iste'mol qila olganida, unga ozuqali ovqatlardan bering. Sabzavot va mevalar hamda oqsilga boy ovqatlardan bering(220-221-betlar). Lekin ko'p oqsil bermang (go'sht, tuxum, baliq va boshqalar). Bu shikastlangan jigarning kuch bilan ishlashiga olib

keladi. Quyuq va yog'li ovqatlarni bermang. Kamida 6 oy ichida **spiritli ichimliklar ichilmasligi kerak.**

- ◆ Ko'rinishi og'ir va qayt qilishi to'xtamayotgan bemorlar shifokorga borishlari kerak.
- ◆ Karsil kapsulasini ichish ham yordam beradi (731-bet) .

### ***Oldini olish:***

- ◆ Sariq kasalligining virusi odamning axlati bilan ifloslangan (virus tushgan ) suv va ovqatlar orqali boshqa odamning og'ziga o'tadi. Boshqa odamlarning zararlanishini oldini olish uchun kasal odamning axlatini yondirib yoki ko'mib tashlang va kasalni toza tuting. Gepatitli odamni parvarishlovchi kimsa, kasal oldiga har safar borib kelganidan so'ng qo'lini yaxshilab, sovunlab yuvishi kerak.
- ◆ Gepatiti bor yosh bolalar esa o'zida sariq kasalligining hech qanday belgilari bo'lmasa ham uni boshqalarga tarqatishi mumkin. Oilaning har bir a'zosi tozalik qoidalariga rioya qilishi muhim (253-255-betlar ).
- ◆ Gepatitning belgilari ketganiga 3 hafta bo'lganidan keyin ham, uni boshqalarga yuqtirmaslik yo'lini tuting. Boshqa idishdan ovqatlaning, hatto prezervativ ishlatsangiz ham, bemor bilan jinsiy aloqada bo'lmanг va bemorning ovqatlarini qo'lingizga olmang.

**OGOH BO'LING:** Gepatit zararlangan, steril bo'Imagan igna bilan **ukol qilishdan ham yuqishi mumkin. Igna va shpritslarni ishlatishdan oldin har safar yaxshilab qaynatib oling yoki faqat bir marta ishlaydigan spritsdan foydalaning (165-bet).**

## ARTRIT (BO'G'IMLARNING YALLIG'LANISHI, TUZ TO'PLANISHI)

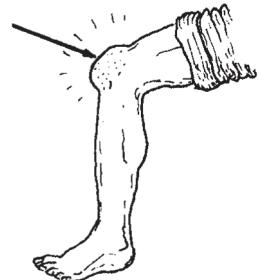
Katta odamlardagi surunkali bo'g'im og'riqlari yoki artritlarni ko'pincha to'la davolash mumkin emas. Shunga qaramay quyidagilar og'riqni pasaytiradi:

- ◆ **Dam oling.** Agar iloji bo'lsa, og'riyotgan bo'g'implarni bezovta qiluvchi og'ir ish va mashqlardan o'zingizni saqlang. Agar artritlar isitma chiqarsa, kun davomida bir oz mizg'ib olish yordam bera-di.
- ◆ **Issiq suvgaga ho'llangan lattalarni** og'riyotgan bo'g'implarga qo'ying (373-bet) .
- ◆ Paracetamol og'riqni pasaytiradi. **Aspirin** ham ishlatish mumkin, ammo u oshqozon yarasiga olib kelishi mumkin. **Aspirin oshqozon muammolariga olib kelmasligi uchun uni doim ovqat va katta piyolada to'la suv bilan iching.** Agar oshqozon og'rig'i davom etsa, faqat paracetamol ish-lating.
- ◆ Og'riyotgan bo'g'implarning harakat darajasini saqlash va yax-shilash uchun **oddiy mashqlarni qilib turish kerak.**

Agar faqat bir bo'g'im shishgan, qizargan va, ayniqsa, qizib turgan bo'lsa, u infeksiyalangan bo'lishi mumkin.

Penitsillin (634-bet) kabi antibiotik ishlatiting va iloji bo'lsa, shifokorga uchrang.

Yoshlar va yosh bolalarda bo'g'implarning og'rishi, revmatik isitma (556-bet) yoki sil (342-bet) kabi jiddiy kasalliklar belgisi bo'lishi mumkin.

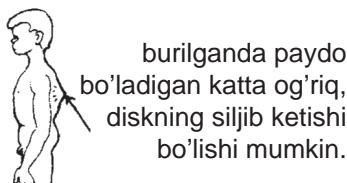


## TANA ORQA QISMI (BEL) OG'RIQLARI

Tana orqa qismi og'riqlarining sabablari har xil. Quyida ularning ba'zilari berilgan:

Kurak sohasining surunkali og'riishi - yo'tal va ozish bu o'pka sili bo'lishi mumkin (342-bet)

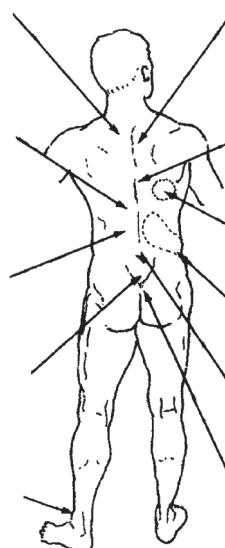
Bolalar orqasining o'rta qismidagi og'riq ayniqsa umurtqa bo'rtgan yoki burkga oxshab shishgan bo'lsa umurtqa diskining siljiganiga bo'g'liq bo'lishi mumkin.



Belning pastki qismida birdaniga yuk ko'targanda yoki burilganda paydo bo'ladigan qattiq og'riq, umurtqa siljishidan bo'lishi mumkin.

Ko'pincha bel og'riqlari yuklarni noto'g'ri ko'tarishtirish va gavdani noto'g'ri tutishdan kelib chiqadi. Jiddiy muammolar, isitma, ozish, siyish qiyinchiliklari, oyoqlardagi quvvatsizlik va og'riqlarga olib keladi.

doinm to'g'ri turish



Odam birdaniga yuk ko'targanida yoki yelkasini chiqarib noto'g'ri o'tirgani yoxud noto'g'ri holatda turganida belning pastki qismidagi tutib qoladigan og'riq - odatdag'i bel og'rig'ining bir ko'rinishi bo'lishi mumkin.



Bel pastrog'idagi bo'lib turadigan og'riqning yuk ko'targandan keyingi kuni kuchayishi, et uzilishi bo'lishi mumkin.

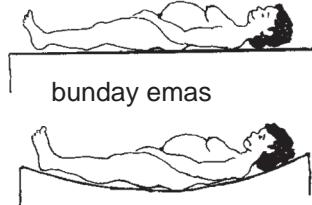
Qari odamlardagi surunkali og'riq artrit bo'lishi mumkin.

Mana bu joydag'i qattiq (yoki surunkali) og'riq siyidik muammolaridan bo'lishi mumkin (433-bet).

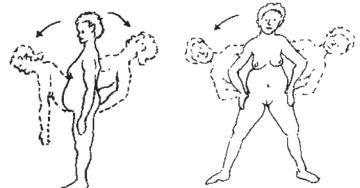
Bel past qismining og'rishi ba'zi ayollarning hayz davri va homiladorlik-dagi oddiy og'riqdir.

Juda pastdag'i bel og'rig'i ba'zan bachadon, tuxumdon yoki to'g'ri ichak muammolaridan bo'lishi mumkin.

to'g'ri, tekis joida uxlash mana bunday



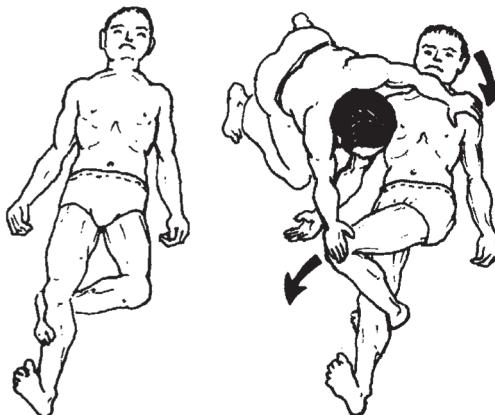
orqaga egilish mashqlarini asta-sekin qilish yuklarni to'g'ri ko'tarish



## Bel og'rig'inining oldini olish va davolash:

- ♦ Odatdagi bel og'rig'i, shu jumladan, homiladorlik davridagi og'riqlarning oldini olish yoki yengillashtirish mumkin.
- ♦ Aspirin va issiq kopmresslar (373-bet) ko'p bel og'riqlarini pasaytiradi.
- ♦ Qayrilish, og'ir yuk ko'tarish, egilish yoki cho'zilish, tez harakat qilish natijasida bel pastida birdan paydo bo'lgan qattiq og'riqni quyidagicha tez yengillashtirish mumkin:

Kasalning bir oyog'ini egib, ikkinchisining tizzasi tagiga krigizib yotqizing.



So'ng yelkasini pastga itargan holda tizzasini asta, lekin to'xtovsiz boshqa tarafga qarata bosing, bunda bel buriladi.

Oldin bir tomonga, so'ng ikkinchi tomonga qaratib shu amalni bajaring

**OGOH BO'LING:** Ushbu muolajani yiqilganidan keyin paydo bo'lganida, bel og'riganda yoki jarohatlanganda qilmang.

♦ Agar og'riq, og'ir narsa ko'targandan yoki burilgandan keyin paydo bo'lib, odam egilganda birdan, kuchayib, pichoq sanchgan-dek tuyulsa yoki og'riq oyoqqa o'tsa yoki oyoq uvushib, quvvatsizlansa, bu juda jiddiy ahvol bo'lishi mumkin. Orqadan o'tadigan nerv siljigan disk (umurtqa suyaklari orasidagi bolishcha) bilan qisilib qolgan bo'lishi mumkin.) yaxshisi chalqancha yotib bir necha kun dam olganingiz ma'qul. Tizza va bel o'rtafiga qattiq narsa qo'yib yotish foyda qilishi mumkin.



♦ Aspirin iching va issiq kompresslar qiling. Agar bir necha kun ichida og'riq yo'qolmasa, tibbiy yordamga murojaat qiling.

♦ Agar bel og'rig'i sil, siydik yo'llari infeksiyasi yoki o't pufagi kasalliklariga aloqador bo'lsa, kasallikni davolang. Agar jiddiy kasallik borligiga shubha qilsangiz tibbiy yordamga murojaat qiling. Odatda faqat siydikni tekshirish kerak bo'ladi.

♦ Agar siyish vaqtida og'riq sezmasangiz, sizda buyrak muammosi bo'lmasa kerak.

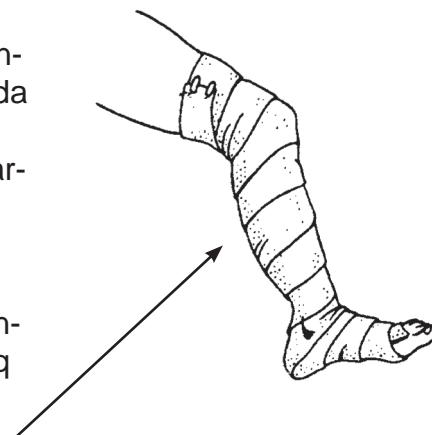
### VARIKOZ yoki TOMIRLAR (VENALAR) KENGAYISHI

Kengaygan venalar shishgan, buralgan va ko'pincha og'riqli bo'la-di. Bu hodisa ko'pincha katta odamlar, homilador yoki ko'p bolali ayollar oyoqlarida uchraydi.

*Davolash:*

Kengaygan venalarga qarshi hech qanday dori yo'q. Lekin quyidagilar yordam berishi mumkin.

♦ Ko'p vaqt oyog'ingizni pastga qilgan holatda o'tirmang va tik turmang. Agar siz ko'p turib, o'tirishningizga to'g'ri kelsa, har yarim soatda yotib, oyog'ingizni yuragingizdan teparoq qilib bir necha minut ko'tarib turishga harakat qiling. Tik turganingizda yurib turishga harakat qiling. Yoki tovoningizni tez-tez yerdan ko'tarib qo'yib turing. Shuningdek, oyog'ingizni bir oz teparoq qilib, (bolishga qo'yib ) uxlang.

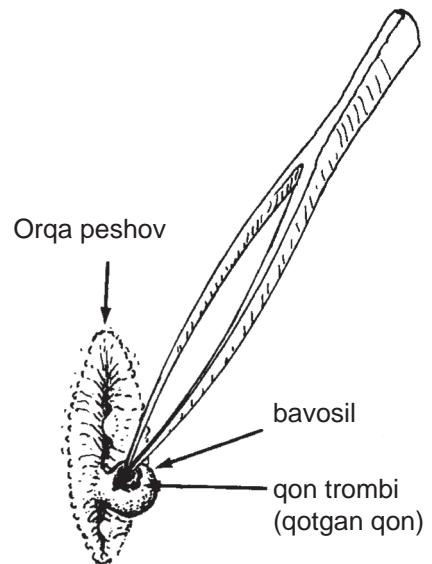


- ♦ Venalarni ushlab turish uchun elastik paypoq yoki elastik bintdan foydalaning. Kechasi ularni yechib qo'yishni unutmang.
- ♦ Venalariningizga bunday e'tibor berish orqali, siz oyoqda surunkali yoki varikoz yaralar paydo bo'lishining oldini olishga yordam berasiz (399-bet ).
- ♦ To'g'ri ovqatlaning (218-bet).

## BAVOSIL (GEMORROY)

Bavosil yoki gemorroy orqa peshov yoki to'g'ri ichaklarning ken-gayib, tugun yoki koptokka o'xshab qolishidir. Ular og'riqli bo'lishi mumkin, ammo xavfli emas. Ular ko'pincha homiladorlik davrida paydo bo'lib, so'ng yo'qolib ketishi mumkin.

- ◆ Ba'zi achchiq o'simliklar sharbat (o'rmon yong'og'i, kaktus va boshqa ) bavosilga ta'sir qiladi va ularning yo'qolib ketishiga yordam beradi. Shuningdek, gemorroy shamlaridan (721-bet) foydalaning.
- ◆ Issiq vannada o'tirish bavosil tuzalishiga yordam berishi mumkin.
- ◆ Bavosil ich qotishidan ham kelib chiqishi mumkin. Ko'p meva-cheva va tolali mahsulotlardan yeb turish kerak.
- ◆ Katta bavosillar operatsiya qilinishi kerak. Tibbiy yordamga murojaat qiling



Agar bavosil qonashni boshlasa, uni ustiga toza latta bosib turish yo'li bilan qonni to'xtatish mumkin. Agar qon hech to'xtamasa, tibbiy yordamga murojaat qiling. Vena ichidagi tromb(qotgan qon)ni surib qo'yib harakat qilib ko'ring. Rasmdagiga o'xshash pinsetlar faqat qaynatilgandan so'nggina ishlatalishi mumkin.

**OGOH BO'LING:** Bavosilni kesib tashlashga harakat qila ko'rmang. Kasal ko'p qon yo'qotishi va nobud bo'lishi mumkin.

## OYOQ YOKI BOSHQA A'ZOLARNING SHISHISHI

Oyoq shishishi ham turli xil kasalliklar tufayli yuzaga kelishi mumkin. Lekin yuz yoki boshqa a'zolarning shishishi, odatda, jiddiy kasallik belgisidir.

Ayollarning oyoqlari, ko'pincha, homiladorlikning oxirgi 3 oyida shishadi. Bu odatda jiddiy emas. Bu bola o'z og'irligi bilan oyoqdan keelayotgan venalarni bosib qolishi va buning natijasida qon oqishi bir oz sekinlashishi natijasida kelib chiqadi. Lekin, ayolning qo'llari va yuzi ham shishgan bo'lsa, boshi aylansa, ko'rish qobiliyati susaysa yoki ko'p siya olmasa, u preklampsiyadan iztirob chekayotgan bo'lishi mumkin. Tez tibbiy yordamga murojaat qiling.

Bir joyda ko'p o'tiradigan yoki turadigan katta yoshdagi odamlarning oyoqlari qonning yaxshi aylanmayotganidan shishishi mumkin. Lekin katta yoshdagi odamlardagi oyoq shishi, yurak kasalligi (580-bet), ba'zan buyrak kasalligi (435-bet) dan kelib chiqishi mumkin. Jigar kasalliklari bor odamlar ham shishishi mumkin.

Yosh bolalarda oyoq shishishi kamqonlik (242-244-betlar )yoki ovqatga yolchimaslikning (215-bet) oqibati bo'lishi mumkin. Og'ir hollarda yuz va qo'llar ham shishishi mumkin (Kvashiokorga qarang, 226-bet) .

## Davolash:

Shishni yo'qotish uchun uni keltirib chiqargan kasallikni davolang. Ovqatga ishlatiladigan tuzni kamaytiring yoki umuman tuz qo'shmang. O'tlardan damlangan, ko'p siydiradigan choylar ko'pincha yordam beradi (makka tuki, 80-bet). Shuningdek, quyidagilarni bajaring:

## OYOQLARINGIZ SHISHSA:

Oyog'ingizni pastga qilib ko'p o'tirmang.  
Bu ularni yanada shishiradi.

YO'Q



O'tirganingizda oyoqlaringizni tepaga ko'tarib o'tiring. Shunda shish pasayadi. Oyog'ingizni kuniga bir necha mahal ko'tarib o'tiring. Oyog'ingiz yurakdan teparoqda bo'lishi kerak.

Shuningdek oyoqlaringizni balandroq qilib uxlang.

YAXSHI



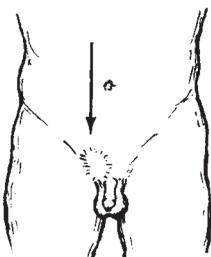
YAXSHIROQ



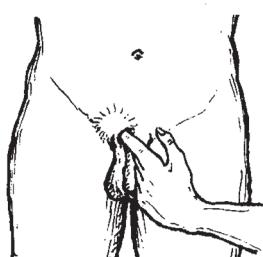
## CHURRA (GRIJA)

Churra - bu qorin devori muskullarining bo'shashib yoki zaiflashib qolishi natijasida, ularni orasida picha ochiq joy yoki tirqish paydo bo'lib, ichak qovuzlog'ining tashqarisiga chiqib qolishidir, bunda teri ostida do'ngcha paydo bo'ladi. Churra, odatda, juda og'ir biror narsani ko'tarishdan yoki (bola tug'ayotgandek ) kuchanishdan kelib chiqadi. Ba'zi bolalar churra bilan tug'iladilar (567-bet ). Erkak kishilarda churra, ko'pincha, chovda bo'ladi. Limfa tugunlarining (186-bet) shishishi ham bo'lishi mumkin.

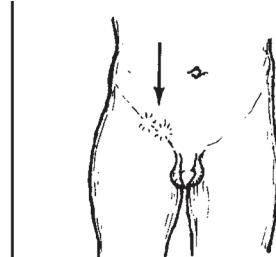
Churra odatda bu yerda bo'ladi



va siz uni barmog'ingiz bilan sezasiz, mana bunday.



Limfa tugunlari odatda mana bu yerda joylashgan.



Siz yo'talgan yoki biror narsa ko'targaningizda u kattayadi

yo'talgan paitingizda u kattalashmaydi.

### ***Churraning oldini olish:***

Og'ir narsalarni quyidagicha qilib ko'taring.



bunday emas→



### ***Churra bo'lganda odam:***

- ♦ Og'ir narsalarni ko'tarishdan o'zini tiysin.
- ♦ Churran ni ushlab turuvchi churra bandajini bog'lab yursin.

## CHURRA BANDAJ(QULLOB)INI QILISHNING ODDIY USULI:



**OGOH BO'LING:** Agar churra birdan kattalashib ketsa yoki og'riy bosh-lasa, oyoqlarni boshdan balandroq qilib yoting-da shishchani asta bosib joyiga qayta kirgizishga harakat qiling. Agar u qayta joyiga kirmasa, tibbiy yordamga murojaat qiling.

**Agar churra juda og'risa va qayt qildirsa, kasal bo'shana olmasa, bu juda xavfli bo'lishi mumkin. Operatsiya qilish kerak bo'ladi. Tez tibbiy yordamga murojaat qiling. Shifokor kelgunga qadar uni appenditsit (196-bet) singari davolang.**

## TALVASAGA TUSHISH, TUTQANOQ

Talvasa yoki tutqanoq deb biz biror odam birdaniga hushini yo'qtib, g'alati, silkinadigan harakatlar qilishiga aytamiz. Tutqanoq miyadagi muammolardan kelib chiqadi. Bolalarda uning sababi **yuqori harorat** va og'ir suvsizlanish bo'lishi mumkin. Tutqanoq juda kasal odamlarda **meningit, bezgak yoki zaharlanishdan** boshlanishi mumkin. Tez-tez **tutqanoq** tutib turadigan odamning **epilepsiysi** (quyonchiq kasalligi) bo'lishi mumkin.

- ◆ Tutqanoq sababini topishga harakat qiling va iloji bo'lsa uni davolang.
- ◆ Agar bolaning isitmasi baland bo'lsa, uni iliq suv va paratsetamol yoki aspirin yordamida pasaytiring (168-bet) .
- ◆ Agar bola suvsizlangan bo'lsa, unga Suvni Tiklovchi Ichimlikdan sekin asta klizma (huqna) qiling. Tibbiy yordamga birortasini

## Hammabop Tibbiyat Qo'llanmasi 2013

jo'nating. Tutqanoq bo'layotgan davrda og'iz orqali hech narsa bermang.

- ◆ Agar meningit belgilari bo'lsa (351-bet) darrov davolashni boshlang va tibbiy yordamga murojaat qiling.
- ◆ Agar bezgagi bor deb shubhalansangiz, bezgak dori ukolini qiling (655-bet) .

## EPILEPSIYA (QUYONCHIQ KASALLIGI)

Quyonchiq sirtdan sog'lomdek ko'ringan odamlarda tutib qoladigan talvasalar (tutqanoqlar)dir. Tutqanoq bir necha soatda, kunlar, haftalar va oylarda bir tutishi mumkin. Ba'zi odamlarda bu hushni yo'qotish va ajib harakatlar qilish bilan ifodalanadi. Ko'pincha ko'z soqqasi orqaga ketgan bo'ladi. Tutqanoqning oddiy hollarida odam to'satdan ma'lum bir daqiqa „o'zini yo'qotishi”, g'alati harakatlar qilishi yoki o'zini g'ayritabiyy tutishi mumkin.

Tutqanoq ba'zi oilalarda avloddan avlodga o'tadigan bo'ladi. Tug'ilayotganda miyaning shikastlanishi, chaqaloqlikdagi yuqori harorat yoki miyada lentasimon qurt (267-bet) borligidan bo'lishi ham mumkin. Epilepsiya infektion kasallik emas, shuning uchun u „yuquumlilik” emas. U ko'pincha umr bo'yи davom etadi. Ammo ba'zi chaqaloqlar undan tuzalib ketadilar.

*Tutqanoqning oldini olish dorilari:*

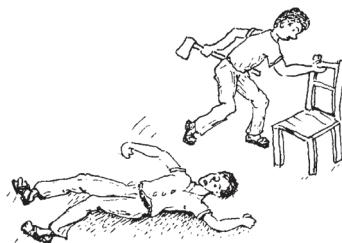
### ***Eslatma:***

Quyidagi dorilar tutqanoqni „tuzatish” uchun emas, balki tutqanoqlarning oldini olish uchundir.

- ◆ Fenobarbital ko'pincha tutqanoqning oldini oladi. U arzon doridir (669-bet) .
- ◆ Fenobarbital foyda bermaganda o'rniga Karbamazepin ishlatalishi mumkin. Iloji boricha tutqanoqning oldini oluvchi eng kichik miqdorni ishlating (669-bet) .

### **Agar odamning tutqanog'i tutib qolsa :**

- Bunday odamni o'ziga ziyon yetka-zishidan iloji boricha saqlang: har qanday qattiq va o'tkir narsalarni uzoqroqqa olib qo'ying.
- Tutqanoq xurujida bemor tilini tish-lab olmasligi uchun uning og'ziga hech narsa solmang, hech qanday ovqat, ichimlik, dori ham bermang.
- Tutqanoqlardan so'ng bunday odam toliqqan va uyqusi kelgan holda bo'lishi mumkin. U uxlagani ma'qul.
- Agar tutqanoqlar uzoq davom etsa, fenobarbital yoki fenitojn ukolini qiling. Miqdorlarini bilish uchun 669-betta qarang. Agar tutqanoq keyingi 15 minutda ham to'xtamasa unga ikkinchi dozani qiling. Agar bioriasi venaga ukol qilishni bilsa, Sibazon, Relanium (Diazepam, 665-bet) yoki fenobarbitalni venadan yuborish kerak. Suyuq yoki ukol qilinadigan dorini yo'g'on ichakka ignasiz shpirts orqali yuborish mumkin. Diazepam yoki fenobarbitalni maydalab, uni suv bilan aralashtirib to'g'ri ichakka **ignasiz shpirts yordamida** yuboring.



### **RUHIY TUSHKUNLIK (DEPRESSIYA)**

30 yoshli ayolning 2 yildan beri boshi og'rib kelar edi. Shuningdek, u uxlashga qiyalar, turmoqchi bo'lган vaqtidan ancha barvaqt uyg'onib qayta uxlay olmas edi. U o'zini juda toliqqan his qilar va ishtahasi past edi. Bir yil davomida bu ayol ancha ozib ketdi. U ancha g'amgin va yig'loqi bo'lib qolgan, hayotdan ham hafsalasi pir bo'lган edi.



U shifokorga murojaat qildi, shifokor sin-chiklab tekshirishlardan so'ng depressiya, ya'ni ruhiy tushkunlik holati borligini aniqladi va unga depressiyaga qarshi dori berdi. Shifokor ayolga ushbu dori uning asab sistemasi normallashishiga yordam berishini tushuntirdi. Dorini 2 hafta ichgandan so'ng ayol odatdagicha uxlaydigan bo'lib qoldi, ovqatlanishi ham yaxshilana boshladi. U 2 yil davomida birinchi marta o'zini bosh og'riqsiz yaxshi sezdi. U dorini 6 oy davomida ichib yurdi va shundan so'ng unga muhtojlik sezmadı.

## Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Ko'p tibbiyot xodimlari kasalni ko'rishi bilan uni bezovta qilayotgan narsa bosh og'riqlari emas, balki depressiya ekanligini bilmasliklari mumkin. Ko'p odamlar o'zlarini bilmagan holda tushkunlikka (depressiyaga, og'ir ruhiy kayfiyatga) tushgan bo'lishlari mumkin!

- Kim og'ir ruhiy holatga tushib qolishi mumkin? HAMMA. Depressiya bir qadar odatdagagi hodisa bo'lib, bolalar, kattalar va qaryalarda ham uchrayveradi. Taxminan erkak larning [3%] foizi va ayollarning [7%] foizi doimiy og'ir ruhiy kayfiyatda bo'lishadi.
- Depressiya - barcha yoshdagilarda uchrasa ham, u 18-44 yoshdagilar orasida ko'proq ko'rildi.
- Depressiya - boyu kambag'alda, o'qimishli va ilmsizda, har qanday millat vakilida bo'lishi mumkin.
- Hayot muammolari, ayniqsa, oilaviy qiyinchiliklar depressiyaning og'irlashishiga olib keladi.
- Agar oilada biror kimsa og'ir ruhiy kayfiyatga (tushkunlikka) tushgan bo'lsa, oila a'zolari uchun depressiya xavfi ortadi.
- Surunkali kasallikka chalinganlar depressiyaga tushishga moyilroq bo'ladilar.

### ***Ruhiy tushkunlik holatini aniqlash, diagnoz qo'yish:***

Diagnoz ko'pincha tanaga aloqador, ya'ni salomatlik belgilariaga asosan qo'yildi. Bu ko'pincha 3 haftadan ortiq surunkasiga davom etayotgan og'riqlar bilan ifodalanadi. Bosh og'rig'i, bel og'rig'i va qorin og'rig'i kabi og'riqlar ko'proq uchraydi. Kasallik davrida yaxshi dam olin-gan kechadan so'ng ham o'zini toliqqandek his qilishi, xohlagan vaqtidan oldinroq uyg'onishi, odatdagiga nisbatan ko'proq uxlashi, o'zini foydasiz va hech narsani to'g'ri qila olmaydigan odamdek yoki o'zini aybdordek his qilishi, asabiylashishi, ko'ngil bo'sh, injiq bo'lib qolishi, injiqlik, ishtahasi-ning yo'qolishi, ozishi, tez-tez o'lim haqida o'ylashi kabi boshqa belgilari ham kuzatiladi. Shuningdek, depressiyalangan odamlar fikrlarini bir joyga to'plashga va kuchli e'tibor talab qiladigan ishda ishlashga qiynaladilar va ko'pincha depressiya tufayli boshqalar bilan munosabatlarda o'zlariga muammo orttirib oladilar. Ular kishiga zavq beradigan to'ylarga, konsertlar

yoki gappa borish kabi tadbirlardan chetlashishga harakat qiladilar. Ular o'z-o'zini o'ldirish hayoliga ham boradilar.



Depressiya ostida bo'lgan odamning oilasi, turmushi va ishi yaxshi bo'lishi mumkin. Depressiya miyadagi kimyoviy moddalar muvozanatining buzilishi, yoki hayot muammolari natijasida ham bo'lishi mumkin. Siz diagnoz qo'yish uchun nafaqat sharoitga, balki depressiya belgilariiga ham ahamiyat berishingiz kerak.

O'ziga to'q omadli odam ham depressiya ostida bo'lishi mumkin, shuning uchun har doim ham kasallik sababini sharoitdan izlamang. E'tiboringizni diagnoz qo'yish va keyin kasallikni davolashga qarating. Kasal bir yoki ikki oydan so'ng o'zini yaxshi his qilib, har qanday muammoni o'zi yecha oladigan bo'lishi mumkin.

Juda kuchli depressiya ostida bo'lganlar esa ularning qanchalik dili og'ritilayotganini biror kimsaga aytib berishni xohlaydilar. Og'ir ruhiy kayfiyatda(tushkunlikda) bo'lish juda azob va shu azobdan qutulish maqsadida kasallar o'zlarini qurban qilishga ham tayyor bo'ladilar. Tushkunlikka tushgan odamdan „O'zingizni o'ldirish rejangiz bormi?” deb so'rang.

Ular ko'pincha tushkunlikdan qutulish uchun o'zlarini o'zlar o'ldirishga harakat qiladilar. Lekin ularning asosiy maqsadi o'z-o'zini o'ldirish emas, balki azoblarini yo'qotishdir. Depressiyaga chalinganlarning ko'pi uyda davolanishi mumkin. Lekin o'zini o'ldirish haqida jiddiy o'ylayotgan kasallar, ular davolanishni xohlamasalar ham ruhiy kasalliklar shifoxonasiga yotqizilishi kerak. Ajrashgan, ko'p spirtli ichimliklar ichadigan, ishsiz, yoshi o'tgan, o'zini o'ldirish haqida jiddiy reja tuzgan kishi rostdan ham o'zini nobud qilish xavfi ostidadir.

### **Davolash:**

- ◆ Ular jiddiy kasal ekanligini va muammo faqatgina ularning xayolda emasligini o'zlariga tushuntiring. ularning hayotida muammolar borligiga qaramay, kasallikning asl sababi miyadagi kimyoviy moddalar muvozanati buzilganligidadir. Ushbu kasallikda miyada kimyoviy o'zgarishlar yuz beradi va ularni bartaraf etish kerak bo'ladi. Ular aqdan ozgan emas. Bu juda oddiy kasallikdir. Ular kasal bo'lib qolganliklari uchun aybdor emaslar. Ularga ushbu kasallikka ko'p hollar-

## Hammabop Tibbiyat Qo'llanmasi 2013

da dori bilan davo qilish mumkinligini aytin.

♦ Ruhiy tushkunlikka tushgan odamga yaxshi do'st bo'ling. Unga mehribon bo'ling va uni tushuning. Bunday kishini tanqid qilmang va aqldan ozgan yoki dangasa deb o'ylamang.

♦ Kasallikni davolashning eng muhim yo'li bemorni tushkunlik holatiga qarshi dorilar bilan davolashdir, 663-betga qarang.

## XAVOTIRGA TUSHISH (ASABIYLANISH)

Xavotirlanish oddiy muammodir. Lekin ko'p xavotirga tushganlar o'z muammolarini boshqa narsada deb o'laydilar va kerakli dorilarni ichmasliklari mumkin.

*Xavotirga tushishning oddiy turlari:*



### 1. Vahimaga tushish

Bu ko'pincha yurak, gormonlar yoki nafas olish muammosi deb noto'g'ri xayol qilinadi. Ko'nglida vahima paydo bo'lishining asosiy sababi odamning birdan to'llanib ketib, qisqa-qisqa nafas olishi, yuragining tez-tez urib ketishi, ko'krak qafasida og'riq turishi, birdan bosh aylanishi va boshqalardir. Bu kasallik aksari 17-30 yoshlar atrofida boshlanadi. Ayollarda erkaklardagi nisbatan 2 barobar ko'proq uchraydi. Kasallik ko'pincha hayotning stressli (asabiy, qo'rqinchli, kutilmagan) voqealaridan boshlanadi. Ba'zan vahimaga tushish avloddan avlodga o'tishi mumkin. Birinchi xuruj uyqu vaqtida boshlanishi mumkin. Kasallik zo'rayib ketishining oldini olish uchun uni ertaroq aniqlab davolash kerak. Agar davolansama, kelajakdag'i xurujlardan qo'rqishning o'zi yana xurujlar sababchisi bo'ladi. Bemor, ko'pincha xurujlar bilan bog'liq harakatlardan qochishga intiladi. Agar kasal bozorga borganda kasali xuruj qilib qolgan bo'lsa, bemor kasalim yana qaytariladi degan fikrda, bozorga qayta borishdan qo'rqib qoladi.

Agar kasali ko'chada xuruj qilsa, tashqariga chiqishdan ko'rqb qoladi. Kasal tashqariga chiqishdan bosh tortadi va ishlay olmasligi mumkin. Bu bo'sh joydan qo'rqish deb ataladi. Bu esa, uning oila a'zolariga qaram bo'lib qolishiga va oilaning normal hayoti buzilishiga olib keladi. 30 yoshlar atrofidagi ayollarda yurak xastaligidan kelib chiqadigan ko'krak og'riqlari kam uchraydi, lekin bu og'riqlar vahimaga tushish yoki astmadan

bo'lishi mumkin. Bunday ayol yurak dorilarini ichish o'rniغا o'zining va-himaga tushish kasalini davolashi kerak.

### **2. Umuman xavotirga tushish yoki jonsaraklik**

Jonsarak odamlarda o'ta xavotirlanish va ko'p tashvishlanish holatlari kuzatiladi. 6 oy davomida hisob qilinadigan bo'lsa, ularning xavotirga tushgan kunlari xavotirga tushmagan kunlaridan ortiq bo'ladi. Bunday odam o'z tashvishlarini bosishga qiynaladi. Kishining xavotirlanib tashvish tortaverishi quyidagi 6 ta belgilardan kamida 3 tasi bilan bog'liq bo'ladi:

- Tinch o'tira olmaslik yoki asablarining tarang holda bo'lishi.
- Tez charchaydigan bo'lib qolish.
- Fikrini jamlashga qiynalish yoki o'layotgan narsasini esidan chiqarish.
- Injiq bo'lish.
- Muskullar, ayniqsa, bo'yin muskullarining, taranglashishi.
- Uyqudag'i bezovtalanishlar.

Umuman xavotirlanib yuradigan kasallarda vahimaga tushish yoki depressiya kabi boshqa ruhiy kasalliklar ham uchraydi.

Tibbiy jihatdan bir-biriga o'xshash holatlar: xavotirda yuradigan kasallar aksari bosh, qorin og'rig'i yoki yurakning tez urishidan shikoyat qilib shifokor huzuriga boradilar. Bemor, ko'pincha tashqi belgilarning jiddiy kasallikka o'xshash ekanligidan qo'rqadi. Tireoid(qalqonsimon bez) gormonining ko'pligi kabi ba'zi tibbiy muammolar yurak urishini normadan ortishi, ozib ketish, asabiylashishga, ba'zan bo'qoqqa ham olib kelishi mumkin.

Kamqonlik ham ba'zan yurak urishining normadan ortishiga olib kelishi mumkin. Yurakning notekis ishlashi goho yurak urishi tezligining normadan ortib ketishiga olib keladi. Oshqozon yaralari esa oshqozon og'riqlariga olib kelishi mumkin. Sog'lig'ingizga aloqador muammolaringiz yo'qligiga ishonch hosil qilmasangiz, ayniqsa, siz o'tirganingizda yurak urishi 90 dan ortiq bo'lsa yoki siz ozayotgan bo'lsangiz, shifokorga uchrashingiz zarur.

### **Xavotirga tushishni davolash:**

Ko'p odamlarning sog'lig'ida aytarli muammolari yo'q bo'lsa-da, ammo kasalligi aniq bor va u nafaqat uning xayolida, balki haqiqatda

## Hammabop Tibbiyat Qo'llanmasi 2013

bo'ladi. Kutilmagan hollarda biz biror narsaga qarshi kurashishga yoki undan qochishga tayyor bo'lamiz.

Serxavotir odamlar oddiy hollarda ham o'zlarini kutilmagan hollardagidek tutadilar. Mashina ventilyatori harorat 90 gradusga kelganda ishlay boshlaydi. Tabiyki, biz uning 600 gradusda ishlashini xohlamaymiz, chun-ki u vaqtidan ilgari ishga tushirilgan bo'ladi.

Serxavotir odamlarda nerv sistemasining „termostati” kerak bo'lмаган hollarda ham ishlab ketadi. Asab sistemasi oddiy holatlarga o'ta ta'sirchanlik ko'rsatadi va kasal qo'rqligini kerak bo'lgan hollarda qo'rqa boshlaydi. Davosi miya termostatini qayta o'rnatishdir. Bu esa miyadagi kimyoviy moddalarni muvozanatga soluvchi dorilar yordamida qilinishi mumkin.

### **Vahimaga Tushishni davolash:**

1. Tushkunlikka qarshi dori ichishni boshlang (663-664-betlarga qarang.)
2. Kuchli benzodiazepinlardan Klonazepam (Antelespin) yoki Alprazolam (665-666 - betlar) kabi dorilari tushkunlikka qarshi dorilar bilan bir qatorda beriladi, chunki ular asabiyashishni ham birdaniga pasaytiradi. Ularni, ko'pincha faqat bir yoki 2 oy davomida ishlatish kerak.

Ushbu dorilarga o'rganib qolish mumkin, lekin boshqa tomondan ular xavfsiz. Bu dorilarni tibbiyat xodimi nazorati ostida qabul qiling. Ularni ichishni bir oy ichida asta to'xtatish kerak, birdaniga to'xtatish mumkin emas.

### **Umuman xavotiriga tushishning davolanishi:**

Umumiy xavotirlik vahimaga tushish, depressiya bilan yoki bularning ikkalasi bilan ham birga uchrashi mumkin. Yuqorida aytilgan Vahimaga tushish davosidan foydalaning. Vahimaga tushish yoki ruhiy tushkunlik bo'lmasa, Benzodiazepinning o'zini ishlatish mumkin. Diazepam yoki Klonazepamlar ham foyda qiladi.

## BUYRAK KASALLIGI

Bel og'rig'i bo'lsa, buyrak kasalliklaridan tashqari har xil sabablari bo'lishi mumkin (325 - betga qarang) . Agar buyrak kasalligingiz borligidan shubhalansangiz, siydk analiz va UZI qildiring. Tibbiyotda eng ko'p uchraydigan buyrak kasalligining 2 xil turi mavjud:

1. Siydk yo'llari infeksiyalari. Ko'proq ayollar, ayniqsa, homilador ayollarda uchraydi. Siydkda mikroblar bo'ladi va antibiotik bilan davolana dilar (433-434 - betlarga qarang);

2. Buyrak tuzi yoki toshlari (bakteriyasiz pielonefrit). Ko'p odamlarda buyrakda tuz bo'lib, buyrak atrofi og'riydi. Tuz bor deb o'ylasangiz, albatta, siydk analizini qildirishingiz kerak. Bakteriya bo'lsa, antibiotik bilan davolanish kerak. Quyidagi davolash faqatgina buyrak tuzlari va toshlari uchun. (Glomerulonefrit kamroq bo'ladi. Siydk rangi o'zgaradi va badan shishishi ham mumkin. Vrach siydk analiz orqali uning bor-yo'qligini aniqlaydi.) Buyrak tuzi (bakteriyasi pielonefrit, buyrak toshlari). Tuz bo'lishining sababi sizning tanangizga kerak bo'lgan narsa ozligi va kerak bo'lmagan narsalarning ko'pligidandir. Siz qilishingiz kerak bo'lgan eng muhim narsa - bu buyragingizni har kuni ko'p suv ichish bilan yuvishingiz kerak (boshqa narsalar ham ichish mumkin, lekin eng yaxshisi-suv). Agar tanangizga aniq bir vitamin va minerallar (Piridoksin, Magniy va Kaliy ) yetishmasa ham tuz to'planadi. Tanangizni o'zi tuzdan tozalanishi uchun siz ko'proq mevalar, sabzavotlar va yuqori tolali, kepagi ajratilmagan undan qilingan mahsulotlarni iste'mol qilishingiz kerak.

Tuz paydo bo'lishiga juda ko'p quyosh nuri, yog', tuz, go'sht va shakar sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun bulardan kamroq iste'mol qilishga va quyosh nurida xaddan ziyod uzoq bo'lmashlikka xarakat qiling.

*Ko'proq suv, mevalar, sabzavotlar va yuqori tolali mahsulotlar:*

- Buyrakni tuzlardan tozalash uchun eng muhim narsa ko'proq suv ichishdir. Odatda kuniga 2,5-3 litr suv ichish kerak bo'ladi. Siz qancha ichishingiz kerakligini bilishingiz uchun xojatxonaga biron ta idish qo'ying (shisha, baklashka ) va shu idishga siying. Agar siz bir kunda 2 litrdan kam siysangiz, demak siz yetarli suv ichmayapsiz.

- Ko'proq meva, sabzavot va har xil mahsulotlar iste'mol qiling. Masalan: no'xot, qizil loviya, mosh, kartoshka, makka, soya, oshqovoq va tarvuz.

## Hammabop Tibbiyat Qo'llanmasi 2013

- Ko'proq yuqori tolali mahsulotlar va kepagi ajratilmagan undan qilingan non kabi mahsulotlar.

*Kamroq tuz, yog', go'sht, shakar va quyosh nuri :*

- Iloji boricha ovqatda kamroq tuz ishlating va tuzlangan mahsulotlarni kamroq iste'mol qiling;
- Juda yog'li ovqatlar (yog'li dimlama, osh va sho'rva ) dan o'zin-gizni tiying. Iloji boricha ozroq yog' ishlatib ovqat pishiring;
- Erkaklar kamroq go'sht yeyishi kerak (faqatgina ko'p go'sht yeydigan ayollar ham kamroq iste'mol qilishi kerak );
- Quyosh nurida ko'p yurishdan saqlaning. Quyosh nurlari natijasida tanangizdag'i Vitamin D miqdori oshib ketadi va tuz to'planishini keltirib chiqaradi. Agar tashqarida bo'lsangiz, teringizni biron narsa bilan berkiting;
- Juda ko'p shakar va shirinliklardan chegaralaning;
- Kamroq Koka-kola kabi ichimliklar iching

Yaxshi ovqatlanish, yetarlicha suyuqlik ichish va quyoshdan saqlanish bilan ko'p odamlar o'zini yaxshiroq his qiladi. Agar kerak bo'lsa, quyidagi dorilardan foydalanish kerak:

*Foydali dorilar:*

- Piridoksin (Vitamin B-6); kuniga 50 mg (tabletka yoki ukol ) Kasalilikning yengil formasida faqatgina haftada bir marta 50 mg yetarli bo'ladi.
- Magniy (Kaliy bilan yoki Kaliysiz ) tabletkasi, har kuni 0,5 gr ichish kerak. Masalan: Asparkam 1 tadan kuniga 3 mahal. (Asparkam, Panalgin va boshqalar )

*Quyidagilar ham yordam berishi mumkin (lekin bular ilmiy ish bilan kamroq isbotlangan):*

- Petrushka va qichitqi (krapiva) dan tayyorlangan choy;
- Fitolizin;
- Urolesan.

*Tuz va tosh surunkali pielonefritning og'ir formasi:*

- Gidroxlortiazid tuz va toshlarni kamaytiradi, lekin qondagi kaliy miqdorini tekshirtirib, doktor nazorati ostida bo'lishi kerak. Gidroxlortiazid (695-bet) 1 kunda bir mahal, 12,5-25 mg

Urat tuzi bor ba'zi odamlarga Allopurinol ham yordam beradi. Allopurinol 100 mg kuniga 2 mahal. Yordam bo'layotganini ko'rish uchun doktoringiz bilan gaplasting. Vrach qonni analiz qilishi kerak.

*Boshqa yordam beradigan maslahatlar:*

- Agar sizning buyragingizda tuz yoki tosh bo'lsa quyidagilarni bajaring:
- Agar buyragingiz yaxshi ishlamasa Gentamitsin va Aminoglikozid antibiotiklarini olmang. Ularning o'rniga boshqa antibiotiklardan foydalaning.
  - Faqat kerak bo'lganda Paracetamol ishlating (kattalarga haftasi-ga 1 marta 500 mg dan ko'p bo'lmasin ).
  - Har qanday dorilardan qoching (ayniqsa, Analgindan ) va faqat kerak bo'lgandagina dori ishlating. Biron narsa olishdan oldin, albatta, doktor bilan gaplasting.