

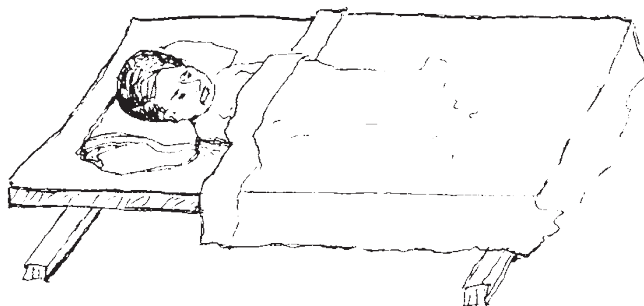
Kesel adamy gurpdan düşürýär. Syrkaw gurplanyp, keselden tizräk gutulmagy üçin, oňa ýörite ideg etmeli.

Syrkawa ideg etme — bu oňa edilýän şypanyň wajyp bölegi.

Dermanlar hemişe gerek bolmaýar. Ýöne oňat ideg welin, hemişe gerekdir. Oňat ideg aşakdakylardan ybarat:

1. Syrkaw üçin rahatlyk

Syrkaw asuda we jaýlaşykly ýerde ýatmaly. Ol ýerde howa ýeterlik bolmaly, ýagty oňat düşmeli. Ol çenden aşa üşemeli ýa gyzmaly däldir. Eger howa sowuk bolsa, ýa syrkaw üşüdüň bolsa, onuň üstüni mata örtümi ya ýorgan bilen örtüň. Ýöne howa yssy ýa-da syrkaw gyzdyrýan bolsa, onuň üstüne hiç zat ýapmaň (sah. 75).



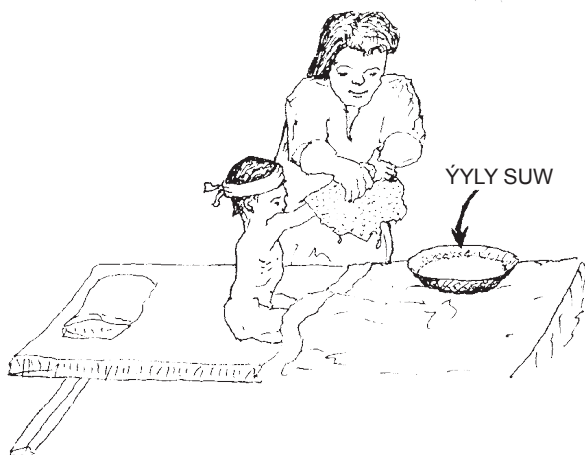
2. Suwuklyklar

Hemme keselerde diýen ýaly, aýratyn hem syrkaw gyzdyranda ýa içi geçende, oňa köp suwuklyk: suw, çay, miwe suwlary, çorbanyň suwy we ş.m. gerekdir.



3. Şahsy arassaçylyk

Syrkawy arassa saklamak örän wajypdyr. Ony günde suwa düşürmeli. Eger ol ýerinden turup bilmeýän bolsa, ony ýyly suw we ýumşajyk esgi bilen ýuwundyryň. Onuň egin-eşigi, ýorgan-düşegi arassa saklanylmalydyr. Syrkawyň düşeginde naharyň ya çöregiň owuntyklarynyň galmazlygyna gözegçilik ediň.



SYRKAW GÜNDE ÝUWUNMALYDYR

4. Oňat ýमितlenme

Eger syrkawyň ýyesi gelýän bolsa, goý, iýsin. Keselleriň köpüsi ýörite berhizi talap etmeýär.

Syrkaw köp suwuklyk içmeli, oňat ýमितlenmeli (ser. 11-nji bab).

Eger syrkaw juda tapdan düşen bolsa, oňa ýमितi iýip bilýjek mukdarda beriň. Ony günüň dowamynda birnäçe gezek naharlaň. Gerek ýagdaýynda ýमितi ýumşadyp (mynjradyp) beriň, ýa onuň çorbasy, ya-da şiresini beriň.

Ýokumly ýमित: tüwi, bugdaý, süle, kartoşkadan bişirilen bulamak örän zerurdyr. Az mukdarda goşulan şeker we ösümlük ýagy ýमितiň ýokumlylygyny güýçlendirýär. Syrkawyň işdäsi bolmasa, oňa süýjüli içgileri köpräk içiriň.

Käbir keseller ýörite berhizi talap edýär. Bu keseller barada indiki sahypalarda beýan ediler.



Aşgazan ýarasy we sary gaýnama	sah. 128
Köriçege, içgatama, ýiti garyn (bu ýagdaýlarda nahar iýmeli däl)	sah. 93
Süýjikeseller	sah. 127
Ýürek keselleri	sah. 325
Dalak keselleri	sah. 329

AGYR SYRKAWYŇ AÝRATYN IDEGI

1. Suwuklyklar

Agyr syrkawyň suwuklygy ýeterlik derejede içmegi zerurdyr. Eger ol bir gezekde az mukdarda içip bilýän bolsa, oňa ýgy-ýgydan içiriň. Eger ol diňe owurtlap bilýän bolsa, oňa her 5 ýa 10 minutdan owurtlar ýaly suwuklyk beriň.



Adamyň her gün içýän suwuklygynyň möçberini anyklaň. Uly adam her gün azyndan 2 litr suw içip, 3-4 gezek 60 ml-den buşukmaly. Eger adam içmese ýa ýeterlik derejede buşukmasa, ýa-da onuň organizminde suwsuzlanma alamaty peýda bolsa (sah. 151), suwuklygy köpräk içmegini haýyş ediň. Şeýle adam az duz goşulan ýokumly suwuklyklary içmeli. Eger ol içip bilmeýän bolsa, oňa regidron (sah. 152) beriň. Eger regidrony ýeterlik derejede içip bilmese, saglygy goraýyşyň işgäri onuň wena gan damaryndan suwuk ergin goýberip biler. Muny etmeseň-de bolar, ýöne agyr syrkawa ýgy-ýgydan suw owurtladyp durmaly.

2. İýmit

Eger syrkawyň haly juda agyr bolup, iýmiti çeynöp bilmeýän bolsa, oňa çorba, süýt, miwe suwlaryny we beýleki ýokumly suwuklyklary bermeli (ser. 11-nji bap). Galla dänelerinden, süleden ýa tüwüden bişirilen aşlar hem peýdalydyr, ýöne olary organizm üçin möhüm maddalary bolan iýmit bilen bermeli. Çorbalary ýumurtga, nohut bilen, oňat urlup ýumşadylan etden, balykdan ýa guş etinden bişirse bolar. Eger adam az-azdan iýip bilýän bolsa, oňa az möçberdäki iýmiti gününň dowamynda birnäçe gezek bermeli.

3. Arassaçylyk (Gigiýena)

Agyr syrkaw üçin şahsy arassaçylyk örän wajypdyr. Ony her gün mylaýym suw bilen ýuwundyrmaly. Ýorgan-düşegiň daşlyklaryny günde ýa hapalananda çalşyň. Ýokanç keseli bolan syrkawyň hapalanan ýa gan degen düşek daşlyklaryny dezinfeksiýa etmelidir. Wiruslary we mikroblary ýok etmek üçin, düşek daşlyklaryny sabyňly gyzgyn suwda ýuwuň ýa-da biraz hlor erginini goşuň.

4. Düşekdäki ýagdaýy üýtgetmek

Haly juda agyr bolup, özbaşdak öwrülip bilmeýän syrkawý gününň dowamynda birnäçe gezek düşeginde eýläk-beýläk öwürmelidir. Bu ýatmakdan hamyň çüýremeginiň öňüni alar (sah. 214).

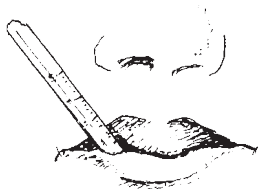
Ene uzak wagtlap ýaramaýan çagasyny gujagynda ýgy-ýgydan götermelidir.

Syrkawyň düşekdäki ýagdaýyny ýgy-ýgydan üýtgetmek öýken sowuklamasynyň öňüni alýar, sebäbi bu kesel örän gowşak ýa uzak wagtlap düşekde ýatmaly bolýan syrkawlara howp salýar. Eger syrkawyň gyzgyny galyp, üsgürüp başlasa, çalt-çaltdan ýüzleý dem alsa, onuň öýkeni sowuklan bolmagy ahmaldyr (sah. 171).

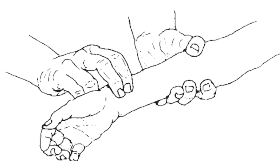
5. Üýtgeşmelere gözegçilik etmek

Siz syrkawyň ýagdaýynyň islendik üýtgeşmelerine üns bermelisiňiz. Bu üýtgeşmeler onuň ýagdaýynyň gowulanýandygyny ýa erbetleşýändigini size habar berýär. Onuň “ýaşayşa ukyplylygynyň alamatlaryny” bellige alyň. Şu delilleri günde 4 gezek ýazyň:

TEMPERATURASY
(NÄÇE GRADUS)



DAMAR URMASY
(MINUTDAKY URGUSY)

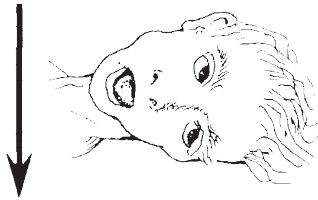


DEM ALŞY
(MINUTDA NÄÇE GEZEK DEM ALÝAR)



Şeýle-de syrkawyň gününň dowamynda içen suwuklygynyň möçberini, gününň dowamynda näçe gezek buşugandygyny, taret edendigini bellöp ýazyň. Bu maglumatlary saglygy goraýşyň işgäri ýa lukman üçin saklaň. Syrkawda düýpli ýa howply keseliň bardygyny duýdurýan alamatlary ýüze çykarmak örän wajypdyr. Howply keselleriň alamatlarynyň sanawy indiki sahypada berilýär. Eger adamda şolaryň biri ýüze çykarylsa, derrew lukmana ýüz tutuň.

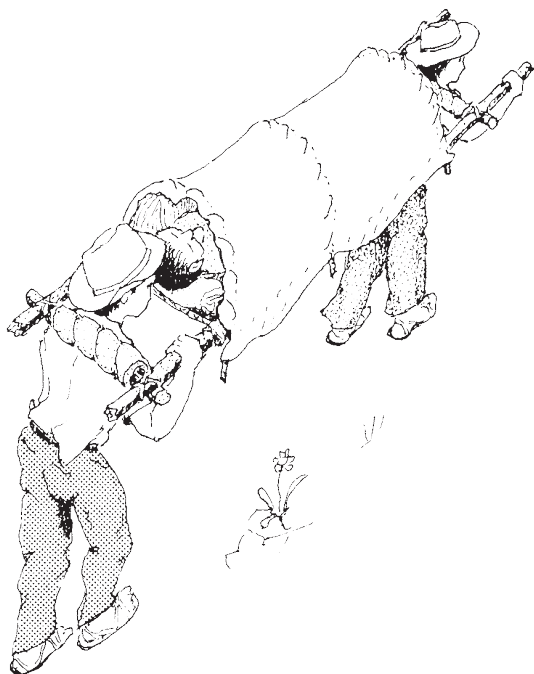
HOWPLY KESELLERİŇ ALAMATLARY



Adamda şu alamatlaryň biri ýa birnäçesi bar bolsa, ol öý şertlerinde bejerip bolmaýan kesele uçran bolmagy ahmal we hökman lukmana ýüz tutmalydyr. Onuň jany howp astyna düşmegi mümkin. **Lukmana mümkin boldugyndan tiz ýüz tutuň.** Kömek gelip ýetýänçä, görkezilen sahypalardaky görkezmelere eýeriň.

1.	Bedeniň islendik ýerinden köp gan ýitirmek	82, 264, 28
2.	Ganly üsgülewük	179
3.	Dodaklaryň we dyrnaklaryň göze ilýän gögermesi (eger bu täzelikde bolan bolsa)	30
4.	Kynlyk bilen dem almak, dynç alandan soň hem oňatlaşmaýar	167, 325
5.	Adam özüne gelenok (koma)	78
6.	Adam örän tapdan düşen, ýerinden galanda, özünden gidýär	325
7.	Bir gün ýa ondan artyk buşukmaýar	234
8.	Bir gün ýa ondan artyk islendik içgini içip bilmeýär	151
9.	Bäbeklerde bir gün ýa birnäçe sagatdan köp dowam edýän güýçli gaýtarmalar we güýçli içgeçmeler	151
10.	Gara kömür ýaly täret ýa ganly we nejasatly gaýtarmalar	128
11.	Gaýtarýan adamyň aşgazany dyngysyz agyrýar, ol ne täret edýär, ne-de içi geçýär	93
12.	Üç günläp dowam edýän islendik güýçli agry	29-38
13.	Arka gaýşarylyp, boýnuň egrelmegi (herketli ýa hereketsiz äň bilen)	182, 185
14.	Gyzgyny ýa düýpli keseli bolan adamyň bir gezekden artyk sandyrama tutgaýy tutýar (konwulsiýa)	76, 185
15.	4-5 günüň dowamynda güýçli gyzdyrmak (39°C-dan ýokary), ony hiç zat bilen peseldip bolanok.	75
16.	Uzak wagtyň dowamynda agramy ýitirmek	20, 400
17.	Peşewde gan bolanda	146, 234
18.	Bejerilende bitmän, ulalýan ýaralar	191, 196, 211, 212
19.	Bedeniň islendik ýerinde ulalýan çiş	196, 286
20.	Göwrelilik we çaga dogurmak bilen bagly ýagdaýlar: göwrelilik wagtynda islendik gan akmalar soňky aýlarda ýüzi çişip, gaýgyly görünmegi suwy gidensoň çaga uzak wagtlap dogulmasa güýçli gan akma	249, 281 249 267 264

LUKMANÇYLYK KÖMEGINE HAÇAN WE NÄDIP ÝÜZ TUTMALY



Howply keseliň ilkinji alamatlarynda lukmançylyk kömegine ýüz tutuň. Adamy saglyk merkezine ýa hassahana äkiderden kyn ýa giç bolýança garaşyp oturmaň.

Eger syrkawyň ýa şikes ýeten adamyň ýagdaýy saglyk merkezine äkidilende erbetleşer öýtseňiz, lukmany onuň ýanyna getirjek boluň. Ýöne gyssagly ýagdaýlarda, aýratyn dykgatyň ýa operasiýanyň (mysal üçin, köriçege) gerek bolan ýagdaýynda saglygy goraýyş işgärine garaşyp oturmaň. Syrkawy derrew saglyk merkezine ýa hassahana eltiň.

Syrkawy zemmerde (nosilkada) äkitmeli bolanyňyzda, onuň jaýlaşykly ýatandygyna we zemmerden ýykylmajakdygyna göz ýetiriň. Eger onuň süňkleri döwlen bolsa, ony äkitmezden oň döwlen ýerini seýikläň (sah. 99). Eger günüň şöhesi ýakyp barýan bolsa, onuň üstüne howanyň barmagyna päsgel bermez ýaly edip, ýukajyk matany tutuň.

SAGLYGY GORAÝYŞ IŞGÄRINE NÄME AÝTMALY

Saglygy goraýyşyň işgäri ýa-da lukman bejergini maslahat berip, dermanlary dogry ýazyp bermegi üçin ilki bilen syrkawy görmeli. Eger syrkawy gozgap bolmaýan bolsa, saglygy goraýyşyň işgäri onuň ýanyna barsyn. Eger bu mümkin bolmasa, lukmançylyk işgäriniň ýanyna şu keseliň jikme-jiklerini bilýän adamy iberiň. **Hiç haçan ýaş çagany ýa ýagdaýy bilmeýän adamy ibermäň.**

Lukmançylyk kömeginiň zyzndan ibermezden ozal, syrkawy ünsli we doly gözden geçiriň. Soňra onuň keselini we ýagdaýyny jikme-jik ýazyp belläň (ser. 3-nji bap).

Indiki sahypada SYRKAWYŇ KARTOÇKASYNY nädip düzmelidiginiň nusgasy berilýär. Şu kitabyň ahrynda onuň birmäçe nusgalyk göçürmesi bar. Şolardan birini goparyň-da, beýan edip biljek zatlaryňyzyň ählisini ýazyp, ony dolduryň.

Kimdir birini lukmançylyk kömeginiň zyzndan ibereniňizde, onuň ýany bilen syrkawyň doldurylan kartoçkasyny hem iberiň.

SYRKAWYŇ KARTOÇKASY
Lukmançylyk kömeginiň zyzndan ibereniňizde ulanyň.

Syrkawyň ady _____ Ýaşy _____

Erkek ____ Aýal ____ Ol nirede? _____

Häzirki wagtda esasy keseli ýa saglyk ýagdaýy nähili? _____

Ol haçan başlandy? _____

Ol nähili başlandy? _____

Ozal hem şeýle ýagdaý bolupmydy? _____ Haçan? _____

Gyzgyny barmy? _____ Nähili? _____ Haçandan bäri? _____

Agyry? _____ Nirede? _____ Nähili? _____

Aşakdaky ýagdaýlaryň haýsýsý kada laýyk däl?

Deri: _____ **Gulak:** _____

Gözleri: _____ **Agzy we bokurdagy** _____

Jyns agzalary: _____

Peşewi: köpmi ýa az? ____ Reňki? ____ Buşukmadaky kynçylyklar _____

Beýan ediň: _____

Gije-gündiziň dowamynda näçe gezek? _____ Gije näçe gezek? _____

Täreti: Reňki? _____ Gan ýa sülekey? _____ Içgeçme? _____

Günde näçe gezek? _____ Tutgaýlary? _____ Suwsuzlanmasy? _____

Ýumşakmy ýa gaty? _____ Gurçuklar? _____ Haýsy görnüşi? _____

Dem alşy: Minutda näçe gezek? _____ Uludan, ýygy-ýygydan, adaty? _____

Dem alşy agyr (beýan ediň) _____ Üsgülewügi (beýan ediň) _____

Hyžyldysy? _____ Nem? _____ Gan gatyşykly? _____

Adamda 42-nji sahypada beýan edilen **HOWPLY KESELIŇ ALAMATLARY** barmy?

Haýsýsý? (beýan ediň) _____

Başga alamatlar _____

Adam derman içipmidi? _____ Haýsýlary? _____

Gijilewükli örgüniň, iteşeniň (gabarçaklaryň) bolmagyna ýa beýleki allergik täsirlere sebäp bolan dermanlary ulanypmydy? _____

Haýsýlary? _____

Syrkawyň ýagdaýy: Gorkuly däl: _____ Gorkuly: _____ Örän gorkuly: _____

**Kartoçkanyň arka tarapynda wajyp hasaplaýan islendik
goşmaça maglumatlaryňyzy ýazyň.**