ŞU GÜNKI GÜNÜMIZDE GABAT GELÝÄN KESELLER

ZOB

Galkan şekilli mäziň ölçegleriniň öň tarapynda mese-mälim, aýdyň görünýän ulalmagyna “zob” diýilýär. “Zob” rus sözi bolup, lukmançylyk adalgasy hökmünde halkyň arasynda giňden ýaýrandyr,hem-de galkan şekilli mäziň III derejeli ulalmagyny aňladýan umumy düşünje bolup durýar. Galkan şekilli mäziň ulalmagy bilen baglanyşylylykda ýüze çykýan keseller ýaýraýşy boýunça endokrin ulgamynyň keselleriniň arasynda süýji diabetden soň 2-nji orny eýeleýär. Olar ilkinji nobatda ýod ýetmezçiligk edýän sebitde ýaşaýanaýallaryň ýaş oglan-gyzlaryň, agyr ýagdaýlarda bolsa erkekleriň we çagalaryň ejir çekmegine getirýär.

ENDOMIÝALY ZOB

- Galkan şekilli mäziň toprakda we suwda ýod az bolan belli-bellisebitlerde köp sanly adamlarda ulalmagyna “endemiýaly zob”diýilýär. Ýod Dmitriý Iwanowiç Mendeleýewiň himiki elementleriň periodiki sistemasynyň 53-nji elementidir. Uly ýaşly adam gije-gündüziň dowamynda iýmit we suw arkaly 100mikrogramdan 200 mkr çenli almalydyr. Bu görkeziji 50mkr-dan peselende, galkan şekilli mäziň kompensirleýji ulalmasy başlanýar.
- Zobyň ösmegine täsir edýän başga-da käbir faktorlar bar.Iýmitde beloklaryň, witaminleriň,mis, sink, selen, molibden,kobalt,nikel ýaly mikroelementleriň ýetmezçilik etmegi,kalsiniň, floryň,magnesiň bolsa tersine, agdyklyk etmegi bedende ýoduň özleşmeginiň bozulmagyna getirýär.”Strumogen” diýlip atlandyrylýan perhlorat saklaýan azyk önümleri we himiki maddalar hem galkan şekilli mäziň ýody özleşdirilmegine päsgel berýär.Käbir strumogen maddalar: tiomoçewina, tiourasilsanitar—arassaçylyk düzgznleri berjaý edilmeýän şertlerde suwda we azyk önümlerindeemele gelýär. Strumogen azyk önümleriniň arasynda kelem,şalgam,turp,käşir,soýa mango, şetdaly,arahis we redis bar. Şu önümleriň yzygiderli we köp mukdarda iýilmegi zobuň ösmegine itergi berip biler.

DIFFUZ ZÄHERLI ZOB

- Kesel köplenç bokudak-damar ýokanç kesellerinden, ýiti ruhy şikeslerden, nerw dartgynlygyndan, soň ýüze çykyp aýal-gyzlarda ýygy duş gelýär. Keseliň döremegine bedende bolup geçýän autoimmun bozulmalar hem täsir edýär. Immunitediň nesilden-nesle geçýän bozulmasy galkan şekilli mäziň öýjüklerinde reseptorlar bilen baglaşýan ýörite beloklaryň işlenip çykarylmagyna getirýär.Bu hadysa bolsa galkan şelli mäziň gormon öndürüji ukybyny öjükdirip, olaryň kadadan has köp bölünip çykmagyna we mäziň ulalmagyna itergi berýär.Bu keselde esasan merkezi nerw,ýürek-damar, aşgazan-içege we endokrin ulgamyny ejir çekýär.
- Diffuz zäherli zobuň alamatlary umumy gowşaklygyň,gaharjaňlygyň, yssa çydamsyzlygyň, derlegenligiň, käte ýürek töwereginde sanjyly ýa-da gysýan agyrynyň peýda bolmagy, ýüregiň çalt urmagy,içgeçmesiz ýygy täretleme bilen häsiýetlendirilýär.Syrkaw howsala düşýär,işdäsiniň gowudygyna seretmezden horlanýar,ukysy bimaza bolandygy sebäpli düşekden ýadaw halda tutýar.Keseliň ötüşen görnüşinde gözler ulalýar,gabaklar ýellenýär,jynsy bozulmalar ýüze çykýar.Keseliň käbir alamatlary syrkawa seredeniňde bildirýär:ol hor,el-aýagy,agyr ýagdaýlarda bolsa bütin süňňi saňňyldaýar,keýpi durnuksyz,gözleri ulalan,boýnuň öň tarapynda ulalma görünýär.
- Keseli anyklamaga endokrinologdan başga-da otolaringologyň, newropatologyň, oftalmologyň gatnaşmagy zerur.Başga EKG hem-de ultra ses barlaglary (UZI)geçirilýär.Agyr halatlarda ehokardiografiýa, keseliň autoimmun oftalmopatiýa ýaly agyr görnüşleri bilen geçýän halatynda bolsa kelle beýnisiniň magnit rezonans tomografiýasy geçirilýär.Bejeriş işleriilki ýöriteleşdirilen endokrinologiýa bölüminde

GIPETIREOZ

- Galkan şekilli mäziň beýleki bir keseli gipotireozdyr. Bu keselde agzalýan mäziň gormon öndüriji ukyby hut özüniň ýa-da onuň işjeňligini sazlaýjy mäzleriň zeperlenmegi netijesinde peselýär.Şuňa baglylykda gipotireozyň ilkinji,ikilenjiwe üçülenji görnüşleri tapawutlandyrylýar.Keseliň galkan şekilli mäziň özüniň zeperlenmegi bilen geçýän ilkinji görnüşi has ýygy duşýar.Gipotireozyň döremegine galkan şekilli autoimmun, kistaly, düwünli ýa-da ýod ýetmezçiligi zerarly ýüze zeperlenmeleri,alawlama –gaýnaglama hadysalary sebäp bolýar.Gormonlaryň ýeterlik işlenilip çykarylmaýandygy sebäpli uglewodlaryň ýaglaryň proteinleriň,witaminleriň ,nukleýin turşylarynyň alyş-çalşy bozulýar. Netije de ýürek damar,aşgazan-içege, merkezi nerw, endokrin ulgamlarynda düýpli üýtgetmeler bolup geçýär.
- Gipotireozdan ejir çekýän hassalar ukuçyl, çalt ýadagan, ýüzi solgun. Olaryň derisi guraýar, tozgalanýar,dabanlary we aýalary saralýar, ýatkeşligi peselýär, sesi ýognaýar,gürleýşi agralýar, saçy düşýär,agzyndan ýakymsyz ys gelýär. Syrkawlar çendenaşa rahatlygy, biperwaýlygy, düşnüksiz gürleýändigi, ýüzüniň we gabaklarynyň ýellenmegi sebäpli ýüze çykýan “mongoloid gözlülik” bilen ünsi özüne çekýär. Saçy selçeňleşýär, garny sallanýar, aýalarynyň we dabanlarynyň dersisi saralýar, gapdallarynda dişleriň yzy görünýär.
- Keseli anyklamak üçin galkan şekilli mäziň ultrases barlagy,EKG, kelle beýnisiniň magnit rezonans tomografiýasy, EhoKG,ganyň biohimiki barlaglary, galkan şekilli mäziň gormonlarynyň barlaglary geçirilýär.
- Gipotireozly hassalar oruntutyjy gormonal bejerginiň ömürboýy dowam etdirilmegine mätäçdir.Kesel peýda bolup başlan badyna lukmana ýüz tutulsa keseliň öňüni almak mümkin

POLLINOZ (möwsümleýin allergiýa)

- Bedeniň agaçlaryň, däneli öşümlikleriň, haşal otlaryň, gülleriň tozgajyklaryna reaksiýasy “pollinoz” ýa-da “möwsümleýin allrgiýa” atlandyrylýar. Ol ýylyň belli bir wagtynda has takygy, mart-iýun, awgust-okýabr aýlarynda ýüze çykýar. Tozgajyk burnuň, gözleriň we agyz boşlugynyň nemli bardasyna düşýär, howa bilen bronhlara aralaşýar, deri bilen galtaşýar.

- **Kesel şeýle alamatlar bilen alamatlandyrylýar:**
- Pollinozdan ejir çekýän adam yzly-yzyna asgyrýar,burny gijeýär, dykylýar, akýar,
- kentlewügi gijeýär;
- Gijelerine näsagy gury üsgülewük helak edýär,dem alma kynlaşýar;
- Gözler gijeýär,gyzarýar,döş kapasasynda sykylyga meňzeş hažžyldydöreýär;
- Daride örgünler peýda bolýar.
- Pollinoz döwründe umumy gowşaklyk, ýadawlyk, gaharjaňlyk, kemişdälik,
- depressiýa ýüze çykýar. Syrkawyň horlanmagy mümkin.Kislorod ýetmezçiligi mümkin.
- Keseliň bejerilmegi aýratyn ähmiýetlidir. Sebäbi allergen bilen galtaşma azalmasa, däri-derman bilen bejeriş peýda bermeýär. Anyklaýyş we bejeriş çäreleri diňe gyş möwsüminde amala aşyrylýar.Allergenler ýörite taýýarlanan suwly-duzly ýa-da gury allergenleri derä çyzmak arkaly barlanylýar. Bejergide allergiýa döredýän madda 40 günüň dowamynda bedene agyz arkaly az-azdan girizilýär.Netijede kesele garşy antitelalar döreýär. Şol wagt immuniteti pugtalandyrýan derman serişdeleri ulanylýar.Şeýle bejergi yzly-yzyna 4-5 ýyl laynsa allergiýanyň öňüni almak bolar.
- Pollinoz keseliniň geçişi hemme näsaglarda birmeňzeş däl:ol bedeniň indiwidual duýgurlygyna,howadaky tozganyň mukdaryna, endokrin ulgamynyň işjeňligine bagly.Kesel wagtynda bejerilmese,10-15 ýyldan soň demgysma-astma ýüze çykýar. **Maslahaty alsaňyz:**
- **1**.Her gün 3gezek ýüzärligiň buşen tohumynyň 5-10 dänesini agza atmaly ýa-da gaýnadyp,suwuny içmeli.
- **2**.Agşamara 1 käse gatyga 3 gezek gyzgyn suwda ýuwlan greçkanyň 2 nahar çemçesini atmaly.9-10 sagatdan soň ajöze iýmeli. Ganda şekeriň derejesini peseldýän,içi sürýän, arassalaýan bu şüläni ýylda 1 sapar 3 aýlap yzygiderli ulanmak 40 ýaşdan geçen adamlaryň hemmesine,ylaýta-da aýallara maslahat berilýär.

ÝITI SISTIT

- Sistit-peşew paltasynyň ýüzleý gatynyň infeksion (ýokançly) sowuklamasy.Kesel giň ýaýran, köplenç aýal-gyzlarda duş gelýär. Ýüze çykmagynyň esasy sebäpleriniň biri-infeksiýalar,ýagny dürli toparlara degişli mikroorganizmler.Sistit böwrekleriň sowuklamasynyň pesew-daş keseliniň gaýra üzülmegi hökmünde-de ýüze çykyp biler.Onuň jynsy gatnaşyklar arkaly syrkawdan sagdyn adama ýokuşmagy mümkin.Şoňa göräde,sistite güman edilende,barlaglarwe bejeriş jynsy gatnaşyklarda bolýan partýonlaryň(hemra)ikisini-de şol bir wagtda alnyp barylýar.Görnüşi boýunça ýiti we dowamly,geçişi boýunça ilkinji we ikilenji sistit, sebäpleri boýunça infeksion, allergiki, himikihem-de peşew ýollaryndaky näsazlyklaryaýyrmak maksady bilen geçirilenemlerden soňky sistit tapawutlandyrýar. Keseliň öňüni alyş çäreleri sowuklamadan goranmakdan, dowamly infeksiýalary,ýagny anginany, kariýesi(diş çüreme), aýal we erkek jyns agzalarynyň kesellerini bejermekden ybarat.
- Häzir bu keseli ftorhinonlar toparyna degişli derman serişdeleri bilen bary-ýogy 3 günde bejermek mümkin.Bu derman serişdeleri bilen 3 günläp bejergi geçirilende, sistiti dörediji niň 95% ýagdaýda ýok bolýandygyny, şeýlelikde , keselleme prosesiniň dowamly görnüşe geçmek ähtimallygynyň aňryçäk derejede peselýändigini tejribe görkezýär.Ýöne sistiti islendik ýagdaýda şeýle gysga wagtda bejerip bolýar diýip bolmaýar.Käte bejeriş syrkawyň umumy ýagdaýyna,keseliň geçişine, kliniki alamatlarynyň ýaýbaňlanyşyna laýyklykda, has köpe çekýär.
- **Sistoskopiýa name?**
- Peşew haltasynyň nemli bardasynyň barlagy.Bu barlag –sistoskop arkaly amala aşyrylýar.Ýiti sistitde sistoskopiýa barlagyny geçirmek gadagan edilýär.Kliniki alamatlaryna esaslanylyp, sistiti anyklanylanda ilki bejeriş çäreleri geçirilýär.Olar netijesiz bolanynda sistoskopiýa barlaglary geçirilýär,ikilenji bejeriş berilýär.
- **Sistitiň bejergisinde haýsy dermanlar has peýdaly?**
- Iň gowusy ftorhinononlar toparyna degişli antibiotikler:norfloksanin,siprofloksanin.Ulanmaga garşy bardygy zerarly bu dermanlar çagalara berilmeýär.Ýörite çagalar üçin 2 sany derman bar.Olaryň biri mikroplara garşy täsirli furazidin bilen karbonat magniý ikisi goşulyp taýýarlanýar.Ol ýiti sistiti we peşew çykaryjy ýollaryň başga kessellerini bejermek üçin ýörüte işlenilip düzüldi. Ony 5 ýaşdan uly çagalara içirmek mümkin.Sistitde berhizli iýmitleniş birinji nobatda durýar:Köp suwuklyk içmek hökmany şert,çaý,gazsyz mineral suwlary içmeli.Turşy içgileri ulanyp-ulanmazlyk barada belli bir netijä gelmezden öňürti laboratoriýa baryp,peşewiň düzümini barlatmaly.Şondan soň käbir ýägdaýlarda turşy içgileri içmeklik maslahat berilýär.Bagyr üçin hiwply ýagly iýmitiň peşew haltasynyň kesellerine hiç hili täsiri ýok.Gowrulan,kakadylan,konsrwirlenen önümleri iýmeklik maslahat berilmeýär,emma gaýnadylan naharlary iýmeklik rugsat berilýär.Sistitde hoşboýluklar, aşa köp duzlanan tagamlar, ýiti tagamly naharlar,alkolly içgiler ilkinji nobatda çäklendirilýär.Gök önümleri köp iýmek peýdaly.Garpyz witaminlere, mikroelementlere baý bolany üçin,ony terkä iýmeklik möhümdir.
- **Sistitde witamin kabul etmek hökmanmy?**
- Sistitiň bejergisinde witamin ulanmak talap edilmeýär.Ýöne,olar islendik keselde kabul edilende-de,saglyga zyýan ýetirmeýär.Tersine,immuniteti pugtalandyrmaga ýardam edýär,syrkawyň umumy
- ýagdaýyny gowulandyrýar

GYZZYRMA

- Soňky döwürde dünýäde gyzzyrmanyň keseli boýunça epidemiologiki ýagdaý has dartgynlaşdy.Biziň ýurdumyzda gyzzyrma keseli seýrek iki-ýeke ýagdaýda duş gelýär.
- **Kesel barada näme bilmeli?**
- Gyzzyrma(malýariýa) bedeniň gyzgynynyň ýokarlanmagynyň gaýtalanyp durmagy,dalagyň we bagryň çişmegi, ganyň azalmagy bilen häsiýetlendirilýän keseldir.Ony “plazmodiýalar”diýlip atlandyrylýan bir öýjükli iň ownuk bedenjikler parazitler döredýär.”Malýariýa” sözüniň gelip çykyşy “batganyň ýaramaz, çüýrük, zäherli bugly howasy”diýmegi aňladýan “miýazma”diýen söz bilen baglanyşyklydyr.
- Gyzzyrma keseliniň alamatlary ýokuşandan soň 12-25 gün aralygynda, kä halaylarda giç 6-14 aýdan soň, käte şondanam köp wagtdan soň ýüze çykýar. Başky alamatlar endamyň gowşamagy, ysgynyň gaçmagy, kelleagrynyň, aýaklarda gowuşgynsyzlygyň ýüze çykmagy bilen häsiýetlendirilýär.Bularyň yzysüre syrkaw güýçli üşüdýär, onuň el-aýaklary gowşaýar,agyrýar.Dodaklarynda,bilinde yza-ynjy duýulýar. Bedeniniň gyzgyny kem-kemden ýokarlanyp,2-3 sagatdan soň 39-40^0-a ýetýär. Gyzdyrma alamaty 3 günläp we onda käp wagtlap dowam etse,hökman lukmana ýüz tutmaly.Syrkawyň gany mikroskipda barlananda kesel geçiriji we ýaýradyjy mugthorlar görünýär.Eger ganda mugthor bedenjikleriň bardygy äşgär edilmese we dert alamatlary öňküsi ýaly dowam edýän bolsa onda syrkawyň ganyny ýene-de barlamaly.Ganda gyzzyrma keselini dörediji plazmodiýalaryň bardygy ýüze çykarylanda syrkaw hökman ýokanç keseller hassahanasyna ýerleşdirilýär.
- Gyzzyrma keseli çagalar we göwreli aýallar üçin howpludyr.Kesele ýaňy ýolugan ýa-da bejeriş alyp gutulyp barýan çaga köp mukdarda suw içirmeli.Gyzzyrma duçar bolan göwreli aýaljyklar lukman tarapyndan bellenilen derman serişdelerini peýdalanmalydyr.Sebäbi kesel beýlekilere garanyňda olara has agyr täsir edýär.Enäniň bedeninde durnukly gan azlygyň ýüze çykmagy netijesinde çaganyň öli ýa-da aýy-güni ýetmän dogulmagy mümkin.Az agramda ýa-da wagtyndan öň doglan çaganyň bedeniniň ýokanç kesellere durnuksyzdygy mälimdir.

AIW/AIDS

- AIW-adamyň immundefisit wirusy.Ol immun ulgamyny weýran edýär.Netijede beden infeksiýalara garşylyk görkezmek ukybyny ýitirýär.
- AIDS-adamyň gazanylan immundefisit sindromy,AIW-iň ahyrky döwri.
- AIW gan,goraglylyk üpjün edilmedik jyns gatnaşyklary arkaly, şeýle hem eneden çaga göwrelilik döwründe plasentanyň (çaga ýoldaşy) üsti bilen, çaga dogulýan wagtynda dogrum ýollary arkaly, göwüsden emdirilýän döwürde süýt arkaly geçýär.Wirus çaganyň endamyna gyzylödegiň, aşgazanyň nemli bardasy ýa-da deridäki ýaralar arkaly hem aralaşyp biler. AIW ýokanç tötänleýin jyns gatnaşyklaryny edýän adamlara, sanjylýan neşeleri ulanyjylara has köp howp salýar.
- **Neşe ulanyjylar näme üçin howply wirusly keseller bilen has köp keselleýär?**
- Neşe-ulanyjylaryň bedeni gowşak, immuniteti pes bolýar.Munyň özi olarda dürli ýokanç keselleriň döremeginiň ähtimallygyny ýokarlandyrýar.
- Sanjym- neşeler hapa şertlerde taýýarlanylýar we ulanylýar. Köplenç ýekeje iňňe gaýnadylmazdan köp adam tarapyndan ulanylýar.netijede AIW ýokanjynyň we beýleki wiruslaryň köpçülikleýin ýaýramagy üçin şert döreýär.
- Neşe- serişdeleri adamyň aňyny üýtgetýär,onuň öz saglygy, jemgyýetdäki,maşgaladaky borçlary üçin jogapkärçilik duýgusyny,öz hereketleri üçin jogap bermek ukybyny, at-abraý baradaky düşünjesini ýitirmegine getirýär. Munyň özi neşe ulanyjylaryň töwekgellikli hereket etmegine,meselem, goraglylyk üpjün edilmedik jynsy gatnaşyklar bilen

Kesele degişli 10 fakt

- AIDS (adamyň immundefisit sindromy) bedeniň goraýjy ulgamyny weýran edýän immundefisit wirusy (AIW) bilen häsiýetlendirilýär.AIW/AIDS-iň bejergisi ýokdyr.
- AIW ýokuşandan soň tä AIDS ýüze çykýança 10 ýyla golaý gezer. Şoňa göräde, AIW-ly syrkaw özüni sagdyn adm ýaly görüp we oňat duýup biler,ýöne şol bir wagtda başgalara hem geçirip bilir.
- AIW wirus gan, erkek tohum suwuklygyndan bölünip çykmalar,göwüs süýdi ýaly biologik suwuklyklarda bolýar. Wirusyň ogşalynanda tüýkülik arkaly ýokuşan halatlary hem bolýar. Şeýle-de,sagdyn adam AIW ýokançly adm bilen ogşaşanda,eger olary ikisiniňem agzynda açyk ýara , baş bar bolsa, wurus olaryň birisiden beýlekisine geçip biler. Oňurga ýiliginde wirusyň köp mukdary saklanýar. Wirus organizme gap-gaç, çemçe, çarşak, pyçak, egin-eşik ýaly zatlaryň üsti bilen geçmeýär.
- Wirus 3 ýol arkaly geçýär. Olar her ýerde her hili. Afrika ýurtlarynda esasan jynsy gatnaşyklaryň üsti arkaly, Ýewropa we Merkezi Aziýa ýurtlarynda bolsa ýokançly iňňeleriň üsti bilen geçýär. Eger, AIW ýokanç erkek adam prezerwatiw ulanmazdan, aýal bilen jynsy gatnaşykda bolan bolsa,onda wirus tohum suwuklygy bilen bedendäki kiçijik ýarajyklar aýalyň bedenindäki gan akymyna aralaşýar.   Eger AIW ýokançly aýal bilen jyns gatnaşyklaryny saklaýan bolsa, onda ol nemhanadan bölünip çykmalar bilen ujytdaky ýara, jyns agzasynyň ugrunda ýerleşýän akabajyk ýa-da uretra arkaly erkegiň bedenindäki gan akymyna ýokanç aralaşdyryp bilýär.
- JGAGÝ-ly adamlar keselini bejertmeli, goragsyz jynsy gatnaşyklardan gaça durmaly, öz ýagdaýyny partnýoryna duýdurmaly.
- Eger adamlar tertipsuz jynsy gatnaşyklara belli bir ýaşa ýatep,nika gyýlandan soň başlasalar AIW/AIDS-yň jynsy gatnaşyklar arkaly geçmek howpy azalýar.
- AIW arassalanylmadyk iňňe, şpris, päki,pyçak ýa-da başga bir gural ulanylanda,deriniň sypjyrylan ýeriniň üşti bilen hem geçip biler. Sanjylýan neşeleri ulanyjylarda AIW/AIDS- iň ýokuşmak howpy has ýokary. Galyberse-de, neşe adamyň aňyny üýtgedýär we onuň töwekgelçilikli özüni alyp barmagyna getirýär.
- AIW testirlemede gandaky antitelalar wirus ýokuşandan 2 hepdeden soň ýüze çykarylyp bilner,ýöne antitlalaryň ölçäp bolýan sanyny işläp çykarmak üçin bedene 6 aýa çenli wagt gerek.AIW testirlemäniň položitel netijesi gan akymynda antitelalaryň bardygyny, barlagdan geçen adamyň bolsa AIW ýokançlydygy aňladýar.Otrisatel netije adatça onuň AIW ýokançly däldigini aňladýar.Ýöne eger ol töwekgelçilikli özüňi alyp baryşly durmuşda ýaşaýan bolsa, onda testirlemäni 6 aýdan soň gaýtalamak zerur.
- AIW adaty we tötänleýin durmuşy gatnaşyklar: gujaklaşma, el gysyşma,basseýne suwa düşülende, hajathanada oturylanda, ýogan-düşek,gap-gaç şärikdeşlikde ulanylanda, çybyn-çirkeý ýa-da beýleki mör-möjekler çakanda,asgyrlanda ýa-da üsgürlende geçmeýär.
- AIW/AIDS-li admlaryň ýa-da wirus ýokuşmak şertlerinde ýaşaýan adamyň kemsidilmegi adamyň şahsy hukuklaryny

GUŞ DÜMEWI

“H_5N_1 wirusynyň adamdan adama geçmegi üçin ýekeje ädim- onuň genomasynda ýekeje aminokislotanyň çalşyrylmagy ýetmezçilik edýär.”

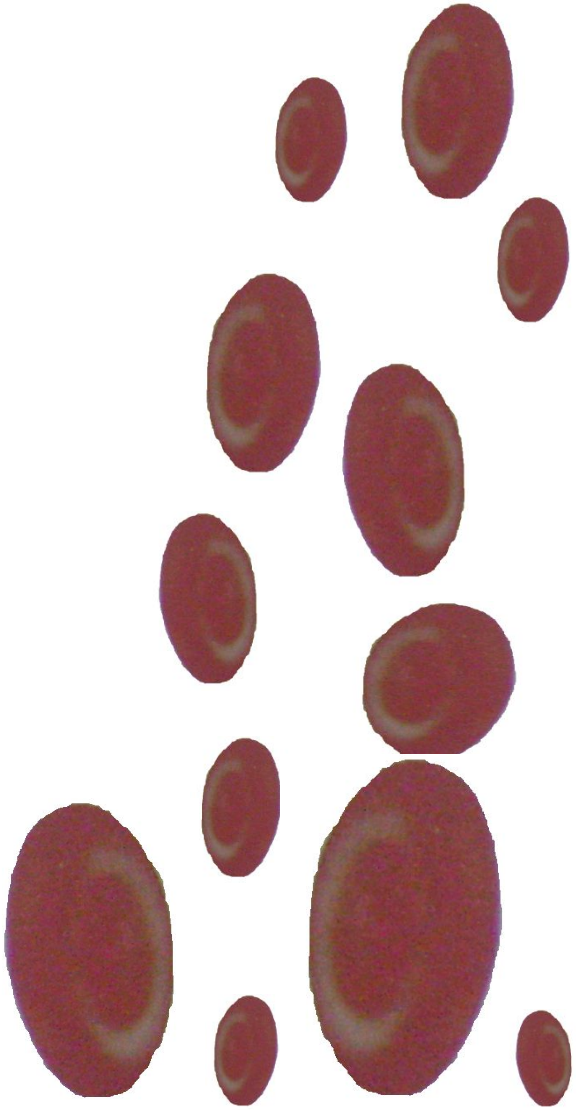
1.Guş dümewi dünýä lukmançylyk ylmynda 100 ýyl gowrak wagt bäri belli.Bu keseliň wirusy-H5N1 1902-nji ýylda towuklarda ýüze çykarylýar.H5N1 wirusy adamdan adama geçmeýär.Guşdan ýokuşanda bolsa öýjüklerde hereket etmäge ukyby bolmaýar.Wırus 8 genden we olaryň daşyna örtülen gabykdan ybarat boýar.Ol şol genlary çaluşmak arkaly bir görnüşden başka bir görnüşe geçýär.Netijede,onda
Daşky gurşawa we bejeriji serişdelere durnuklylyk
Peýda bolýar.Wirus üçin täze ýokuşyş ýollary peýda
Bolýar .Guş dümewüniň wirusynyň öňüni almak üçin
-ýabany we öý guşlary bilen islendi galtaşykdan gaça
Durmaly.
-elleri ýygy-ýygydan sabynlap ýuwmaly.
-guş dümewüniň wirusy ýokary gyzgynlykda ölýär.
Guşyň islendik önünini çigligine ýa-da çala bişirip
Iýmeklik gadagan edilýär.Eti gowy ýuwup 70gradusda
Bişirip iýmeklik maslahat berilýär.

ŞOWAKÖRLÜK

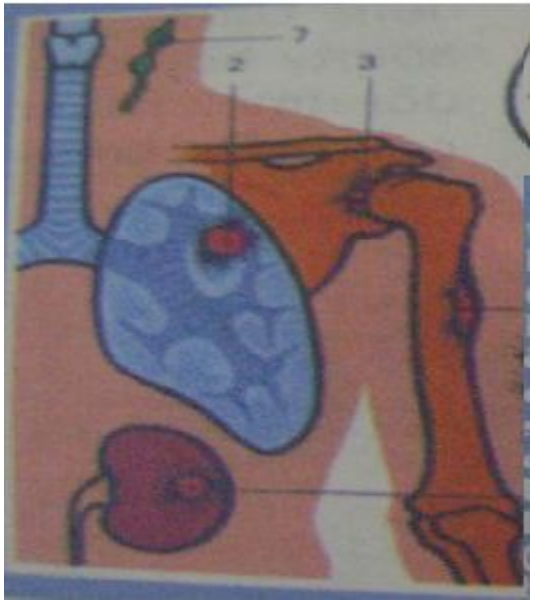
GANAZLYK

Gan-bedeniň ahli öýjüklerine kislorod, iýmitlendiriji we goraýjy maddalary eltýän,şeýle hem kömürturşygazy ,alyş- çalşyň önümlerini we zäherli birleşmeleri daşary çykarýan biologik suwuklyk.

ganazlyga gündelik iýmitiň düzüminde A,B1,B2,B3,B6,B12witaminleriniň,sinkiň,foliý turşusynyň ýaşaýyş üçin zerur beýleki elementleriň ,has-da demriň mukdarynyň ýeterlik bolmazlygyndan başga-da içege gurçuklary,uzaga çekýän keseller,aýbaşyda ganyň köp gitmegi,onuň uzak dowam etmegi,ýygy aralykda çaga dogrulmagy sebäp bolýar.Keseliň öňüni almak üçin C witamini köp bolan önümleri dowamly iýmeli. Çaý we kofeni nahardan soň 30-40 minut soň içmeli.Demir bilen baýlaşdyrylan bugdaý ununy ulanmaly.Düzüminde foliý turşusy bolan demirli derman serişdelerini kabul etmeli.



INÇEKESEL



Inçekesel-howa-damja ýoly bilen geçýän ýokanç kesel. Ol syrkawdan sagdyn adama geçýär.Inçekesel nesilden-nesle geçmeýär, arassaçylyk häsiýetleri berjaý edilende,jynsy gatnaşyklar arkaly ýokuşmaýar.Keseliň esasy alamatlary: 2 hepdeläp ýa-da ondan gowrak dowam edýän üsgülewük, horlanma,işdäniň peselmegi,aşa köp derleme,gan gatyşykly gakylygyň gelmegi.Bejerginiň 6-8 aýlap dowam etmegi,syrkawuň şol döwrüň 2aýyny hassahanada geçirmegi,dermanlary üznüksizlik bilen kabul etmegi örän wajypdyr.

SÜÝJÜSIZ DIABET

Süýjüsiz diabet-merkezi nerw ulgamynda bölünip çykarylýan wazopressin gormonynyň ýetmezçilik etmegi zerarly ýüze çykýan seýrek endokrin keseli. Süýjüsiz diabetiň döremegine ýiti respirator keseller, gökboma, tajihoraz,garyn garahassalygy,inçekesel, kelle beýnisiniň çiş keselleri,şikesleri,operiýasiýalary itergi berip biler.Kesel haýsydyr bir şikesden ýa-da operiýasiýadan soň tiz wagtda ýygy-ýygydan we köp mukdarda buşukmakdan soň ýüze çykýan,wagtynda öwezi dolunmasa huşdan gitmä çenli getirip bilýän surnukdyryjy teşnelikden başlanýar.Soňra ysgynsyzlyk,işdäsizlik,ukysyzlyk,kellagyry,başaýlanma,iç gatama ýaly alamatlar peýda bolýar.Häzirki wagtda damja görnüşinde günüň dawamynda 2-3 gezek adiuretin ýa-da aerozol(spreý)görnüşinde menigin,tabletka görnüşinde desmopressin ulanylýar.