مۇھەممەد ئۆمەر مەنسۇرھاجى

قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K)

قانۇن نەشرىيات تارقىتىش ئىدارىسى تەرىپىدىن نەشرگە تەستىقلانغان
ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۆلچەملەشتۈرۈش ئىدارىسى تەرىپىدىن كۆرۈپ چىقىلغان
شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلغان
(جۇڭگو ئۇيغۇرچە)
ISBN 7-5372-2538-9

مۇھەممەد ئۆمەر ماڭسۇر ھاجى

قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش

تەھرىرلىرى: ئىبراھىم سەيدۇللا
ئابلىز ھاپىز

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K)

图书在版编目(CIP)数据

维吾尔医治疗糖尿病:维吾尔文/穆哈木德吾买尔编著,一乌鲁木齐:新疆科技卫生出版社,2000.11
ISBN 7-5372-2538-9

Ⅰ.维... Ⅱ.穆... Ⅲ.民族医学一维吾尔族一糖尿病一诊疗一维吾尔语(中国少数民族语言)
N.R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 74581 号

مۇھەممەت پالتا
مەسئۇل مۇھەررىرلىرى: مەلىكەم مۇھەممەد
مۇقاۋىسىنى لايىھىلىگۈچى: ئوبۇلقاسىم ئەمەت

قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ئۇيغۇر
تېبابىتىدە داۋالاش

* * *

جۇڭگو پەننى ئومۇملاشتۇرۇش نەشرىياتى
شىنجاڭ ئۇيغۇر، قازاق شۇبىسى نەشر قىلدى
شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K) قايتا باستۇردى
(ئۈرۈمچى شەھىرى يەنئەن يولى №21 پوچتا نومۇرى: 830001)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
«گىشچىلار ۋاقىت گېزىتى» باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى: 787×1092 مىللىمېتر 1/32 باسما تاۋىقى: 1.875
1986 - يىل 3 - ئاي 1 - نەشرى
2000 - يىل 11 - ئاي ئۈزگەرتىلگەن 1 - نەشرى
2000 - يىلى 11 - ئاي 1 - بېسىلىشى
تىراژى: 10001—15000
ISBN 7-5372-2538-9/R.230
باھاسى: 3.80 يۈەن

نەشرىياتتىن

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ تەرەققىياتى بارغانسېرى يۇكسىلىۋاتقان بولسىمۇ ، لېكىن ھازىرغىچە قەنت سېسىش كېسىلىنىڭ ئۆزۈل - كېسىل داۋالاشنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك چارىلىرى تېپىلغىنى يوق .

قەنت سېسىش كېسىلىنىڭ ئۈيغۇر تېبابىتىدە داۋالاشنىڭ تارىخى ناھايىتى ئۇزۇن . يېقىنقى يىللاردىن بۇيان ، قەنت سېسىش كېسىلىنىڭ ئۈيغۇر تېبابىتىدە داۋالاشنىڭ بىر قەدەر ئۇنۇملۇك چارىلىرى بارلىققا كەلمەكتە . ئۈيغۇر تېۋىپ مۇھەممەت ئۆمەر مەنسۇرھاجى قەنت سېسىش كېسىلىنىڭ ئۈيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش جەھەتتە كۆپ ئىزدىنىپ ، دەسلەپكى قەدەمدە نەتىجىگە ئېرىشىپ ، بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان نۇرغۇن كېسەللەرنىڭ ئازابىنى يەڭگىللەتتى ۋە ئازابتىن خالاس قىلدى .

ئاپتور بۇ كىتابچىدا ، قەنت سېسىش كېسىلىنىڭ داۋالاشتىكى تەجرىبىلىرىنى ۋە ئەملىي قوللانغان رېتسېپلىرىنى بىر قەدەر ئەتراپلىق تونۇشتۇرىدۇ .

بۇ كىتابچە كەڭ ساقلىقنى ساقلاش خادىملىرى ھەم مۇشۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن نەشر قىلىندى .

كىرىش سۆز

قەنت سىيىش كېسەللىكى بىر خىل كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ ، بۇ كېسەللىكنى ئۇيغۇر تېبابەتتە بۆرەكنىڭ سۈسلۇق ياكى ئاجىزلىقىدىن ، يەنى بۆرەكنىڭ مەجەزى ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇپ ، ئۇنىڭ ئۆزىگە تارتىش (جازىبە) قۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىپ ، تۆتۈش (ماسكە) قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ ، تەبىئىي قۇۋۋىتىنىڭ كېمىيىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدىغان سوزۇلما كېسەللىك دەپ قارايدۇ .

هازىرغىچە دۆلىتىمىز ئىچى ۋە سىرتىدا بۇ خىل كېسەللىكنى ئۇزۇل ـ كېسىل داۋالاپ ساقايتىش ئۈسۈلى تېخى تېپىلمىغان بولسىمۇ ، لېكىن بۇ كېسەللىكنىڭ تەرەققىي قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە كېسەللىكنى كونترول قىلغىلى بولىدۇ .

قەنت سىيىش كېسەللىكى سوزۇلما كېسەللىك بولغاچقا ، كېسەل بولغانلار ئۇزۇن مۇددەت كېسەللىككە قارشى كۈرەش قىلىشقا توغرا كېلىدۇ . شۇڭا ، مەن بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغۇچىلار ياكى ئۆزىدە شۇ خىل كېسەللىك ئالامىتىنى هېس قىلغانلارنىڭ ئۈمىدۋارلىق بىلەن داۋالىنىپ ، بۇ خىل كېسەللىكنى يېڭىشىگە ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشىغا ياردىمى بولار دېگەن مەقسەتتە ، ئۆزۈمنىڭ

ئەمەلىي تەجرىبەم ۋە ئەۋلادتىن بىرى ئىشلىتىپ كەلگەن ئۇنۇملۇك رېتسېپلارغا ئاساسەن ، بۇ كىتابچىنى يېزىپ چىقتىم .

بۇ كىتابچىغا قەنت سېيىش كېسەللىكى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە ، ئۇنىڭ پەيدا بولۇشى ، كلىنىكىلىق ئىپادىلىرى ۋە ئۇنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى ، دىئاگنوزى ، ئەگەشمە كېسەللىكلىرى ھەم بۇ كېسەللىكنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش ئۇسۇللىرى قاتارلىق مەزمۇنلار كىرگۈزۈلدى ، كىتابچىنىڭ ئاخىرىدا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بىر قاتار ئىشلارمۇ تونۇشتۇرۇلدى .

ھازىر قەنت سېيىش كېسەللىكى ئۈستىدە يەنە داۋاملىق ئىزدىنىۋاتقانلىقىم ئۈچۈن ، كىتابچىدا بەزى نۇقسانلار كۆرۈلۈشى مۇمكىن ، كىتابخانلارنىڭ قىممەتلىك پىكىرلىرىنى بېرىشىنى ئۈمىد قىلىمەن .

ئاپتوردىن

مۇندەرىجە

1. قەنت سىيىش كېسەللىكى ھەققىدەقىسقىچە چۈشەنچە 1

1) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى 5

2) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ كلىنىكىلىق ئالامەتلىرى 10

3) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى 12

4) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى 15

2. قەنت سىيىش كېسەللىكىگە دىئاگنوز قويۇش 19

سېلىشتۇرما دىئاگنوزى 20

3. قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنىڭ تېبابەتتىدە داۋالاش 22

1) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 22

2) قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ئۇيغۇر تېبابەتتىدە داۋالاش 25

4. مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى ۋە ئۇنىڭ

ئىشلىتىلىشى 35
1) سەندەل تالقىنى 35
2) گىياھ شانە تالقىنى 35
3) قۇرۇس زىيابىت I 36
4) قۇرۇس زىيابىت II 37
5) شوخلا شەربىتى 37
6) ئاقاقيا 38
7) سۇمبۇل تالقىنى 39
8) بەللۇت تالقىنى 39
9) كۈندۇر كۈمۈلچى 40
10) كۈنجۈت تالقىنى 40
11) سۈيدۈك توختاتقۇچى مەجۇن 41
12) ئىجادىي مۇجەررەپ دورا 41
13) شەربىتى خىيار شەنبەر 43
14) لۇبۇپ كەبىر 43
5. كۆپ ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلارنى تونۇشتۇرۇش 46
1) چىگىت مېغىزى 46
2) جۇيۇز 47
3) چىلاپا 47
4) كۆكنار ئۇرۇقى 48
5) ئىزخىر 49
6) سېمىز ئوت ئۇرۇقى 50
7) تاباشىر 50

1 . قەنت سىيىش كېسەللىكى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە

قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ زادى قانداق كېسەللىك ئىكەنلىكىنى بىلىشكە ئاسان بولسۇن ئۈچۈن ، ئالدى بىلەن ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ، بولۇپمۇ قەنتلەرنىڭ ئالمىشىشىنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ .

ھەممىمىزگە مەلۇمكى ، كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئۆگىنىش ، خىزمەت ، ئەمگەك پائالىيەتلىرىمىزنى نورمال ئېلىپ بېرىش ئۈچۈن ، ئوزۇقلۇق قىممىتى بار يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىمىز . بۇنداق ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىدە ئاساسەن ئاقسىل ، قەنت ، ماي ماددىلىرى بولۇپ ، بۇ ماددىلار ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن ئورگانىزمدا بىر قاتار خىمىيىۋى رېئاكسىيىگەقاتنىشىپ ، ئۇنىڭ ئىچىدىكى كېرەكسىز ماددىلار سىرتقا چىقىرىۋېتىلىدۇ ، بەدەنگە ئېھتىياجلىق بولغانلىرى سۈمۈرۈلۈپ تەنگە سىڭىدۇ . بىز بۇ جەريانىنى ماددا ئالمىشىش (بەدەلۇمايە تەھەللەلۇ) دەپ ئاتايمىز .

كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئىستېمال قىلىنىدىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىدە ئوخشاش بولمىغان مىقداردا قەنت بولۇپ ، ئۇ ھەزىم قىلىش يوللىرىدا ھەزىم قىلىنىپ ، ئاددىي قەنتكە ئايلىنىپ ، كىچىك ئۆچەي ئارقىلىق سۈمۈرۈلۈپ

قانغا ئۆتىدۇ . ئۇنىڭ كۆپ قىسمى قان ئارقىلىق جىگەرگە بېرىپ گلىكوگېنغا ئايلىنىپ جىگەردە ساقلىنىدۇ . يەنە بىر قىسمى توقۇلمىلارغا بېرىپ ، ھۈجەيرە ئىچىگە كىرىپ بىر قاتار جەريانلاردىن كېيىن ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىگە ئايلىنىدۇ . قالغان بىر قىسمى ماي ماددىلىرىغا ئايلىنىپ ماي قاتلاملىرىدا ساقلىنىدۇ . قەنت ئورگانىزمدا ئىسسىقلىق ئېنېرگىيە ھاسىل قىلىشتا مۇھىم بولۇپلا قالماي ، بەلكى ئورگانىزمنىڭ فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىنى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى بىلەن تەمىن ئېتىشتىمۇ ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ .

يۇقىرىدا ئېيتىلغان قەنتنىڭ ئالمىشىشى پەقەت ئاشقازان ئاستى بەز سۈيۇقلۇقى (رۇتۇبەتى لەبلەبە) ئارقىلىق بولىدۇ .

نورمال ئەھۋالدا ، ئاشقازان ئاستى بەز سۈيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ۋە ماددا ئالمىشىشقا تەسىر كۆرسىتىشى ، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ۋە ئۇنىڭ ئىچكى ئاجراتما بەزلىرىنىڭ باشقۇرۇشى بىلەن تەڭشىلىپ تۇرىدۇ . ئەگەر ئاشقازان ئاستى بەز سۈيۇقلۇقىنىڭ مىقدارى تەڭپۇڭ بولماستىن ، مۇتلەق كەم بولسا ياكى يېتىشمىسە ، قەنتنىڭ ئۆزگىرىش جەريانى قالايمىقانلىشىپ توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ ، يەنى ئىنچىكە ئۇچەي ئارقىلىق سۈمۈرۈلگەن قەنت جىگەرگە بېرىپ مۇسكۇل گلىكوگېنلىرىگە ئايلىنالماي سۈيدۈك ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىپ ، بۇنىڭ بىلەن ئورگانىزمدا ئىسسىقلىق ئېنېرگىيە تۆۋەنلەپ كېتىدۇ . شۇ سەۋەبتىن ، ئورگانىزمنىڭ ئېنېرگىيىگە بولغان ئېھتىياجى ئېشىپ كېتىدۇ ، بۇنى تولۇقلاش ئۈچۈن ، جىگەر ۋە مۇسكۇللاردىكى

گلىكوگېنلار پارچىلىنىپ قان تەركىبىدىكى قەنتكە ئايلىنىدۇ . ئەمما ، ئۇ ئورگانىزم تەرىپىدىن تولۇق پايدىلىنالمىغانلىقتىن ، بەدەنگە ئىستىقلىق ئېنېرگىيە يېتىشمەي ، كېسەلدە ماغدۇرسىزلىنىش ، چارچاش ، بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنلەپ كېتىش ، سۈيدۈك ۋە قان تەركىبىدىكى قەنت مىقدىسى يۇقىرىلاپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كېلىپ چىقىپ ، قەنت سېيىش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ .

بۇنىڭدىن تاشقىرى ، ئورگانىزمنىڭ قۇۋۋەتكە بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن ئاقسىللارمۇ رېئاكسىيىگە كىرىپ قەنتكە ئايلىنىدۇ . ئەگەر قەنت بەدەن تەرىپىدىن پايدىلىنىلمىسا ، قان تەركىبىدە يىغىلىپ كۆپىيىپ كېتىدۇ . بۇنىڭدىن سىرت ، بەدەننىڭ ئېنېرگىيىگە بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن ، ئاقسىللارمۇ رېئاكسىيىگە كىرىشىپ قەنت مىقدارىنى ئايلىنىدۇ . ئەمما ، قەنت ئورگانىزم تەرىپىدىن يەنىلا پايدىلىنىلمىغانلىقتىن ، قان تەركىبىدىكى قەنت مىقدىسى تېخىمۇ يۇقىرىلاپ كېتىدۇ . بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا ، قان ئايلىنىش سىستېمىسى ئارقىلىق بۆرەكتىن ئۆتكەن قان تەركىبىدىكى قەنت مىقدارىنىڭ مىقدارى بۆرەك كانالچىلىرىنىڭ قايتىدىن سۈمۈرۈپ قان تەركىبىگە ئۆتكۈزۈش ئىقتىدارىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكتىن ، بىر قىسىم قەنت مىقدارى سۈيدۈككە ئۆتۈپ ، سۈيدۈك تەركىبىدە قەنت پەيدا بولىدۇ ، شۇنىڭ بىلەن قەنت سېيىش كېسەللىكىنىڭ بىر قاتار ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ . ئادەتتە بۆرەك نەيچىسىنىڭ قاندىكى قەنت مىقدارىنى قايتا سۈمۈرۈش ئىقتىدارى نورمال بولغاندا سۈيدۈكتە قەنت مىقدارى بولمايدۇ .

ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى تەرەققىي قىلىپ ئېغىرلاشسا ، ماي ماددىلىرىمۇ رېئاكسىيىگە كىرىپ ، قاندا پارچىلانغان ماي ماددىلىرى ۋە كىسلاتالىق ماددىلار كۆپىيىپ كېتىدۇ . شۇنداق قىلىپ ، قاندا ، سۈيدۈكتە كېتون تەنچىلىرى كېلىپ چىققان كىسلاتالىق ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىش يۈز بېرىدۇ ، شۇنىڭ بىلەن ، ئورگانىزم ئۇچۇن پايدىلىق بولغان مۇھىم ئوزۇقلۇقلاردىن قەنت ماددىسى ۋە باشقا ماددىلار ئۆز ھالىتى بويىچە سۈيدۈكتىن چىقىپ كېتىپ ، كۆپ سۇ ئىچىدىغان ، كۆپ يەيدىغان ، كۆپ سىيىدىغان ۋە ئورۇقلاپ كېتىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ . بۇنداق كېسەللىكنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە قەنت سىيىش كېسەللىكى ، ئەرەبچە «كەسرەتىل بەۋل» ، ئوردۇچە «پىشاپىبىي كەسرەتى ئانا» ، ئەرەپچە «زىيابېت» ، لاتىنچە «دىئابېت» دەپ ئاتايدۇ . «دىئابېت» دېگەن سۆز ئەسلىدە ، «دولابىيە» (سۇ تارتىش چىغرىقى)ياكى «سۇ پومپىسى» دېگەن مەنىدىكى سۆز بولۇپ ، بۇ كېسەللىك كىشىنىڭ كۆپ سۇ ئىچىپ ، كۆپ سىيىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ .

ئىنسانلاردا بۇ كېسەللىكنىڭ تۇرى يېقىنقى زامانلاردىلا بايقالغان بولماستىن ، بەلكى بۇنىڭدىن 1000 يىل بۇرۇنلا مەشھۇر ھەكىملەر (تېۋىپلار) تەرىپىدىن بايقالغان . ئۇلار شۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرىگە قاراپ «سۇ تارتقۇچى» كېسەللىك دەپ ئاتىغان .

ئەينى زاماندا پەن ـ تېخنىكا تەرەققىي قىلالمىغانلىقتىن ھەم ھازىرقىدەك زامانىۋى تەكشۈرۈش ئەسۋابلىرى مەيدانغا كەلمىگەنلىكتىن ، قەنت سىيىش كېسەللىكىنى تەكشۈرۈش

ۋە ئۇنىڭغا ئىلمىي دىئاگنوز قويۇشقا يېتەرلىك ئىمكانىيەت بولمىغانىدى . گەرچە دەۋر چەكلىمىسى ، پەن - تېخنىكا تەرەققىياتىنىڭ چەكلىمىسى بولسىمۇ ، كۆپلىگەن ئەجدادلىرىمىز ، تىرىشچان ھەكىملىرىمىز باشقا كېسەللىكلەرگە ئوخشاش قەنت سېيىش كېسەللىكى ئۈستىدىكى ئىزدىنىشىنى ئازراقمۇ توختىتىپ قويمىدى . بۇنىڭدىن 900 يىل بۇرۇنلا ، ھەكىملەر قەنت سېيىش كېسەللىكىنى كېسەلنىڭ سۈيدۈكىنى ئاپتاپقا قاقلىغاندىن كېيىن قاتقان كرىستاللىق قەنت تەركىبىنى ھەمدە سۈيدۈككە چۈمۈلىنىڭ ياماشقان ياكى ياماشمىغانلىقىنى كۆزىتىشكە ئوخشاش ئاددىي تەجرىبىلەر ئارقىلىق پەرق ئەتكەن .

مەشھۇر ھەكىم ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا 1024 - يىلى يازغان «تېۋىپ قانۇنى» ناملىق نادىر تىببىي ئەسىرىدە ، قەنت سېيىش كېسەللىكىدە « . . . . . كۆپ - كۆپ ئىچىش ، تېز - تېز سېيىش ، دائىم چاڭقاش ، ئالامەتلىرى بولۇپلا قالماستىن ، بەلكى تاماققا تەلمۈرۈش ، ئاسانلا دەرمانسىزلىنىش يۈز بېرىدۇ» - دەپ كۆرسەتكەن . مانا بۇلاردىن ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ قەنت سېيىش كېسەللىكى توغرىسىدىكى بىر قەدەر ئىلمىي ھەم توغرا بولغان ساددا قاراشلىرىنىڭ بۇنىڭدىن 1000 يىل بۇرۇنلا ئوتتۇرىغا قويۇلغانلىقىنى كۆرۈۋالالايمىز .

1) قەنت سېيىش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى

ئۇيغۇر تېبابىتى بىلەن غەرب تېبابىتىنىڭ قەنت

سىيىش كېسەللىكىنى تونۇشى ھەم ئۇنى چۈشەندۈرۈشى گەرچە پەرقلىق بولسىمۇ ، ئەمما ماھىيەت جەھەتتىن ئانچە كۆپ پەرقلىنىپ كەتمەيدۇ . نۆۋەتتە ، غەربچە داۋالاش بىلەن ئەنئەنىۋي داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈش تەشەببۇس قىلىنىپ ، ئەمەلىي ئۇنۇمگە ئېرىشىۋاتقان شارائىتتا ، بىز بۇ ئىككى تېببىي ئىلمىنىڭ ئۆزىگە خاس ئارتۇقچىلىقلىرىنى ئۆزئارا ئۆگىنىپ ، بىر - بىرىنى تولۇقلىشىمىزغا توغرا كېلىدۇ . بولۇپمۇ ، بىز ھازىر بىر قەدەر تېز راۋاجلىنىۋاتقان غەرب تېبابىتىنىڭ نەزەرىيىۋى ئاساسلىرىنى ئۆگىنىپ ، قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئىنسانلار ھاياتىغا كەلتۈرىدىغان خەۋپىنىڭ ئالدىنى ئېلىشىمىز ۋە ئۇنىڭ تولۇق داۋالاپ ساقايتىش ئىمكانىيىتىنى يارىتىشىمىز لازىم .

ھەر قانداق بىر خىل كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبىنى بىلىش ۋە ئۇنى چۈشىنىش مۇھىم بولغىنىغا ئوخشاش ، قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبىنى بىلىش ھەم ئۇنى چۈشىنىشمۇ ئوخشاشلا ئىنتايىن مۇھىم . پەقەت قەنت سىيىش كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبىنى ئېنىق ، توغرا تونۇغاندىلا ، ئاندىن بۇ كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرىنى تۈگەتكىلى بولىدۇ .

غەرب تېبابىتى ، قەنت سىيىش كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبىنى ئېنىق بولۇش - بولماسلىقىغا قاراپ قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ئىككىگە بۆلۈپ ، ئۇنىڭ بىر خىلىنى ، سەۋەبى ئېنىق ئەمەس (بىرلەمچى) ، يەنە بىر خىلىنى ، باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ (ئىككىلەمچى) دەپ قارايدۇ . مەسىلەن ، ئىككىلەمچى قەنت سىيىش كېسەللىكى

ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ سوزۇلما ياللۇغى ، ئىچكى ئەزالاردىكى يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەر ، ئاشقازان چوڭ بۆلىكىنى ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىش ، ئاشقازان ئاستى بېزى زەخمىلىنىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ . بىرلەمچى قەنت سىيىش كېسەللىكى ، ئىنسۇلىنغا قارشى تەسىر كۆرسىتىدىغان بەزى گورمونلار كۆپىيىپ ، ئىنسۇلىننىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشى كېمەيگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ . بۇنىڭغا بۆرەك ئۈستى بەز خىزمىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ، ئاشقازان ئاستى بەز ئۆسمىلىرىدە قاندىكى قەنتنى پارچىلىيالمايدىغان گورمونلارنىڭ كۆپلەپ بۆلۈنۈپ چىقىشى قاتارلىق كېسەللىكلەر كىرىدۇ . بۇلاردىن باشقا يەنە ، ھازىر قەنت سىيىش كېسەللىكى ئۈدۈم (ئىرسىيەت) كېسەللىكى دەپ قارالماقتا . يەنى ، ئاشقازان ئاستى بەز β (بېتا) ھۈجەيرىسىنىڭ مەلۇم ئىرسىيەتلىك ئامىللار تۈپەيلىدىن ئىنسۇلىننى ئىشلەپچىقىرىشى تۆۋەن بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا سېمىزلىك ، ھامىلدارلىق ، يۇقۇملىنىش ۋە روھىي ئامىللار ، كېسەلدىكى ئىرسىيەتلىك ئامىللارمۇ قەنت سىيىش كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشتا قوشۇمچە سەۋەب بولۇپ قالىدۇ . چۈنكى ، سەمرىپ كەتكەن ۋاقىتتا ، بىر تەرەپتىن ئىنسۇلىنغا بولغان ئېھتىياج يۇقىرىلاپ كېتىدۇ ، يەنە بىر تەرەپتىن ، سېمىز ئادەملەر ئىنسۇلىنغا سەزگۈر بولمايدۇ . بۇنداق ئەھۋالدا ئىنسۇلىن ئىشلەپچىقىرىدىغان β ھۈجەيرىلەر يېتەرلىك مىقداردا ئىنسۇلىن ئىشلەپچىقىرىۋالمىسا ، ئاسانلا ئىنسۇلىن يېتىشمەسلىك كېلىپ چىقىدۇ ، ئەگەر بۇنىڭغا ئىرسىيەتلىك ئامىللار قوشۇلۇپ كەلسە ، قەنت سىيىش كېسەللىكىگە

ئاسان گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ ، دەپ قارالماقتا .

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ خىلىت نەزەرىيىسى بويىچە قەنت سىيىش كېسەللىكىنى تۆت خىلىتنىڭ (قان ، بەلغەم ، سەپرا ، سەۋدا) بەدەندىكى ئېتىدالىق (نورمالىق) تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن پۈتۈن بەدەن مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى تۈپەيلىدىن ئاشقازان ئاستى بېزى ، بۆرەك ۋە رەئىسىي ئەزالار (مېڭە ، يۈرەك ، جىگەر) دا نورمالسىزلىق كېلىپ چىقىشتىن پەيدا بولىدۇ ، دەپ قارايدۇ .

بۇ كېسەللىك ئۆزىنىڭ ئالامەتلىرىگە قاراپ ئىسسىقلىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكى ۋە سوغۇقلۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ . ئىسسىقلىق تاماقلار كۆپ ئىستېمال قىلىنسا بۆرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىقلىق غالىب كېلىش سەۋەبىدىن بۇزۇلىدۇ . ئارتۇقچە چارچاش ، ئەقلىي ئەمگەكنى كۆپ قىلىش ، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈش قاتارلىق ئامىللارمۇ بۆرەكنىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ ، ئۇنىڭ چارچىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ـ دە ، نەتىجىدە ، بۆرەك جىگەردىن ، جىگەر ئاشقازاندىن كۆپ سۇ تەلەپ قىلىدۇ . لېكىن بۆرەكنىڭ تۈتۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىغانلىقتىن ، سۇنى ئۆزىدە تۈتۈپ تۇرالمايدۇك يوللىرى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىۋېتىدۇ . سۇنى مۇشۇنداق كۆپلەپ سىرتقا چىقىرىۋېتىش ئۇزلۇكسىز بولۇپ تۇرغاچقا ، ئىچكەن سۇ ھاجەتنى قاندۇرالماي باشقا ئەزالاردىكى سۇيۇقلۇقنىمۇ سۇمۇرۇپ سىرتقا ھەيدەيدۇ ، شۇنىڭ بىلەن ئۆسسۈزلۈق پەيدا بولىدۇ . بۇ چاغدا كېسەل سۇنى كۆپ ئىچىدۇ ، ھەم كۆپ سىيىدۇ ، بۇنىڭ بىلەن كېسەل ناھايىتى

تېز ئورۇقلاپ ، ماغدۇرسىزلىنىپ ئاجىزلايدۇ ، كېسەللىكنىڭ بۇ تۈرىنى ، ئىسسىقلىقتىن بولغان قەنت سېيىش كېسەللىكى ، دەپ ئاتايدۇ . بۇنداق كېسەلنىڭ سۈيدۈكىدە قەنت ماددىسىنىڭ كۆپ بولۇشى گەۋدىلىك بولىدۇ .

سوغۇقلۇقتىن بولغان قەنت سېيىش كېسەللىكى ئادەتتە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش ، سۇغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش ، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىشنى دائىملىق ئادىتىگە ئايلاندۇرۇۋېلىش ، نەم جايلاردا ئۇخلاش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ، بۆرەكنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلغاندا پەيدا بولىدۇ . گەرچە بۆرەك سۇغۇقتىن بۇزۇلسىمۇ ، لېكىن يەنىلا كېسەل ئۇسسۇزلۇقتىن خالىي بولالمايدۇ . بىراق ئۇ ، ئىسسىقلىقتىن بولغان قەنت سېيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان كېسەلنىڭ ئۇسسۇزلۇق تەلىپىگە يەتمەيدۇ ، سوغۇقلۇقتىن بولغان قەنت سېيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان كېسەلنىڭ سۈيدۈكىدە قەنت ماددىسى تۆۋەنرەك بولىدۇ ياكى بولمايدۇ . بۇ كېسەللىك بىلەن بالىلارمۇ ، چوڭلارمۇ ئاغرىيدۇ . بۇ كېسەللىك بالىلاردا ، ياشلارغا قارىغاندا ياشانغانلاردا ، جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلارغا قارىغاندا ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلاردا ، يېزىدىكىلەرگە قارىغاندا شەھەردىكىلەردە ، ئادەتتىكى نورمال ئوزۇقلىنىدىغان كىشىلەرگە قارىغاندا ، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەردە ، ئايالларغا قارىغاندا ئەرلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ .

2) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ كلىنىكىلىق ئالامەتلىرى

قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ كلىنىكىلىق ئالامەتلىرى ئاساسەن ئۈچ كۆپ ، بىر ئازدىن ئىبارەت . ئۈچ كۆپ دېگىنىمىز — كۆپ سۇ ئىچىش ، كۆپ سىيىش ، كۆپ يېيىش دېگەنلىكتۇر . بىر ئاز دېگىنىمىز — كېسەل كۆپ يەپ ، كۆپ ئىچسىمۇ ، ئەكسىچە بارغانسېرى ئورۇقلاپ بەدەن ئېغىرلىقى كۈندىن ـ كۈنگە يەڭگىللەپ بارىدۇ دېگەنلىكتۇر .

تاماقنى كۆپ يېيىشنىڭ سەۋەبى : بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلارنىڭ قان تەركىبىدىكى قەنت ماددىسى بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن بەدەن تەرىپىدىن پايدىلىنىلمىغانلىقتىن ، سۈيدۈك ئارقىلىق قەنت كۆپلەپ چىقىپ كېتىپ ، كېسەلدە قورساق ئېچىش سېزىمى كۈچەيىپ ، تاماق يېگۈسى كېلىپلا تۇرىدۇ . كۆپ يەپ بەدەننىڭ سەرپىياتىنى تولدۇرماقچى بولسىمۇ ، ئەمما تاماق بىلەن ھەزىم قىلىنىپ قانغا ئۆتكەن قەنت ماددىسى تولۇق پايدىلىنىلمىغانلىقى ئۈچۈن ، بۇنىڭ ئۈنۈمى بولماي ، قانچە يېسىمۇ قورساقنىڭ تويغانلىقىنى ھېس قىلمايدۇ .

كۆپ سىيىشنىڭ سەۋەبى : بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلارنىڭ قان تەركىبىدىكى قەنت ماددىسىنىڭ قويۇقلۇقى يۇقىرى بولغانلىقتىن ، قەنت ماددىسى سۈيدۈكتىن كۆپلەپ چىقىرىلىدۇ . قان تەركىبىدىكى قەنت ماددىسىنىڭ يۇقىرى بولۇشىنىڭ بىر تەرەپتىن سۈيدۈك ماتىغۇزۇش رولى بولسا ، يەنە بىر تەرەپتىن ، قەنت ماددىسى كرىستاللىق جىسىم بولغاچقا ، سۈيدۈك بىلەن كۆپلەپ سۇنى ئېلىپ چىقىپ

كېتىدۇ ـ دە ، نەتىجىدە كۆپلەپ سېيىش يۈز بېرىدۇ .
كۆپ ئۇسساشنىڭ سەۋەبى : كېسەلدە كۆپ سېيىش بولغانلىقتىن ، بەدەن كۆپلەپ سۇيۇقلۇق يوقىتىدۇ ، نەتىجىدە بەدەندە سۇ كەمچىل ، كېسەلنىڭ ئېغىرى قۇرۇپ ئۇسسايدۇ ـ دە ، كېسەل سۇنى كۆپ ئىچىدۇ .
ئورۇقلاشنىڭ سەۋەبى : قەنت سېيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار گەرچە تاماقنى كۆپ يېسىمۇ ، ئەكسىچە ئورۇقلاپ كېتىدۇ . بۇنداق بولۇشتىكى سەۋەب ، قاندىكى قەنت مىقدارى بەدەن تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىپ قۇۋۋەت (ئىسسىقلىق ئېنېرگىيە) ھاسىل قىلالمىغانلىقتىن ، قۇۋۋەت ناھايىتى ئازلاپ كېتىدۇ ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن بەدەندە زاپاس تۇرۇۋاتقان ماي ۋە ئاقسىل مىقدارلىرى ماددا ئالمىشىشقا (رېئاكسىيە) قاتنىشىپ كۆپلەپ سەرپ قىلىنىپ كېتىدىغانلىقتىن كېسەل ئورۇقلاپ ، ئاجىزلىشىپ شۇنىڭ بىلەن ماغدۇرسىزلىق ، ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ .
دېمەك ، يۇقىرىدىكى «ئۇچ كۆپ ، بىر ئاز » كېسەللىك ئالامەتلىرى قەنت سېيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلاردا ئېنىق كۆرۈلىدۇ . بۇنىڭدىن باشقا يەنە ، قول ، پۇت كۇيۇشۇپ ئاغرىش ، بەدەن قىچىشىش ، بەدەنگە ، يۈزگە چاقا چىقىش ، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىش ، ئەرلەردە جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلاپ كېتىش ، ئاياللاردا ھەيز كەلمەسلىك ، ھەيز قالايمىقانلىشىش ، جىنسىي ئەزاسى قىچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ . يەنە بىر قىسىم يېنىك دەرىجىدىكى كېسەللەردە يۇقىرىدىكى ئالامەتلەر تولۇق بولمايدۇ ياكى ئېنىق كۆرۈلمەيدۇ . پەقەت دوختۇرخانىغا

بەرىپ تەكشۈرتكەندىلا ، ئاندىن قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ بارلىقى سېزىلىشى مۇمكىن . بۇنداق كىشىلەردە كېسەللىكنىڭ كلىنىكىلىق ئالامىتى ئېنىقسىز بولۇپ ، لابوراتۇرىيىدە سۈيدۇكنى تەكشۈرگەندىلا ، ئاندىن سۈيدۇك تەركىبىدە قەنتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى ئېنىقلىنىدۇ . بۇنىڭدىن باشقا ، بەزىلەردە تاماقتىن بۇرۇن قورسىقى بەك ئېچىش ، يۈرەك سېلىش ، سوغۇق تەرلەش ، قوللىرى تىترەش ، بېشى قېيىش ، ئېغىزى قۇرۇپ هالسىزلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ ، بۇنداق كېسەللەرنى تەپسىلىي تەكشۈرگەندىلا ، ئاندىن قەنت سىيىش كېسەللىكى بارلىقى ئېنىقلىنىدۇ . يۇقىرىقىدەك بۇنداق ئەھۋاللار بەزىدە خېلى ئېغىر بولىدۇ ، شۇڭا ، بۇ خىل ئالامەتلەرنىڭ يۈز بېرىپ قېلىشىغا ئالاھىدە هوشيار بولۇش كېرەك .

3) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

قەنت سىيىش كېسەللىكى ، كېسەلنىڭ يېشىغا قاراپ بالىلاردىكى ۋە چوڭلاردىكى قەنت سىيىش كېسەللىكى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ .

بالىلاردىكى قەنت سىيىش كېسەللىكى كۆپىنچە بالىلىق دەۋرىدە پەيدا بولۇپ ، كېسەللىك تەرەققىياتى تېز ، كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر ئۆتىدۇ ھەم تېز ئورۇقلاپ كېتىدۇ . بۇنداق كېسەللەر ئىنسۇلىنغا سەزگۈر بولۇپ ، كېسەللىك ئەھۋالى تۈراقسىزلىنىپ ھەم قاندىكى قەنت مىقدارى تۆۋەنلەپ كېتىپ ، ئومۇمىي ئەھۋالى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ ، ئاسانلا

كىسلاتالىق ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ ۋە كېسەللىك كۆپ قېتىم قايتىلىنىپ تۇرىدۇ .

چوڭلاردىكى قەنت سېيىش كېسەللىكى 40 ياشتىن يۇقىرىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ . ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى ، كېسەللىك ئادەتتە سېمىز كىشىلەردە كۆپ بولۇپ ، كېسەللىك تەرەققىياتى ئاستا ، يەڭگىلرەك بولىدۇ . بەزى چاغلاردا قاندىكى قەنت ماددىسى تۆۋەنلەش تۈپەيلىدىن ئۇنىڭ بەزى ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ . بەزى كېسەللەردە «ئۇچ كۆپ ، بىر ئاز» ئالامىتى ئېنىق ، بەزىلىردە ئېنىق بولمايدۇ . ئادەتتە تاماقنى مۇڭاپىق چەكلەش ئۇسۇلى ۋە قەنت سېيىش كېسەللىكىگە قارىتا ئىشلىتىلىدىغان مۇناسىپ دورىلار ئارقىلىق داۋالىغاندا ، كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلىنىپ قالىدۇ .

قەنت سېيىش كېسەللىكى ئۆزىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ يېنىك ، ئوتكۇر ، ئېغىر دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ .

(1) يېنىك تۈرى : ياشانغان ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا ، سېمىز ، ھەرىكىتى ئاز كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ . لېكىن كېسەللىك ئالامىتى يېنىك بولىدۇ ، ئىنسۇلىنغا سەزگۈر بولمايدۇ . ئادەتتە بۇ خىلدىكى كېسەللىكنى تاماقنى چەكلەش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ داۋالىغاندا ياكى كېسەللىككە قارشى شىپالىق دورىلار بىلەن داۋالىغاندا ، كېسەل ياخشى بولۇپ كېتىدۇ .

(2) ئوتكۇر تۈرى : بۇ كېسەللىك كۆپىنچە 40 ياشتىن يۇقىرى كىشىلەردە بولۇپ ، كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېنىق بولىدۇ ، كېسەل ئورۇقلاپ كېتىدۇ . قان تەركىبىدىكى قەنت

ماددىسى يۇقىرى بولىدۇ . شۇڭا ، بۇ خىلدىكى كېسەللەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى ئۆلچەپ ، بەدەن ئېغىرلىقىغا ماس كېلىدىغان تاماق بېرىش ئۇسۇلى بىلەن قەنت سېيىش كېسەللىكىگە ئىشلىتىدىغان ئەنئەنىۋى تېبابەت دورىلىرىنى بىرلىكتە ئىشلىتىپ داۋالىغاندا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ .

(3) ئېغىر تۈرى : كېسەللىكنىڭ بۇ خىل تۈرى بالىلاردا ھەم ياشلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ ، كۆپرەك ئورۇقلايدۇ ، كېسەللىكنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ روشەن كۆرۈلىدۇ ، كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر ئۆتىدۇ ، دىققەت قىلمىغاندا ، كېسىلاتالىق ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ . بۇ خىلدىكى كېسەللەرگە تاماقنى چەكلەپ بېرىشتىن سىرت ، بۆرەكنى قىزىتىپ سۈيدۈكنى ئازايتىدىغان ، قاندىكى قەنت مىقدارىنى كېمەيتىدىغان دورىلارنى ئۇزمەي بېرىش لازىم .

يۇقىرىدىكى تۈرلىرىدىن باشقا يەنە بىر خىل قەنت سېيىش كېسەللىكى بولۇپ ، ئۇ يوشۇرۇن قەنت سېيىش كېسەللىكى ، دەپ ئاتىلىدۇ . ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى ، كېسەل بولغۇچىدا قەنت سېيىش كېسەللىكىنىڭ ھېچقانداق ئالامەتلىرى بولمايدۇ ، پەقەت قاندىكى قەنت مىقدارىنى لابوراتۇرىيىلىك تەكشۈرگەندىلا ئېنىقلىنىدۇ . بۇ تۈردىكى كېسەللىك ئىرسىيەت خاراكتېرلىك بولىدۇ .

4) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى

قەنت سىيىش كېسەللىكىگە يەتكىل ياكى ئېغىرراق دەرىجىدە بىر مۇنچە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرى ئەگىشىپ كېلىدۇ . كېسەللىك ئالامەتلىرى يەتكىل بولغاندا بەدەن قىچىشىش ، ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى قىچىشىش ، قول ، پۇت كۆيۈشۈش ، تېلىپ ئاغرىش ، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش ، تېرىدە غەيرىي سېزىم (چۈمۈلە ماتىغاندەك) بولۇش بىلەن بىرگە ئېغىز ئاسانلار ياللۇغلىنىش ھەم چاچ سارغىيىپ ، قۇرۇپ ، پارقىراقلىقى يوقىلىپ كېپەكلىشىپ چۈشۈپ كېتىش ، چىشلىرى سارغىيىپ كېتىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ . شۇنداقلا ، قىزىل قان تومۇرلىرى قېتىشىش ، قان بېسىمى بەزىدە تۆۋەن ، بەزىدە يۇقىرى بولۇش ، ئاشقازان ياللۇغلىنىش ، چىقان ۋە ئۇششاق چاقىلار چىقىش ، بەدەندىن ئاسانلا قان چىقىپ دەمالمىقا توختىماسلىق ، بۆرەك ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى كىلىيە) ، جىگەر ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى كەبىد) ، قەۋزىيەت بولۇش ، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي ياللۇغلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ ، بۇ خىل ئەگەشمە كېسەللىكلەر ئورگانىزمدا كىسلاتالىق ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىشىنىڭ سەۋەبچىسى بولۇپ قالىدۇ .

كىسلاتالىق ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىش ئېغىر بولسا ، قاندىكى قەنت ماددىسى يۇقىرىلاپ ، سۈيدۈك قېتىم سانى ۋە مىقدارى كۆپىيىدۇ ، شۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى سۇ ، قەنت ۋە كىسلاتالىق ماددىلار سۈيدۈك بىلەن بىللە چىقىپ كېتىدۇ .

بەدەن ئېغىر ھالدا سۈسىزلىنىپ ، تېرە قۇرغاقلىشىپ ، كۆز ئالمىسى ئىچىگە ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ . يۈرەك سوقۇشى تېزلىشىپ ، نەپەس قىيىنلىشىپ ، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ ، شوك ھالىتى كېلىپ چىقىپ ، كېسەل بىھوشلىنىدۇ . ئەگەر يۈرەكنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمىسا ، قاندىكى كېتون تەنچىلىرىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش لازىم (نورمال ئەھۋالدا قان تەركىبىدە كېتون تەنچىلىرى 0.5% مىللىگرامدىن ئاشمايدۇ) .

قەنت سېيىش كېسەللىكىنىڭ نىسبەتەن ئېغىرراق ئۆتىدىغان تىپىك ئەگەشمە كېسەللىكلىرى ئاساسلىق كېسەللىككە ياندىشىپ كېلىپ ، پۈتۈن بەدەنگە ئالاھىدە ئەكس تەسىر كۆرسىتىدۇ .

يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغاندا ، قەنت سېيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بولسا ، تۆتىنچى ھەزىم (قان تومۇرلاردىكى ھەزىم) بۇزۇلۇپ ، قاندىكى ماي ماددىسى ۋە ئۈيۈپ تىنغۇچى ماددىلار كۆپىيىپ كېتىپ تاجىسىمان ئارتېرىيە ، مېڭە ئارتېرىيە ۋە بۆرەك ئارتېرىيىسىدە قېتىشىش يۈز بېرىدۇ . ئاخىرىدا يۈرەك سانجىقى ، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى ، مېڭىگە قان چۈشۈش ياكى مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش بىلەن بىرلىكتە بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇش ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىدۇ .

نېرۋا سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغانلار قەنت سېيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغاندا ، قان تومۇر قېتىشىش پەيدا بولۇپ ، قان تومۇر تارىيىپ ، نېرۋا سىستېمىلىرىنىڭ قان ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشى تەسىرگە ئۇچرايدۇ . يەنە بىر تەرەپتىن ، نېرۋا سىستېمىسى

قويۇقلۇقى يۇقىرى بولغان قەنت ماددىسىغان گىنتايىن سەزگۈر. بولغاچقا، نېرۋا ھۈجەيلىرىنىڭ ماددا ئالمىشىشىغىمۇ تەسىر قىلىدۇ، نەتىجىدە، گەتراپ نېرۋا كېسەللىكى ۋە ۋېگېتاتىۋ نېرۋا سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكى پەيدا بولۇپ، پۈت ۋە قول تېرىسىنىڭ سېزىمى بۇزۇلۇپ، كۈيۈشۈپ ئاغرىيدىغان ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ، ھەتتا قول، پۈت مۇسكۇللىرىنىڭ يىگلەش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. بەزى كېسەللەردە يۈرەك سېلىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەش، سىيگەندە قىيىنلىشىش، سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغانلار قەنت سېيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغاندا، ئاساسلىقى بۆرەك شارچىلىرىنىڭ قېتىشى بىلەن قان تومۇرلارنىڭ قېتىشى قوشۇلۇپ كېلىپ، قەنت سېيىش خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى پەيدا بولىدۇ. بۇ چاغدا، قان بېسىمى يۇقىرىلاش، ئىششىق پەيدا بولۇش، سۈيدۈك تەركىبىدە ئاقسىل بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۆرەكنىڭ پائالىيىتى بۇزۇلۇپ ياكى زەئىپلىشىپ كەتسە، ئۇ ۋاقىتتا، سۈيدۈك بىلەن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغانلار قەنت سېيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغاندا، كېسەلنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىش، كۆرۈش تور پەردىسى ياللۇغلىنىش ۋە قەنت سېيىش كېسەللىكى خاراكتېرلىك كۆز قارىچۇقىنى ئاق قاپلاپ كېتىش ياكى كۆزگە قان تولۇش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ.

قەنت سېيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ ماددا

ئالمىشىش قالايمىقانلىشىپ كېتىشى نەتىجىسىدە ، بەدىنى ئاجىزلاپ ، كېسەللىككە قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلەپ كەتكەچكە ، ھەر خىل يۇقۇملىنىشلار ، مەسىلەن ، زۇكام (نەزلە) ، ئۆپكە يالليۇغى ، تېرىدىن يۇقۇملىنىش ، سۈيدۈك يوللىرىنىڭ يۇقۇملىنىشى ، ئۆپكە سىلىسى قاتارلىق كېسەللىكلەر ئاسانلا پەيدا بولىدۇ .

2 . قەنت سىيىش كىسەللىكىگە دىئاگنوز قويۇش

ئادەتتە قەنت سىيىش كىسەللىكىگە دىئاگنوز قويۇش ئانچە تەس ئەمەس . لېكىن دىئاگنوز مۇقىملاشمىغان بەزى كىسەللەرگە قارىتا يەتكىللىك بىلەن دىئاگنوزنى مۇقىملاشتۇرۇۋېتىش ياكى ئىنكار قىلىۋېتىشتىن ساقلىنىش لازىم . ئەگەر قەنت سىيىش كىسەللىكىدىن گۇمانلىنىلسا ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ كۆرۈش كېرەك .

قەنت سىيىش كىسەللىكىگە توغرا دىئاگنوز قويۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىر قانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىپ تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىش لازىم .

(1) ئەگەر كىسەلدە تاماقنى كۆپ يەيدىغان ، كۆپ سۇ ئىچىدىغان ، كۆپ سىيىدىغان ، ئورۇقلاپ كېتىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلسە ، ئالدى بىلەن قەنت سىيىش كىسەللىكىنى ئويلىشىپ كۆرۈشكە بولىدۇ ، ئەمما بەزى كىسەللەردە يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر ئېنىق بولمايدۇ ، بىراق ھەر قېتىملىق تاماق ئالدىدا قورسىقى بەك ئېچىپ كېتىپ يۇرىكى سالىدىغان ، سوغۇق تەرلەيدىغان ، قوللىرى تىترەيدىغان ئەھۋاللار بولىدۇ ، بۇ خىل ئەھۋاللارغا قارىتا سەزگۈرلۈكنى ئاشۇرۇپ ، قان ھەم سۈيدۈكتىكى قەنت مىقدارىنى تەكشۈرۈپ كۆرۈش لازىم .

(2) بۇ كىسەللىك بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرنىڭ

سۇيدۇكىنى لابوراتۇريىلىك تەكشۈرگەندە ، سۇيدۇكتە قەنت ماددىسىنىڭ بارلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ . ساغلام كىشىلەرنىڭ سۇيدۇكى تەركىبىدە قەنت ماددىسى يوق دېيەرلىك بولىدۇ . ئۇنى ئاددىي ئۇسۇل بىلەن تەكشۈرۈپ ئاسان بىلگىلى بولمايدۇ ، ئالاھىدە تەكشۈرۈش ئارقىلىقلا ئاندىن سۇيدۇك تەركىبىدە قەنت ماددىسىنىڭ بار - يوقلۇقىنى بىلگىلى بولىدۇ . سۇيدۇك تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىلغاندىن كېيىن ، تەكشۈرۈش نەتىجىسىنى كېسەللىك تارىخى ، ئالامىتى ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا بىرلەشتۈرۈپ خۇلاسە چىقىرىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك .

سىلىشتۇرما دىئاگنوزى

(1) كۆپ سۇ ئىچكەندە ، سىيگەك كېسەللىكىنى قەنت سىيىش كېسەللىكىدىن پەرقلەندۇرۇش كېرەك . سىيگەك كېسەللىكىنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى ، سىيگەك كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلاردا سۇيدۇك چىقىرىشنى تەڭشەپ تۇرىدىغان نېرۋىلار (ئەسەبلەر) ياخشى بولمىغانلىقى ئۈچۈن ، بەلغەم بىلەن سەۋدا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن سۇنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىچىپ كۆپ سىيىدۇ . بۇ ، ئەمەلىيەتتە نېرۋا خاراكتېرلىك كۆپ سۇ ئىچىپ ، كۆپ سىيگەنلىك بولىدۇ . سىيگەك كېسەللىكى ئەمەلىيەتتە نېرۋا خاراكتېرلىك كۆپ سۇ ئىچىش ، كۆپ سىيىش كېسەللىكى بولۇپ ، سۇيدۇك ۋە قانىنى تەكشۈرگەندە قەنت ماددىسى كۆرۈلمەيدۇ . بۇ خىل كېسەل گەرچە سۇنى كۆپ ئىچىپ ، كۆپ سىيگەن بىلەن تاماقنى كۆپ يېمەيدۇ ھەم ئورۇقلاپمۇ

كەتمەيدۇ .

(2) سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك كېسەللىكى ئېغىرلىشىپ كەتكەندە سۈيدۈك كۆپمەيدۇ . بۇ چاغدا ، بۆرەك كېسەللىكىگە ماس هالدا قان بېسىمى يۇقىرىلايدۇ ، قايتا ئىششىق پەيدا بولىدۇ ، سۈيدۈكتە ئاقسىل كۆرۈلىدۇ .

(3) بۆرەك ئۇستى بەز خىزمىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى تۈپەيلىدىن قەنت ماددىسى سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىشى مۇمكىن ، ئەمما بۇ خىل كېسەللىكنى ، ئۇنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرىگە قاراپ ئاغرىق تارىخىنىڭ سوراش ۋە بىر قاتار تەكشۈرۈشلەرنى ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق ئايرىۋالغىلى بولىدۇ .

يۇقىرىقىلاردىن باشقا ، يەنە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىش شۇكى ، كۆپ تەرلىگەندە سۈنى كۆپ ئىچىدۇ . ھاۋا سوغۇق بولغاندا كۆپرەك سىيىدۇ ، چوڭلار كېچىسى كۆپرەك تەرەتكە چىقىدۇ . مۇشۇ خىل ئالامەتلەرگە قاراپ قەنت سىيىش كېسەللىكىدىن گۇمان قىلىشقا بولمايدۇ . يەنە بەزى ساغلام كىشىلەر ، قورسىقى بەك ئىچىپ تاماقنى كۆپ يېگەندە (تاماق قۇۋۇقتىلىك بولۇپ كەتكەندە) ، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغاندا ، بەزى ئىككى قات ئايالالارنىڭ ۋە روھىي كەيپىياتى جىددىيلىشىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە ۋاقتىنچە قەنت ماددىسى بولۇشى (لابوراتۇرىيىلىك تەكشۈرۈشتە (+) چىقىدۇ) مۇمكىن . شۇڭا بۇ خىل ئەھۋاللارنى كونكرېت تەھلىل قىلىپ ، ئۇنى قەنت سىيىش كېسەللىكىدىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك .

3 . قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش

1) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

(1) قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغۇچىلار تۇرمۇشىنى ئۇزۇن مۇددەت تەرتىپلىك ، سىستېمىلىق تۇرۇنلاشتۇرۇپ ، كۆڭلى ـ كۆكسىنى كەڭ تۇتۇپ ، ئۇمىدۋار بولۇشى ، قاتتىق ئاچچىقلىنىش ، ھاياجانلىنىش ۋە روھىي جىددىيلىشىشتىن ساقلىنىش لازىم . چۈنكى ، روھىي جىددىيلىك ، غەم ـ قايغۇلار كېسەللىكنى تۇراقلاشتۇرماي قوزغىتىپ قويىدۇ .

(2) تاماقنى ئۆلچەملىك يېيىش ، پەھىز تۇتۇشنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرۇپ ، ئۇنى ئۆزىنىڭ تۇرمۇش ئادىتىگە ئايلاندۇرۇش لازىم . مايلىق گۆشلەرنى ، شېكەر تەركىبى كۆپ يېمەكلىكلەرنى ئىمكانقەدەر يېمەسلىك ھەمدە كەچلىك تاماقنى كۆپ يېيىشتىن ، قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى يېيىشتىن ساقلىنىش ، تاماقنى نورمال يېگەن ھالەتتىمۇ يەپلا ئۇخلاپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم .

(3) قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار ، ئەگەر ياخشىسى ھاراق ئىچمەسلىكى ، تاماكا چەكمەسلىكى ھەم باشقا ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرىگە بېرىلمەسلىكى لازىم .

چۈنكى ، بۇنداق ناچار ئادەتلەر ۋە ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر قەنت سېيىش كېسەللىكىنىڭ تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ .

(4) ھاۋا بەك سوغۇق كۈنلىرى قەنت سېيىش كېسەللىكى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ ، بۇنداق چاغلاردا كېسەل ئۆزىنى ئىسسىق ساقلاشقا دىققەت قىلىپلا قالماستىن ، بەلكى دورىنى مۇۋاپىق دەرىجىدە كۆپەيتىپ ، ئۇزمەي ئىچىش لازىم .

(5) دورىلارنى قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك كېرەك . بەزى دورىلار قاندىكى قەنت ماددىسىنى بەزىدە كۆپەيتىپ ، بەزىدە ئازايتىۋېتىدۇ . شۇڭا ، دوختۇرنىڭ مەسلىھەتى بويىچە ئىش كۆرۈپ ئەھۋالغا قاراپ دورا ئىچىش ، شەخسىي تازىلىقغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش ، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىگە مۇۋاپىق قاتنىشىپ ، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم .

(6) بەزى كىشىلەردە قەنت سېيىش كېسەللىكىنىڭ ئىپادىلىرى ئېنىق بولمايدۇ . بەزى كېسەللەرنىڭ بەدىنىدە گلۇكوزا (شېكىرى ئەنگۈرى) نىڭ ئالمىشىشى خېلى بۇرۇنلا قالايمىقانلاشقان بولسىمۇ ، ئەمما ئۇلاردا ئېنىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ . بۇنداق ئەھۋالدا ، كېسەللىكلەرگە ئاسانلا سەل قارىلىپ ، دىئاگنوز خاتا قويۇلۇپ قېلىپ ، خاتا داۋالاش ئېھتىمالى كېلىپ چىقىدۇ . شۇڭا ، قەنت سېيىش كېسەللىكىنىڭ مۇنداق بىرقانچە تەرەپتىكى بېشارىتى (سىگنالى) گە دىققەت قىلىش كېرەك . بۇ ، خۇددى «سۇ كەلگىچە تۇغان تۇت» قانغا ئوخشاش ئىش . ئۇ بولسىمۇ ، يېقىندىن بىرى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە سەمرىپ كەتكەن ، تاماق يەپ بىرئاز ۋاقىتتىن كېيىن قورسىقى ئاچقاندەك

سېزىم بولۇپ ھەم بۇنىڭغا قوشۇلۇپ يۈرىكى سېلىپ ، تەرلەپ ، قولى تىترەش ، ماغدۇرسىزلىنىش ، تېرە قىچىشىش ، تېرىدە جاراھەت ياكى يىرىڭلىق يۇقۇملىنىشلار تەكرار كۆرۈلۈپ ئۈزۈنغىچە ساقايماسلىق ، قول ، پۇت ، بارماق ئۇچلىرى كۆيۈشۈش ياكى سۇيدۇكنى تولۇق چىقىرىۋېتەلمەسلىك ، ھەتتا ، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىش ، پۇتنىڭ قان تومۇرى ياللۇغلىنىش ، كۆرۈش قۇۋۋىتى كۆرۈنەرلىك ئاجىزلىشىپ كېتىش ، ئىشتىق پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلگەن كېسەللەر ، بۇنىڭغا ھەرگىز سەل قارىماستىن ، دوختۇرخانىغا دەرھال بېرىپ كۆرسىتىش لازىم دېگەنلىكتۇر . چۈنكى ، بۇ ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى قەنت سېسىق كېسەللىكىنىڭ بېشارىتى دەپ قاراشقا بولىدۇ . تەكشۈرۈش ئەمەلىيىتىمۇ شۇنداق بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى .

ئومۇمەن ئېيتقاندا ، قەنت سېسىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار بۇ كېسەللىك ھەققىدە ئاساسىي ئىلمىي ساۋاتقا ئىگە بولۇپ ، مۇۋاپىق داۋالىنىپ ، دىققەت قىلىدىغان ئىشلارغا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلسىلا ، ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ئۆمرىنى سالامەتلىكى نورمال بولغانلارنىڭ ئۆمرى بىلەن ئوخشاش ئۇزارتالايدۇ ياكى شۇنىڭغا يېقىنلاشتۇرالايدۇ . ئەمما ، مۇۋاپىق داۋالانماي كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ھەم پەرھىز قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارغا دىققەت قىلمايدىغان ئېتىبارسىز قارايدىكەن ، ئۇ چاغدا ، كېسەللىكى تۇراقلىق بولماي ، دائىم قوزغىلىپ ، ئەگەشمە كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ . بۇنداق چاغدا كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلىشىپ ، كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى بولمايدۇ .

2) قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە داۋالاش

قەنت سىيىش كېسەللىكىنى بالدۇر تۇتۇش قىلىپ، بالدۇر داۋالاش ئىنتايىن مۇھىم. بۇ، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىشىپ كەتمەسلىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنى تىزگىنلەشتە ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدۇ.

قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ھازىر ئۇيغۇر تېبابەتچىلىرى پۈتۈنلەي ساقايتىۋېتىش مەسلىسى تېخى ھەل قىلىنغىنى يوق. بۇ كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقتىن، بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر كېسەللىك بىلەن ئۇزۇن ۋاقىت كۈرەش قىلىش ئىرادىسىنى تىكلەپ، ئۇزۇن ۋاقىت داۋالىنىشقا توغرا كېلىدۇ. بىر تەرەپتىن ئۆلچەملىك ئۇزۇقلىنىپ دورا يېيىش، يەنە بىر تەرەپتىن مۇۋاپىق ھەرىكەت ۋە دەم ئېلىشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىش تولىمۇ مۇھىم. قەنت سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئاساسەن، بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ قالايمىقانلىشىشىنى نورمالىلاشتۇرىدىغان، ئاشقازان ئاستى بېزى خىزمىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىدىغان، نورمال بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاپ، ئەمگەك، خىزمەت، ئۆگىنىش، تۇرمۇش پائالىيەتلىرىدىكى ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدىغان ئاممىلارنى قىلىش تولىمۇ مۇھىم. بۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن كۆپ خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش لازىم. بولۇپمۇ كېسەلنىڭ يېشى، جىنسى، بەدەن ئېغىرلىقى،

كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى ، خىزمەت خاراكتېرى ۋە تۇرمۇش ئادىتى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئويلىشىپ كۆرۈش ھەمدە بىر ئادەمنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئوخشىمىغان ئۇسۇللار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم . بۇنىڭدا ھەم ئومۇميلىقمۇ ھەم خاسلىقمۇ بولۇش ، ھەم ئومۇميلىقمۇ ھەم ئايرىملىقمۇ بولۇش كېرەك .

يۇقىرىقىلاردىن شۇنى كۆرۈۋېلىش مۇمكىنكى ، بەزىلەرگە ئىككى خىل ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا ، ئاندىن ئۇنۇم بېرىدۇ . داۋالاش مەيلى قانداق ئۇسۇل بىلەن قوللىنىلمىسۇن ، كېسەل مەيلى ياش ياكى قېرى بولسۇن ، كېسىلى مەيلى ئېغىر ياكى يېنىك بلسۇن ، دورا بىلەن داۋالىنىش جەريانىدا قاندىكى قەنت ماددىسى مەيلى نورمال ھالەتكە كەلسۇن ياكى كەلمىسۇن ، ئومۇمەن ، تاماقنى ئۆلچەملىك يېيىشنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك .

تاماق بىلەن داۋالاش : بۇ كېسەللىكنى داۋالاش تاماق بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغاچقا ، ئوزۇقلىنىشنىڭ مۇھىملىقىغا ھەرگىز سەل قارىماسلىق لازىم . مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا ، تاماق بىلەن داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۇنۇمىدىن كۆپ بولسا بولىدۇكى ، ئاز بولمايدۇ .

خەلق ئارىسىدا «كۆزۈڭ ئاغرىسا قولۇڭنى تارت ، قورسىقىڭ ئاغرىسا نەپسىڭنى» دېگەن تەمسىل بار . بۇ سۆز قەنت سېيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار تاماق يېگەندە تاماقنىڭ مىقدارىغا دىققەت قىلىشنىڭ ئىنتايىن

مۇھىملىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ .

ھەرقانداق ئادەم ئۆزىنىڭ نورمال ھاياتلىق پائالىيىتىنى داۋالاشتۇرۇش ئۈچۈن يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ . ئوزۇقلۇقنىڭ تۈرى ، تەركىبىدىكى تەركىبلەر (ئاقسىل ، قەنت ، ماي . . . قاتارلىقلار) نىڭ مىقدارىمۇ ئوخشىمايدۇ . ئەگەر قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار داۋالىنىشتا ھەرقانچە «ئالىي» دورا ئىشلەتكەن تەقدىردىمۇ ، ئۇ كىشى ئەگەر ئۆلچەملىك تاماق بىلەن داۋالىنىشقا ئەھمىيەت بەرمەيدىكەن ، ئۇ چاغدا ئىشلەتكەن دورىسى ئۈنۈملۈك تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ ياكى تەسىر كۆرسەتكەن تەقدىردىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولمايدۇ ياكى ۋاقىتلىق بولىدۇ . چۈنكى ، ئۆلچەمدىن ئاشۇرۇۋېتىلگەن تاماق ، قان تەركىبىدىكى قەنت مادداسىنىڭ مىقدارىنى يۇقىرىلىتىۋېتىپ ، كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلارنى داۋالىغاندا ، ئالدى بىلەن تاماقنى مۇۋاپىق چەكلەپ ، تەڭشەپ بېرىپ كېسەل ئەھۋالىنى كۆزىتىش لازىم .

تاماق بىلەن داۋالىغاندا ، كېسەلنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ، يېشى ، خىزمەت تۈرى ۋە كېسەللىكنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى ، ئەگەشمە كېسەللىكلەرنىڭ بار - يوقلۇقىغا قاراپ ، تاماقنىڭ مىقدارى ، سۈپىتى ، كۈندىلىك قېتىم سانى ، ھەر قېتىمقى مىقدارىنى بەلگىلەش لازىم ھەم تۈراقلىق تاماق يېيىش ۋاقتى مۇقىم بولۇشى كېرەك . قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار يالغۇز تاماقنىڭ ئۆلچىمىگە دىققەت قىلىپلا قالماستىن ، بەلكى يەنە يېمەكلىكلەرنىڭ تۈرى ، تەركىبىگىمۇ ئالاھىدە دىققەت

قىلىشى ، پەرھىز تۇتقان تاماقلارنى ھەرگىز ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم .

قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغۇچىلار ئىمكانىيەت يار بەرسىلا يېڭى پاقلان گۆشى ، باچكا ، كۆك كەپتەر ، قۇشقاچ ، چۇجە ، قىرغاۋۇل ، چىلە ، كەكلىك قاتارلىق قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ يەپ بەرسە بەكمۇ پايدىلىق . كۆكتات ، ئۆسۈملۈكلەردىن تەرخەمەك ، پالەك ، سېمىز ئوت يوپۇرمىقى ، يېڭى چۇشكەن قاپاق بالىچۇقى (گۆش بىلەن پىشۇرۇپ يەيدۇ) قاتارلىقلارنى ھەم تۇخۇم سېرىقى ، نوقۇت ، بېلىق قاتارلىقلارنى يەپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ . سەۋزە ، قىزىلچا ، ياڭيۇلارنى مۇسكىنقەدەر يېمەسلىكى كېرەك . مېۋىلەردىن سېرىق شاپتۇل (كۇنىگە 2 تالدىن 9 تالغىچە) ، تاۋۇز (كۇنىگە بىرەر قېتىم) دىن يەپ بەرسە بولىدۇ . گەرچە بۇلارنىڭ تەركىبىدە قەنت ماددىسى ئاز بولسىمۇ ، لېكىن ئورگانىزمنىڭ تۇز ھەم ۋىتامىنغا بولغان ئېھتىياجىنى تەمىن ئېتىشتە بەلگىلىك رول ئوينايدۇ .

دورا بىلەن داۋالاش : ئۇيغۇر تېبابىتى ئوخشىمىغان مىزاج ۋە خىلتتىكى كىشىلەرنىڭ نورماللىق شەرتلىرىنى ۋە ئۇنىڭ بۇزۇلۇش ھەم تۇزۇلۇش ئەھۋاللىرىنى ئالدىن ئېگىلەپ ، كونكرېت ئادەمگە قارىتا كونكرېت داۋالاش ئېلىپ بېرىشنى ئالدىنقى ئورۇنغا قويىدۇ .

(1) بۆرەك ، ئاشقازان ئاستى بېزى مەنبەلىك قەنت سىيىش كېسەللىكى (زىيابىتىس گۇرەدە ، زىيابىتىس بانقىراسى) بىلەن ئاغرىغانلاردا ، مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى بايقالسا ، ئالدى بىلەن سېمىزئوت ،

ئەپيۇن ئۇرۇقى ، خام قاپاق قاتارلىق قاننى سوۋۇتقۇچى دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ . ياسالما دورىلاردىن قۇرۇس تاباشىر ، مۇلەييەن ، ئوسۇلۇق ئۇرۇقىنىلىك لوئابى (شىرنىسى) نى ئىزخىرشەربىتى (قەنت سېلىنمايدۇ) بىلەن ئىچسە بولىدۇ . نېلۇپەر شەربىتىمۇ كۆپ مەنپەئەت بېرىدۇ . ئەگەر مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا ، بۆرەكنى قىزىتىدىغان ياڭاق ، پىستە ، بادام مېغىزى ، پىستىدۇق مېغىزى قاتارلىقلارنى يەپ بەرسە بولىدۇ . ياسالما ۋە شەربەت دورىلاردىن قۇرۇس شاقاقۇل ، قۇرۇس زىيابېت ، سىماق تالقىنى ، شوخلا شەربىتى ، مەجۇنى مەشدىر تۇس ، جاۋارىش جالنۇس ، مەجۇنى سەقەنقۇر ، گىياھ شانە تالقىنى (بېدىيان ئەرقى بىلەن ئىچىش) قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم

(2) ئۇچەي مەنبەلىك قەنت سىيىش كېسەللىكى (زىيابېتىس مىئەۋۇى) بىلەن ئاغرىغانلار ئالدى بىلەن ئىچىنى تازىلاش ئۇچۇن پىشۇرۇلغان كالا سۇتى ياكى تۆگە سۇتىدىن 500 مىللىلىتىر ئېلىپ ، ئۇنىڭغا ھېلىلە پوستىدىن ئۇچ گرام ، موزىدىن ئۇچ گرامنى سوقۇپ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش لازىم . ئەگەر قەۋزىيەت ياكى شۇنىڭغا مۇناسىپ ئالامەتلەر كۆرۈلسە ، بۇنى تۇگىتىش ئۇچۇن پالەك ، سېمىزئوت يوپۇرمىقى ، قېتىق ، غورىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىش ، تەۋرىھىندى ، خىيار شەنبەرنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام ئېلىپ دەملەپ ئىچىش ھەم باچكا گۆشلىرىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىش لازىم . كېسەل كىشى سېمىز ، بەلغەم مىزاج بولسا ، 5 ـ 7 گرام چىلاپانى 500 ـ 1000 مىللىلىتىر تۆگە سۇتى بىلەن قوشۇپ ھەر 15 كۈندە بىر قېتىم ئىچىش لازىم .

(3) نېرۋا مەنبەلىك قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار سىركە (ئۈزۈم سىركىسى)، قېتىق، قېمىز، باچكا گۆشلىرى، بادام مېغىزى، ئەپيۇن ئۇرۇقى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كۈندە 1 ـ 2 تال سېرىق شاپتۇل يېسىمۇ بولىدۇ. ياسالما دورىلاردىن قۇرۇسى زىيابېت، مەجۇنى بالادۇر قاتارلىق دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلەتسە بولىدۇ.

(4) جىگەر مەنبەلىك قەنت سىيىش كېسەللىك بىلەن ئاغرىغانلار تەرخەمەك، غورا، تاۋۇز، سويما، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە ئۇنلۇك يوپۇرمىقى، كۆكتات (قەنت تەركىبى ئاز بولغان كۆكتات) لارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، سېمىزئوت، قاپاق سۇيىنى ئوخشاش مىقداردا ئىلىپ ئۇنىڭغا تەييارلانغان ئىكەنجۈل (قەنت قوشمايدۇ)، ئىزخىر شەربىتى قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ، بەدەن ئېغىرلىقىغا قاراپ 20 ـ 30 مىللىلىتىرغىچە كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

ئاشقازان ئاستى بېزى مەنبەلىك قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلارغا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن يېمەكلىكلەرنى كېسەلنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىغا قاراپ مۇۋاپىق بەرسە بولىدۇ. دورىلاردىن چوڭ نۇسخىلىق قۇرۇس زىيابېتنى بۇيرۇسا بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، كېسەلدە قىزىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، قاپاق سۇيىدىن 12 مىللىلىتىر، تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرنىسىدىن 100 مىللىلىتىر، ئاچچىق ئانار شىرنىسىدىن 60 مىللىلىتىر ئىلىپ، قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، 72 گرام چىگىت مېغىزىنى قاينىق سۇغا بىر سوتكا دۇملەپ،

ئاندىن ئۇنى 72 گرام چېكىلەنگەن ساپ ئەپيۇن ھەسىلى بىلەن قاينىتىپ ، بىر كۈندە ئۈچ قېتىمدىن يەتتە كۈن ئىچىمۇ ياخشى مەنپەئەت بېرىدۇ .

ئەگەر تومۇز ئايلىرىدا كېسەل بەك قىزىپ كەتسە ، مۇزنى كونا قېتىقتا ئېرىتىپ ئىچسە قىزىشنى پەسەيتىدۇ . ئېغىز قۇرۇپ بىئارام بولسا ، قۇرۇسى زىيابېت I ، I نۇسخىلىرىنى خام قاپاق سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا يۇقىرىقى ئالامەتلەر تۈگەيدۇ . بۇ يەردە ، قەنت سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا نوقۇتنىڭ شپالىق رولى توغرىسىدا قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز .

نوقۇت پۇرچاق ئائىلىسىگە مەنسۇپ دانلىق ئۆسۈملۈك بولۇپ ، ئۇ شىنجاڭنىڭ باي ناھىيىسىدىن چىقىدۇ . ئۇنىڭ رەڭگى ئاق (سارغۇچ) ، دانلىق ، يوغان (سەردان) بولىدۇ ھەم يېڭىسىنىڭ دورىلىق قىممىتى ئەك ياخشى بولىدۇ . نوقۇت قەنت سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ھەم ئوزۇقلۇق قىممىتىگە ، ھەم داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە شپالىق زىرائەتتۇر .

نوقۇتنىڭ تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ ، قاننى ، بۆرەكنى قىزىتىش ، ئۆپكە ، تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۋەتلەش ، بۆرەك ۋە مۇسكۇللارنى كۈچەيتىش ، قان پەيدا قىلىش ، سەمرىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە بولغاچقا ، ئۇ بەدەننى كۈچلۈك ئوزۇقلاندۇرغۇچى ، قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلاردىن ھېسابلىنىدۇ . ئەگەر ئۇنىڭدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، دۇمبىلاپ ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە ، بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە

بەلگىلىك رول ئويناىدۇ . ئۇنىڭ قەنت سىيىش كېسەللىكىگە شىپالىق بولۇشى ، ئۇزۇنىڭ خىمىيىلىك تەركىبى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك . نوقۇتنىڭ تەركىبىدە 23% ئاقسىل ، 1.8% ياغ ، 5.9% تالالىق ماددىلار ، 5.5% كاربون سۇ بىرىكمىلىرى بولىدۇ . نوقۇتتا قەنت ماددىسى يوق دېيەرلىك بولىدۇ ، شۇڭا ئۇ قەنت سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئەڭ ياخشى ئوزۇقلۇقى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ .

بەدەندىن ئۇزلۇكسىز چىقىپ كېتىۋاتقان قۇۋۋەتنى تولدۇرۇش ئۈچۈن نوقۇت ئىشلىتىلسە پايدىسى كۆپ بولىدۇ . نوقۇت يەنە ئاشلىقتىن ياسالغان يېمەكلىكلەرگە بولغان ئېھتىياجنى ئازايتىدۇ . بىراق ، ھەرقانداق يېمەكلىك چېكىدىن ئېشىپ كەتسە ئەكس تەسىر بەرگىنىگە ئوخشاش ، نوقۇتنىڭ ئىشلىتىلىشى بەك ئېشىپ كەتسىمۇ يەل پەيدا قىلىپ ، سوۋۇنغا تەسىر كۆرسىتىدۇ . مۇنداق چاغدا ، خەشخاش ، زىرە ، قارىمۇچنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام ئېلىپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچسە بولىدۇ . جاۋارنىڭ كومۇنىنى كۈنىگە ئىككى قېتىم ، يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ . مىزاجى ئىسسىقتىن ئۆزگىرىپ كەتسە ، ئىسكەنجىۋىل ساددە (شېكەر سېلىنمايدۇ) ئارقىلىق تۇزىتىش لازىم .

نوقۇتتا ئاقسىل بەك كۆپ بولغانلىقتىن ، قەنت سىيىش كېسەللىكىگە يۇرەك قان تومۇرلىرى قېتىشىش ، يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەر ئەگىشىپ كەلسە ئىمكانقەدەر نوقۇتتىن ياسالغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم .

مۇڭاپىق تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش

لازىم . كېسەل كىشى ھەركۈنى مۈڭاپىق ھەرىكەت قىلىپ بەرسە ، قاندىكى قەنت ماددىسىنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ ، سۈيدۈكتىكى قەنت ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ . ئىنسۇلىنغا بولغان ھاجەتنى ئازايتىپ ، ئىنسۇلىن ئىشلەپچىقارغۇچى ھۈجەيرىلەرنىڭ يۈكىنى يەڭگىللىتىپ ، كېسەللىكنى داۋالاشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ . ئەگەر ، ئەگەشمە كېسەللىكلەردىن كېسلاتالىق ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىش ، يۈقۇملىنىش ۋە ئېغىر يۈرەك كېسەللىكلىرى بولسا ، ھەرىكەت قىلىشنى ۋاقىتلىق توختىتىپ تۇرسىمۇ بولىدۇ . ھەرىكەتنى دەسلەپتە يېنىك ، قىسقا قىلىشتىن باشلاپ ، كېسەل ئەھۋالىنىڭ ياخشىلىنىشىغا ۋە بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئېشىشىغا قاراپ تەدرىجىي ئۇزارتىسا بولىدۇ . ھاۋالىق جايلاردا سەيلە قىلىش ، چوڭ چامداپ مېڭىش ، يەڭگىل چامباش (تەيجىچۈەن) ئويناش ، ھويلا ـ ئارامىلارغا گۈل ، سەيلەرنى تېرىش ، كۆزنى يۇمۇپ خىيالنى يىغىش ، يەڭگىل گىمناستىكا ۋە مەشغۇلاتى ئاددىي بولغان ھەرىكەتلەرنى قىلىش ، توپ ئويناش قاتارلىق ھەرىكەتلەرنى ئاز ـ ئازدىن مۇۋاپىق ئېلىپ بېرىشى ، لېكىن ھەر قېتىملىق ھەرىكەت 30 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم .

«ھاياتلىق ھەرىكەتتە» . ھاياتلىق ئۇچۇن زۆرۈر بولغان تۈرلۈك پائالىيەتلەر ھەممە ئادەملەر ئۇچۇن ، شۇنداقلا قەنت سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئۇچۇنمۇ كەم بولسا بولمايدۇ .

ھەرىكەت قىلىش ئارتۇقچە سەمرىپ كەتكەن كىشىلەر ئۇچۇن بەكمۇ مۇھىم . ھەرىكەت قىلىشنىڭ پايدىلىقلىقىنلا

كۆزده تۈتۈپ ، كۈچەپ ھەربىر قىلىپ ، چارچاپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم . قاندىكى قەنت ماددىسىنىڭ بەك تۆۋنلەپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ، ئاچ قورساق ھەربىر قېتىم قىلماسلىق لازىم .

4 . مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى ۋە ئۇنىڭ ئىشلىتىلىشى

1) سەندەل تالقىنى

ئاق سەندەل ئىككى گرام ، كەترا ، قاراسۇنا ئۇرۇقى ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، سىماق ، سەمغى ئەرەبى ، گىلىسىرىن ، ئانار گۈلى ، قىزىلگۈل ، بەللۇتلارنىڭ ھەربىرىدىن 11 گرام ، موزا ئۇچ گرام ، شاقاقۇلدىن يەتتە گرام ئېلىپ ، تالقانلاپ كۈنىگە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ . بۇنى ئىستېمال قىلغاندا ، قېتىق ياكى ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم . بۇ دور ئىسسىقتىن بولغان قەنت سېيىش كېسىلىگە ھەم سۈيدۈكىدە قەنت مىقدارى نىسبەتەن كۆپ بولغان قەنت سېيىش كېسىلىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ .

2) گىياھ شانە تالقىنى

گىياھ شانەدىن 12 گرام ، قىزىلگۈل چېچىكى ، قەلەي كۈشتىسى ، مارجان كۈشتىسى ، سەدەپ كۈشتىسى (قۇلۇلە قېپى) ، مۇرسەل سەپت ، سىرۇالى ئۇرۇقى ، چىلغۇزە

مېغىزى ، بەرگى جامەن ، گىلى ئەرمىنى ، ئىزخىرمەككى ، ئاقاقيا ، كۆپۈكى دەريا ، كېتمەندى ، سىماق ، ئانار گۈلى ، قىزىلگۈل ، ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، كۆكنار ئۇرۇقى ، تاباشىر ، جۇپتى بەللۇت ، سەمغى ئەرەبى ، زەمچە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئۇچ گرامدىن ئېلىپ قېتىق زەردىپى (سۈيى) بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ . بۇ دورىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسىلىگە بولغان ئۇنۇمى ياخشى . تەجرىبىدىن ئۆتكەن (مۇجەررەپ)

.

3) قۇرۇسى زىيابېت I

تاباشىر ، ھەببە بەلسان ، كۆكنار ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن ئۇچ گرامدىن ، ئوسۇك ئۇرۇقى ، ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ، ئاق سەندەل ، ئانار گۈلى ، گىلى ئەرمىنى ، سىماق ، سەمغى ئەرەبى ، پاقا يوپۈرماق ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن ، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن 20 گرام ، كاپۈردىن بىر گرام ئېلىپ سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئۇنى سېمىزئوت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ، ئۆرۈك مېغىزىدەك ئېلىپ ، توقۇچاق قىلىپ كۈندە ئۇچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا بەش داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ . بۇنى ئاچچىق ئانار سۈيى ياكى قېتىق زەردىپى بىلەن بىرلىكتە ئىچىش لازىم . بۇ دورا ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسىلىگە ۋە يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى بىرگە كەلگەن كېسەللەرگە ئىشلىتىلسە ئۇنۇمى

ياخشى بولىدۇ .

4) قۇرۇسى زىيابەت II

سەمىزئوت ئۇرۇقى ، پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن ، تاباشىر ، روببۇسۇسلارنىڭ ھەر بىرىدىن تۆت گرامدىن ، بىخ مارجان ، كەھرىۋا ، پارپا ، ئوسۇڭ ئۇرۇقى ، موزا ، چۇبىچىن ، سىماق ، كۆكنار ئۇرۇقى ، شاقاقۇل ، سەمغى ئەرەبى ، مەھرىگىياھ ، ئەپيۇن ، لىسانۇلئەساپىر ، جۇيۇزلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئۇچ گرامدىن ئېلىپ ، سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئۇنى ئىسپەغۇل شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ ، ئۆرۈك مېغىزىدىن چوڭراق قىلىپ كۆملاچ ياساپ ، كۈندە ئۇچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا بەش داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ . بۇ دورىنى شوخلا شەربىتى بىلەن بىرگە ئىچىش لازىم .

5) شوخلا شەربىتى

شوخلىدىن 30 گرام ، شاتارەدىن 15 گرام ئېلىپ ئەرەق (پار سۈيى) ياكى شەربەت قىلىپ ، «قۇرۇسى زىيابەت II » بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ . ئەگەر بۇ دورا بىلەن خىلىتلار تەڭشەلمەي ئېغىز يالليۇغى ، بەدەن قىچىشىش داۋاملىق يۈز بەرسە ، سۈيدۈكتە كۆپۈكچە (غەيرىي ماددا) كۆرۈلسە ، دورىنىڭ مىقدارىنى كۆپەيتىپ يېسە بولىدۇ . بۇ دورا بەدەن ئېغىرلىشىش ، بوغۇملار ئاغرىش ، ھەر خىل

يالـلۇغلـنـش ، قان بېسـمى تۆۋەنلەشـتـن بولغان باش قېيـش قاتارلـق ئالامەتلەرنى تۆۋەتتۈرۈپ ياخشى .

6) ئاقاقيا

ئاقلانغـان يـۇمغـاقسـۇت ئـۇرۇقـــى (قـورۇلغـان) ، قـىزىلگۈل ، ئانارگۈلى ، گـىلى ئەرمـنى قاتارلـىقلارنـىڭ ھەر بـىرىدىن بەش گرامدىن ، شەمغى ئەرەبـى ، ئاق سەندەل ، سېمـىزئوت ئۇرۇقلـىرىنـىڭ ھەر بـىرىدىن يەتتە گرامدىن ، ئوسۇڭ ئۇرۇقى تاباشـىر ، كەترا ، سـىماقلارنـىڭ ھەر بـىرىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلـىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، قاپاق سۇيـــى ، ئاچچـىق ئانار سۇيى بىلەن كۈنـىگە ئۈچ قېتـىم ، ھەر قېتـىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قـىلسا بولـــىدۇ . بۇ دورـىمۇ ئىسسىقتىن بولغان قەنت سـىيـــىش كېسەللـــىكـــىگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئەگەر قەنت سـىيـىش كېسەللـىكى ئىسسىقتىن بولۇپ ، بەدەن قـىزىپ ، تەرلەپ ، كۆپ ئۇسساپ ، بىئارام بولۇش ئالامـىتى كۆرۈلسە ، خام قاپاق سۇيـىدىن 12 گرام ، تەرخەمەك ئۇرۇقـىنـىڭ مېغـىز شـىرنـىسـىدىن 20 گرام ، شوخلا سۇيـىدىن 10 گرام ، ئىتئۈزۈمى سۇيـىدىن بەش گرام ئېلـــىپ ، ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈنىگە تۆت قېتـىم ، ھەر قېتـىمدا 15～3.5 گرام ئىچـىپ بەرسە ، ئۇنۇمى ياخشى بولـىدۇ .

7) سۈمبۈل تالقىنى

سۈمبول ، قىزىلگۈل چېچىكى ، سەئدە كۈپى ۋە مېھرىگىياھلارنىڭ ھەر بىرىدىن تۆت گرامدىن ، بەللۈتتىن سەككىز گرام ، يۈمغاقسۈت ئۇرۇقى ، موزا ، زەنجىۋىل ، شاقاقۇل ، بادام مېغىزىنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ، گازىبان ، رۈمېھدىيان ، گۈلدارچىنلارنىڭ ھەر بىرىدىن تۆت گرامدىن ، تاباشىردىن بەش گرام ، مەستىكىدىن بىر گرام ، پىلپىل ، مۇرسەل سەپتىنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن ئېلىپ ، سوقۇپ ، يۇقىرىقى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ ، بۇ دورىنى ، سوغۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە بەرسە تۆتۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ .

8) بەللۈت تالقىنى

مەستىكى ، بەللۈت ، خەشخاش ئۇرۇقى ، گۈلدارچىن ، سەئدە كۈپى ، كۈندۇر ، تاباشىر ، يۈمغاقسۈت ئۇرۇقى ، گازىبان ، قىزىلگۈل ، گىلى ئەرمىنىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن بىر گرامدىن ئېلىپ ، ئۈنىكىغا ھەممە دورىلارنىڭ مىقدارى بىلەن تەڭ مىقداردا بادام مېغىزى قوشۇپ ، سوقۇپ ، 84 گرام شوخلا ئەرقى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ (بۇ دورىلارنى ھەر

كۈنى ئىككى قېتىمدىن 10 كۈن ئىچىدە يەپ بولۇش كېرەك)
. بۇ دورىنى تۈتۈش قۇۋۇتى ئاجىزلاپ ، ئىشتىهاسى ئېشىپ
كەتكەندە ئىشلەتسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ .

9) كۈندۈر كۈمۈلىچى

سەئدە كۈپى ، بەسباسەنلەك هەر بىرىدىن 12 گرامدىن ،
مىڭدۇانە (بەزۇرۇلبەنجى) دىن ئۇچ گرام ئېلىپ ،
قوشۇپ ، سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، مېغىزچىلىك
كۈمىلاچ قىلىپ ، كۈندىستېمال قىلسا بولىدۇ . بۇ دورا
تۈتۈش قۇۋۇتىنى كۈچەيتىپ ، ئۈسسۈزلۇقنى باسىدۇ ،
سۈيدۈكنى ئازايتىدۇ . كىچىك تەرەت قېتىمنى ئازايتىدۇ .

10) كۈنجۈت تالقىنى

كۈنجۈت ، ياڭاق مېغىزى ، بادام مېغىزلىرىنىلەك هەر
بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ،
ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، هەر قېتىمدا 4. 5
گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە ، سوغۇقتىن بولغان قەنت
سېيىش كېسەللىكىگە ، بولۇپمۇ سۈيدۈك يوللىرى ئېچىشىش
هەم ئورۇقلاش تۈپەيلىدىن بەدەن ئاجىزلاپ ، ئۇخلىيالمايدە-

غان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ . 10 كۈن ئىچىدە ئىچىپ بولۇش كېرەك .

11) سۈيدۈك توختاتقۇچى مەجۇن

شاھى بەللۇن ، سەئدە كۈپى ، كۈندۈز ، ئۇد ھىندى ، خۇلىنجان ، قوۋزاقدارچىن قاتارلىق دورىلاردىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئۇنىڭغا ئاز مىقداردا چېكىلگەن ئاچچىق ئانار سۈيى قوشۇپ يۇغۇرۇپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ . بۇ دورا بىلەن سوغۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىدە كۆرۈلىدىغان سۈيدۈكنىڭ كۆپ كېلىشىنى تىزگىنلەشكە بولىدۇ .

12) ئىجادىي مۇجەررەپ دورا

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن توققۇز گرام ، بىنەپشىدىن 10 گرام ، رۇببۇسۇستىن ئۇچ گرام ، تاباشىردىن 13 گرام ، قىزىلگۈل چېچىكىدىن 15 گرام ، ئاق سەندەلدىن توققۇز گرام ، ئاقاقىيادىن بەش گرام ، ئانار پوستىدىن يەتتە گرام ، كاپۇردىن بىر گرام ، سەمغى ئەرەبىدىن 10 گرام ، كەترادىن

توققۇز گرام ، نېلۇپەردىن 10 گرام ، ئەپيۇن ئۇرۇقىدىن 40 گرام ، ئىزخىرمەككى (مەككە چىغىرتمىقى) دىن 15 گرام ، ئەپيۇندىن ئىككى گرام ، موزىدىن بەش گرام ، چۇپچىندىن 10 گرام ، مېھرىگىياھتىن 13 گرام ، شاقاقۇلدىن يەتتە گرام ، پىلە قۇرتىدىن 30 گرام ، قارا ھېلىلىدىن يەتتە گرام ، سىماقتىن بەش گرام ، زەپەردىن ئۈچ گرام ئېلىپ ، بۇلارنى سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئاچچىق ئانار سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ ، ئۆرۈك مېغىزىچىلىك كومىلاچ قىلىپ ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا يەتتە دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ . بۇ دورا مەيلى ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغان قەنت سېيىشى كېسەللىكى بولسۇن ، بىرەك ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ . كۆپلىگەن تەجرىبىلەر ئارقىلىق بۇ دورىنىڭ قان ۋە سۇيدۇكتىكى قەنت مىقدىنى تۆۋەنلىتىشتە ئالاھىدە رولى بارلىقى ئىسپاتلاندى . يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكى ئەگىشىپ كەلگەن ئاغرىقلارغا بۇ دورىنى ئىشلەتكەندىمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ . بۆرەك ئېقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ، نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاشقا ، ئورۇقلاپ بەدەن ئاجىزلاپ كەتكەنلەرگە ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ .

نارجىلىدىن 500 گرام ، ياڭاق مېغىزىدىن 500 گرام ، پىستە ، بادام ، كۈنجۈت ، ئەپيۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 300 گرامدىن ، يالپۇزدىن 10 گرام ، كەتراداىن 15

گرام ، مېهرىگىياھ ، جۈيۈز ، بۇغا مۈڭگۈزى ، شاقاقۇل قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 40 گرامدىن ئېلىپ ، ئۇنىڭغا ھەممە دورىلارنىڭ مىقدارى بىلەن تەڭ مىقداردا بادام مېغىزى قوشۇپ سوقۇپ ، تالقانلاپ كۈنىگە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا 15 ـ 20 گرام ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ .

13) شەربىتى خىيار شەنبەر

خىيار شەنبەر ، قارىئۇرۇك ، ئىتئۈزۈمى ، نېلۇپەرلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ، گۈلبىنەپشىدىن 60 گرام ، كاسىن ئۇرۇقى ، كاسىن يىلتىزى ، ئوسما يىلتىزى ، چىڭسەي يىلتىزى ، قومۇش يىلتىزلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 50 گرامدىن ئېلىپ ، شەربەت قىلىپ بەش كۈن ئىچىپ بەرسە ، (بو دورىنى بەش كۈندە ئىچىپ بولۇش لازىم) . قەنت سىيىش كېسەللىكىگە ، جىگەر كېسەللىكى ۋە ئۆت تېشى كېسەللىكى ئەگىشىپ كەلگەن كېسەللەرگە ، ھەم قەۋزىيەت بولۇپ قالغانلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

14) لۇبۇپ كەبىر

پىستە ، پىندۇق ، بادام ، ياڭاق مېغىزى ،

هەببۇتۇلخەزرا ، چىلغۇزە مېغىزى ، هەببۇزەلەم ، ماهـــى رۇبيان ، شاقاقۇل ، قىـــزىلبەهەن ، ئاقبەهەن ، سېرىق تۇدىرى ، قىزىلتۇدىرى ، زەنجـــۇبىل ، ئاقلانغان كۇنجۇت ، دارچىنىلارنىڭ هەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، سۇمبۇل ، سەئدە كۇپـــى ، قەلەمپۇر ، كاۋاۋچـــــن ، هەببۇلقۇلئە ، سەۋزە ئۇرۇقى ، چامغۇر ، پىياز ، تۇرۇپ ، بېدە ئۇرۇقى ، هەلىۋن ئۇرۇقـــى ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقـــى ، دۇرنەج ئەقرەبـــى ، زۇرەنباتلارنىڭ هەر بىـــرىدىن توققۇز گرامدىن ، جۇيۇز ، بەسباسە ، داۋىلە ، پىلپىلنىڭ هەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن ، سۆئلەپ مىسرى ، نارجىل ، قۇشقاچ مېڭىسى ، كۆكنار ئۇرۇقىنىڭ هەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن ، بۇقاچۇيىسى ، سۆرۇنجان ، بوزىدان ، يالپۇزنىڭ هەر بىرىدىن 12 گرامدىن ، تۆگىنىڭ ئوغۇز سۈتى ، زەپەر ، مەستىكى رۇمىلارنىڭ هەر بىـــرىدىن توققۇز گرامدىن ، ئۇدى خامدىن 7.5 گرام ، ئەنبەردىن ئۇچ گرام ، ئىسپاردىـن 1.5 گرام ، ئالتـۇن ۋاراقىدىن 30 دانە ، كۇمۇش ۋاراقىدىن 50 دانە ئېلىپ ، پۇتۇن دورىلار مىقدارى بىـــلەن تەڭ مىـــــقداردا هەسەل بولغاندىن كېيىن ، ئالدى بىلەن زەپەر ، ئىسپار ، ئەنبەرلەر ياخشى سالايە قىلىنىپ ، هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، ئاندىن تالقان قىلىنغان دورىلار قوشۇلۇپ ياسىلىدۇ . بۇ دورىلارنى كۇنىگە ئىككى قېتىـــم ، هەر قېتىـــــمدا ئالتە گرامدىن

ئىستېمال قىلىش لازىم . بۇ دورا بۆرەكنى قىزىتىش ، بۆرەك ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش ، بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۈزۈلۈشىنى تەڭشەشتە ھەم قان تەركىبى ۋە سۈيدۈك تەركىبىدىكى قەنت يوقالغاندا بەدەننى مۇستەھكەملەش ، كۈچلەندۈرۈشتە ئىشلىتىلىدۇ . قەنت سېيىش كېسەللىكى تۈپەيلىدىن ئايالларنىڭ تاشقى جىنسىي يوللىرى يۇقۇملىنىپ قىچىشىش ، ئاغرىش ، سېيگەندە ئېچىشىش يۈز بەرسە ، بىخ مارجاندىن 30 گرام ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن 15 گرام ، كاۋاۋىچىندىن 10 گرام ، شاتارەدىن 30 گرام ، مامۇرانچىندىن 15 گرام ، موزىدىن 10 گرام ، زەرچىۋىدىن 10 گرام ، ئانار پوستىدىن بەش گرام ، زەمچىدىن بەش گرام ئېلىپ ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەرسىمۇ ياكى يۇيۇپ (ئىستىنجا قىلىپ) بەرسىمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ . بۇ دورا يەنە جىنسىي ئەزالارنىڭ قىچىشىشىغا ، ئاق خۇننىڭ كۆپ كېلىشىگە ، سېسىق پۇراق چىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ .

كۆپ ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلار

1) چىگىت مېغىزى

تەبىئىيىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : بەلغەم بوشىتىش ، بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلاش ، مەنىي ھەم سۈت كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : مېڭىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈش ، قارا بېسىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ .

ئەكس تەسىرى : ئۇچەيگە ، بالىياتقۇغا زىيان قىلىدۇ ، كۆپ ئىستېمال قىلسا باشنى قايدۇرۇپ ، قورساقنى بىرئاز كۆپتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن .

تۇزەتكۈچىسى : كالا سۈتى ھەم قىزىلگۈل ئەرقى .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 ـ 10 گرامغىچە .

2) جۇيۇز

خۇسۇسىيىتى : ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىش ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش ، باھنى ھەم ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش ، پۇت ، قوللارنىڭ ھەرىكىتىنى يەڭگىللەشتۈرۈش ، قىزىتىش ، تەرلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئاشقازان ، جىگەرنىڭ قۇۋۇتلەش ، قىزىلئۆڭگەچ خىزمىتىنى ياخشىلاش ، تاماق سىڭدۈرۈش ، سېرىق كېسەل ۋە خام سېمىزلىكنى داۋالاش ، ماددىلارنى تارقىتىش (ئىستقايى لەھمى) ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئەكس تەسىرى : ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە ھەم ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ .

تۈزەتكۈچىسى : گۈل بىنەپشەر ۋە قۇرۇق يۇمغاقسۈت .

ئورۇنباسارى : بەزباسە 1.5 ھەسسە ، سۇمبۇل ئۇچ ھەسسە .

3) چىلاپا

تەبىئىيىتى : قۇرۇق ئىسسىق :

خۇسۇسىيىتى : ئىچنىڭ سۇرۇش ، سەپرا ، بەلغەم ماددىلىرىنى سۇرۇپ چىقىرىش ، يىلان ، قۇرۇتلارنى

چىقىرىش ، قانۇنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : بەلغەم ماددىلىرىنى ۋە بەدەندىكى سوغۇق ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ھەم بەدەندىكى غەيرىي ھۆججەيرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ . چىلاپا قانىنىڭ تەركىبىدە قەنتنى تېز چۈشۈرىدۇ .

ئەكس تەسىرى : ئەزالاردىكى سۈيۇقلۇقلارنى تېزلا سىرتقا چىقىرىش ۋە باشنى ئاغرىتىشتەك يامان تەسىرنى بېرىدۇ .

تۈزەتكۈچىسى : بەدىيان ئەرقى ، گۈلقەنت قاتارلىقلار .

ئورۇنباسارى : مۈجۈقەن .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن ئۆتكەن - ئۆتمىگەنلىكىگە قاراپ 1 ـ 7 گرامغىچە بېرىلىدۇ .

4) كۆكنار ئۇرۇقى

تەبىئىيتى : ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : ئۇخلىتىش ، ئاغرىق پەسەيتىش ، مېڭىنى دەم ئالدۇرۇش ، سەزگۈرلۈكنى پەسەيتىش ، قان توختىتىش ، مەنىي ھەم سۈت كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : باش ئاغرىقىنى توختىتىش ، ئۇخلىتىش ، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ۋە ھەر خىل تەپ

كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئەكس تەسىرى : بۇنىڭ قارا رەڭدىكىسى مېڭىگە زىيانلىق ، ئاق رەڭدىكىسى سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە زىيانلىق (ئاشقازاننى كۆپتۈرۈۋېتىدۇ) .

تۈزەتكۈچىسى : ھەسەل ، شېكەر ، سېرىق چېچەك ، بەدىيان ، مەستىكى ، سىلىخە .

ئورۇنباسارى : قاراسۇنا ئۇرۇقى .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 ـ 7 گرامغىچە .

5) ئىزخىر

تەبىئىيىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : ماددىلارنى پىشۇرۇش ، توسالغۇلارنى ئېچىش ، قاننى تازىلاش ، يەل تارقىتىش ، سېپازما قايتۇرۇش ، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : مېڭىنى قويۇق بەلغەمدىن تازىلاش ، ئىششىق ۋە يەللەرنى تارقىتىش ، ئادەتتىكىدەك قەۋزىيەتلەرنى بوشىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئەكس تەسىرى : مىزاجى ئىسسىق كېسەللەرگە ، بۆرەك ياللۇغى بولغان كېسەللەرگە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ ، بولۇپمۇ سەپرادىن بۆرەك خىزمىتى ئاجىزلاشقان كېسەللەرگە بېرىشكە تېخىمۇ بولمايدۇ .

ئورۇنباسارى : قۇستى ، قەسىۋىزىرىدە ، زەپەر .

تۈزەتكۈچىسى : ئاق سەندەل ۋە ئەرقى كۈلاپ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 ـ 7 گرامغىچە .

6) سېمىزئوت ئۇرۇقى

تەبئىيىتى : ھۆل سوغۇق .

ئۆت ياللۇغى يەنى سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە پايدا قىلىدۇ . ئۇچەيلەرنىڭ ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ ھەمدە قان توختىتىش ، ئۇسساش ، قىزىتىش ، ئۇچەي سىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۇنۇملۇك تەسىر بېرىدۇ . سۇيدۇك يوللىرىنىڭ ھەر خىل يۇقۇملىنىش ۋە ئىسسىقتىن بولغان قەنت سېيىش كېسەللىكلىرىگە ئۇنۇملۇك تەسىر قىلىدۇ .

ئەكس تەسىرى : ئاشقازانلىق ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىگە ئازراق ناچار تەسىر بېرىدۇ .

7) تاباشىر

تەبئىيىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : كۆكۈلنى خۇش قىلىش ، يۇرەكنى كۈچەيتىش ، ئاغرىق پەسەيتىش ، سەپرانى كېسىش ، قاندىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ، جىگەر ، ئاشقازانلىقنىڭ ھۆللۇكنى تارتىپ ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : چىش مىلكى ، ئېغىز ، تىل ياللۇغىدا ، كۆكرەك سۇيۇقلۇقلىرىنى يوقىتىشتا ، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزۇلغاندا ، ھەر خىل تەپ ، سىل كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ .

ئەكس تەسىرى : قۇرۇق مىزاجلاغا ئانچە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ .

تۇزەتكۈچىسى : مەرزەنجۇش .

ئورۇنباسارى : سېمىزئوت ئۇرۇقى ، يېرىم ھەسسە ئاق سەندەل ، سىماق .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 ـ 5 گرامغىچە .

责任编辑：买买提·帕里塔
美丽克木·穆汗茂德
封面设计：吾布力哈斯木·艾买提

维吾尔医治疗糖尿病(维吾尔文)

穆哈木德吾买尔·曼苏尔阿吉　编著
依布拉音·赛都拉
阿布力孜·阿皮孜　审订

中国科普出版社新疆维、哈分社出版
新疆科技卫生出版社(K)重印
(乌鲁木齐市延安路21号　邮政编码:830001)
新疆新华书店发行　　新疆工人时报印刷厂印刷
787×1092毫米　32开本　1.875印张
1986年3月第1版　2000年11月修订第1版
2000年11月第1次印刷
印数:10001—15000

ISBN 7-5372-2538-9/R·230（民文）定价:3.80元