مۇھەممەت ئۆمەر مەنسۇرھاجى

جۇڭگو پەننى ئومۇملاشتۇرۇش نەشرىياتى
شىنجاڭ ئۇيغۇر، قازاق شۆبىسى

547 72 15

قەنت سەيىش كەسەللەمكەنى ئۇيغۇر
تەبابەتچىدە داۋالاش

جۇڭگو پەنئى گومۇملاشتۇرۇش نەشرىياتى
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق نەشر قىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتىدۇ
شىنجاڭ قاتناش ئالاقىسى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى

فورماتى: 787×1092 مىللىمېتر 1/32 باسما تاۋىقى: 1.75
1986 - يىل 3 - ئاي 1 - نەشرى
1986 - يىل 5 - ئاي 1 - بېسىلىشى
كىتاب نومۇرى: M14051.36
تىراژى: 1—5000
باھاسى: 0.15 يۈەن

نەشرىياتتىن

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان تىببىي پەننىڭ تەرەققىياتى بارغانسېرى يۇكسىلىۋاتقان بولسىمۇ، لېكىن ھازىرغىچە قەنت سېسىش كېسىلىنىڭ ئۆزۈل ـ كېسىل داۋالاشنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك چارىلىرى تېپىلغىنى يوق.

قەنت سېسىش كېسىلىنىڭ ئۈيغۇر تىبابىتىدە داۋالاشنىڭ تارىخى ناھايىتى ئۇزۇن. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، قەنت سېسىش كېسىلىنىڭ ئۈيغۇر تىبابىتىدە داۋالاشنىڭ بىر قەدەر ئۇنۇملۇك چارىلىرى بارلىققا كەلمەكتە. ئۈيغۇر ياش تېۋىپ، ھۈھەممەت ئۆمەر مەنسۇرھاجى قەنت سېسىش كېسىلىنىڭ ئۈيغۇر تىبابىتىدە 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، ئۇنى ئۇيغۇر تىبابەتتىدە بۆرەكنىك سۈسلۇق ياكى ئاجىزلىقىدىن، يەنى، بۆرەك مەجەزى ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بۈزۈلۈپ، ئونىك ئۆزىگە تارتىش (جازىبە) قۇۋۋىتى ئېشىپ، تۇتۇش (ماسكە) قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ، تەبئىي قۇۋۋىتىنىك كېمىيىپ كېتىشىدىن بولىدىغان سوزۇلما كېسەللىك دەپ قارايدۇ.

ھازىرغىچە دۆلىتىمىز ئىچى ۋە سىرتىدا بۇ خىل كېسەللىكنى ئۇزۇل - كېسىل داۋالاپ ساقايتىش ئۈسۈلى تېخى تېپىلمىدى. لېكىن، بۇ كېسەللىكنىك تەرەققىي قىلىشىنىك ئالدىنى ئالغىلى ۋە كېسەللىك ھالىتىنى ياخشىلاشقىلى بولىدۇ.

قەنت سىيىش كېسەللىكى سوزۇلما كېسەللىك بولغاچقا، ئونى داۋالاشتا، كېسەل بولغانلار ئۆزۈن مۇددەت كېسەللىككە قارشى كۈرەش قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. شۇڭا، بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغۇچىلار بولسۇن ياكى ئۆزىدە شۇ خىل كېسەللىك ئالامىتىنى ھېس قىلغانلار بولسۇن، ئۇلارنىك ئۆمىدۋارلىق بىلەن داۋالىنىپ، بۇ خىل كېسەللىكنى يېڭىشكە ۋە ئۇنىك ئالدىنى ئېلىشقا ياردەمى بولار دېگەن مەقسەتتە بۇ كىتابچىنى يېزىپ چىقتىم.

بۇ كىتابچىغا قەنت سىيىش كېسەللىكى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە، ئۇنىڭ پەيدا بولۇشى، كىلىنىك ئىپادىلىرى ۋە ئۇنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى، دىئاگنوزى، يانداشما كېسەللىكلىرى ھەم بۇ كېسەللىكنى ئۇيغۇر تىبابىتىدە داۋالاش قانارلىق مەزمۇنلار كىرگۈزۈلدى. ئاخىرىدا، دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بىر قانار ئىشلار تونۇشتۇرۇلدى.

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

ئاپتوردىن

مۇندەرىجە

1. قەنت سىيمش كېسەللىكى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە... 1

1) قەنت سىيمش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى... 5

2) قەنت سىيمش كېسەللىكىنىڭ كىلىنىك ئالامەتلىرى... 9

3) قەنت سىيمش كېسەللىكىنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنىشى... 12

4) قەنت سىيمش كېسەللىكىنىڭ ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى 14

2. قەنت سىيمش كېسەللىكىگە دائا گنوز قويۇش 18

1) سېلىشتۇرما دىئاگنوزى 19

3. قەنت سىيمش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ۋە ئۇنى ئۇيغۇر تىبابىتىدە داۋالاش... 21

1) قەنت سىيمش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 21

2) قەنت سىيمش كېسەللىكنى ئۇيغۇر تىبابىتىدە داۋالاش 24

4. مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى ۋە ئۇنى ئىشلىتىش ئۇرنى... 34

1) سەندەل تالقىنى 34

2) گىياھ شانە تالقىنى 34

3) قۇرۇس زىيابەت I 35
4) قۇرۇس زىيابەت II 36
5) شوخلا شەربەتتى..... 36
6) ئاقاقمىيا 37
7) سۇمبۇل تالقىنى 37
8) بەللۇت تالقىنى 38
9) كۈندۈز كۈمۈلىسى 38
10) كۈنجۈت تالقىنى 39
11) سۈيدۈك توختاتقۇچى مەجۇن 39
12 ئىجادىي مۇجەررەپ دورا 40
13) شەربەتتى خىيارشەنبەر 41
14) لۇبۇپ كەبىر 41

5. كۆپ ئىشلىتىلمىدىغان يەككە دورىلار..... 44
1) چىگىت مېغىزى 44
2) جۇيۇز 44
3) چىلاپا..... 45
4) كۆكنار ئۇرۇقى..... 46
5) ئىزخەر 46
6) سېمىز ئوت ئۇرۇقى 47
7) تاباشىر 47

قەنت سىيىش كېسەللىكى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە

قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ زادى قانداق كېسەل 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 ـ ئىچمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىمىز. بۇنداق ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىدە مۇھىمى، ئاقسىل، قەنت، ماي ماددىلىرى بولۇپ، ئىستېمال قىلىنغان دىن كېيىن ئورگانىزمدا بىر قاتار خىمىيۋى رېئاكسىيىگە قاتنىشىدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدىكى كېرەكسىز ماددىلار سىرتقا چىقىرىۋېتىلىدۇ، شىپالىق بولغانلىرى سۈمۈرۈلۈپ تەنگە سىڭىدۇ. بىز بۇ جەريانىنى ماددا ئالمىشىش (بەدەنلۈمايە تەھەللۇ) دەپ ئاتايمىز.

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

مدۇ. ئۇنىڭ كۆپ قىسمى قان ئارقىلىق جىگەرگە بېرىپ گلۇ-
كوگېنگە ئايلىنىپ جىگەردە ساقلىنىدۇ. يەنە بىر قىسمى توقۇل-
مىلارغا بېرىپ، ھۈجەيرە ئىچىگە كىرىپ بىر قاتار جەريانلار-
دىن كېيىن ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىگە ئايلىنىدۇ. قالغان بىر
قىسمى، ماي ماددىلىرىغا ئايلىنىپ ماي قاتلاملىرىدا ساقلىنىدۇ.
قەنت، ئورگانىزمدا ئىسسىقلىق ئېنېرگىيە ھاسىل قىلىشتا مۇ-
ھىم بولۇپلا قالماي بەلكى ئورگانىزمنىڭ فىزىئولوگىيىلىك پائا-
لىيىتىنى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى بىلەن تەمىن ئېتىشتىمۇ ناھا-
يىتى مۇھىم.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان قەنتنىڭ ئالمىشىشى پەقەت ئاشقازان ئاستى بەز سۇيۇقلۇقى (رۇتۇبەتسى لەبلەبە) ئارقىلىق بولىدۇ.

نورمال ئەھۋالدا، ئاشقازان ئاستى بەز سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ۋە ماددا ئالمىشىشقا تەسىر كۆرسىتىشى، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ۋە ئىچكى ئاجراتما بەزلىرىنىڭ باشقۇ-رۇشى بىلەن تەڭشىلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئاستى بەز سۇيۇقلۇقىنىڭ مىقدارى نورمىدىن ياكى مۇتلەق كەم بولۇپ يېتىشمەسە، قەنتنىڭ ئۆزگىرىش جەريانى قالايمىقانلىشىپ تۇسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. يەنى، ئىنچىكە ئۇچەي ئارقىلىق سۇمۇرۇلگەن قەنت جىگەرگە بېرىپ مۇسكۇل گلۇكوگېنلىرىگە ئايلىنىالماي سۇيدۇك ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن، ئورگانىزمدا ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. بۇ سەۋەبتىن، ئورگانىزمنىڭ ئېنېرگىيىگە بولغان ئېھتىياجى ئېشىپ كېتىدۇ، بۇنى تولۇقلاش ئۈچۈن، جىگەر ۋە مۇسكۇللاردىكى

كلۇكوكېنلار پارچىلىنىپ قان تەركىبىدىكى قەنتكە ئايلىنىدۇ. ئەمما ئۇ، ئورگانىزم تەرىپىدىن تولۇق پايدىلىنىلمىغانلىقتىن، ئىسسىقلىق ئېنېرگىيە يېتىشمەي، كېسەلدە ماغدۇرسىزلىنىش، چارچاش، بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنلەپ كېتىش، سۈيدۈك ۋە قان تەركىبىدىكى قەنت مىقدىسى يۇقىرىلاپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كېلىپ چىقىپ، قەنت سىيىش كېسىلىدىكى پەيدا بولىدۇ.

بۇنىڭدىن تاشقىرى، ئورگانىزمنىڭ قۇۋۋەتتە بولغان ھاجەتنى قاندۇرۇش ئۈچۈن ئاقسىلالارمۇ رېئاكسىيىگە كىرىپ قەنتكە ئايلىنىدۇ. ئەگەر قەنت بەدەن تەرىپىدىن پايدىلىنىلمىسا قان تەركىبىدە يىغىلىپ كۆپىيىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، بەدەننىڭ ئېنېرگىيىگە بولغان ئېھتىياجنى قاندۇرۇش ئۈچۈن، ئاقسىلالارمۇ رېئاكسىيىگە كىرىشىپ شېكەر ماددىسىغا ئايلىنىدۇ. ئەمما، شېكەر ئورگانىزم تەرىپىدىن يەنىلا پايدىلىنىلمىغانلىقتىن، قان تەركىبىدىكى قەنت ماددىسى تېخىمۇ يۇقىرىلاپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا، قان ئايلىنىش سىستېمىسى ئارقىلىق بۆرەككىن قان تەركىبىدىكى قەنت ماددىسىنىڭ مىقدارى بۆرەك كانالچىلىرىنىڭ قايتىدىن سۈمۈرۈپ قان تەركىبىگە ئۆتكۈزۈش ئىقتىدارىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بىر قىسىم قەنت ماددىسى سۈيدۈك بىلەن چىقىپ كېتىپ سۈيدۈك تەركىبىدە قەنت پەيدا بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن، قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ بىر قاتار ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. بۆرەك نەيچىسىنىڭ قانداقلى قەنت ماددىسىنى قايتا سۈمۈرۈش ئىقتىدارى نورمال بولغاندا سۈيدۈكتە قەنت ماددىسى بولمايدۇ.

چەگەر، كېسەللەك ئەھۋالى تەرەققىي قىلىپ ئېغىرلاشسا، ھـاي ماددىلىرىمۇ رېئاكسىيىگە كىرىپ، قاندا پارچىلانغان ماي ماددىلىرى ۋە كىسلاتالىق ماددىلار كۆپەيىپ كېتىدۇ. شۇنداق قىلىپ، قاندا، سۇيىدۇكتە كېتون تەنچىلىرى كېلىپ چىققان كىسلاتالىق ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىش يۈز بېرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن، ئورگانىزم ئۇچۇن پايدىلىق بولغان مۇھىم ئوزۇقلۇقلارنى قەنت ماددىسى ۋە باشقا ماددىلار ئۆز ھالىتى بويىچە سۇيىدۇكتىن چىقىپ كېتىپ، كۆپ سۇ ئىچىدىغان، كۆپ يەيدىغان، كۆپ سىيىدىغان ۋە ئورۇقلاپ كېتىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق كېسەللىكنى ئۇيغۇر تىبابەتتىدە قەنت سىيىش كېسەللىكى دەپ ئاتايدۇ. ئەرەپچە «كەسرەتىل بەۋل»، ئوردۇچە «پىشاپىبى كەسرەتى ئانا»، لاتىنچە «دىئابېت» دەپ ئاتايدۇ.

«دىئابېت» دېگەن سۆز ئەسلىدە، «دولابىيە» («سۇ تارتىش چىغرىقى») يا كى «سۇ پومپىسى» دېگەن مەنىدىكى سۆز بولۇپ، بۇ كېسەللىك كىشىنىڭ كۆپ سۇ ئىچىپ، كۆپ سىيىشىنى كۆرسىتىدۇ.

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

ئەينى زاماندا پەن - تېخنىكا تەرەققىي قىلالمىغانلىقتىن، ھازىرقىدەك زامانىۋى تەكشۈرۈش ئەسۋابلىرى مەيدانغا كەلـ

مىكەنلىكى تۇپەيلىدىن قەنت سەيىش كېسەللىكىنى تەكشۈرۈش ۋە ئۇنىڭغا ئىلمىي دېئاگنوز قويۇشقا يېتەرلىك ئىسمكانىيەت بولمىغان ئىدى. گەرچە دەۋر چەكلىمىسى، پەن - تېخنىكا تەرەققىياتىنىڭ چەكلىمىسى بولسىمۇ، كۆپلىگەن ئەجدادلىرىمىز، تىرىشچان ھەكىملىرىمىز باشقا كېسەللىكلەرگە ئوخشاش قەنت سەيىش كېسەللىكى ئۈستىدىكى ئىزدىنىشىنى ئازراقمۇ توختاتمىپ قويمىدى. بۇنىدىن 900 يىل بۇرۇنلا، ھەكىملەر قەنت سەيىش كېسەللىكىنى، كېسەلنىڭ سۈيدۇكىنى ئاپتاپقا قالدۇرۇپ كېيىن قانقان كرىستاللىق قەنت تەركىبىنى ھەمدە سۈيدۇككە چۈمۈلىنىڭ ياماشقان ياكى ياماشمىغانلىقىنى كۆزىتىشكە ئوخشاش ئاددىي تەجرىبىلەر ئارقىلىق پەرق ئەتكەن.

مەشھۇر ھەكىم ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا 1024 - يىلى يازغان «تېۋىپ قانۇنى» نامىلىق نادىر تىببىي ئەسىرىدە، قەنت سەيىش كېسەللىكىدە «.....كۆپ - كۆپ ئىچىش، تېز - تېز سىيىش، دائىم چاڭقاش» ئالامەتلىرى بولۇپلا قالماستىن بەلكى «تاماققا تەلمۇرۈش، ئاسانلا دەرمانسىزلىنىش يۈز بېرىدۇ.» دەپ كۆرسەتكەن. مانا بۇلارنىڭ، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنىڭ قەنت سەيىش كېسەللىكىنى توغرىسىدىكى بىر قەدەر ئىلمىي ھەم توغرا بولغان ساددا قاراشلىرىنىڭ بۇنىدىن مىڭ يىل بۇرۇنلا ئوتتۇرىغا قويۇلغانلىقىنى كۆرۈۋالالايمىز.

1) قەنت سەيىش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى

ئۇيغۇر تىبابىتى بىلەن غەرپ تىبابىتىنىڭ قەنت سەيىش كېسەللىكىنى تونۇشى ھەم ئۇنى چۈشەندۈرۈشى گەرچە پەرق

لىق بولسىمۇ، ئەسما ماھىيەت جەھەتتىن ئانچە كۆپ پەرقلە-
نمەپ كەتمەيدۇ. نۆۋەتتە، غەربچە داۋالاش بىلەن ئىسلامىي
داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈش تەشەببۇس قىلىنىپ، ئەمەلىي ئۇنۇمى-
گە ئېرىشىۋاتقان شارائىتتا، بىز بۇ ئىككى تىببىي ئىلىمىنىڭ
ئۆزىگە خاس ئارتۇقچىلىقلىرىنى ئۆزئارا ئۆگىنىپ بىر - بى-
رىنى تولۇقلىشىمىزغا توغرا كېلىدۇ. بولۇپمۇ، بىز ھازىر بىر
قەدەر تېز راۋاجلىنىۋاتقان غەرب تىبابەتچىلىكى نەزەريىسىنى ئا-
ساسلىرىنى ئۆگىنىپ «قەنت سىيىش كېسىلىگە ئىسسىقلار
ھايا تىغا كەلتۈرىدىغان خەۋپىنىڭ ئالدىنى ئېلىشىمىز ۋە ئۇ-
نى تولۇق داۋالاپ ساقايتىش ئىمكانىيىتىنى قىلىشىمىز لازىم.

ھەر قانداق بىر خىل كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش سە-
ۋەبىنى بىلىش ۋە ئۇنى چۈشىنىپ يېتىش مۇھىم بولغىنىغا
ئوخشاش، قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبە-
نى بىلىش ھەم ئۇنى چۈشىنىشىمۇ ئوخشاشلا ئىنتايىن مۇھىم.
پەقەت قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبىنى
ئېنىق، تۇغرا تونۇغاندىلا، ئاندىن بۇ كېسەللىكنىڭ ئالدىنى
ئالغىلى ۋە كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرىنى تۈگەتكىلى بولىدۇ.

غەرب تىبابىتى، قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بو-
لۇش سەۋەبىنىڭ ئېنىق بولۇش - بولماسلىقىغا قاراپ ئىككىگە
بۆلىدۇ. ئۇنىڭ بىرىنچى، سەۋەبى ئېنىق ئەمەس (بىرلەم-
چى)، يەنە بىر خىلى، باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن پەيدا
بولىدۇ (ئىككىلەمچى) دەپ قارايدۇ. مەسىلەن، ئىككىلەمچى قەنت
سىيىش كېسەللىكى ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ سوزۇلما يالۇ-
غى، ئۆچكى ئەزالاردىكى يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەر، ئاشقازان

چۈك بۆلەكنى ئۇ پەرەتسىيە قىلىش، ئاشقازان ئاستى بەزى زەخمىلىنىشتىن ئىبارەت سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. بىرلەمچى قەنت سىيىش كېسەللىكى، ئىنسۇلىنغا قارشى تەسىر كۆرسىتىدىغان بەزى ھورمۇنلار كۆپەيىپ ئىنسۇلىنىنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشى. كېتىمەيگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇنىڭغا يۆرەك ئۇستى بەز خىزمىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، ئاشقازان ئاستى بەز ئۆسمىلىرىدە قاندىكى قەنتنى پارچىلىيالمايدىغان ھورمۇنلارنىڭ كۆپلەپ بۆلۈنۈپ چىقىشى قاتارلىق كېسەللەر كىرىدۇ. بۇلاردىن باشقا يەنە، ھازىر قەنت سىيىش كېسەللىكى ئۈچىنچى (ئىرسىيەت) كېسەللىكى دەپ قارالماقتا. يەنى، ئاشقازان ئاستى بەز β (بېتا) ھۈجەيرىسى مەلۇم ئىرسىيەتلىك ئامىللار تۈپەيلىدىن ئىنسۇلىنىنى ئىشلەپچىقىرىشى تۆۋەن بولغانلىقتىن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سېمىزلىك، ھامىلدارلىق، يۇقۇملىنىش ۋە روھىي ئامىللار، كېسەلدىكى ئىرسىيەتلىك ئامىللارنىڭ رول ئويناشى بىلەن قەنت سىيىش كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشتا قوشۇمچە سەۋەب بولۇپ قالىدۇ. چۈنكى، سەمرىپ كەتكەن ۋاقتتا، بىر تەرەپتىن ئىنسۇلىنغا بولغان ئېھتىياج يۇقىرىلاپ كېتىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن، سېمىز ئادەملەر ئىنسۇلىنغا سەزگۈر بولمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئىنسۇلىن ئىشلەپچىقىرىدىغان β ھۈجەيرىلەر يېتەرلىك مىقداردا ئىنسۇلىن ئىشلەپچىقىرالمىسا، ئىنسۇلىن يېتىشمەسلىك ئاسانلا كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭغا ئىرسىيەتلىك ئامىللار قوشۇلۇپ كەلسە قەنت سىيىش كېسەللىكىگە ئاسان گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ، دەپ قارالماقتا.

ئۇيغۇر تىبابەتتىكى خىلەت نەزەرىيىسى بويىچە قارىغان-
دا، قەنت سىيىش كېسەللىكى تۆۋەت خىلىتىنىڭ (قان، بەلغەم،
سەپرا، سەۋدا) بەدەندىكى ئېتىدالىق (نورمالىق) تەڭپۇڭ-
لۇقنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن پەيدا بولىدىغان مىزاجنىڭ ئۆزگە-
رىشى تۈپەيلىدىن ئاشقازان ئاستى بېزى، بۆرەك ۋە ۋەتىنىي
ئەزالار (مېڭە، يۈرەك، جىگەر) دا نورمالسىزلىق كېلىپ چې-
قىشتىن پەيدا بولىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئۆزىنىڭ ئالامەتلىرىگە قاراپ ئىسسىق
قەنت سىيىش كېسەللىكى ۋە سوغۇق قەنت سىيىش كېسەللىكى
دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. ئىسسىق قەنت سىيىش كېسەللىكى،
ئىسسىقلىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىنىپ بۆرەك-
نىڭ مىزاجى ئىسسىقلىق غالىپ كېلىش سەۋەبىدىن بۇزۇلىدۇ.
شۇنداقلا، ئارتۇقچە چارچاش، ئەقلىي ئەمگەكنى كۆپ قىلىش،
جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈش قاتارلىق ئامىللار بۆرەك-
نىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ چارچىشنى
كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە، بۆرەك جىگەردىن، جىگەر ئاش-
قازاندىن كۆپ سۇ تەلەپ قىلىدۇ. لېكىن، بۆرەكنىڭ تۇتۇش
قۇۋۋىتى ئاجىزلىغانلىقتىن سۇنى ئۆزىدە تۇتۇپ تۇرالمايى
سۈيدۈك يوللىرى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىۋېتىدۇ. سۇنى مۇشۇنـ
داق كۆپلەپ سىرتقا چىقىرىۋېتىش ئۈزلۈكسىز بولۇپ تۇرغاچقا،
ئىچكەن سۇ ھاجەتنى. قاندۇرالمايى باشقا ئەزالاردىكى سۇيۇق-
لۇقنىمۇ سۇمۇرۇپ سىرتقا ھەيدەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇسسۇزلۇق
يۈز بېرىدۇ. بۇ چاغدا كېسەل سۇنى كۆپ ئىچىدۇ، شۇڭا، كېسەل
كۆپ سىيىدۇ. ب.. ك بىلەن كېسەل ناھايىتى تېز ئورۇقلاپ،

ماغدىرسىز لىنىپ ئاجىزلايدۇ. كېسەللىكنىڭ بۇ تۈرىنى، ئىسسىق قەنت سېيىش كېسەللىكى دەپ ئاتايدۇ. بۇنداق كېسەلنىڭ سۈيدۈكىدە قەنت ماددىسىنىڭ كۆپ بولۇشى كەڭدىلىك بولىدۇ.

سوغۇق قەنت سېيىش كېسەللىكى ئادەتتە، سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېتىلىش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىشنى دائىملىق ئادەتنىكە ئايلانىش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىشنى دائىملىق ئادەتنىكە ئايلاندۇرۇۋېلىش، نەم جايلاردا ئۇخلاش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۆرەكنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلىدۇ. گەرچە ئۇ، سوغۇقتىن بۇزۇلسىمۇ لېكىن يەنىلا ئۇسسۇزلۇقتىن خالى بولالمايدۇ. بىراق ئۇ، ئىسسىق قەنت سېيىش كېسەللىكىنىڭ ئۇسسۇزلۇق تەلىپىگە يەتمەيدۇ. سوغۇق قەنت سېيىش كېسەللىكىنىڭ سۈيدۇكىدە قەنت ماددىسى تۆۋەنرەك بولىدۇ يا كى بولمايدۇ. بۇ كېسەللىك بالىلارمۇ، چوڭلارمۇ ئاغرىيدۇ. بۇ كېسەللىك بالىلاردا، ياشلارغا قارىغاندا ياشانغانلاردا، جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلارغا قارىغاندا ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلاردا، يېزىدىكى لەرگە قارىغاندا شەھەردىكىلەردە، ئادەتتىكى نورمال ئۇزۇقلىنىدىغان كىشىلەرگە قارىغاندا، تاتلىق يېمەكلىكنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەردە، ئايالارغا قارىغاندا ئەرلەردە كۆپرەك بولىدۇ.

2) قەنت سېيىش كېسەللىكىنىڭ كىلىنىكىلىق ئالامەتلىرى

بۇنىڭ ئالامەتلىرى ئاساسەن ئۇچ كۆپ، بىر ئازدىن ئىبارەت. ئۇچ كۆپ دېگىنىمىز: كۆپ سۇ ئىچىش، كۆپ سېيىش،

كۆپ يېيىش دېگەنلىكتۇر. يەر ئاز دېگىنىمىز؛ كېسەل كۆپ يەپ،
كۆپ ئىچىمۇ ئەكسىچە، بارغانسېرى ئورۇقلاپ بەدەن ئېغىر-
لىقى كېڭىدىن - كۈنگە يەڭگىللەپ بارىدۇ دېگەنلىكتۇر. تاماقنى
كۆپ يېيىش: يۇ كېسەللىكنى گىرىپتار بولغانلارنىڭ قان تەر-
كىبىدىكى قەنت ماددىسى بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەب-
تىن بەدەن تەرىپىدىن پايدىلىنىلمىغانلىقتىن سۈيدۈك ئارقىلىق
قەنت. كۆپلەپ چىقىپ كېتىپ، كېسەلدە قورساق ئېچىش سېزىمى.
كۈچىيىپ، تاماق يېگىسى كېلىپلا تۇرىدۇ. كۆپ يەپ بەدەننىڭ
سەرپىياتىنى تولدۇرماقچى بولسىمۇ ئەمما، تاماق بىلەن ھەزىم
قىلىنىپ قانغا ئۆتكەن قەنت ماددىسى تولۇق پايدىلىنىلمىغانلىقى
ئۈچۈن، بۇنىڭ ئۇنۇمى بولماي، قانچە يېسىمۇ قوساقنىڭ
تويغانلىقىنى ھېس قىلمايدۇ،

كۆپ سېيىش: بۇ كېسەلدە، قان تەركىبىدىكى قەنت ماد-
دىسىنىڭ قويۇقلۇقى يۇقىرى بولۇپ، قەنت ماددىسى سۈيدۈكتىن
كۆپلەپ چىقىرىلمىدۇ. قان تەركىبىدىكى قەنت ماددىسىنىڭ يۇقىرى
بولۇشىنىڭ بىر تەرەپتىن سۈيدۈك ماڭغۇزۇش رولى بولسا، يەنە
بىر تەرەپتىن، ئۇ، كرىستاللىق جىسىم بولغاچقا سۈيدۈك بىلەن
كۆپلەپ سۇنىي ئېلىپ چىقىپ كېتىدۇ — دە، نەتىجىدە، كۆپلەپ
سېيىش يۈز بېرىدۇ.

كۆپ ئۇسسىش: كېسەلدە سېيىش كۆپ بولغانلىقتىن بەدەن
كۆپلەپ سۇيۇقلۇق يوقىتىدۇ. نەتىجىدە، بەدەندە سۇ كېمىيىپ،
كېسەلنىڭ ئېغىزى قۇرۇپ ئۇسسايدۇ - دە، كېسەل سۇنى كۆپ ئىچىدۇ.

ئۇرۇقلاش: قەنت سېيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان-
لار گەرچە تاماقنى كۆپ يېسىمۇ، ئەكسىچە، ئۇرۇقلاپ كېتىدۇ.

بۇنداق بولۇشتەكى سەۋەب، قاندەكى قەنت ماددىسى بەدەن تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىپ قۇۋۋەت (ئەسسەقلىق ئېنېرگىيە) ھاسىل قىلالمىغانلىقتىن ياكى قۇۋۋەت ناھايىتى تۆۋەن بولغانلىقتىن، بۇنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن بەدەندە زاپاس تۇرۇۋاتقان ماي ۋە ئاقسىل ماددىلىرى ماددا ئالمىشىشقا (رېئاكسىيەگە) قاتنىشىپ كۆپلەپ سەرپ قىلىنىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە، كېسەل ئورۇقلاپ، ئاجىزلىشىپ ماغدۇرسىزلىق، ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ.

دېمەك، يۇقىرىدىكى «ئۇچ كۆپ، بىر ئاز» كېسەللىك ئالامەتلىرى قەنت سېيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلاردا ئېنىق كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە، قول، پۇت ئۇيۇشۇپ ئاغرىش، بەدەن قىچىشىش، بەدەنگە، يۈزىگە چاقىلار چىقىش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىش، ئەرلەردە جىنسىي پائالىيەت ئاجىزلاپ كېتىش، ئايالىلاردا ھېيىز كەلمەسلىك، ھېيىز قالايمىقانلىشىپ كېتىش، جىنسىي ئەزاسى قىچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. يەنە بىر قىسىم يېنىك دەرىجىدىكى كېسەللەردە يۇقىرىدىكى ئالامەتلەر تولۇق بولمايدۇ ياكى ئېنىق كۆرۈلمەيدۇ. پەقەت، دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرۈتكەندىلا، ئاندىن قەنت سېيىش كېسەللىكىنىڭ بارلىقى سېزىلىشى مۇمكىن. بۇنداق كېسەللەردە كېسەللىكنىڭ كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئامىلى ئېنىقسىز بولۇپ، لابوراتورىيەدە سۈيدۇكنى تەكشۈرگەندىلا ئاندىن سۈيدۇك تەركىبىدە قەنتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى ئېنىقلىنىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بەزىلەردە تاماقتىن بۇرۇن قورسىقى بەك ئېچىپ، يۈرەك سېلىپ، سوغۇق تەرلەپ، قوللىرى تىترەپ، بېشى قېيىپ، ئېغىزى قۇرۇپ ھالـ

سەزلەنمەش ئالاھەتلەرى كۆرۈلمەيدۇ، بۇنداق كېسەللەرنى تەپسىلى تەكشۈرگەنمەدىلا ئاندىن قەنت سىيەمش كېسەللىكى بازلىقى ئېنىقلىنىدۇ، بۇنداق ئەھۋال بەزىدە خەتەرلىك بولمەيدۇ. شۇڭا، بۇخىل ئالامەتلەرنىڭ يۈز بېرىپ قېلىشىغا ئالاھىدە ھۇشيار بولۇش كېرەك.

3) قەنت سىيەمش كېسەللىكىنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

قەنت سىيەمش كېسەللىكى، كېسەلنىڭ يېشىغا قاراپ بالەلەردىكى ۋە چوڭلاردىكى قەنت سىيەمش كېسەللىكى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنمەيدۇ.

بەرمەنچى، بالىلاردىكى قەنت سىيەمش كېسەللىكى كۆپىنچە بالىلىق دەۋرىدە بولمەيدۇ، كېسەللىك تەرەققىياتى تېز، كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر ئۆتمەيدۇ ھەم تېز ئۇرۇقلاپ كېتمەيدۇ. بۇنداق كېسەللەر ئىنسۇلىنغا سەزگۈر بولۇپ، كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقسىز بولمەيدۇ ھەم قاندىكى قەنت مىقدارى تۆۋەنلەپ كېتمەي، ئەھۋالى ئېغىرلىشىپ، ئاسانلا كېسەلاتالىق مىقدارلار بەلەن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقمەيدۇ، كېسەللىك كۆپ قېتىم قايتىلىنىپ تۇرمەيدۇ.

ئىككىنچى، چوڭلاردىكى قەنت سىيەمش كېسەللىكى كۆپىنچە 40 ياشتىن يۇقىرىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، كېسەللىك ئادەتتە سېمىز كىشىلەردە كۆپ بولۇپ، كېسەللىك تەرەققىياتى ئاستا، يەڭگىلرەك بولمەيدۇ. بەزى چاغلاردا قاندىكى قەنت مىقدارى تۆۋەنلەش تۇيۇلمەيدىن ئۇنىڭ

بەزى ئالامەتلەرى كۆرۈلىدۇ. بەزى كېسەللەردە «ئۇچ، كۆپ، بىر ئاز» ئالامىتى بەزىدە ئېنىق، بەزىدە ئېنىق بولمايدۇ. ئادەتتە بۇنىڭدا، تاماقنى مۇۋاپىق چەكلەش ئۇسۇلى ۋە قەنت سىيىش كېسەللىكىگە قارىتا ئىشلىتىلىدىغان مۇناسىپ دورىلار ئارقىلىق داۋالىغاندا كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

قەنت سىيىش كېسەللىكى ئۆزىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ يېنىك، ئوتتۇر، ئېغىرداپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

(1) يېنىك تۈرى: ياشانغان ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا، سېمىز، ھەركىتى ئاز كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. لېكىن، كېسەللىك ئالامىتى يېنىك بولىدۇ، ئىنسۇلىنغا سەزگۈر بولمايدۇ. بۇخىلدىكى كېسەللىكنى، ئادەتتە تاماقنى چەكلەش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ داۋالىغاندا، لازىم تېپىلغاندا، كېسەلگە قارشى شەپالىق دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق داۋالىغاندا كېسەل ياخشى بولۇپ كېتىدۇ.

(2) ئۆتكۈر تۈرى: بۇ كېسەلنىڭ كۆپىنچە 40 ياشتىن يۇقىرى كىشىلەردە بولۇپ، كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېنىق بولىدۇ، كېسەل ئورۇقلاپ كېتىدۇ. قان تەركىبىدىكى قەنت مىقدارى يۇقىرى بولىدۇ. شۇڭا، بۇخىلدىكى كېسەللەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى ئۆلچەپ، بەدەن ئېغىرلىقىغا ماس كېلىدىغان تاماق بېرىش ئۇسۇلى بىلەن قەنت سىيىش كېسەلگە ئىشلىتىدىغا ئەنئەنىۋى تىبابەت دورىلىرىنى بىرلىكتە ئىشلىتىپ داۋالىغاندا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

(3) ئېغىر تۈرى: كېسەللىكنىڭ بۇخىل تۈرى بالىلاردا ھەم ياشلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ، ئورۇقلاپ كېتىش كۆپ بولىدۇ،

كېسەللىكنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ روشەن بولمىدۇ. كېسەللەرنىڭ ئەھۋالى ئېغىر ئۆتىدۇ، دىققەت قىلمىغاندا، كىسىلاتالىق مادداردىلار بىلەن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەللەرگە مۇھىمى، تاماقنى چەكلەپ بېرىشتىن سەرت بۆرەك قىزىتمىپ سۈيدۈكنى ئازايتمىدىغان، قاندىكى قەنت مادداسىنى كېمەيتمىدىغان دورىلارنى ئۈزۈلدۈرمەي بېرىش لازىم.

يۇقىرىدىكى تۈرلەردىن باشقا يەنە بەرخىل قەنت سەۋەبىش كېسەللىكى بولۇپ، ئۇنى يۇشۇرۇن تۈردىكى قەنت سېيىش كېسەللىكى دەپ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، كېسەل بولغۇچىدا قەنت سېيىش كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى بولمايدۇ. پەقەت قاندىكى قەنت مادداسىنى لابوراتورىيىلىك تەكشۈرۈش ئارقىلىق ئېنىقلاپ چىقىپ ئاندىن كېسەلگە ئات قويۇشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ تۈردىكى كېسەللىك ئەرسىيەت خاراكتېرلىك بولىدۇ.

4) قەنت سېيىش كېسەللىكىنىڭ ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى

قەنت سېيىش كېسەللىكىنى كىلىنىك كۆزەتكەندە، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ يەڭگىل ۋە ئېغىرراق دەرىجىدە بەرمۇنچە كېسەللىك ئالامەتلىرى بايقىلىدۇ. يەڭگىللەردە بەدەن قىچىشىش، ئايال-لاردا جىنسىي ئەزاسى قىچىشىش، قول، پۇت ئۇيۇشۇش، تېلىپ ئاغرىش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىش، تېرىدە غەيرىي سېزىم (چۈمۈلە ماڭغاندەك) بولۇش بىلەن بىرگە ئېغىز ئاسانلا

يا للۇغلىنىش، چاچ سارغىيىپ، قۇرۇپ، پارقىرا قلىقى يوقىلىپ، كېچەك-
لىشىپ تۆكۈلۈش، چىشلىرى سارغىيىپ كېتىشتەك ئىھوالالار يۈز
بېرىدۇ. شۇنداقلا، قىزىل قان ئوھۇرلىرى قېتىشىش، قان بېسىمى
بەزىدە تۆۋەن، بەزىدە يۇقىرى بولۇش، ئاشقازان يا للۇغلىنىش،
چىقان ۋە ئۇششاق چاقىلار چىقىش، بەدەندىن ئاسانلا قان
چىقىپ دەما للىقا توختىماسلىق، بۆرەك يا للۇغلىنىش (ۋەرەمى
كېلىپە)، جىگەر يا للۇغلىنىش (ۋەرەمى كېسىلى)، قەۋزىيەت
بولۇش، 12 بارماق ئۇچەي يا للۇغلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر
كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئەگەشمە كېسەللىك ئورگانىزىمدا كېسىلاتا-
لىق ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىشىنىڭ سەۋەپچە-
سى بولىدۇ.

كېسىلاتالىق ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىش ئېغىر بولسا
قاندىكى قەنت ماددىسى يۇقىرىلاپ، سۈيدۇك كېلىش قېتىم
سانى ۋە مىقدارى كۆپەيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن، بەدەندىكى سۇ، قەنت
ۋە كېسىلاتالىق ماددىلار سۈيدۇك بىلەن بىللە چىقىپ كې-
تىپ، بەدەن ئېغىر ھالدا سۇسىزلىنىپ، تېرە قۇرغاقلىشىپ،
كۆز ئالمىسى ئىچىگە ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. يۈرەك سۇقۇشى
تېزلىشىپ، نەپەس قىيىنلىشىپ، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ شوك ھالىتى كېلىپ
چىقىپ، كېسەل بىھۇشلىنىدۇ. ئەگەر يۇرەكنىڭ خىزمىتى يا خشى بولمىسا،
قاندىكى كىسلوتا تەنچىلىرىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش لازىم
(نورمال ئەھۋالدا كىتون تەنچىلىرى قان تەركىبىدە 0.5% مىل-
لىگىرامدىن ئاشمايدۇ).

قەنت سېيىش كېسەللىكىنىڭ نىسبەتەن ئېغىرراق ئۆتە-
دىغان تىپىك ئەگەشمە كېسەللىكلىرى ئاساسلىق كېسەللىكلە-

ياندىشىپ كېلىش بىلەن پۈتۈن بەدەنىگە ئالامەت ئەكس تەسىر كۆرسىتىدۇ.

يۇرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرى: قەنت سىيىش كېسەللىكىنى بىلەن ئاغرىغاندا تۆتىنچى ھەزىم (قان تومۇرلاردىكى ھەزىم) بۇزۇلۇپ، قانداكى ماي ۋە ئويۇپ تىنغۇچى ماددىلار-نىڭ كۆپىيىشى بىلەن تاجسىمان ئارتېرىيە، مېڭە ئارتېرىيە-ۋە ۋە بۆرەك ئارتېرىيىسى قېتىشىش يۈز بېرىدۇ. ئاخىرىدا، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىنىملىسى، مېڭىگە قان قۇيۇلۇش ياكى مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش بىلەن بىرلىكتە بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇش ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىدۇ.

نېرۋا سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى: قەنت سىيىش كېسەللىكىدە قان تومۇر قېتىشىش پەيدا بولغانلىقتىن، قان تومۇر تارىيىپ، نېرۋا سىستېمىلىرىنىڭ قان ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشى تەسىرگە ئۇچرايدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، نېرۋا سىستېمىسى قويۇقلۇقى يۇقىرى بولغان قەنت ماددىسىغا ئىنتايىن سەزگۈر بولغاچقا نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ ماددا ئالمىشىشىغۇ تەسىر قىلىدۇ. نەتىجىدە، ئەتراپ نېرۋا كېسەللىكى ۋە ۋېگېتاتىپ نېرۋا سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكى پەيدا بولۇپ، پۈت ۋە قول تېرىسىنىڭ سېزىمى بۇزۇلۇپ، كۆيىشىپ ئاغرىيدىغان ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. ھەتتا، قول، پۇت مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. بەزىلەردە بولسا، يۈرەك سېلىپ، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ، سىيگەندە قىينىلىپ، سۈيدۇك يىغىلىپ قالىدىغان ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

ز. سۈيدۇك ئاجرىتىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى: ئاساسى

لمقى بۆرەك شارچىلىرىنىڭ قېتىشى بىلەن قان تومۇرلارنىڭ قېتىشى قوشۇلۇپ قەنت سىيىش خاراكتېرلىك بۆرەك يالليۇغى پەيدا بولىدۇ. بۇ چاغدا، قان بېسىمى يۇقىرىلاش، ئىشتىق پەيدا بولۇش، سۈيدۈك تەركىبىدە ئاقسىل بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر، بۆرەكنىڭ پائالىيىتى بۇزۇلۇپ يا كىزەئېپلىشتىپ كېتىدىكەن، ئۇ ۋاقىتتا، سۈيدۈك بىلەن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرى: كېسەلنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ غۇۋا كۆرۈش، كۆرۈش تورپەردىسىنىڭ يالليۇغى ۋە قەنت سىيىش خاراكتېرلىك كۆز قارچۇغىنى ئاق قاپلاشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

يۇقۇملىنىش: قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلاردا ماددا ئالماشىش قالايمىقانلىشىپ كېتىش نەتىجىسىدە، بەدەن ئاجىزلاپ كېسەللىكە قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلەپ كەتكەچكە ھەر خىل يۇقۇملىنىشلار ئاسانلا پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن، زۇكام (نەزلە)، ئۆپكە يالليۇغى، تېرىددىن يۇقۇملىنىش، سۈيدۈك يوللىرىنىڭ يۇقۇملىنىشى، ئۆپكە سىلى قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

2. قەنت سەيىش كېسەللىكىگە دىئاگنوز قويۇش

ئادەتتە قەنت سەيىش كېسەللىكىگە دىئاگنوز قويۇش ئانچە قەس ئەمەس. لېكىن، دىئاگنوزى مۇقىملاشمىغان بەزى كېسەللىكلەرگە قارىتا يەڭگىللىك بىلەن مۇقىملاشتۇرۇۋېتىش ياكى ئىنكار قىلىۋېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر، كۆزىمانلىق كېسەللەر يولۇقسا ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ كۆرۈش كېرەك.

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

(1) ئەگەر كېسەلدە تاماقنى كۆپ يەيدىغان، كۆپ سۇ ئىچىدىغان، كۆپ سىيدىغان، ئورۇقلاش ھالەتلىرى كۆرۈلسە، ئالدى بىلەن قەنت سەيىش كېسەللىكىنى ئويلىشىپ كۆرۈشكە بولىدۇ. ئەمما، بەزى كېسەللەردە يۇقىرقىدەك ئالامەتلەر ئېنىق بولمىغان بىلەن ھەر قېتىملىق تاماق ئالدىدا قورسىقى بەك ئېچىپ كېتىپ يۈرىدىكى بەك سالىدىغان، سوغۇق تەرلەيدىغان، قوللىرى تىترەيدىغان ئەھۋاللار بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالغا بولغان سەزگۈرلۈكنى ئاشۇرۇپ، قان ھەم سۈيدۈكتىكى قەنتنى ماددىسىنى تەكشۈرۈپ كۆرۈش لازىم.

(2) بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرنىڭ سۈيە-
دۈكىنى لابوراتورىيىلىك تەكشۈرگەندە، سۈيدۈكتە قەنت ماددا-
سىنىڭ بارلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيە-
دۈك تەركىبىدە قەنت ماددىسى يوق دېيەرلىك بولىدۇ. ئۇنىڭ
ئاددىي ئۇسۇل بىلەن تەكشۈرۈپ ئاسان بىلگىلى بولمايدۇ. لې-
كىن ئايرىم ئەھۋاللاردا، ئالاھىدە تەكشۈرۈش ئارقىلىق بە-
زى نورمال ئادەملەرنىڭ سۈيدۈك تەركىبىدىن قەنت ماددىسى-
نىڭ بار - يوقلۇقىنى بىلگىلى بولىدۇ. سۈيدۈك تەكشۈرۈش
ئېلىپ بېرىلغاندىن كېيىن تەكشۈرۈش نەتىجىسىنى كېسەللىك
تارىخىمىي، ئالامىتى ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا بىرلەشتۈرۈپ خۇ-
لاسە چىقىرىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

1) سېلىشتۇرما دىئاگنوزى

(1) كۆپ سۇ ئىچىش؛ كۆپ سىيىش كېسەللىكىنى قەنت
سىيىش كېسەللىكىدىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك. بۇ كېسەللىكنىڭ
ئالاھىدىلىكى شۇكى، سۈيدۈك ماگنېزىيىنى تەكشەپ تۇرىدىغان
نېرۋىلار (ئەسەبلەر) نىڭ ياخشى بولمىغانلىقى، بەلغەم
بىلەن سەۋدا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن سۇنى
ھەددىدىن ئارتۇق ئىچىپ كۆپ سىيىدۇ. بۇ، ئەمەلىيەتتە نېرۋا
خاراكتېرلىك كۆپ سۇ ئىچىش، كۆپ سىيىش كېسەللىكى بولۇپ،
سۈيدۈك ۋە قانىنى تەكشۈرگەندە قەنت ماددىسى كۆرۈلمەيدۇ.
بۇ خىل كېسەل گەرچە سۇنى كۆپ ئىچىپ، كۆپ سىيگەن بە-
لەن تاماقنى كۆپ يىمەيدۇ ھەم ئورۇقلاپمۇ كەتمەيدۇ.

(2) سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك، كېسەللىكىنى ئېغىرلىشىپ؛ كەتكەندە سۈيدۈك كۆپمەيدۇ. بۇ چاغدا، بۆرەك كېسەللىكىگە ئائىت بولغان قان بېسىم يۇقىرىلايدۇ، ئىشتىبق پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈكتە ئاقسىل كۆرۈلىدۇ.

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

يۇقىرقىلاردىن باشقا يەنە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىش شۇكى، كۆپ تەرلىگەندە سۇنى كۆپ ئىچىدۇ. ھاۋا سوغۇق بولغاندا كۆپرەك سىيدۇ، چۆگلار كېچىسى كۆپرەك تەرەكە چىقىدۇ. مۇشۇ خىل ئالامەتلەرگە قاراپ قەنت سىيىش كېسەللىكىدىن گۇمان قىلىشتا بولمايدۇ. يەنە بەزى ساغلام كىشىلەر، قورسىقى بەك ئېچىپ تاماقنى كۆپ يىگەندە (تاماق قۇۋۇۋەتلىك بولۇپ كەتكەندە)، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغاندا، بەزى ئەككى قات ئايالالارنىڭ ۋە روھىي كەيپىياتى جىددىلىشىپ كېتىكەن كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە ۋاقتىنچە قەنت ماددىسى بولۇشى (لابوراتورىيىلىك تەكشۈرۈشتە (+) چىقىدۇ) مۇمكىن. بۇ خىل ئەھۋالارنى كونكرېت تەھلىل قىلىپ، ئۇنى قەنت سىيىش كېسەللىكىدىن پەرقلەندۈرۈپ قاراش كېرەك.

3. قەنت سىيىش كېسە للىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار نى ئېلىش، دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ۋە ئۇنى ئۈيغۇر تىبابىتىدە داۋالاش

1) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

(1) قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغۇچىلار تۇر-مۇشنى ئۇزۇن مۇددەت تەرتىپلىك، سىستېمىلىق ئورۇنلاشتۇرۇپ، كۆڭلى - كۆكسىنى كەڭ تۇتۇپ، ئۈمىدۋار بولۇشى، قاتتىق ئاچچىقلىنىش، ھاياجانلىشىشۋە روھىي جىددىلىشىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى، روھىي جىددىيىلىك، غەم - قايغۇلار كېسەلنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرماي قوزغىتىپ قويىدۇ.

(2) تاماقنى ئۆلچەملىك، پەرىزلىك يېيىشنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرۇپ ئۇنى ئۆزىنىڭ تۇرمۇش ئادىتىگە ئايلاندۇرۇش لازىم. مايلىق گۆشلەرنى، شېكەر تەركىبى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىمكان قىلىپ يېمەسلىك ھەمدە كەچكى

ۋاقىتلاردا تاماقنى كۆپ يېيىشتىن، كۆچلۈك تاماقلارنى يې-
يىشتىن ساقلىنىش لازىم، تاماقنى نورمال يەكەن ھا-
لەتتىمۇ يەپلا ئۇخلاپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

(3) قەنت سېيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار، ئەگ
يا خىمىسى ھاراق ئىچمەسلىكى، تاماكا چەكمەسلىكى ھەم باشقا
ناچار ئادەتلەرگە بېرىلمەسلىكى لازىم. چۈنكى، ئىسپىرتلىق
ئىچىملىكلەر قەنت سېيىش كېسەللىكىنىڭ تېخنىمۇ ئېغىرلىشىپ
كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ.

(4) ھاۋا بەك سوغۇق كۈنلىرى، قەنت سېيىش كېسە-
للىكى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. بۇنداق چاغلاردا، كېسەل ئۆزى-
نى ئىسسىق ساقلاشقا دىققەت قىلىپلا قالماستىن يەلكى دورا
مۇئاپىق دەرىجىدە كۆپەيتىپ، ئۇزۇلدۇرمەي ئىشلىتىش لازىم.

(5) دورىلارنى قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك كېرەك. بەزى
دورىلار قاندىكى قەنت مىقدارىنى بەزىدە كۆپەيتىپ، بەزىدە
ئازايتىۋېتىدۇ. شۇڭا، دوختۇرنىڭ مەسلىھەتى بويىچە ئىش كۆ-
رۈپ ئەھۋالغا قاراپ دورا ئىشلىتىش، شەخسىي تازىلىقنى ئالا-
ھىدە دىققەت قىلىش، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىگە مۇئاپىق قاتـ
نىشىپ زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

(6) بەزى كىشىلەردە قەنت سېيىش كېسەللىكىنىڭ ئىپادىلىرى ئېنىق بولمايدۇ. بەزى كېسەللەرنىڭ بەدىنىدە گلىيوكوز (شېكىرى ئەنگۈرى) نىڭ ئالمىشىشى خېلى بۇرۇنلا قالايمىقانلاشقان بولسىمۇ ئەمما ئۇلاردا كۆرۈنەرلىك كېسەل-
لىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، كېسەللەرگە ئاسانلا سەل قاراپ قېلىپ، خاتا دىئاگنوز قويۇلۇپ قېلىپ

خانا داۋالاش ئېھتىمالى كېلىپ چىقمدۇ. شۇڭا، قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى بولمدىغان مۇنداق بىر قالچە تەرەپتىكى بىشارىتى (سىگنالى) گە دىققەت قىلىش كېرەك. بۇ، خۇددى دېگۈسۇ كەلگىچە تۇغان تۇت»قانلىق بىلەن ئوخشاش. ئۇ بولسىمۇ، كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە سەمرىپ كېتىش، تاماق يېگەندىن ۋاقىتتىن كېيىن قورسىقى ئاچقاندەك سېزىدىم بولۇش ھەم بۇنىڭغا قوشۇلۇپ يۇرىكى سېلىپ، تەرلەپ، قولى تىترەش، ماغدۇرسىزلىنىش، تېرە قېچىشىش، تېرىدە جاراھەت ياكى يىرىڭلىق يۇقۇملىنىشلار تەكرار كۆرۈلۈپ ئاسان ساقايماسلىق، قول، پۇت، بارماق ئۇچلىرى ئۇيۇشۇش ياكى سۈيدۈكتىكى تۇزنىڭ چىقىرىۋېتەلمەسلىك، ھەتتا، سۈيدۈك تامچىلاپ قېلىش، پۇت قان تومۇرى يالللۇغلىنىش، كۆرۈش كۈچى كۆرۈنەرلىك ئاجىزلىشىپ كېتىش، ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالاھىدە كۆرۈلسىلا، ئۇنىڭغا ھەرگىز سەل قارىماستىن، دوختۇرخانىغا دەرھال بېرىپ كۆرسىتىش لازىم دېگەنلىكتۇر. چۈنكى، بۇ ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ بىشارىتى دەپ قاراشقا بولىدۇ. تەكشۈرۈش ئەھۋالىمۇ شۇنداق بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى.

ئومۇمەن ئېيتقاندا، قەنت سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار بۇ كېسەللىك ھەققىدە ئاساسىي ئىلمىي ساۋاتقا ئىگە بولۇپ، مۇۋاپىق داۋالىنىپ، دىققەت قىلىدىغان ئىشلارغا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلسىلا، ئۇ چاغدا، ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ئەۋرىشكىسى بىلەن ئوخشاش رېئال سالامەتلىكى نورمال بولغانلارنىڭكى بىلەن ئوخشاش ئۇزارتالايدۇ ياكى شۇنىڭغا يېقىنلاشتۇرالايدۇ. ئەمما، مۇۋاپىق

داۋالانماي كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ھەم پەرز قىلىشقا
نېگىزلىك ئىشلارغا دىققەت قىلماي، ئېتىبارسىز قارايدىكەن،
ئۇ چاغدا، كېسەللىك تۇراقلىق بولماي، دائىم قوزغىلىپ، ئەس-
كەرشە كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ، ئەھۋال ئېغىرلىشىپ كې-
سەلنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى بولمايدۇ.

2) قەنت سېيىش كېسەللىكىنى ئۇيغۇر تىبابىتىدە داۋالاش

قەنت سېيىش كېسەللىكىنى بالدۇر تۇتۇش قىلىپ با-
لدۇر داۋالاش ئىنتايىن مۇھىم. بۇ، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىشىپ
كەتمەسلىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنى
تېزگىنلەشتە ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدۇ.

قەنت سېيىش كېسەللىكىنى ھازىر ئۇيغۇر تىبابىتىدە
پۈتۈنلەي ساقايتىۋېتىش مەسلىسى تېخى ھەل قىلىنغىنى يوق.
بۇ كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان بولغانلىقتىن، بۇ كېسەل-
لىك بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر كېسەللىك بىلەن ئۇزۇن ۋاقىت
كۈرەش قىلىش ئىرادىسىنى تىكلەپ، ئۇزۇن ۋاقىت داۋالى-
نىشقا توغرا كېلىدۇ. بىر تەرەپتىن ئۆلچەملىك ئوزۇقلىنىپ
دورا يېيىش، يەنە بىر تەرەپتىن مۇۋاپىق ھەرىكەت ۋە دەم
ئېلىشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىش تولىمۇ مۇھىم. قەنت سېيىش
كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئاساسەن، بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىق
ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ قالايمى-
قانلىشىشىنى تورما للاشتۇرىدىغان، ئاشقازان ئاستى بېزى خىز-

ھەممىمىڭ ئەسلىمگە كېلىشىگە يارىدەم بېرىدىغان، نورمال بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاپ، ئەمگەك، خىزمەت، ئۆگىنىش، تۇرمۇش پائالىيەتلىرىدىكى ئەقلىدارنى ئاشۇرىدىغان ئاماللارنى قىلىش تولىمۇ مۇھىم.

بۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن كۆپ خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش لازىم. بولۇپمۇ، كېسەلنىڭ يېشى، جىنسى، بەدەن ئېغىرلىقى، كېسەل ئەھۋالىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى، خىزمەت خاراكتېرى ۋە تۇرمۇش ئادىتى قاتارلىقلارنى بىرلىكتە ئويلىشىپ كۆرۈشى ھەمدە بىر ئادەمنىڭ ئۆزىدە ئاپىرىدە بولغان كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئوخشىمىغان ئۇسۇللار بىلەن داۋالاش لازىم. ھەم ئىورتا قىلىقمۇ ھەم خاسلىقمۇ بولۇش كېرەك، ھەم ئومۇميلىقمۇ ھەم ئايرىملىقمۇ بولۇش كېرەك.

يۇقىرىقىلاردىن شۇنى كۆرۈۋېلىش مۇمكىنكى، بەزىلەرگە ئىككى خىل ياكى ئۈنىڭدىن كۆپرەك ئۇسۇلنى قوللانغاندا ئانىدىن ئۈنۈم بېرىدۇ، بەزىلەرگە بىر خىل ئۇسۇلنى قوللانغاندا ئۈنۈم بەرمەيدۇ. مەيلى قانداق ئۇسۇل بىلەن داۋالاشنى قوللانمايلى، مەيلى ياش ياكى قېرى بولسۇن، مەيلى كېسىلى ئېغىر ياكى يېنىك بولسۇن، مەيلى دورا بىلەن داۋالىنىش جەريانىدا قانداقى قەنت ماددىسى نورمال ھالەتكە كەلسۇن ياكى كەلمىسۇن، ئومۇمەن، تاماق بىلەن داۋالاشنى، يەنى، تاماقنى مۇۋاپىق چەكلەپ، ئۆلچەملىك قىلىشنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك.

تاماق بىلەن داۋالاش: بۇ كېسەللىك تاماق بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا، ئۇزۇقلىنىشىنىڭ مۇھىملىقىغا ھەرگىز سەل قارىماسلىق لازىم. مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، تاماق بىلەن داۋالاش ئۇنۇمى دورا بىلەن داۋالاش ئۇنۇمىدىن كۆپ بولسا بولىدۇكى ئاز بولمايدۇ.

خەلق ئارىسىدا «كۆزۈك ئاغرىسا قولۇكنى تارت، قورسىقىڭ ئاغرىسا نەپسىڭنى» دېگەن تەمسىل بار. بۇ سۆز، تاماق يېگەندە ئۇنىڭ مىقدارىغا دىققەت قىلماسلىقتىن كېسەللىك پەيدا بولىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

ھەر قانداق ئادەم ئۆزىنىڭ نورمال ھاياتلىق پائالىيىتىنى داۋاملاشتۇرۇش ئۈچۈن يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ. ئوزۇقلۇقنىڭ تۈرى، تەركىبىي ۋە ئوۋنىڭ خۇسۇسىيىتى ئوخشىمىغانلىقتىن، ئۇنىڭدىكى تەركىبلەر (ئاقسىل، قەنت، ماي... قاتارلىقلار) نىڭ مىقدارىمۇ ئوخشىمايدۇ. ئەگەر قەنت سىيىش كېسەللىكى بولغانلار داۋالىنىشتا ھەر قانچە «ئالىي» دورا ئىشلەتكەن تەقدىردىمۇ، ئۇ كىشى ئەگەر ئۆلچەملىك تاماق بىلەن داۋالىنىشقا ئەھمىيەت بەرمەيدىكەن، ئۇ چاغدا، ئىشلەتكەن دورا تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ، تەسىر كۆرسەتكەن تەقدىردىمۇ ئۇنىڭ تەسىرى ياخشى بولمايدۇ يەنە كېلىپ ۋاقتىلىق بولىدۇ. چۈنكى، ئۆلچەمدىن ئاشۇرۇۋېتىلگەن تاماق، قان تەركىبىدىكى قەنت مىقدارىنى يۇقىرىلىتىپ، كېسەلنى 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 كېسەلنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى، ئەگىشىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بار - يوقلۇقىغا قاراپ، تاماقنىڭ مىقدارى، سۈپىتى، كۈندىلىك قېتىم سانى، ھەر قېتىمقى مىقدارى ھەم تۈرلىرىگە تاماق يېيىش ۋاقتى مۇقىم بولۇشى كېرەك. قەنت سېيىش كېسەللىكىدە، يالغۇز تاماقنىڭ ئۆلچىمىگە دىققەت قىلىپلا قالماستىن بەلكى يەنە، يېمەكلىكلەرنىڭ تۈرى، تەركىبىگىمۇ ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. پەرزىلىك تاماقلارنى ھەرگىز ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

قەنت سېيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغۇچىلار ئىمكانىيەت بارىچە يېڭى پاخلان گۆشى، باچكا، كۆك كەپتەر، قۇچقاچ، چۈجە، قىرغاۋۇل، چىلە، كەكلىك قاتارلىق قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ يېيىش بەكمۇ پايدىلىق. كۆكتات، ئۆسۈملۈكلەردىن تەرخەمەك، پالەك، سېمىز ئوت يۇپۇرمىقى، يېڭى چۈشكەن قاپاق بالچۇقى (گۆش بىلەن پىشۇرۇپ يەيدۇ) قاتارلىقلارنى ھەم تۈخۇم سېرىقى، نۇقۇت، بېلىق قاتارلىقلارنى يەپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋزە، قىزىلچا، يانكۈلارنى مۇمكىنقەدەر يېمەسلىك كېرەك. مېۋىلەردىن سېرىق شاپتۇل (كۈنىگە 2 - 1 تالغىچە)، تاۋۇز (بەرەر قېتىم) قاتارلىقلارنى ئاز - ئازدىن يەپ بەرسە بولىدۇ. گەرچە بۇنىڭ تەركىبىدە قەن مادداسى ئاز بولسىمۇ، لېكىن، ئورگانىزمنىڭ تۈز ھەم ۋىتامىنغا بولغان ئېھتىياجىنى تەمىن ئېتىشتە بەلگىلىك رول ئوينايدۇ.

نورا بىلەن داۋالاش: ئۇيغۇر تىبابىتى ئوخشىمىغان مىـ
جراج ۋە خىلىتتىكى كىشىلەرنىڭ نورمالىق شەرتلىرىنى ۋە ئۇ-
نىڭ بۇزۇلۇش ھەم تۈزۈلۈش ئەھۋاللىرىنى ئالدىن ئىسكەل-
لەپ كونكرىت ئادەمنى كونكرىت داۋالاش ئىشلىرىنى ئالدىنـ
قى ئورۇنغا قويىدۇ. مەسىلەن، بۆرەك، ئاشقازان ئاستى بېزى
مەنبەلىك قەنت سىيىش كېسەللىكى (زىيابىتىس گۇرەدە، زىيا-
بىتىس بانقىراسى) گە، مىزاج ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىق ئالا-
مەتلىرى بايقالسا، ئالدى بىلەن سېمىز ئوت، ئەفيۇن ئۇرۇقى،
خام قاپاق قاتارلىق قاننى سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىستىمال
قىلسا بولىدۇ. ياسالما دورىلاردىن قۇرۇس تاباشىر. مۇلەي-
يەن، ئۆسۈك ئۇرۇقىنىڭ لوئابى (شىرنىسى) نى ئىسىزخەرشەر-
بىتى (قەنت سېلىنمايدۇ) بىلەن ئىچسە بولىدو. نېلۇپەر شەر-
بىتىمۇ كۆپ مەنپەئەت بېرىدۇ. ئەگەر مىزاج سوغۇقتىن بۇزۇل-
غان بولسا بۆرەكنى قىزىتمىدىغان ياڭاق، پىستە بادام مېغـ
زى، پىندۇق مېغىزى قاتارلىقلارنى يەپ بەرسە بولىدۇ. يا-
سالما ۋە شەربەت دورىلاردىن قۇرۇس شاقاقۇل، قۇرۇس زر-
يابىت، سماق تالقىنى، شوخلا شەربىتى، مەجۇنى مەشدىر تۇس،
جاۋارىش جالنۇس، مەجۇنى سەقەنقۇر، گىياھ شانە تالقىنى
(بېدىيان ئەرقى بىلەن ئىچمىش) قاتارلىقلارنى ئىستىمال قە-
لىش لازىم.

ئۇچەي مەنبەلىك قەنت سىيىش كېسەللىكى (زىيابە-
تىس مىشۇۋى) بىلەن ئاغرىغانلار ئالدى بىلەن ئىچىنى تا-
زىلاش ئۈچۈن پۇشۇرۇلغان كالا سۈتى ياكى تۆگە سۈتىدىن
500 مىللىلىتر ئىلىپ، ئۇنىڭغا ھېلىلە پوستىدىن ئۇچ گرام مو-

زندىن ئۇچ‌كرامنى سوقۇپ قوشۇپ ئېلىشتۇرۇپ ئىچىش لازىم- ئەگەر قەۋزىيەت ياكى شۇنىڭغا مەنسۇپ ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۇنى تۇگىتىش ئۈچۈن پالەك، سېمىز ئوت يۇپۇرمىقى، قېتىق، غوربىدىن مۇزاپتق مىقداردا ئىستىمال قىلىش، تەۋرىمەندى، خىيار شەنبەرىنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام ئېلىپ دەملەپ ئىچىش ھەم باچكا گۆشلىرىنى مۇزاپتق مىقداردا ئىستىمال قىلىش لازىم. كېسەل كىشى سېمىز، بەلغەم مىزاج بولسا، 7—5 گرام چىلاپانى 1000—500 مىللىلىتر تۇگە سۈتى بىلەن ھەر 15 كۈندە بىر قېتىم ئىچىش لازىم.

نېرۋا مەنبەلىك قەنت سىيىش كېسىللىكى (زىيابېتىس ئەسەبىي) گە سىرگە (ئۇزۇم سىركىسى)، قېتىق، قېمىز، باچكا گۆشلىرى، بادام مېغىزى، ئەفيۇن ئۇرۇقى ئىستىمال قىلسا بولىدۇ. كۈندە 2—1 تال. سېرىق شاپتۇل يېسىمۇ بولىدۇ. ياسالما دورىلاردىن قۇرۇس زىيابېت، مەجۇنى بالادۇر قاتارلىق دورىلارنى مۇزاپتق مىقداردا ئىشلەتسە بولىدۇ.

جىگەر مەنبەلىك قەنت سىيىش كېسىلىگە تەرخەمەك، ئورا، تاۋۇز، سويما، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ۋە ئۇنىڭ يۇپۇرمىقى، كۆكتات (قەنت تەركىبىي ئاز بولغان ئوتياش) لارنى ئىستىمال قىلسا بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، سېمىز ئوت، قاپاق سۇيىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ ئۇنىڭغا تەييارلانغان ئىسكەنجىۋىل (قەنت قوشمايدۇ)، ئىزخەر شەربىتى قاتارلىق دورىلارنى مۇزاپتق مىقداردا قوشۇپ بەدەن ئېغىرلىقىغا قاراپ 30—20 مىللىلىتر غىچە كۈندە 3 قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

ئاشقازان ئاستى بەزى مەنبەلەك قەنت سىمىش كە-
سەللىكىگە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن يەمەكلىكلەرنى كەسىلىنىڭ
ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىغا قاراپ مۇۋاپىق بەرسە بولىدۇ. دو-
رىلاردىن چوڭ نۇسخىلىق قۇرۇس زىيابەتنى يۇيرۇسا بولىدۇ.
بۇنىڭدىن باشقا، كېسەلدە قىزىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە قا-
چاق سۇيىدىن 12 مىللىلىتىر، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى-
دىن 100 مىللىلىتر، ئاچچىق ئانار شىرنىسىدىن 60 مىلى-
لىتر ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. بۇنىڭدىن
باشقا، 72 گرام چىگىت مېغىزىنى قاينىتىپ سۈزۈپ بىر سوتكا
دۇملەپ، ئاندىن ئۈنى 72 گرام چېكىلەنگەن ساپ ئەفيۇن ھە-
سەل بىلەن قاينىتىپ بىر كۈندە ئۈچ قېتىمدىن يەتتەكۈن ئىچ-
سىمۇ ياخشى مەنپەئەت بېرىدۇ.

ئەگەر تومۇز ئايلىرىدا قىزىشى بەك يۇقىرى بولۇپ كەت-
سە، مۇزنى كونا قېتىقتا ئېرىتىپ ئىچسە قىزىشنى پەسەيتىدۇ.
ئېغىز قۇرۇپ بىئارام بولسا، قۇرۇس زىيابەت I ، II نۇس-
خىلىرىنى خام قاپاق سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستىمال قىلـ
سا يۇقىرىقى ئالامەتلەر تۈگەيدۇ. بۇ يەردە، قەنت سىمىش
كېسەللىكىنى داۋالاشتا نوقۇتنىڭ شىپالىق رولى تۇغرىسىدا
قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز.

نوقۇت (豌豆) پۇرچاق ئائىلىسىگە مەنسۇپ دانلىق
ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇ شىنجاڭنىڭ باي ناھىيىسىدىن چىقىدۇ.
ئۇنىڭ رەڭگى ئاق (ساغۇچ)، دانلىق، يوغان (سەردان) بولىدۇ.
يېگىسى ئەلا ياخشى بولىدۇ. نوقۇت قەنت سىمىش كېسەللىكـ

نى داۋالاشتا هەم ئوزۇقلۇق قىممىتىگە ئىگە هەم داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە شېپالىق زىرائەتتۇر.

نوقۇتنىڭ تەبىئىتى بەرىنچى دەرىجىلىك قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ قانىنى، بۆرەكنى قىزىتىش، ئۆپكە تاللارنىڭ توسالغۇ-لىرىنى ئېچىش، ئۆسكۈلۈنى يوقىتىش، ئاغرىقنى توختىتىش قاتارلىق ئۈنۈملەرگە ئىگە. ئۇ يەنە ئۆسمىنى ئازايتىش، ئۆت سۈيۈقلۇقىنى كۆپەيتىش، ئاشقازان-ئۈچەي ھەرىكىتىنى كۈچەيتىش، قان پەيدا قىلىش، سەمرىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە بولغاچقا، ئۇ، بەدەننى كۈچلۈك ئوزۇقلاندۇرغۇچى، قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلاردىن ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر، ئۇنىڭدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىلىپ، دۈمە-لەپ، سۈيىنى ئېچىپ بەرسە، بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە بەلگىلىك رول ئوينايدۇ. ئۇنىڭ قەنت سىيىش كېسىلىگە شېپالىق بولۇشى، ئۆزىنىڭ خىمىيىلىك تەركىبى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك. نوقۇتنىڭ تەركىبىدە 23% ئاقسىل، 1.8% ياغ، 5.9% يىپلىق (فىبرىنلىق) ماددىلار، 6.5% كاربون سۇ بىرىكمىلىرى بولىدۇ. ئېكسن، ئۇنىڭدا قەنت ماددىسى يوق دېيەرلىك. شۇڭا ئۇ، قەنت سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئەگ ياخشى ئوزۇقلۇقى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بەدەندىن ئوزۇلۇكسىز چىقىپ كېتىۋاتقان قۇۋۋەتنى تولۇ-قىرۇش ئۈچۈن نوقۇت ئىشلىتىلسە پايدىسى بولىدۇ — ئەلۋەتتە. يەنە بىر تەرەپتىن، ئاشلىقتىن بولغان تائاملارغا بولغان بې-سىمنى پەسەيتىپ، تاماققا بولغان ئېھتىياج كەملەيدۇ. بىراق، هەر قانداق يېمەكلىكنى چېكىدىن ئېشىپ كەتسە ئەكس تەسىر بەرگىنىگە ئوخشاش، نوقۇتنىڭ ئىشلىتىلىشى بەك ئېشىپ كەتسىمۇ يەل پەيدا قىلىپ دوۋسۇنغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. مۇنداق

چاغداء خەشخاش، زىرە، قارىمۇچنىك ھەر بىرىدىن 10 گرام ئېلىپ كۇندە ئۇچ قېتىم ئىچىلىدۇ. جاۋاردىش كومىۇنىنى كۇ- نىگە ئىككى قېتىم، يەتتە گرامدىن ئىستىمال قىلسىمۇ بولىدۇ. مىزاجى ئىسسىقتىن ئۆزگەرىپ كەتسە ئىسكەنجىۋىل سالىدە (شېكەر سېلىنمايدۇ) ئارقىلىق تۇزىتىش لازىم.

نوقۇتتا ئاقسىل بەك يۇقىرى بولغانلىقتىن، بەزى ئاسا- سىي كېسەللىكلەردىن يۇرەك قان تومۇرلىرى قېتىش، يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەر قەنت سىيىش كېسەل- لىكىگە ئەگىشىپ كەلسە، ئىمكان قىلىپ ئاقسىلى نىسبەتەن يۇ- قىرى بولغان نوقۇتقا ئوخشاش يېمەكلىكلەردىن پەرز قىلىش لازىم.

مۇڭاپىق ھەركەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىش؛ مۇڭاپىق ھە- ركەتلەر قاندىكى قەنت ماددىسىنىك بىەدەنىگە سۈمۈرۈلۈشىنى ئۆچۈرىدۇ. ئىلگىرى سۈرۈپ، سۈيدۇكتىكى قەنت ماددىسىنى تەكشۈرىدۇ. ئىنسۇلىنغا بولغان ھاجەتنى ئازايتىپ، ئىنسۇلىن ئىشلەپچىقا- رۇچى ھۈجەيرىلەرنىك يۇكىنى يېڭىلاشتۇرۇپ، كېسەللىكنى داۋالاشتا مۇھىم رول ئويناىدۇ. ئەگەر، ئەگەشمە كېسەللىكلەر- دىن كىسلاتالىق ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىش، يۇقۇملىنىش، ۋە يۇرەك كېسەللىكلىرى ئېغىر بولۇپ كەتكەندە، ھەركەت قىلىشنى ۋاقتلىق توختىتىپ تۇرسىمۇ بولىدۇ. ھەركەتنى دەسلەپتە يە- نىك، قىسقا قىلىشتىن باشلاپ كېسەل ئەھۋالىنىك ياخشىلىنە- شىغا ۋە بەدەن قۇۋۋىتىنىك ئېشىشىغا قاراپ تەدرىجى ئۇزارتە- سا بولىدۇ. ھاۋالىق جايلاردا سەيلە قىلىش، چوڭ چامداپ مېڭىش، يەڭگىل چامباش (تەيجىچۈەن) ئويناش، ھويلا - ئارام- لاردا گۈل، سەيلەرنى تېرىش، كۆزنى يۇمۇپ خىيالنى يىغىش،

يەڭگىل كىمناستىكا ۋە مەشغۇلاتى ئاددىي بولغان ھەركەتلەر-
نى قىلىش، توپ ئويناش قاتارلىق ھەركەتلەرنى ئاز - ئىناز-
دىن مۇۋاپىق ئېلىپ بېرىش كېرەك. لېكىن، ھەر قېتىمقى ھەر-
كەت 30 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم.

«ھايا تلىق ھەركەتتە». ھايا تلىق ئۇچۇن زۇرۇر بولغان تۇرلۇك پائالىيەتلەر ھەممە ئادەملەر ئۇچۇن، شۇنداقلا، قەنت سىيىش كېسەللىكلىرى ئۇچۇنمۇ كەم بولسا بولمايدۇ.

ھەركەت، سېمىزلىكى ئارتۇقچە بولۇپ كېتىكەن كىشىلەر ئۇچۇن بەكمۇ مۇھىم. ھەركەتنىڭ مۇھىملىقىنى، پايدىلىقلىقىنى كۆزدە تۇتۇپ كۇچەپ ھەركەت قىلىشتىن، چارچاشتىن ساقلى-نىش ھەمدە قانداقى قەنت ماددىسىنىڭ بەك تۆۋەنلەپ كېتى-شىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇچۇن ئاچ قورساق ھەركەت قىلماس-لىق لازىم.

4. مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى ۋە ئۇنى ئىشلىتىش ئورنى

1) سەندەل تالقىنى

ئاق سەندەل ئىككى گرام، كەترا، قاراسۇنا ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، سىماق، سەمغى ئەرەبى، گىلى ئەرمىنى، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، بەللاۋۇت ھەر بىردىن 11 گرام، موزا ئۇچ گرام، شاقاقۇلدىن يەتتە گرام ئېلىپ، تالقانلاپ كۈنگە ئۇچ قېتىم ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇنى ئىستىمال قىلغاندا، قېتىق ياكى ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم. بۇ دورا ئىسسىق تەبىئەتلىك بولغان قەنت سېيىش كېسەللىكىگە ھەم سۈيدۈكىدە قەنت مىقدارى نىسبەتەن كۆپ بولغان قەنت سېيىش كېسەللىكىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2) گىياھ شانە تالقىنى

گىياھ شانەدىن 12 گرام، قىزىلگۈل چېچەكى، قەلەي كۈشتىسى، مارجان كۈشتىسى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ (قۇرۇلما

قېتى). مۇرسەل سەپەت، سەرۋالى ئۇرۇقى، چىلغۇزە مېغىزى، بەرگى جامەن، گىلى ئەرمەنى، ئىزخىرمەككى، ئاقاقيا. كۆپۈ- كى دەريا. كېتەھندى، سىماق، ئانار گۈلى. قىزىلگۈل. ئاقلان- غان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى، تاباشىر، جۇپتى بەلسۇت، سەمخى ئەرەبى، زەمچە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئۇچ گرامدىن، كاپۇردىن بىرگرام ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەكلەپ كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن قېتىق زەر- دىۋى (سۈيى) بىلەن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورىنىڭ ئىسسىق- تىن بولغان قەنت سىيىش كېسىللىكىگە ئونۇمى يۇقىرى. تەج- رىبىدىن ئۆتكەن (مۇجەررەپ).

3) قۇرۇس زىيابېت I

تاباشىر، ھەببە بەلسان، كۆكنار ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن ئۈچ گرامدىن، ئۇسۇلۇك ئۇرۇقى، ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، گىلى ئەرمەنى، سىماق، سەمخى ئەرەبى، پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن. سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن 20 گرام، كاپۇردىن بىر گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكلەپ، ئۇنى سېمىزئوت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، توقۇچاق قىلىپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قې- تىمدا بەش دانىدىن ئىستىمال قىلىدۇ. بۇنى ئاچچىق ئانار سۈيى ياكى قېتىق زەردۇاۋى بىلەن بىرلىكتە ئىشلىتىش لازىم. بۇ دورا، ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسىلىگە ۋە

يۇقىرى قان بېسىمى بىرگە كەلگەن كېسەللەرگە ئىشلىتىلىشى بولىدۇ.

4) قۇرۇس زىيابېت II

سېمىز ئوت ئۆرۈقى، پاقا يوپۇرماق ئۆرۈقى ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن، تاباشىر، روبېۇسۇس ھەر بىردىن تۆت گرامدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا، پارپا، ئۆسۈك ئۆرۈقى، مو-زا چۇبىچىن، سىماق، كۆكنار ئۆرۈقى، شاقاقۇل، سەمغى ئەرەبى، مېھرىگىيا، ئەفيۇن، لىسانىل، ئاساپىر، جۈيزۇز ھەر بىردىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكلەپ، ئىسپىغۇل شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، مېغىزدىن چوكراق قىلىپ ياساپ قۇرۇس قىلىنىدۇ. بۇ دورىنى شوخلا شەربىتى بىلەن بىرگە ئىشلىتىش لازىم.

5) شوخلا شەربىتى

شوخلىدىن 30 گرام، شاتارەدىن 15 گرام ئېلىپ ئەرەق (پار سۇيى) يا كى شەربەت قىلىپ، «قۇرۇس زىيابېت II» بىلەن بىللە كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر، بۇ دورا بىلەن خىلىتلار تەڭشەلمەي ئېغىز يالىغى، بەدەن قىچىشىش توختىماي، سۇيدۇكتە كۆۋۈكچە (غەيرىي مادىدا) كۆرۈلسە، دورىنىڭ مىقدارىنى كۆپەرەك ئاشۇرسا بولىدۇ. بۇ دورا بەدەنىنىڭ ئېغىزلىشىش، بوغۇملارنىڭ

ئاغرىشى، ھەرخىل يالليۇغلىنىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەشتىن بولغان باش قېيىش قاتارلىقلارغا بېرىلسە بولىدۇ.

6) ئاقاقىيا

ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى (قورۇلغان)، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، گىلى ئەرمەنىنىڭ ھەر بىردىن بەش گرامدىن، سەمەنى ئەرەبى، ئاق سەندەل، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەر بىردىن بەتتە گرامدىن، ئۇسۇلۇك ئۇرۇقى، تاباشىر، كېتمرا، سىماق ھەر بىردىن ئۇچ گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەگلەپ، قاپاق سۈيى، ئاچچىق ئانارسۈيى بىلەن بىللە كۈنىگە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بۇ دورىمۇ ئىسسىقتىن بولغان قەنت سېيىش كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر قەنت سېيىش كېسەللىكى ئىسسىقتىن بولۇپ، بەدەن قىزىپ، تەرلەپ، كۆپ ئۇسساپ بىمارام بولۇش ئالامىتى كۆرۈلسە، خام قاپاق سۈيىدىن 12 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇق 50 گرام، مېغىز شىرنىسىدىن 60 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇق شىرنىسىدىن 40 گرام، كاسىن ئۇرۇق شىرنىسىدىن 20 گرام، شوخلا سۈيىدىن 10 گرام، ئىت ئۈزۈمى سۈيىدىن بەش گرام ئېلىپ قوشۇپ، كۈنىگە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن 35 گرامغىچە ئېچىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

7) سۈمبۈل تالقىنى

سۈمبۈل، قىزىلگۈل چېچىكى، سەندە كۈپى ۋە مېھرىگىيالار-نىڭ ھەر بىردىن تۆت گرامدىن، بەلۇتتىن سەككىز گرام،

يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، موزا، زەنجۈۋل، شاقاۋۇل، بادام مېغىزى-
نىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، گازىبان، رۇمىمەدىيان، گۈل-
دارچىنلارنىڭ ھەر بىرىدىن تۆت گرامدىن، تاباشمردىن بەش
گرام، مەستەكىدىن بىر گرام، پىلپىل، مۇرسەل سەپتەنىڭ ھەر
بىرىدىن بەش گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، يۇقىرىقى دورىلارغا ئارد-
لاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورىنى، سوغۇقتىن بولغان
قەنت سېيىش كېسىللىكىگە بەرسە ئۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

8) بەللۇت تالقىنى (سۇپۇپى بەللۇت)

مەستەكى، بەللۇت، خەشخاش ئۇرۇقى، گۈلدارچىن، سە-
ئىدە كۈپى، كۈندۇر، تاباشمر، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، گازىبان،
قىزىلگۈل، گىلى ئەرمىنىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن بىر گرامدىن
ئېلىپ، ھەممە دورىلارنىڭ مىقدارىغا تەڭ 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 تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ،
ئىشتىھاسى ئېچىپ كەتكەندە ئىشلەتسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

9) كۈندۇر كومۇلمىسى

سەئىدە كۈپى، بەسپاسەنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام-
دىن، مەڭ دېۋانە (بەزۇرۇلبەنجى) دىن ئۈچ گرام ئېلىپ قوشۇپ،
سوقۇپ، ئەلگەكلەپ، مېغىزچىلىك كومۇلاچ قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم،

هەر قېتىمدا بەردانىددىن ئىستىمال قىلسا بولىدۇ. بۇ دورا- تۇتۇش. قۇۋۇتىنى كۈچەيتىپ ئىشتىهانى باشىدۇ، سۈيدۈكنى ئازايتىدۇ. كېچىدىكى كېچەك تەرەت قېتىمىنىڭ كۆپلۈكنى يوقىتىدۇ.

10) كۈنجۈت تالقىنى (سۈپۈپى كۈنجۈت)

كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى هەر بىرىددىن 30 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاردىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 13 گرام ئىستىمال قىلىپ، 10 كۈن ئىچىدە ئىشلىتىپ بولۇش كېرەك.

بۇ دورا، سوغۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە، بولۇپمۇ، سۈيدۈك يوللىرى ئىچىشىش هەم ئورۇقلاش تۈپەيلىدىن بەدەن ئاجىزلاپ ئۇخلىيالماسلىق ئالامەتلىرىدىگە ئىشلىتىلىدۇ.

11) سۈيدۈك توختاتقۇچى مەجۇن

شاهى بەللۇن، سەئىدە كۈپى، كۈندۇر، ئۇد هىندى، خۇلىنجان، قوزاق دارچىن قاتارلىق دورىلاردىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەكلەپ، ئاز مىقداردا چېكىلەنگەن ئاچچىق ئانار سۈيى قوشۇپ يۇغۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بىلەن سوغۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىدە كۆرۈلىدىغان سۈيدۈكنىڭ كۆپلەپ كېتىشىنى تىزگىنلەشكە بولىدۇ.

12) ئىجادىي مۇجەررەپ دورا

يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن توققۇزگرام، بىنەپشەردىن 10 گرام، رۇببۇسۇستىن ئۇچ گرام، تاباشىردىن 13 گرام، قىزىلگۈلدىن 20 گرام، قىزىلگۈل چېچەكىدىن 15 گرام، ئاق سەندەلدىن توققۇزگرام، ئاقاقيادىن بەش گرام، ئانار پوستىدىن يەتتە گرام، كاپۇردىن يىسر گرام، سەمغى ئەرەبىدىن 10 گرام، كەتىرادىن توققۇزگرام، نېلۇپەردىن 10 گرام، ئەفيۇن ئۇرۇقىدىن 40 گرام، ئىزخىرمەككى (مەككە چىغىرتمىقى) دىن 15 گرام، ئەفيۇندىن ئىككى گرام، موزىدىن بەش گرام، چۇپچىندىن 10 گرام، مېھرىگىياھدىن 13 گرام، شاقاقۇلدىن يەتتە گرام، پىلە قۇرۇتىدىن 30 گرام، قاراھېلىلدىن يەتتە گرام، سماقتىن بەش گرام، زەپەردىن ئۇچ گرام ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكلەپ، ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن قۇرۇس قىلىپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە دانىدىن ئىستىمال قىلىدۇ. بۇ دورا، مەيلى ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكى بولسۇن بىردەك ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. كۆپلىگەن تەجرىبىلەر ئارقىلىق، بۇ دورا نىڭ قان ۋە سۈيدۇكتىكى قەنت مىقدىنى تۆۋەنلەتكەنلىكى ئىسپاتلاندى. يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىدە رولى بارلىقى ئىسپاتلاندى. بۇ دورىنىڭ ئىشلەتكەندىمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. بۆرەك ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇرۇقلاپ بەدەن ئاجىزلاپ كەتكەن ۋاقىتتا بۇ دورىلارنى ئىشلەتسەمۇ بولىدۇ.

دارچىلدىن 500 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 500 گرام، پىستە، بادام، پىندۇق، كۈنچۈت، ئەفيۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 300 گرامدىن، يالپۇزدىن 10 گرام، ئەمەندىن 30 گرام، شاتارەدىن 15 گرام، كەتراداىن 15 گرام، مېھرىگىيا، جويۇز، بۇغا مۇڭگۈزى، شاقاقۇل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 40 گرامدىن ئېلىپ، ھەممە دورىلارنىڭ مىقدارى بىلەن تەڭ بادام مېغىزى ئېلىپ قوشۇپ، سوقۇپ، تالقانلاپ كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20—15 گرام ئىستىمال قىلسا بولىدۇ.

13) شەربىتى خىيار شەنبەر

خىيار شەنبەر، قارا ئۇرۇك، ئىت ئۈزۈمى، نېلۇپەرلەر-نىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، گۈلبىنەپشىدىن 60 گرام، كاسىن ئۇرۇقى، كاسىن يىلتىزى، ئوسما يىلتىزى، چىڭسەي يىلتىزى، قومۇش يىلتىزلىرىدىن ھەر بىرىدىن 50 گرامدىن ئېلىپ، شەربەت قىلىپ 5 كۈن ئىچىدە ئىچىپ بولۇش لازىم.

بۇ دورا، قەنت سىيىش كېسەللىكىگە جىگەر كېسەللىكى ۋە ئۆت تاش كېسىلى ئەگىشىپ كەلگەن كېسەللەرگە، ھەم قەۋزىيەت بولۇپ قالغانلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

14) لۇبۇپ كەبىر

پىستە، پىندۇق، بادام، ياڭاق مېغىزى، ھەببۇ تۇلخۇزرا، چىلغۇزە مېغىزى، ھەببى زەلەم، ماھى روبىيان، خۇلنجان،

شاقاقۇل، قىزدلىبەھمەن، ئاقبەھمەن، سەرىدىق تۇددرى، قىزدىل تۇددرى، زەنجىۋىل، ئاقىلانغىان كۇنجۇت، دارچىنلاردىن ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، سۇمبۇل، سەئدى كۇپى، قىلەمپۇر، كاۋا-ۋىچىن، ھەببى قۇلقۇل، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر، پىياز، تۇرۇپ، بېدە ئۇرۇقى، ھېلىيۇن ئۇرۇقى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، دۇرنەچ ئەقرەبى زۇرەنبات ھەربىرىدىن توققۇزگرامدىن، جويۇز، بەسبىاسە، داۋالە، پىلپىل ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن، سۆزلەپ مەسىرى، نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، كۆكنار ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن، بۇقا چۈيىسى، سۆرۇنجان، بوزىدان، يالپۇز ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، تۆگە بوتىلىقمىنك ئوغۇز سۈتى، زەپەر، مەستىكى رۇمىنك ھەر بىرىدىن توققۇزگرامدىن، ئۇدى خامدىن 7.5 گرام، ئەنبەردىن ئۇچ گرام، ئىپپاردىن 10.5 گرام، ئالتۇن ۋاراقىدىن 30 دانە، كۆمۈش ۋاراقىدىن 50 دانە ئېلىپ بۇ دورىلارغا پۈتۈن دورىلار مىقدارى بىلەن تەڭ مىقتاردا ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. دورىلار سوقۇلۇپ، ئەلگەكلەپ بولغاندىن كېيىن، ئالدى بىلەن، زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى ياخشى سىلايە قىلىپ، ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ بولۇپ، ئاندىن تالقان دورىلارنى قوشۇپ ياسىلىدۇ، بۇ دورىلارنى كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستىمال قىلىدۇ. بۇ دورا، بۆرەكنى قىزىتىش، بۆرەك ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۆزۈلۈشىنى تەڭشەش مەقسەتلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ. قان تەركىبى ۋە سۈيدۇك تەركىبىدىكى قەنت يوقالغاندا بەدەننى مۇستەھكەملەش، كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. قەنت سېيىش كېسەللىكى تۈپەيلىدىن ئايالارنىڭ تاشقى جىنسىي يوللىرى يۇقۇم-

ئىنسپ قىچىشىش، ئاغرىش ئالامىتى بولغانلىقتىن تاشقىرى سىيە-
كەندە ئېچىشىش يۇز بەرسە تۆۋەندىكى دورىلارنى قوللانسا
بولىدۇ.

بىخ مارجانلىقتىن 30 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن 15
گرام، كاۋاۋچىنلىقتىن 10 گرام، شاتارەدىن 30 گرام، ما مۇ-
رانچىنلىقتىن 15 گرام، موزلىقتىن 10 گرام، زەرچىۋادىن 10 گرام،
ئانار پوستىدىن بەش گرام، زەمچىلدىن بەش گرام، سۇمبۇلدىن ئۇچ
گرام، قىزىلگۈلدىن بەش گرام، دارچىنلىقتىن بەش گرام ئېلىپ، ھەممە-
سىنى ئارىلاشتۇرۇپ، چالا سوقۇپ، ھورداپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ
بەرسىمۇ ياكى يۇيۇپ (ئىسسىنجاھ) بەرسىمۇ بولىدۇ.

بۇ دورا، جىنسىي ئەزالارنىڭ قىچىشىشىغا، ئاق خۇننىڭ
كۆپ كېلىشىگە، سېسىق پۇراق چىقىشقا مەنپىئەت قىلىدۇ.

كۆپ ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلارنى تونۇشتۇرۇش

1) چىگىت مېغىزى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى: بەلغەم بوشىتىش، بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلاش، مەنئى ھەم سۈت كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مېڭىنىك خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈش، قارا بېسىش، چۈچۈشنى تۇختىتىش، بۆرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى: ئۇچەيگە، بالياتقۇغا زىيان قىلىدۇ، كۆپ ئىستېمال قىلسا باشنى ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ. قوساقنى بىر ئاز كۆپتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.

تۇزەتكۈچىسى: كالا سۈتى ھەم قىزىل گۈل ئەرقى.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 10—2 گرامغىچە.

2) جويۇز

تەسىرى: ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، باھنى ھەم ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، پۈت قوللارنىك ھەركىتىنى يەڭگىللەشتۈرۈش، قىزىتىش، تەرلىتىش تەسىرىگە ئىگە،

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان، جىگەرنى كۈچلەندۈرۈش قىزىل ئۆڭگەچ خىزمىتىنى ياخشىلاش، تاماق سىڭدۈرۈش، سېرىق كېسەل، يالغان سەمرىپ كېتىش، ماددىلارنى تارقىتىش (ئىستەقايى لەھمى)، ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە ھەم ئۆپكىگە زەرەر لىك.

تۈزەتكۈچىسى: گۈل بىنەپشەر ۋە قۇرۇق يۇمغا قسۇت.

ئورۇنباسارى: 1.5 ھەسسە بەزباسە. سۇمبۇل 3 ھەسسە.

3) چىلاپا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ئىچىنى سۇرۇش، سەپرا، بەلغەم ماددىلىرىنى سۇرۇپ چىقىرىش، يىلان، قۇرتلارنى چىقىرىش، قاننى تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەم ماددىلىرىنى سۇرۇپ تازىلاش، بەدەندىكى سوغۇق ماددىلارنى سۇرۇپ چىقىرىش ئۇچۇن ھەم بەدەندىكى غەيرىي ھۆللۈكلەردىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ، ۋە قان تەركىبىدىكى قەنتنى تېز چۇشۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى: ئەزالاردىكى سۇيۇقلۇقلارنى تېزلا سىرتقا چىقىرىش، باشنى ئاغرىتىش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: بەدىيان ئەرقى، گۈلقەنت قاتارلىقلار.

ئورۇن باسارى: مۇجۇقەن.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن ئۆتكەن - ئۆتمىگەنلىكىگە قارىپ 7—1 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

4) كۆكنار ئۇرۇقى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەسىرى: ئۇخلىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، مېڭىنى دەم ئالدۇرۇش، سەزگۈرلۈكنى پەسەيتىش، قان توختىتىش، مەنى ھەم سۈت كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

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

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

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

ئورۇنباسارى: قارا سۈنا ئۇرۇقى.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 7—3 گرامغىچە.

5) ئەزخىر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ماددىلارنى پۈشۈرۈش، تۈسالغۇلارنى ئېچىش، قاننى تازىلاش، يەل تارقىتىش، ئىسپازما قايتۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھېيىزنى راۋانلاشتۇرۇش، ئاشقازاننى كۈچەندۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مېڭىنى قويۇق بەلغەملەردىن تازىلاش، ئىششىق ۋە يەللەرنى تارقىتىش، ئادەتلەنگەن قەۋزىيەتلەرنى بوشىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

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

ئورۇنباسارى: قۇرۇتى، قەسىۋۈزدىرىدە، زەئىپەر.

تۈزەتكۈچىسى: ئاق سەندەل ۋە ئەرقى كۈلاپ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 5 — 7 گرامغىچە.

6) سېمىز ئوت ئۇرۇقى

تەسىرى: ئۆت يالۇغى يەنى سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە پايدا قىلىدۇ. ئۈچەيلەرنىڭ ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ ھەمدە قان توختىتىش، ئۈسساش، قىزىتىش، ئۈچەي سىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈملۈك تەسىر بېرىدۇ. سۈيدۈك يوللىرىنىڭ ھەر خىل يۇقۇملىنىشى ۋە ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكلىرىگە ئۈنۈملۈك تەسىر بېرىدۇ.

ئەكس تەسىرى: ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرۇش ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئازراق ناچار تەسىر بېرىدۇ.

7) ئاباشەر

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: كۆكۈلنى خۇش قىلىش، يۇرەكنى كۈچەيتىش،

ئاغرىق يەسەيتمەش، سەپرانى كېسىش، قاندۇرۇش بولغان ئېچ سۈرۈشنى توختىتىش، جىگەر، ئاشقازانلىق ھوللۇكىنى تارتىپ ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چىش ھولۇكى، ئېغىز، تىل يالۇغاندا كۆكرەك سۈيۈقلۇق قىلىرىنى يوقىتىشتا، خىلىتلار تەكچۈكلۈقى بۇزۇلغاندا، ھەر خىل تەپ، سىل كېسەللىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى: قۇرۇق مىزاجلىرگە ئانچە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ھەرزە نېزىش.

ئورۇنباسارى: سېچىز ئوت، ئۇرۇقى، يېرىم ھەسسە ئاق سەندەل، سماق.

ئىشلىتىلمىش مىقدارى: 5—1 گرامغىچە.

维吾尔医疗糖尿病

（维吾尔文）

穆哈木德吾买尔曼苏尔阿吉　著

中国科普出版社新疆维、哈分社出版
新疆新华书店发行
交通厅印刷厂印刷

开本：787×1092 1／32mm 印张：1.75
印数：1—5000
1986年3月第1版　1986年5月第1次印刷
统一书号：M14051·36　定价：0.15元