

---

# MAZMUNY

---

## GIRIŞ

TÄZE NEŞİR BARADA BELLIKLER

IL LUKMANYNA MASLAHATLAR ..... **s1**

Saglyk babatdaky talaplar we adamyň  
mätäçlikleri **s2**

Saglygy saklamaga kömek edýän zat **s7**

Jemgyýetiňiz bilen ýakyndan tanşyň **s8**

Ýerli serişdeleri mätäçlikleriňiz üçin

peýdalanyň **s12**

Näme etmelidigini we nämeden

başlamalydygyny çözüň **s13**

Täze pikiri synap görmek **s15**

Adamlaryň we topragyň arasynda

deňagramlylygy ýola goýmak **s16**

Keseliň öňüni almagyň we şypa bermegiň  
arasyndaky deňagramlylygy ýola

goýmak **s17**

Dermanlary ýerlikli we çäkli mukdarda

ulanmak **s18**

Öňe gidişligiň netijelerine düşünmek (baha  
bermek) **s20**

Okatmak we bilelikdäki okuw. Saglygy

goraýyş işgäri mugallym hökmünde **s21**

Okuw serişdeleri **s22**

Şu kitapdan nähili peýdalanmaly **s28**

## I BAP

ÖÝDE GEÇIRILÝÄN BEJERGILER WE OL BARADA GIŇDEN

ÝAÝRAN PIKIR ..... **1**

Kömek edýän öý serişdeleri **1**

Adamlara ýagşylyk getirýän ynam **2**

Adamlary kesel edýän ynam **4**

Doga-jady - jadygöýlik - ýaman göz-dil **5**

Käbir ырымлар we öý serişdeleri babatda

soraglar we jogaplar **6**

Bekemedik beýnijik çökük bolanda **9**

Öý bejeriş serişdeleriniň kömek edýändigini  
ýa-da etmeýänligi baradaky pikirler **10**

Derman otlary **12**

Döwlen süňkleri seýiklemek üçin öý

şertlerinde ýasalan gipsler **14**

Iç sürüji we arassalaýjy klizmalar: olardan

haçan peýdalanmaly **15**

## II BAP

Köplenç çalşylyan keseller ..... **17**

Keseliň sebäpleri nämede? **17**

Dürli keseller we olaryň sebäpleri **18**

Ýokanç däl keseller **18**

Ýokanç keseller **18**

Meňzeş alamatly keseller **20**

Köplenç çalşylyan ýa-da meňzeş

atlandyrylyan keseller **21**

Atlandyrmakdaky bulam-bujarlyk zerarly

bolýan düşünişmezlik **25**

Gyzdyryjy häsiýetli keselleriň arasyndaky

bulam-bujarlyk **26**

## III BAP

SYRKAWY NÄDIP BARLAMALY ..... **29**

Soraglar **29**

Saglygyň umumy ýagdaýy **30**

Gyzdyrma **30**

Termometrden nähili peýdalanmaly **31**

Dem alyş (respirasiýa) **32**

Damar urmasy (ýürek urmasy) **32**

Gözler **33**

Gulak, bokurdak, burun **34**

Deri **34**

Garyn (aşgazan) **35**

Myşsalar we nerwler **37**

#### **IV BAP**

SYRKAWA NÄHILI IDEG ETMELI ..... 39

Syrkaw üçin rahatlyk 39

Agyr syrkawyň aýratyn idegi 40

Suwuklyklar 40

lýmit 41

Arassaçylyk we düşekdäki ýagdaýy  
üýtgetmek 41

Üýtgeşmelere gözegçilik etmek 41

Howply keselleriň alamatlary 42

Lukmana haçan we nähili ýüz tutmaly 43

Saglygy goraýyşyň işgärine näme  
aýtmaly 43

Syrkawyň kartoçkasy 44

#### **V BAP**

DERMANSYZ BEJERILIŞ ..... 45

Suw bilen bejermek 46

Suwuň dermanlardan has peýdaly  
ýagdaýlary 47

#### **VI BAP**

HÄZIRKI DÖWRÜŇ DERMANLARYNYŇ DOGRY

WE NÄDOGRY ULANYLYŞY ..... 49

Dermanlary ulanmak babatda  
maslahatlar 49

Dermanlary haçan ulanmaly däl 54

Dermanlary gereginden artyk ulanmagyň  
iň howply ýagdaýlary 50

#### **VII BAP**

ANTIBIOTIKLER: BU NÄME WE OLARY NÄHILI ULANMALY ..... 55

Antibiotikleri ulanmak babatda  
görkezmeler 56

Antibiotikleriň ulanylyşyny  
çäklendirmek 58

Antibiotik peýda etmeýändir öýtseňiz näme  
etmeli 57

#### **VIII BAP**

DERMANLARY NÄHILI ÖLÇEMELI WE BERMELI ..... 59

Suwuk dermanlar 61

Ýaş çagalara dermany nädip bermeli 62

Dermanlary nähili kabul etmeli 63

Sowatsyz adamlar üçin derman

mukdarlary babatda görkezmeler 63

#### **IX BAP**

SANJYM ETMEK BOÝUNÇA DÜŞÜNDIRIŞLER

WE SERESAPLYLYK ÇÄRELERI ..... 65

Sanjymy haçan edip, haçan etmeli däl 65

Sanjymyň örän gyssagly edilmeli  
ýagdaýlary 66

Sanjym görnüşinde edilmeli däl  
dermanlar 67

Töwekgellik we seresaplylyk çäreleri 68

Käbir dermanlar sanjym edilende, yüze  
çykýan allergik täsirler 70

Penisilliniň sanjymy edilende, howply

allergik täsirleriň önüni almak 71

Şprisi sanjym üçin taýynlamak 72

Sanjymy nähili etmeli 73

Sanjymlaryň çagalary maýyp edýän  
ýagdaýlary 74

Gurallary arassalamak (sterilizasiya  
etmek) 74

## **X BAP**

### **ILKINJI KÖMEK ..... 75**

Gyzdyrma **75**

Şok **77**

Huşdan gitmek **78**

Bokurdaga haýsydyr bir zadyň

dykylmagy **79**

Gark bolmak **79**

Dem alyş kesilende näme etmeli: agyzdan

agza dem bermek **80**

Bedeniň aşa gyzmagy zerarly ýetýän

şikesler **81**

Ýaradan akýan gany duruzmak **82**

Burundan akýan gany duruzmak **83**

Kesilen, sypjyrylan we kiçi ýaralar **84**

Kesilen uly ýaralar: olary nädip

ýapmaly **85**

Daňylar **87**

Infisirlenen ýaralar: olary saýgarmak we  
bejermek **88**

Ok, tyg we beýleki ýaralar **90**

Howply içege keselleri (Ýiti garyn) **93**

Köriçege, peritonit **94**

Ýanyklar **96**

Döwlen süňkler (döwükler) **98**

Agyr ýaralyny nähili geçirmeli **100**

Çykyklar (Süňkleriň bogunlardan

çykmagy) **101**

Damar süýnmeler we üzölmeler (çykan

bognuň agyrdylmagy ýa üzölmegi) **102**

Zäherlenme **103**

Ýylan çakmasy **104**

Beýleki zäherli çakmalar **106**

## **XI BAP**

### **IÝMITLENME: SAGDYN BOLMAK ÜÇIN NÄME IÝMELI ..... 107**

Erbet iýmitlenme zerarly döreyän

keseller **107**

Näme üçin dogry iýmitlenme

şeýle zerur? **109**

Kem iýmitlenmäniň öňüni almak **109**

Esasy we goşmaça iýmit **110**

Dogry iýmitlenme saglygy goraýar **111**

Kem iýmitlenmäni nähili saýgarmaly **112**

Puluňyz az ýa mellegiňiz kiçi bolanda, nädip

oňat iýmitlenmeli **115**

Witaminleri nämeden almaly? **118**

Berhizde nämelerden gaça durmaly **119**

Bäbekler üçin iň oňat berhiz **120**

Berhiz barada ýalňyş pikirler **123**

Käbir kesellerde saklanylmaly berhiz

**124**

Gan azlyk **124**

Igleme keseli (Rahit) **125**

Ýokary gan basyşy (gipertoniýa) **125**

Semiz adamlar **126**

Iç gatama **126**

Süýjikesel **127**

Aşgazanyň turşulyk derejesiniň

bozulmalary. Sary gaýnama we aşgazan

ýarasy **128**

Zob (Bokurdakdaky çiş) **130**

## **XII BAP**

### **DUÝDURYŞ: KÖP KESELLERIŇ ÖŇÜNI NÄHILI ALMALY ..... 131**

Arassaçylyk we onuň bolmadyk ýagdaýynda

döreyän kynçylyklar **131**

Arassaçylygy saklamagyň esasy düzgünleri

**133**

Jemgyýetçilik arassaçylygy

(sanitariýa) **137**

Guşuklar we beýleki içege parazitleri **140**

Askaridalar **140**

Kiçi guşuklar (ostrisalar) **141**

Gamçyguýruklar (hlystowiki) **142**

Sapak şekilli guşuklar (nematodlar) **142**

Ýasy soguljan (lenta görnüşli guşuk,

solityor) **143**

Togalak guşuklar (trihinler) **144**

Amýobalar **144**

Gan sorujylar (şistosomlar,

bilgarsiyalar) **146**

Waksinasiýa (immunizasiýa) ýönekeý we

ynamly gorag **147**

Keselleriň we şikesleriň öňüni almagyň

başga usullary **148**

Saglyga täsir edýän endikler **148**

### **XIII BAP**

#### **KÄBIR IŇ ADATY KESELLER ..... 151**

- Suwsuzlanma **151**  
Içgeçme we ganly içgeçme **153**  
Içi geçýän bäbekleriň idegi **159**  
Gaýtarma **161**  
Kellagyrylar we çakyzalar **162**  
Sowuklama we dümew (grip) **163**  
Burnuň dykylmagy we akmagy (rinit) **164**  
Sinus infeksiýasy (sinusit) **165**  
Allergik rinit **165**  
Allergik täsirler **166**  
Demgysma **167**
- Üsgülewük **168**  
Bronhit **170**  
Öýken sowuklamasy (pnewmoniýa) **171**  
Sary getirme **172**  
Artrit (bogunlaryň agyrmagy we sowuklamasy) **173**  
Arka agyrylary **173**  
Wena damarlarynyň warikozy **175**  
Babasyl (gemorroý) **175**  
Aýaklaryň we beýleki agzalaryň çişmesi **176**  
Ingi (gryža) **177**  
Tutgaýlar (konwulsiýalar) **178**

### **XIV BAP**

#### **AÝRATYN ÜNSI TALAP EDÝÄN KESELLER ..... 179**

- Inçekesel **179**  
Guduzlama **181**  
Bürmek keseli **182**  
Meningit **185**  
Gyzzyrma **186**
- Denge gyzzyrmasy **187**  
Brusellyoz (Malta gyzzyrmasy) **188**  
Garyn garahassalygy **188**  
Örgünli garahassalyk **190**  
Heýwere keseli (Hanseniň keseli) **191**

### **XV BAP**

#### **DERI KESELLERI ..... 193**

- Deri keselleri bejermegiň umumy düzgünleri **193**  
Gyzgyn ýapgyлары ýapmak boýunça görkezmeler **195**  
Deri keselleri (olary tapawutlandyrmak üçin görkezmeler) **196**  
Gijilewük (Ýedi ýyllyk gotur) **199**  
Bitler **200**  
Tagtabitiler **200**  
Sakyrtegalar we tropiki büreler **201**  
Iriňli kiçijek ýaralar **201**  
Impetigo (iriňli örgün) **202**  
Çybanlar we iriňli dömmeler **202**  
Gijilewükli örgün, gabaçaklar ýa-da iteşen (deridäki allergik täsir) **203**  
Deride gijilewük ýa ýanyk döredýän ösümlükler we başga zatlar **204**  
Gurşajy uçuk **204**  
Gijilewükli we gurşajy demrewler (kömelek infeksiýalary) **205**
- Ýüzde we bedende bolýan ak tegmiller **206**  
Göwrelilik keşbi **207**  
Pellagra we kem iýmitlenme zerarly döreýän beýleki keseller **208**  
Ösüntgiler (siňniller) **210**  
Gabaçaklar **210**  
Düwürtikler we garaja uçlar **211**  
Deri ragy **211**  
Deri we limfodüwünleriň inçekeseli **212**  
Beze we sellulit **212**  
Çüýreme (gangrena, gazly gangrena) **213**  
Ýaramaz gan aýlanyşygy zerarly deride bolýan ýaralar **213**  
Ýatmakdan deriň çüýremegi **214**  
Çagalarda bolýan deri kynçylyklary **215**  
Ekzema (kiçi gabaçakly gyzyl tegmiller) **216**  
Teňňeli demrew (Psoriaz) **216**

## **XVI BAP**

### **GÖZLER ..... 217**

- Howply alamatlar **217**  
Göz şikesleri **218**  
Göze düşen hapany nädip aýymaly **218**  
Gözüň himiki ýanyklary **219**  
Gyzyl, agyryly gözler we onuň sebäpleri **219**  
“Gyzyl göz” (Konýunktiwit) **219**  
Trahoma **220**  
Täze doglan bäbekleriň göz infeksiýalary **221**  
Irit (Gözüň älemgoşar perdesiniň sowuklamasy) **221**  
Glaukoma **222**  
Gözýaş haltajygynyň infeksiýasy (Dakriosistit) **223**  
Görüş kynçylyklary **223**
- Çaşy gözlülük we oýnaklaýan ýa “ýalta” göz **223**  
Ittirsek (Hordeolum) **224**  
Pterigium **224**  
Göz perdesindäki sypjyryk, ýara ýa tyg zýy **224**  
Gözüň agyna gan öýmesi **225**  
Göz perdesiniň aňyrsyna gan öýmesi (Gifema) **225**  
Göz perdesindäki iriň (Gipopion) **225**  
Katarakta **225**  
Şowakörlük we kseroftalmiýa **226**  
Gözüň öňündäki tegmiller ýa “siňekler” **227**  
Göze goşa görünmesi **227**  
Derýa körlügi (Onhoserkoz) **227**

## **XVII BAP**

### **DIŞLER, DIŞ ETLERİ WE AGYZ BOŞLUGY ..... 229**

- Dişlere we diş etlerine gözegçilik etmek **229**  
Diş agyry we çykuwlar **231**  
Diş etleriniň infeksiýasy (Pioreýa) **231**  
Agzyň burçundaky ýaryklar ýa-da ýaralar **232**
- Agyzdaky ak tegmiller ýa-da düwürtikler **232**  
Sowuklama ýaralary we gyzgynlykdan döreyän gabarçaklar **232**

## **XVIII BAP**

### **PEŞEW ÇYKARYJY ULGAMY WE JYNS AGZALARY ..... 233**

- Peşew ulgamynyň keselleri **234**  
Peşew ulgamynyň infeksiýasy **234**  
Böwreklerdäki ýa peşew haltasyndaky daşlar **235**  
Erkeklik jyns mäsiniň ulalmagy **235**  
Jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller (weneriki keseller) **236**  
Sözenek (tripper) we hlamidiýa **236**  
Merezýel **237**  
Bubon: gasykda limfodüwünleriň ýarylmasy (weneriki limfogradulema) **238**
- Kateteri haçan we nähili ulanmaly **240**  
Aýal keselleri **241**  
Jynshanadan bölünip çykmalar **241**  
Aýal infeksiýalaryň köpüsiniň öňüni nähili alyp biler **242**  
Aýalyň garnynyň aşaky merkezi böleginiň agyrysy we rahatsyzlygy **243**  
Çagaly bolup bilmeýän erkekler we aýallar (önelgesizlik) **244**

## **XIX BAP**

### **ENELER WE GÖBEGENERLER ÜÇIN MAGLUMATLAR ..... 245**

- Aýbaşy döwri **245**  
Aýbaşydan galma (Menopauza) **246**  
Göwrelilik **247**  
Göwrelilik döwründe sagdynlygy nähili saklamaly **247**  
Göwrelilik döwründäki käbir kynçylyklar **248**  
Göwrelilikdäki howply alamatlar **249**

Göwrelilik döwründäki barlaglar (dogrumdan öňki gözegçilik) **250**  
 Dogrumdan öňki döwür üçin gözegçilik kartasy **253**  
 Enäniň dogruma taýynlamaly zatlary **254**  
 Dogruma taýýarlyk **256**  
 Dogrumyň ýakynlygynyň buşlukçylary **258**  
 Dogrum döwürleri **259**  
 Täze doglan çaga gözegçilik etmek **262**  
 Kesilen göbege seretmek **263**  
 Çaga ýoldaşynyň çykyşy **264**  
 Gemorragiýa (güýçli gan akma) **264**

Tijendirijileri dogry ulanmak: metilergometrin, ergonowin we başg. **266**  
 Agyr geçýän dogrumlar **267**  
 Ýamzyň ýyrtylmasy **269**  
 Täze doglan çaga gözegçilik etmek **270**  
 Täze doglan çagalaryň keselleri **272**  
 Enäniň dogrumdan soňky saglygy **276**  
 Dogrum ysytması (Dogrumdan soňky infeksiýa) **276**  
 Göwse gözegçilik etmek **277**  
 Garnyň aşaky bölegindäki çişler we täze döremeler **280**  
 Çaganyň düşmegi **281**  
 Eneler we çagalar üçin uly howp **282**

## **XX BAP**

**MAŞGALANY MEÝILLEŞDIRME: ISLEGE GÖRÄ ÇAGA EDINMEK ..... 283**

Maşgalany meýilleşdirmek we dogruma gözegçilik **284**  
 Dogruma gözegçilik etmek gowy we howpsuzmyka? **284**  
 Dogruma gözegçilik usulyny saýlamak **285**

Dogruma gözegçiligiň başga usullary **290**  
 Hiç haçan çaga edinmek islemeýänler üçin usullar **293**  
 Göwreliligiň öňüni almagyň öý usullary **294**

## **XXI BAP**

**ÇAGALARYŇ SAGLYGY WE KESELLERI ..... 295**

Çagalaryň saglygyny goramak üçin nämeler etmeli **295**  
 Çagalaryň saglygy we “sagdynlyga barýan ýol” **297**  
 Çaganyň saglyk kartasy **292**  
 Beýleki baplarda seredilip geçilen çaga saglygynyň kynçylyklaryna syn **305**  
 Beýleki baplarda çaga saglygynyň garalmadyk kynçylyklary **309**  
 Gulagagyry we gulaklaryň infeksiýasy **309**  
 Bokurdak agryrysy we badam şekilli mäziň sowuklamasy **309**  
 Bogun guragyrysy **310**  
 Çagalygyň ýokanç keselleri **311**  
 Garamyk **311**  
 Gyzamyk **311**  
 Gyzamykly gyzylja **312**  
 Hapgyrtma **312**

Gökbogma **313**  
 Täjihoraz **313**  
 Çaga ysmazy (Polio, Poliomiýelit) **314**  
 Ýönekeý pişekleri nähili ýasamaly **315**  
 Çagalaryň dogabitdi keselleri **316**  
 Uýluk çüjükligiň çykmagy **316**  
 Göbek ingisi **317**  
 “Çişen ýumurtgajyk” (Suw ýygnanma ýa-da ingi) **317**  
 Akyl taýdan kem, ker ýa-da dogabitdi şikesli çagalar **318**  
 Spastiki çaga (sandyraýan çaga, Serebral ysmaz) **320**  
 Ömrüň ilkinji aýlarynda ösüşden yza galynmagy **321**  
 Orak şekilli öýjüklериň keseli **321**  
 Çagalary okatmakda kömek **322**

## **XXII BAP**

**GARTAŞAN ADAMLARYŇ SAGLYGY WE KESELLERI ..... 323**

Beýleki baplarda seredilip geçilen saglyk kynçylyklarynyň gysgaça beýany **323**

Gartaşan ýaşda ýüze çykýan beýleki düýpli keseller **325**

Ýürek keselleri **325**

Garran çagynda sagdyn bolmak isleýän ýaşlara ýüzlenme **326**

Urgy (Ysmaz, Beýnä gan inme) **327**

Kerlik **327**

Ukynyň ýitmegi (ukusyzlyk) **328**

40 ýaşdan geçen adamlarda köp gabat gelýän keseller **328**

Bagryň sirrozy **328**

Öt haltanyň kynçylyklary **329**

Ölümiň kabul edilişi **330**

## **XXIII BAP**

**DERMANHANAJYK ..... 331**

Öz dermanhanajygyň aladasyny nähili etmeli **332**

Dermanhanajyk üçin ätiýaçlyklary satyn alma **333**

Öý dermanhanajygy **334**

Oba dermanhanajygy **336**

Oba dermanhanaçylaryna (farmasewtlere) ýüzlenme **338**

**I GOŞUNDY** — Bu kitapda salgylanylýan dermanlaryň ulanylyşy, mukdary we seresaplylyk çäreleri ..... **339**

**I Goşundy:** Dermanlaryň sanawy ..... **341**

**I Goşundy:** Dermanlaryň indeksi ..... **345**

Dermanlar barada maglumat ..... **351**

**II Goşundy:** TÄZE MAGLUMATLAR ..... **399**

**AIDS 399**

Jyns agzalarydaky ýaralar **402**

Sünnet etme we kesip aýyрма **404**

Ir we wagty ýetmän doglan çagalara aýratyn gözegçilik etmek **405**

Gulaklardaky gutlar **405**

Leýşmanioz **406**

Rişta **406**

Sowuklamada edilyän tiz kömek **408**

Gan basyşyny nähili ölçemeli **410**

Pestisidler bilen zäherlenme **412**

Abortdan soňky gaýry üzülmeler **414**

Neşekeşlik **416**

**SÖZLÜK ..... 419**

**ÖWRENILÝÄN MATERIALLAR BOÝUNÇA SALGYLAR ..... 429**

**AT GÖRKEZIJI (III GOŞUNDY) ..... 433**

Okap bilmeýänler üçin dermanlaryň mukdary boýunça görkezmeler.

Lukmançylyk hasabatlaryny düzmek.