

# HÄZIRKI DÖWRÜŇ DERMANLARYNYŇ DOGRY WE NÄDOGRY ULANYLYŞY

## VI BAP

Dermanhanalarda we oba dükanlarynda satylýan dermanlaryň käbiri örän peýdaly bolup biler. Emma köpüsiniň gymmaty pes. Saglygy goraýşyň bütindünýä guramasy (SGBG) köp ýurtlarda satylýan 60 000 dermandan diňe 200-si zerurdyr diýip aýdýar.

Şeýle-de adamlar käwagt dermanlary nädogry ulanýarlar, şonuň üçin-de olaryň ýetirýän zyýany peýdasyndan köpdür. Dermanyň kömek etmegi üçin ony dogry ulanmalydyr.

Käbir lukmanlar dermanlary gereginden artyk ýazýarlar, bu bolsa gerekmejek kesellere, hatda ölüme hem eltýär.

**Dermanlaryň islendigi belli bir derejede howpludyr.**

Käbir dermanlar beýlekilere garanda has howpludyr. Gynansak-da, adamlar käwagt ýeňil geçýän kesellerde hem örän howply dermanlary ulanýarlar. (Men enäniň sowuklan çagasyna howply hasaplanýan lewomitisini berenligi sebäpli, şol çaganyň ýogalanyny gördüm). **Ýeňil geçýän kesellerde hiç haçan howply dermanlary ulanmaň.**



### ÝATDA SAKLAŇ: DERMANLAR ÖLDÜRIP BILÝÄNDIR.

#### **Dermanlary ulanmak babatda maslahatlar:**

1. Dermanlary diňe zerur bolan ýagdaýynda ulanyň.
2. Ulanýan dermanyňyzyň ulanylyşyny we ol baradaky ähli duýduryşlary anyklaň (I Goşundy).
3. Dermanyň mukdaryny dogry berýändiginize göz ýetiriň.
4. Eger derman kömek etmeýän ýa kynçylyklar döreýän bolsa, ony ulanmagy bes ediň.
5. Şübhelenen ýagdaýyňyzda saglygy goraýş işgärine maslahat almak üçin ýüz tutuň.

**Bellik:** Saglygy goraýş işgärleriniň we lukmanlaryň käbiri gerek bolmadyk ýagdaýynda hem dermanlary ýazyp berýärler. Sebäbi olar syrkawlar dermanyň ýazylyp berlerine garaşyp, şony almasalar, ynjalmazlar diýip hasaplaýarlar. Öz lukmanyňyza ýa saglygy goraýş işgärine özüňize hakykatdan hem gerek bolan dermany almak isleýändigizi düşündiriň. Bu siziň puluňyzy tygşytlar we saglygyňyzy gorar.

**Demanlar dogrudan hem gerek bolanda we olary dogry ulanyp bilen ýagdaýyňyzda peýdalanyň.**

## DERMANLARY GEREGINDEN ARTYK ULANMAGYŇ IŇ HOWPLY ÝAGDAÝLARY

Biz häzirki döwrüň dermanlary ulanylanda, adamlaryň köplenç goýberýän howply ýalňyşlyklarynyň sanawyny siziň dykgatyňyza hödürleýäris. Aşakda agzalýan dermanlaryň nädogry ulanylyşy her ýyl ençeme ölüme sebäp bolýar. **ÄGÄ BOLUŇ!**



### 1. Hloramfenikol (*Lewomisitin*) (sah. 357)

Adaty içgeçmede we beýleki ýönekeý kesellerde şu dermany giňden ulanmak gerek däl, sebäbi bu örän hatarlydyr. Hloramfenikoly diňe garyn garahassalygy ýaly agyr kesellerde ulanyň (sah.188). Bu dermany hiç haçan bäbeklere bermäň.



### 2. Oksitosin (*Pitosin*), Metilergometrin we Ergonowin (*Ergometrin*) (sah. 391)

Gynansak-da, käbir göbegeneler çaganyň dogulmagyny çaltlaşdyrmak üçin ýa-da enä çaganyň dogulýan wagty “güýç bermek” üçin ulanýarlar. Bu örän howpludyr. Enäni hem, çagany hem öldürmek mümkin. Bu dermany diňe çaga dogandan soň, gan akmany duruzmak üçin ulanyň. (sah. 266).



### 3. Derman sanjymlary

Dermany içeniňden sanjym görnüşinde alanyň göwy diýen pikir nädogrudyr. Içilen dermanlar köplenç sanjym ýaly, käwagt bolsa sanjymdan-da oňat netije berýär. Galyberse-de, dermanlaryň köpüsi sanjym görnüşinde has howpludyr. Poliomiýelitiň ýeňil infeksiýasyna uçran çagalara (diňe sowuklama alamatlary bolanda) sanjym ediläýse, olaryň ysmaz bolmagy mümkin (sah. 74). Sanjymlary örän çäkli ulanmalydyr. (9-njy baby ünsli okaň).

### 4. Penisillin (sah. 351)

Penisillini diňe infeksiýalaryň kesgitle bir görnüşlerine garşy ulanýarlar. Penisillini damar süýnmelerinde, teniň gögermelerinde, başga agyrylarda ýa gyzdyrylanda ulanmak örän ýalňyşdyr. Adat bolşy ýaly, teni gögerdýän şikesler derä zeper ýetirmeýär, başga howply infeksiýalary yokdurmaýar. Şular ýaly şikesler penisillin ýa-da başga antibiotikler bilen bejerilmeýär. Sowuklamada penisillin-de, başga antibiotikler-de kömek etmeýär (sah. 163).

Penisillin käbir adamlar üçin howpludyr. Ony ulanmazdan ozal howplulyk derejesi we ätiýaçlyk duýduryşlary bilen doly tanyş boluň (sah. 70 we 351).

### 5. Kanamisin we gentamisin (sah. 359).

Bäbeklerde şu antibiotikleri çendenaşa köp ulanmak olaryň millionlarçysynyň gulagynyň agralmagyna ýa-da ker bolmagyna sebäp bolýar. Bu dermanlary diňe çagalaryň janyna howp salýan infeksiýalarda ulanyň. Täze doglan çagalarda ýüze çykan infeksiýalaryň köpüsünde has howpsuz bolan ampisillin hem kömek edýändir.

## 6. Buşukdyryjy serişdeler (furosemid, gipotiazid, diakarb)

Bu serişdeler ýerliksiz ulanylanda, bedenden peýdaly duzlary çykaryp, ganyň mineral düzümini üýtgedýär. Bu hem öz gezeginde adamyň ýüreginiň işleýşiniň bozulmagyna, güýçli kellagyrylara, bedeniň damar çekmelerine getirip bilýär. Buşukdyryjy serişdeler lukmanyň maslahatyndan soň berilmelidir.

## 7. Kortizon we kortikosteroidler (*prednizolon we deksametazon*)

Bular sowuklama garşy bolan güýçli dermanlardyr. Olar käwagt demgysmanyň güýçli tutmalarynda, artritlerde ýa güýçli allergik täsirlerinde ulanylýar. Emma ýurtlaryň köpüsünde steroidleri biraz agyry bolanda-da peýdalanýarlar, sebäbi olar tiz netije berýärler. Bu uly ýalňyşdyr. Steroidleriň, aýratyn hem olar köp mukdarda we birnäçe günden artyk kabul edilende, güýpli ýa-da howply goşmaça täsiri bolýar. Olar adam organizminiň infeksiya garşy durmak ukybyny peseldýär. Olar inçekeseli beterledip bilýär, aşgazan ýarasy bolan ýagdaýynda gan akmanyň ýüze çykmagyna we süňkleri gowşadyp, olaryň aňsat döwürmegine sebäp bolýarlar.

## 8. Anabolik steroidler (*Fenabolin, Retabolil, Nerabolil. Başga-da ençeme söwda belgileri bar*)

Anabolik steroidler erkek gormonlaryndan öndürýärler. Olary çagalaryň agramyny we boýuny ösdürmek üçin berilýän serişdelerde ýalňyşlyk bilen ulanylýarlar. Çaga ilki başda örän çalt ösüp başlaýar, ýöne soňabaka onuň boý alşy peselip, dermanlaryň kabul edilmedik ýagdaýynda bütinleý saklanyp hem başlaýar. Anabolik steroidleriň örän howply goşmaça täsiri bardyr. Gyzjağazlar bu dermany kabul etmegi bes edenlerinden soň hem ýüzlerinde oglanlaryňky ýaly gyl ösüp başlaýar. Çagalara boý ösdürýän tonikleri bermäň. Muňa derek şol puly iýmite harçlap, çaganyň oňat iýmittenmegini üpjün ediň.

## 9. Artrite garşy ulanylýan derman (*Butazonlar: Butadion, Reopirin*)

Bu bogunlardaky agyrylara garşy bolan dermanlar. Olar ganda howply, käwagt ölüme eltýän üýtgeşmeleriň (agranulositoz) ýüze çykmagyna sebäp bolýar. Şeýle-de olar aşgazana, bagra, böwreklere zyýan ýetirip bilýär. Bu howply serişdelerden peýdalanmaň. Artride aspirin (sah. 379) ýa-da ibuprofen (sah. 380) has howpsuz we arzandyr. Agyrylarda ýa-da güýçli gyzdyrmalarda parasetamol ulanmak bolýar (sah. 380).

## 10. B12 witamini we bagyr ekstrakty (sah.393)



Bu serişdeler gan azlykda ýa “ysgynsyzlykda” (diňe seýrek ýagdaýlarday bolajymasa) kömek etmeýärler. Galyberse-de, bu dermanlar sanjym edilende hem, belli bir derejede howpludyr. Ony diňe ganyň barlagy geçirilenden soň hünärmeniň ýazyp beren ýagdaýynda ulanmalydyr. Gan azlygyň hemme ýagdaýlarynda düzüminde demir bolan serişdeler (mysal üçin, Ferramid) has oňat kömek eder (sah. 124).

## 11. Beýleki witaminler (sah. 392)

Adat bolşy ýaly, WITAMINLERI SANJYM GÖRNÜŞİNDE ETMÄŇ. Sebäbi sanjymlar has howply, gymmat gerdejikler ýaly peýdaly däldir.

Gynansak-da, adamlaryň köpüsi öz pullaryny düzümünde witamin bolan şirelere we gerdejiklere sowýarlar. Ýöne olaryň düzümünde möhüm witaminler ýokdur (sah. 118). Olaryň düzümünde witamin bolaýanda-da, oňat iýmiti satyn alanyň has ýerliklidir. Organizm we onuň gorajylyk ukyplary üçin noýba, ýumurtga, et, ir-iýmişler, gök önümler, witaminlere we beýleki ýokumly maddalara baý bolan bütewi däneler gerekdir (sah. 111). Eger hor, ysgynsyz adam ýygy-ýygýdan oňat naharlansa, ol witaminli dermanlardan we mineral goşundylardan has oňat peýda eder.

**Oňat naharlanýan adam goşmaça witaminlere mätäç däldir.**

### WITAMINLERI ALMAGYŇ IŇ OŇAT USULY



Gerekli witaminler we düzümünde witaminler bolan azyk barada doly maglumaty almak üçin 11-nji baba seret (sah. 111 we 118).

## 12. Garyşdyrylan dermanlar

Häzirki wagtda bir gerdejkde ýa-da derman şiresinde iki ýa ondan artyk derman garylýar. Mysal üçin:

- **Üsgülewüğe garşy dermanlar** — düzümünde üsgülewügi saklap, gakylygy goparýan, dem alyş ýollaryny giňeldýän dermanlar bar. (Üsgülewüğe garşy dermanlaryň asla peýdasy ýokdur. Olar satyn almak puly ýele sowurmakdyr).
- **Antibiotikler bilen içgeçmä garşy serişdeleriň** utgaşmasy.
- **Witaminler bilen minerallaryň** garyndysy.
- 2 ýa-da ondan artyk **agyry aýyrýan serişdeler** (analgin bilen parasetamol, käwagt kofein bilen; käwagt analgin bilen kodein we başgalar).

Şunuň ýaly dermanlary lukmanyň maslahatyndan soň gözgeçilik astynda kabul etmelidir.

### 13. Kalsiý.

Kalsiý sanjymlaryny gan damardan goýbermek örän howpludyr. Dermany örän haýal goýbermeseň, ol göz-açyp ýumasy salymda adamy öldürip bilýär. Kalsiý sanjymlary ýanbaşdan edilen ýagdaýlarynda erbet iriňli dömmeleriň ýa infeksiýalaryň ýüze çykmagyna sebäp bolýar.

**Kalsiý sanjymyny etmezden ozal  
HÖKMAN lukmanyň maslahatyny alyň.**

**Bellik:** Türkmenistanda süýt-gatykdan öndürilýän azygyň elýeter bolanlygy üçin, kalsiý sanjymlaryny etmek gerek däl (ýöne adamlar käwagt muny “güýçlenmek” ýa-da “çagalara ösmäge kömek etmek” üçin ulanýarlar). Organizm özüne gerek bolan kalsini süzmeden, gurtadan, gatykdan, süýtdeň alyp bilýär.

### 14. Damardan “iýmitlenme” (Wena gan damaryndan goýberilýän ýa-da WGD erginleri)

Kä ýerlerde gany az ýa ysgyndan düşen adamlar damardan guýmak üçin soňkuja puluna bir litr ergini satyn alýarlar. Olar bu erginiň ganlaryny baýlaşdyryp, özlerini kuwwatlandyrar öýdýärler. Ýöne olar ýalňyşýandyr! Damardan guýulýan ergin – bu ýöne şeker ýa-da duz garylan arassa suwdur. Ol uly kemputdan hem az kuwwatlandyryp, gany baýlaşdyrman, tersine, ony garyplaşdyrýar. Bu ergin gan azlykda peýda etmeýär we ysgynsyz güýçlendirmeýär.

Galyberse-de, lukmançylyk hünärine ökde bolmadyk adam WGD erginini damardan goýberende, infeksiýanyň gana düşme howpy ýüze çykýar. Bu adamy öldürip hem biler.

WGD erginini adam bütinleý zat iýip bilmedik ýa organizmiň suwsuzlanan ýagdaýynda ulanyp bolýar (sah. 151).

**Eger syrkaw ýuwdup bilýän bolsa, oňa biraz gant we duz garylan 1 litr suwy beriň (ser. Regidron, sah. 152). Bu WGD ergininiň bir litriniň guýlany bilen des-deňdir.** Iýip bilýän adamlar üçin ýokumly iýmit WGD ergininden has oňat kömek eder.



## DERMANLARY HAÇAN ULANMALY DÄL?

Käbir adamlar dermanlary kabul edýän döwründe belli bir naharlary taýýarlamak we iýmek bolmaýar diýip hasaplaýarlar. Şonuň üçin-de, olar özlerine zerur bolan dermanlary kabul etmegi bes edýärler. Dogrudan-da, belli bir iýmüt bilen: doňuz eti, aýy burç, pyrtykal ýa islendik başga iýmüt bilen kabul edilendigi sebäpli, hiç bir derman zyýan etmeýär. Ýöne juda ýagly ýa aýy goşulan naharlar derman atyp-atmaýanlygyňyza garamazdan, aşgazanda ýa içegede kynçylyk döredýär (sah. 128). Eger adam alkogol içgilerini içýän bolsa, käbir dermanlar ters täsir edip bilýär (metronidazol, sah. 369).

Dermanlaryň belli bir toparyny bütinleý kabul edip bolmaýan ýagdaýlar hem bardyr:

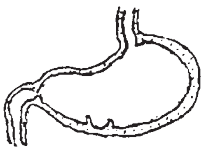


1. Göwreli ýa-da çaga emdirýän aýallar juda gerek bolmadyk dermanlaryň ählisinden gaça durmalydyr. (Ýöne olar düzüminde demir bolan witaminleriň ýa gerdejikleriň belli bir mukdaryny kabul edip bilýärler).

2. Bábeklere derman bereniňizde örän seresap boluň. Haýsydyr bir dermany bermezden ozal hökman lukmançylyk maslahatyna ýüz tutuň. Berýän mukdaryňyzyň köp däldigine göz ýetiriň.



3. Penisilline, ampisilline, sulfanilamide ýa beýleki dermanlara allergik täsiri (iteşen, gijelewük görnüşinde) bolan adamlar galan ömründe gaýdyp şu dermanlary kabul etmeli däldir. Sebäbi bu howpludyr (sah. 70).



4. Aşgazanynda ýara ýa sary gaýnamasy bolan adamlar düzüminde aspirin bolan dermalardan gaça durmalydyr. Agyry aýryjy dermanlaryň köpüsi we steroidleriň ählisi (sah. 51) ýara emele getirip, turşulylygy peseldýärler. Aşgazany gýjyndyrmazdan agyryny aýyrýan ýeke-täk derman parasetamol (sah. 380).

5. Aýry-aýry dermanlary käbir keselerde kabul etmek zyýanly ýa-da howpludyr. Mysal üçin, sary getiren adama antibiotikleri we beýleki güýçli dermanlary kabul etmek bolmaýar. Sebäbi onuň bagry zaýаланан, dermanlar bolsa organizmi zäherleýärler (sah. 172).

6. Organizmi suwsuzlanan ýa böwregi agyryan adamlar dermanlar babatda seresaply bolmalydyr. Adamyň buşukmasy doly kadalaşýança, oňa organizmi zäherläp biläýjek dermany bir mukdardan artyk bermäň. Mysal üçin, eger çaga güýçli gyzdyryp, organizmi suwsuzlanan bolsa (sah. 76), tä buşugýança, parasetamol ýa aspirin bermäň. Organizmi suwsuzlanan adama hiç haçan sulfanilamid bermäň.