Эй табиби ҳозиқи ман!
Дар набарди зиндагию марг ҳастӣ посбони зиндагӣ.

Нашрия аз феврали соли 2018 чоп мешавад

ШИФО

№5 (5) 12.05.2018 | www.moh.tj | nashriyai.shifo@mail.ru

Нашрияи Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон

МУЛОҚОТ БО НАМОЯНДАГОНИ ҶОМЕАИ КИШВАР

12 майи соли 2018 дар Кохи Борбад Асосгузори сулху вахдати миллӣ - Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон дар арафаи моҳи шарифи Рамазон бо масъулини мақомоти марказӣ ва маҳаллии ҳокимияти давлатӣ, намояндагони фаъоли соҳаҳои иҷтимоӣ, олимон, зиёиён эҷодкор ва ходимони дин мулоқот карданд.

Нахуст Сарвари давлат ҳамаи иштирокчиёни мулоқот ва кулли мардуми кишварро бо фарорасии айёми раҳмату мағфират шодбош гуфта, дар бораи фазилатҳои накуи моҳи шарифи Рамазон андешаронӣ карданд. Таъкид гардид, ки моҳи Рамазон ба сифати яке аз рукнҳои дини мубини ислом имтиҳони нафсу ҷисми саркаши инсонӣ буда, одамонро ба сабру таҳаммул, эҳтироми якдигар, раҳму шафқат ва кумак намудан ба эҳтиёҷмандону камбизоатон ҳидоят месозад.

Дар ҷараёни мулоқот Президенти мамлакат муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон диққати иштирокчиёнро ба вазъи зудтағйирёбандаи ҷомеаи ҷаҳонӣ, вазъи мураккаби сиёсӣ дар баъзе кишварҳои олам, ҳолати дастрасии аҳолии сайёра ба неъматҳои моддию сарватҳои табиӣ, таъсири тағйирёбии иқлим ва низоъҳои солҳои охир ба ташаккули дунёи маънавии инсоният, инчунин дигар масъалаҳои мубрами рӯз ҷалб карданд.

Аз ҷумла, оид ба талошҳову тадбирҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон дар арсаи байналмилалӣ дар самти ҳалли мушкилоти оби ошомиданӣ сухан ронда, Сарвари давлат муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон таъкид доштанд, ки "ҳар сол танҳо бо сабаби норасоии оби тозаи ошомиданӣ як миллиону 400 ҳазор кӯдак азият кашида, ҳар дақиқа як кӯдаки навзод аз бемориҳои сироятии вобаста ба норасоии оби тоза ва муҳити пок ба ҳалокат мерасад. Ҳамасола аз шумораи умумии аҳолии сайёра бо сабаби норасоии об 3 миллиону 400 ҳазор нафар вафот карда, 31 фоизи муассисаҳои таҳсилоти умумии ҷаҳон ба оби тоза дастрасӣ надоранд. Ғайр аз ин, қариб 800 миллион нафар аҳолии сайёра аз норасоии ғизо азият кашида, як миллиард нафар кӯдакон дар шароити қашшоқӣ зиндагӣ мекунанд ва бо ҳамин иллат ҳар сол 22 ҳазор нафар кӯдак вафот мекунад.

Вобаста ба вазъи ноороми сиёсӣ дар кишварҳои ҷангзадаи олам Сарвари давлат муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон таъкид доштанд, ки вазъияти ниҳоят ҳассосу ноороми ҷаҳон мову шуморо водор мекунад, ки нисбат ба ҳар вақти дигар зираку ҳушёр бошем, дар ғафлат намонем,

Давомаш дар саҳ 2.

Сухан ҳам давост

Агар шоирон бо сухани хушоянд ба рӯҳи инсон хушҳолӣ бахшанд, табибон ҷисми ӯро бо садоқат ва хайрхоҳӣ табобат мекунанд.

Абуалӣ ибни Сино

ЧАНД ҲАРФ АЗ ТИББИ МАРДУМӢ ДАР СОЛИ ҲУНАРҲОИ МАРДУМӢ

Тоҷикон аз давраҳои пеш бо ҳама донишҳои замон ошно буданд ва дар рушду такомули онон нақши бориз доштанд.Тибби мардумӣ аз радифи ҳамин донишҳост, ки фарзандони барӯманди халқи тоҷик дар фатҳи қуллаҳои он ба пешрафтҳои чашмрасе ноил шудаанд.

Тибби мардумӣ ё худ тибби халқӣ тиббест, ки бо баҳрагирӣ аз набототу ҳайвонот, гилу обҳои шифобахш ва дигар неъматҳои табиат шеваҳои гуногуни пешгириву дармони беморихоро пешниҳод мекунад. Ин навъи тиб дар тӯли садсолаҳо ҳамчун анъана дар байни мардум ривоҷ ёфта, бо таҷрибаи наслҳо ғанитару тавонманд гардидааст.

Дар солҳои шӯравӣ тибби мардумӣ то ҷое камранг ва аз марказҳои таваҷҷуҳ дур гардида буд, аммо бо соҳибистиқлол шудани кишвар диққату муносибат ба ин бахши соҳаи тандурустӣ дубора боз ҳам ҷиддитар шуд. Маҳз дарки амиқи масъалаи эҳёву рушди тибби мардумӣ буд, ки бо ташаббуси раҳбарияти Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ қонун «Дар бораи тибби халқӣ» содир гардид. Ин санад заминаҳои ҳуқуқии инкишофи минбаъдаи тибби халқиро фароҳам оварда, ҳамзамон, фаъолияти табибони мардумиро

Давомаш дар саҳ.5

Бо телефони мобилӣ зиёд гап назанед! саҳ.3

Диабети қанд саҳ.4

Таърихи пайдоиши донорони хун саҳ.6

Гиёҳдармонӣ Газна саҳ.8

МУЛОҚОТ БО НАМОЯНДАГОНИ ҶОМЕАИ КИШВАР

Давомаш. Аввалаш дар саҳ.1

манфиату зарари худро дар гуфтору амали хеш дуруст дарк кунем, ба қадри бузургтарин неъмату дастовардҳои зиндагиамон - истиқлолияту озодӣ, соҳибватаниву соҳибдавлатӣ, сулҳу оромӣ ва ваҳдати миллӣ расем.

Дар ҷамъомади имрӯза бо масъулини мақомоти марказӣ ва маҳаллии ҳокимияти давлатӣ, намояндагони фаъоли соҳаҳои иҷтимоӣ, олимон, зиёиёни эҷодкор ва ходимони дин Пешвои миллат бори дигар оид ба зарурати қабули қонунҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи масъулияти падару модар дар таълиму тарбияи фарзанд” ва “Дар бораи танзими анъана ва ҷашну маросимҳо дар Ҷумҳурии Тоҷикистон” андешаронӣ карда, аз аҳли ҷомеаи кишвар риояи муқарраароти қонунҳоро талаб намуданд.

Баъди суханронии пурмуҳтавои Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ - Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон Прокурори генералии Ҷумҳурии Тоҷикистон Раҳмон Юсуф оид ба таъмини волоияти қонун, Вазири корҳои дохилӣ Раҳимзода Рамазон дар бораи вазъи пешгирии ҷиноятu ҷинояткорӣ, Раиси Кумитаи давлатии амнияти миллӣ Саймумин Ятимов оид ба таъмини амнияти давлату миллат, Вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон Олимзода Насим оид ба ҳифзи солимии ҷомеа гузориш доданд.

Сарвари давлат ба Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон, Дастгоҳи иҷроияи Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон, Прокуратураи генералӣ, Вазорати корҳои дохилӣ, Кумитаи давлатии амнияти миллӣ ва Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон дастур доданд, ки барои иҷрои супоришҳои дар мулоқот зикргардида, бахри

таъмини волоияти қонун, пешгирии ҳамагуна ҷинояткорию қонуншиканиҳо, ҳифзи муқаддасоти миллӣ, боло гузоштани манфиати давлат, дуруст ба роҳ мондани ташхису табобат, таъмиру тармим ва бунёди муассисаҳои тандурустӣ, махсусан марказҳои саломатӣ, бунгоҳҳои тиббӣ, дар байни аҳолӣ корҳои тарғиботию ташвиқотӣ баранд ва тадбирҳои мушаххасу саривақт андешанд.

Супоришҳои дигар ба масъулини мақомоти марказӣ ва маҳаллии ҳокимияти давлатӣ оид ба таълиму тарбияи насли наврас дар роҳи хештаншиносию ватанпарастӣ, бунёди муассисаҳои муосири таълимӣ, китобхонаву ҳаммомҳо бо сартарошхонаву кошонаи ҳусн, боғу гулгаштҳо ва ҷойҳои сайру истироҳати оммавӣ, корхонаҳои истеҳсолӣ, аз ҷумла коргоҳҳои дӯзандагӣ, истеҳсоли маснуоти ҳунарҳои мардумӣ дар ҳар як ҷамоату деҳоти кишвар, бо оби босифати ошомиданӣ таъмин намудани аҳолии деҳаҳо, таъмири роҳи байни деҳаҳо, риояи қонунҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи масъулияти падару модар дар таълиму тарбияи фарзанд” ва “Дар бораи танзими анъана ва ҷашну маросимҳо дар Ҷумҳурии Тоҷикистон”, дода шуданд.

Дар мулоқот ҳамчунин чанд тан аз олимон, зиёиён, ходимони дин, соҳибкорон аз Вилояти Мухтори Кӯҳистони Бадахшон, вилоятҳои Хатлону Суғд, шаҳри Душанбе ва ноҳияи Рашт, аз ҷумла Усмоналӣ Нуров - Сархатиби масҷиди ҷомеи марказии шаҳри Бохтари вилояти Хатлон, Ҳоҷиҳусайн Мусозода - Сархатиби масҷиди ҷомеи марказии шаҳри Хуҷанди вилояти Суғд, Садрӣ Файзиев - соҳибкор аз ноҳияи Деваштич, Сурайё Уроқова - Директори Ҷамъияти дорои масъулияти маҳдуди “Гурӯҳи самимии сохтмон”, Наргис Шерматова - Директори Ҷамъияти дорои масъулияти маҳдуди “Шерматова Наргис”, Абдусамад Саидов - соҳибкор аз шаҳри Истаравшан, Абдулаҳад Муминов - роҳбари Ҷамъияти дорои масъулияти маҳдуди “Элегант”-и шаҳри Бӯстон, Шафоат Ватаншоева - соҳибкор аз шаҳри Хоруғ, Бахтиёр Ибодуллозода - директори Ҷамъияти дорои масъулияти маҳдуди “Шаҳри зебои ман”-и шаҳри Душанбе ва дигарон баромад карда, нисбат ба ҳадафҳои арзишманди Роҳбарияти давлату ҳукумати кишвар, ташаббусҳои ҷаҳонии Пешвои миллат дар сатҳи байналмилалӣ оид ба ҳалли мушкилоти оби ошомиданӣ, дастгирии ҳукумати кишвар оид ба рушди соҳибкорӣ дар мамлакат, иҷрои ҳатмии қонуну қарорҳои давлатӣ, инчунин дигар масъалаҳои мубрами ҷомеа андешаронӣ карданд.

Зимни баромади худ соҳибкорони ватандӯсти ҷумҳурӣ асосан ташаббус пеш гирифтанд, ки бо ҷонибдорӣ аз сиёсати неку ояндадори роҳбарияти давлату ҳукумат дар корҳои созандагию бунёдкорӣ тавассути таъмиру тармим ва сохтмони роҳҳо, мактабҳо, марказҳои тандурустӣ, бунгоҳҳои тиббӣ ва дигар иншооти зарурӣ, фаъолона иштирок мекунанд.

Баъди муҳокимаи пурраи масъалаҳои мулоқот Сарвари давлат муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон аз аҳли ҷомеаи кишвар даъват ба амал оварданд, ки бо риояи анъанаҳои накуи аҷдодӣ ба масъалаи анҷоми тадбирҳои созандагию бунёдкорӣ, дуруст ташкил ва ба роҳ мондани маросими адои ҳаҷ, иҷрои тадбирҳои хайру савоб, дароз кардани дасти сахо ба эҳтиёҷмандон, ятимону камбизоатон, ғамхорӣ нисбат ба падару модар, хоҳару бародарони хеш, таваҷҷуҳи махсус диҳанд.

Дар охир Президенти мамлакат муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон бо итминон иброз доштанд, ки ҳар фарди бонангу номуси миллат минбаъд низ ба хотири ободиву пешрафти Ватани азизамон, ҳаёти осоиштаи мардум, таҳкими сулҳу субот, ваҳдати миллӣ ва истиқболи арзандаи ҷашни сисолагии истиқлолияти давлатии Тоҷикистони маҳбубамон саъю талош хоҳад кард.

www.president.tj

Таҷлили бошукӯҳи Рӯзи ғалаба бар фашизм

Санаи 8-уми майи соли равон ба ифтихори 73-юмин солгарди ғалаба дар Ҷанги Бузурги Ватанӣ дар Муассисаи давлатии «Осоишгоҳи табобатии собиқадорони ҷангу меҳнати “Харангон”-и ноҳияи Варзоб бо ибтикори Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон чорабинии бошукӯҳи фарҳангӣ-фароғатӣ доир карда шуд.

Дар расми баргузории чорабинӣ Насим Олимзода – вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, Муҳамадулло Шерализода – Раиси ноҳияи Варзоб, Дилором Содиқова – ёрдамчии вазири тандурустӣ

ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, Холзода Абдулҳаким – директори Агентии давлатии ҳифзи иҷтимоии аҳолии Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, кормандони дастгоҳи марказӣ ва намояндагони идораҳои марбутаи вазорат, собиқадорони ҷангу меҳнат ва кормандони дигар вазорату мақомот иштирок намуданд.

Чорабиниро вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон Насим Олимзода бо сухани ифтитоҳӣ ҳусни оғоз бахшида, кулли собиқадорони ҷангу меҳнатро бо 73-юмин солгарди Ғалаба дар Ҷанги Бузурги Ватанӣ таҳният гуфта, аз ҷумла иброз намуд: – “Ҳарчанд ки майдони набардҳои хунин аз Тоҷикистон ҳазорҳо фарсах дур буд, акси садои он дар ҳар деҳкадаи тоҷик ба гӯш мерасид. Ҳатто дар дурдасттарин деҳаҳои кӯҳистон оилае ёфт намешуд, ки падар, бародар, фарзанд ё хешу ақрабояшро ба хотири ҳифзу озодии Ватан аз фашистони истилогар ба майдони ҷанг гусел накарда бошад. Мо ба корнамоию фидокории насли калонсол, ки ҷон дар каф Ватанро ҳимоя кардаанд, ҳамду сано мехонем ва дар назди ёди неку хотираи ҷовидонии онҳо сари таъзим фурӯд меорем. Бо ҳамин ниятҳои нек шумо – пирони корозмуда, собиқадорони ҷангу меҳнатро ба ифтихори иди Ғалаба табрику таҳният гуфта, ба ҳамаатон тани сиҳат, рӯзгори осуда ва сулҳу осоиши ҳамешагӣ орзу менамоям”. Баъдан, Насим Олимзода – вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон собиқадорони ҷангу меҳнатро бо тӯҳфаҳои хотиравӣ ва мукофотпулиҳо қадрдонӣ намуд.

Қобили қайд аст, ки чорабинӣ бо дастархони идона ва барномаи фарҳангию фароғатӣ бо иштироки санъаткорону ҳунармандон боз ҳам рангинтар гардид.

www.moh.tj

Бо телефони мобилӣ зиёд гап назанед!

Дар замони муосир телефонҳои мобилӣ як чузъи чудонопазири зиндагии мо шуда, бо кумаки онҳо ҳамеша бо афроде, ки ба мо наздиканд, дар алоқа шуда, новобаста аз он, ки дар кадом гӯшаи дунё қарор доранд, тамос мегирем. Бояд гуфт, таъсиси телефони мобилӣ инқилобе дар соҳаи илму техника аст. Аммо ба ин нигоҳ накарда, телефонҳо хусусиятҳои зарaррасонӣ низ доранд ва ба тадриҷ ба сиҳатии инсон зиёни худро мерасонанд. Тавре мушоҳида мегардад, коргарон, донишҷӯён, мактаббачагон, ҳатто пиронсолону кӯдакон имрӯз аз телефони мобилӣ васеъ истифода бурда, баъзеҳо бо худ 2-3 телефони ҳамроҳ доранд. Телефонҳои муосир вазифаи MP3-плеер, компютер, дастгоҳи аккосӣ, камераи сабт ва ғайраро иҷро карда, мушкилоти одамонро осон мегардонанд, вале мардум оид ба он, ки телефон ба саломатии онҳо зарар дорад, камтар меандешанд. Дар робита ба ин мавзӯъ хабарнигори АМИТ «Ховар» бо як зумра коршиносон ҳамсуҳбат шуд. Табиби асабшиноси Маркази миллии ташхису табобат ва таълимии Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии ҶТ Шӯҳрат Усмонов дар мавриди зарари телефони мобилӣ гуфт, ки истифодаи аз меъёр зиёди телефони мобилӣ шахсро ба заъфи асаб гирифтор намуда, мавҷи нурҳои электромагнитии он ба шахс тадриҷан таъсири худро мерасонад. Ба гуфти ӯ, яке аз оризаҳои заъфи асаб-ин фишорбаландист, ки дар натиҷа гардиши хун вайрон ва рагҳои майнаи сар тағйир меёбанд, лек аҳолӣ таъсири манфии алоқаи мобилиро кам ба назар мегиранд.

«Истифодаи ками телефон ба фоидаи саломатии инсон аст. Ҳастанд касоне, ки телефонҳои худро ҳама вақт дар бар мегардонанд, ҳатто дар бистари хоб низ нигоҳ медоранд. Бояд гуфт, ҳангоми хобидан набояд телефони мобилиро ба худ наздик гузошт. Он бояд 5 метр дуртар, беҳтараш берун аз утоқи хоб бошад. Аз рӯи ҳисоботи омории тансимгарони алоқаи мобилӣ, тақрибан 70%-и истифодабарандагон дар 1 рӯз зиёда аз 30 дақиқа гуфтугӯ мекунанд. Албатта, хуб мешуд, ҳар як нафар дар 1 рӯз камтар аз 30 дақиқа гуфтугӯ кунад»,- илова намуд Ш.Усмонов.

Бино ба тадқиқоти як нафар мутахассиси соҳаи магнитобиология Роҷер Когхилл, ҳангоми суҳбати беш аз 25 дақиқа тариқи телефони мобилӣ дар 1 рӯз инсон ба дарди сар гирифтор шуда, хастагӣ ва камҳаракатӣ эҳсос мекунад.Дар чунин маврид шумораи унсурҳои сафед дар таркиби хун кам мешавад. Ҳамчунин афканишоти гармии телефон майнаи сарро тасфонида, дар натиҷа шахс сардард ва дилаш беҳузур мешавад. Мудири шуъбаи бемориҳои асаб ва фалаҷи мағзи сар дар Маҷмааи тандурустии «Истиқлол» Музаффар Наҷмиддинов ҳангоми суҳбат гуфт, солҳои охир шумораи ашхосе, ки аз омоси майнаи сар азият мекашанд, афзудааст. Агар 10 сол пеш 50-70 нафар дар 1 сол бо бемории омоси майнаи сар ба духтурон муроҷиат мекарданд, солҳои охир теъдоди чунин беморон ба 200-300 нафар расидааст. Ин танҳо шумораи онҳоест, ки дар дохили кишвар муолиҷа меёбанд, ҳол он ки боз ҳастанд беморone, ки дар хориҷа табобат мегиранд. Наҷмиддинов ҳамчунин таъкид кард, ки имрӯз телефони мобилӣ як ҷузъи ҷудонопазири ҳаёти инсон гашта, бисёр нафарон бе он зиндагии худро тасаввур карда наметавонанд, ки хеле таассуфовар аст. «Имрӯз кӯдакони хурдсол ва мактаббачагон телефону планшетро на танҳо чун воситаи гуфтугӯ, балки бештар барои бозӣ истифода мебаранд», мегӯяд мавсуф ва илова намуд, ки ин гуна зиёд истифода бурдани телефони мобилӣ ба хирашавии чашм оварда мерасонад. Ӯ ҳамчунин зикр кард, ки хирашавии чашм аслан нишонаи пиронсолист, лек синни хирашавии чашм низ имрӯз поён рафтааст. Имрӯз шумораи зиёди ҷавонон аз хирашавии чашм шикоят мекунанд. Ҳангоми зиёд ва аз наздик нигоҳ кардан ба экрани телефон он нури чашмро хира мекунад. Олимони Аврупо кашф кардаанд, ки организми кӯдак ҳангоми истифодаи телефони мобилӣ бештар аз калонсолон зарар мебинад. Кӯдак зуд хаста, рӯҳияаш ноустувор ва дар натиҷа зуд асабонию бадмуомила мешавад. Вақти зиёд гап задан бо телефон табъи инсон низ хира мешавад. Вақтҳои охир дар байни кӯдакон ва мактаббачагон истифодаи телефони мобилӣ ва планшет бештар ба назар мерасад. Ҳатто ҳолатҳое мешаванд, ки падару модаронбарои машғул кардани фарзандонашон бо бозиҳои гуногун тамошои филмҳои тасвирӣ ин гуна дастгоҳҳоро мехаранд.

Ҷонишини директори Муассисаи таълимии №1-и ш.Душанбе Фарида Сиддиқова гуфт, «тибқи моддаи 8-и Қонуни ҶТ «Дар бораи масъулияти падару модар дар таълиму тарбияи фарзанд» ба муассисаҳои таълимӣ бо худ овардан ва истифода бурдани телефонҳои мобилӣ манъ аст. Аз ин рӯ ҳамарӯза дар байни хонандагон корҳои фаҳмондадиҳӣ мегузаронем. Мо дар назди дарOмадгоҳи муассиса бо ёрии нозири минтақавие, ки ба ҳар як муассиса вобаста карда шудааст, ҳамарӯза хонандагонро аз назорат мегузаронем, то бо худ телефонҳои мобилӣ надошта бошанд. Мешавад ҳолатҳое, ки ҳангоми санҷиш телефони мобилӣ дарёфт мекунем. Дар вақти пайдо кардани телефон аз тарафи нозири минтақавӣ 2 маротиба огоҳӣ дода мешавад. Ҳангоми такрор шудани ин ҳолат тибқи моддаи 90-и Қонуни ҶТ «Дар бораи масъулияти падару модар дар таълиму тарбияи фарзанд» волидон ба ҷавобгарӣ кашида мешаванд».

Мавсуф ҳамзамон иброз намуд, ки ҳар як роҳбари синф вазифадор аст, дар дарсҳои тарбиявӣ пайваста дар бораи истифода бурдани телефонҳои мобилӣ, зарари онҳо ба инсон ва дигар проблемаҳои ҷаҳоние, ки дар ҷомеаи имрӯза паҳн шудаанд, сухан гӯяд. Ҳамчунин мо пайваста бо падару модарон воҳӯрӣ мегузаронем, то онҳо ба фарзандони худ тарзи бехатари истифода бурдани телефонҳоро омӯзанд, зеро он ба саломатии насли ҷавон зарари ҷиддӣ дорад. Волидайн бояд ба фарзандонашон истифодаи бемаҳдуди телефонҳои мобилиро иҷозат надиҳанд. Бояд гуфт, ки асоси сохтори алоқа аз истгоҳҳои пойгоҳӣ ва телефонҳои мобилӣ иборат аст. Истгоҳ бо телефонҳо алоқа пайваст карда, дар натиҷа афканишоти электромагнитӣ ба вуҷуд меояд. Таъсири радиатсионӣ ба заҳролудшавӣ меорад. Заҳролудшавӣ ба дарди сар, чархзании сар, хасташавӣ, паст шудани фаъолнокӣ, хотира ва зеҳн меорад. Олимон исбот кардаанд, ки ҳангоми аз 10 то 60 дақиқа тариқи телефон суҳбат кардан организми шахс бояд барои барқароршавӣ 8-14 соат истироҳат кунад. Таъсири овоз ва ларзиш (вибрация) ҳангоми истифодаи телефон ба танг шудани рагҳои гӯш ва рӯю сар меорад. Олимон инчунин кашф намудаанд, ки пас аз суҳбат бо телефон шахс камтаваҷҷуҳ ва фикрҳояш парешон мешаванд. Истифодаи ҳар як техника қонуну қоида ва меъёри муайян дорад. Бе зарурат набояд аз телефон истифода кард. Истифодаи ками телефон ба суди сиҳатии инсон аст. Духтурон тавсия медиҳанд, ки ҳангоми хоб рафтан набояд телефони мобилиро назди худ гузошт. Занҳои ҳомиладор ва кӯдакони хурдсол бояд аз суҳбат тариқи телефон худдорӣ намуда, онро набояд тӯлонӣ дар кисаи назди сина ва миёнбанд нигоҳ доранд. Дар хона ва ё корхона беҳтараш аз телефони одии симӣ бояд истифода бурд. Табибони Амрико ба хулосае омадаанд,

ки ҳангоми гуфтугӯ агар асбобро бо 3 ангушт ва аз қисми поёнияш дошта, суҳбат кунем, зарар камтар мерасад. Зеро агар телефонро бо кафи даст дорем, тавоноии асбоб тақрибан 70% ва

шуоъафкании он низ меафзояд. Бино ба маълумоти Хадамоти алоқаи ҶТ с.2017 дар ҷумҳурӣ шумораи муштариёни алоқаи мобилӣ 7 млн. 353 ҳазору 192 нафарро ташкил дод, ки аз онҳо 4 млн. 371 ҳазору 817 нафарашон муштариёни фаъоланд. Зикр карда шуд, ки ба ҳар 100 нафар шаҳрванди ҷумҳурӣ 5,5 адад дастгоҳи телефонии собит рост меояд.

Ибодат ДАВЛАТЗОДА,
АМИТ «Ховар»

Диабети қанд

Диабети қанд бемориест, ки метавонад тамоми рагҳои баданро осеб диҳад. Барои мисол, метавонад бо иллатнок кардани рагҳои гурда боиси норасоии фаъолияти гурдаҳо гардад ё бо вайрон кардани рагҳои хунгарди дил сабаби пайдошавии бемориҳои ишемикии дил, сактаи миокард (инфаркт) ё марги нобаҳангом шавад. Иллатёбии рагҳои мағзи сар боиси ташаккулёбии сактаи мағз мегарданд. Вайроншавии рагҳои пой бошад, сабаби пайдоиши гангрена ё тахрифи худи пой шуда метавонад. Диабет, инчунин, ба вайрон кардани асаби масона, рӯда ва меъда ва ба пайдоиши мушкилоти пешоб, ҷинсӣ ва ҳазмкунӣ сабаб мегардад. Илова бар ин, диабети қанд боиси вайрон гардидани рагҳои қаъри чашм, хунрезии чашм ва ё осеби биноиш шуда метавонад. Диабети қанд - дар қатори бемориҳои паҳншудаи онкологӣ ва дилу рагҳои хунгард истода, яке аз сабабҳои асосии бавуҷудоии он камҳаракатӣ дониста шудааст.

Бо дарназардошти ин ҷиҳату ҷанбаҳо ҳанӯз 19 майи соли 2009 Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи ҳимояи тиббию иҷтимоии шахрвандони мубталои диабети қанд” тахти №527 қабул гардидаву мавриди амал қарор дорад.

Барои назорат ва пешгирии диабети қанд бояд қанди хуни шахсоне, ки гирифтори ин беморӣ ҳастанд, бо истифода аз режими ғизоӣ ва маводи доругӣ дар сатҳи муқарарӣ поён нигоҳ дошта шавад. Ҳамзамон, дар ин радиф нафароне дохиланд, ки илова бар камҳаракативу истеъмоли ғизои номувофиқу новақт боз аз хӯрокаи пастсифат ва маҳсулоти сунъӣ истеъмол намуда, пайваста дучори асабоният мешаванд. Аслан тариқи ирсӣ гузаштани диабети қандро омили асосӣ намеҳисобанд, чун ин аломат камтар ба назар мерасад.

Барои расонидани ёрии аввалия ва пешгирии саривақтии диабет нахуст аз синни 35 - солагӣ тафтиши мунтазами сатҳи қанд дар хун зарур аст. Одатан диабети қанд бо оқибати оризаҳои худ хатарнок аст. Инҳо пастшавии биниши чашмон, бахусус, пахши рагҳои шабакаҳои чашм, бадшавии фаъолияти гурдаҳо, фишорбаландӣ, фаромӯшхотирӣ, бемории ишемиявии дил ва ғайраҳо ба шумор мераванд. Бояд донист, ки диабети қанд ҳангоми вайроншавии гардиши хун дар капелярҳо ба амал меояд. Новобаста ба ин, бемор бо истифода аз методҳои муосири тиббӣ имкони шифо ёфтанро дорад, зеро табибон дар баробари тавсияи парҳез ва маслиҳати доруворӣ махсус, дар самти барқарорсозии гардиши хун дар капелярҳо кор бурда истодаанд, ки дар бартараф кардани бемории мазкур мусоидат мекунад.

Хотиррасон мешавем, ки диабети қанд (лотинӣ: diabetes mellītus) — бемории муттасилест, ки ба он баландшавии сатҳи қанди хун бар асари норасоии инсулин (ҳормони ғадуди зери меъда) хос аст. Олимони соҳаи мазкур ба чунин хулоса омадаанд: “Ин беморӣ бештар дар байни ҷавонон ба назар мерасад ва дар ҳолати густариш аст. Ҳамасола шумораи гирифторони ин беморӣ ба ҳадди 6-10% афзоиш меёбанд. Сабаби онро аксар мутахассисон дар фарбеҳии зиёд ва аз меъёр зиёд будани холестерин ва равған дар таркиби хун медонанд. Дар ин беморӣ ҳормонҳои бо номи «инсулин» ё тавлид намешавад, ё ба шакли зарурӣ фаъолият намекунад.

Инсулин барои табдили қанди таркиби хун ва ғизоҳо ба энергия хизмат мекунад. Дар шахсони дучори ин беморӣ гардида, бо далели он ки инсулин камбудӣ дорад ва ба хубӣ амал намекунад, қанд (глюкоза) то сатҳи хатарнокӣ дар хун боло меравад.

Ин беморӣ 2 навъ дорад. Навъи якум бо номи диабети ҷавон маъмул аст, навъи дуюм бештар дар шахсони калонсол ба мушоҳида мерасад. Дар ин намуди диабет норасогии инсулин дар бадан қисман ба назар мерасад, аммо организм наметавонад аз он истифода намояд. Ин ҳолат муқовимат ба инсулин номида мешавад.

Аз назари режими ғизоӣ, лозим аст, ки Шумо аз истеъмоли ширинҳо, мураббо, асал, шоколад ва ширинҳои мустақими диабетӣ худдорӣ намоед.

Зарур аст, ки бештар моҳӣ истеъмол намоед, аз моҳӣ ва сабзавот дар хӯрокатон зиёд истеъмол кунед. Ба ҳадди имкон 5 бор дар як рӯз истеъмоли кабудӣ ва мева тавсия дода мешавад. Агар имкон доред, дар як ҳафта панҷ маротиба моҳӣ истеъмол кунед. Агар сигор мекашед, ҳатман аз ин одати бад даст кашед. Ҳатто аз мавзее, ки дар он ҷо сигор мекашанд, худро дур гиред. Варзиши муносиб бо тавсияи пизишк ба ҳифзи саломатии Шумо кумак мекунад. Беҳдошти пойҳоро бо диққат ҳифз кунед, пойпӯши танг напӯшед ва аз захмӣ шудани ангуштони пой пешгирӣ кунед. Бо истеъмоли доруҳои поёноварандаи қанд ва инсулин бояд сатҳи қанди хунро комилан поён нигоҳ доред. Барои ин кор лозим аст, ки дастгоҳи назорати қанди хунро дар хона дошта бошед ва ҳар рӯз қанди хунро саҳар ва бегоҳ назорат кунед. Барои андозагирии сатҳи миёнаи қанди хун дар семоҳаи гузашта лозим аст, ки озмоиши НвА1С-ро анҷом диҳед. Ин озмоиш сатҳи миёнаи қанди Шуморо дар 90 рӯзи гузашта нишон медиҳад. Сатҳи НвА1С-ро бояд аз 6,5 паст нигоҳ доред. Поён будани НвА1С дар сатҳи камтар аз 6,5 аломати хуб назорат шудани қанди хуни шумост. Агар ин омил бештар аз 6,5 бошад, пас ин далели он аст, ки хуни Шумо хуб контрол нашудаву доруҳо, режими ғизоӣ ва ё варзиш кофӣ нест. Бояд сатҳи холестерини бади хуни худро, яъне ЛПЗП бо истеъмоли доруҳо ё режими ғизоӣ зери 70 мл/дл ё 1,8 ммол/л нигоҳ доред. Бояд сатҳи қанди хуни Шумо дар саҳаргоҳон дар сатҳи камтар аз 140 ва ҳангоми пеш аз хоб камтар аз 100 нигоҳ дошта шавад. Бояд чашмҳо солона як бор тавассути пизишки чашм муоина шаванд. Ҳамчунин солона як маротиба мизони сафедаи пешоб бояд санҷида шавад. Дар сурати мавҷуд будани микроалбумин дар пешоб, бояд фишори хун бо истеъмоли доруҳои фишори хуни муносиб камтар аз 120 рӯйи 75 нигоҳ дошта шавад. Солона як бор бояд фишори хуни дасту пойҳо санҷида шавад, ҳамчунин вазъияти ҳисси пӯсти пойро тавассути пизишк муайян карда шавад. Бо иҷрои дастурҳои назорати қанди хун умед дорем, саломатии Шумо ҳифз хоҳад шуд.

Хулоса, бемории қандро метавон пешгирӣ кард. Барои ин фақат андаке кӯшиш ба харҷ дода, тартиби хӯрок ва реҷаи кору зиндагиро дуруст намудан зарур аст. Дар он сурат Шумо метавонед худ ва фарзандонатонро аз панҷаи диабет барин бемории номақбул раҳо созед.

Таҳияи
Иброҳим Ятимов

ДАЛЕЛҲОИ

Дар соҳаи тиб низ мисли дигар соҳаҳои фаъолият, чизҳоеро метавон пайдо кард, ки на танҳо ба як гурӯҳи хурди мутахассисони ин соҳа, балки ба доираи васеи одамон шавқоваранд. Воқеаҳои ғайримуқаррарӣ, рӯйдодҳои мароқангез, бемориҳои камёб, амалиётҳои нодир ва ғайра аз ҷумлаи махсусиятҳои тиббанд. Мехоҳем, дар ин гӯша шуморо низ бо якчанд далели аҷиби тиббӣ шинос намоем.

1. Баландтарин ҳарорати бадан 10 июли соли 1980 дар Уилли Ҷонси 52 сола ба қайд гирифта шудааст, ки ӯро гармо зада буд. Ӯ дар беморхонаи «Грейди Мемориал»-и Атлант, иёлати Ҷорҷияи ИМА бистарӣ гардид ва дар ҳамон ҷо ҳарорати рекордии бадан, 46,5°C ба қайд гирифта шуд. Беморро танҳо баъди 24 рӯз аз беморхона ҷавоб доданд. Ҳолати баръакси ин воқеа низ вуҷуд дорад: 23 феврали соли 1994 дар духтарчаи 2-солаи Канадагӣ, ки тӯли 6 соат дар ҳавои сард буд, пасттарин ҳарорати бадан - 14,2 °C сабт шудааст.

ЧАНД ҲАРФ АЗ ТИББИ МАРДУМӢ ДАР СОЛИ ҲУНАРҲОИ МАРДУМӢ

Давомаш. Аввалаш дар саҳ.1

танзим намуд.

Роҳбарияти олии кишвар тахти сарварии Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ-Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон пайваста ба рушду тавсеаи тибби мардумӣ таваҷҷуҳи вежа зоҳир намуда, чораҳои мушаххасу саривақтӣ меандешад. Яке аз далелҳои рӯшани ин гуфтаҳо ба тасвиб расидани Кодекси тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон бо фарогирии тамоми қонунҳои марбутаи соҳаи тиб аст. Кодекси мазкур 18 майи соли 2017, тахти №374 имзо шуд ва боби 12-уми он пурра ба тибби халқӣ бахшида шудааст.

Тибқи ин қонун табибони халқӣ ухдадоранд, ки танҳо баъди соҳиб шудан ба шаҳодатнома ва иҷозатномаи фаъолият ба табобати мардум бипардозанд. Аммо тавре ба назар мерасад, то ҳанӯз ҳолатҳое ҷой доранд, ки табибони мардумӣ ба фаъолияти ғайриқонунӣ идома дода, баъзеи онҳо танҳо ба ном табибанд. Ин гуна «табибон» бо суиистифода аз боварии мардум ва номи пуршарафи табиби халқӣ ба авомфиребӣ машғул шуда, вазъи тандурустии беморонро боз ҳам вазнинтар ва дар роҳи рушди тиб монеа эҷод мекунанд. Ҳарчанд банди 4-уми моддаи 81-уми Кодекси тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон хизматрасониҳои дорои хусусиятҳои сехру ҷодугарӣ ва маросимҳои диниро ба тибби халқӣ марбут намедонад, ҳанӯз ҳам бархе шахсони алоҳида худро табиби фолбину бахткушову дуохон муаррифӣ намуда, бо фирефтани мардум саргарманд. Таҳлилу санҷишҳои Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон собит кардаанд, ин «табибон» на танҳо шаҳодатномаву иҷозатнома, балки одитарин саводи тиббӣ низ надоранд. Мусаллам аст, ки бидуни дониши тиббӣ, фаҳмиши хусусиятҳои дармонии гиёҳҳо ва усулу мавридҳои дурусти корбурди онҳо ба табобат машғул шудан танҳо бар зарари кор аст, ки ҷуброни сангине дар пай хоҳад дошт. Аз ҳамин ҷост, ки Созмони ҷаҳонии тандурустӣ хушдор додава аз ҷаҳониён хостааст, ки ба табобати чанде аз бемориҳо, назири бемории силу вируси норасоии масунияти одам (ВНМО) бо усули тибби мардумӣ даст назананд. Ба гуфтаи олимони соҳа ин гуна бемориҳо аз марҳилаи аввали пайдоиш танҳо бо маводҳои кимиёӣ даво мешаванд ва истифода аз ҳар гуна гиёҳу доруҳои тибби мардумӣ метавонад вазъи беморро бадтар созад. Бо дарназардошти ҳамин гуна ҷиҳатҳо моддаи 77-уми Кодекси тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон табибони халқиро уҳдадор мекунад, ки ҳодисаҳои ошкор шудани бемориҳои сироятӣ, ангалӣ ва таносулӣ, ҷузом, заъфати пӯст, шукуфаи мӯйчин, хоришак, сил, вируси норасоии масунияти одам ва бемории пайдошудаи норасоии масуният, бемориҳои саратон, нашъамандӣ ва равониро ба марказҳои назорати давлатии

санитарию эпидемиологӣ ва мақомоти дахлдори тандурустӣ хабар диҳанд.

Дар садаи XXI тибби касбӣ то ҳадде рушд кардааст, ки метавонад рисолати худро то ҷое комилтар анҷом диҳад, аммо ин ҷиҳат ҳаргиз мавҷудияти тибби мардумиро истисно намесозад. Ба андешаи коршиносон, тибби касбӣ бояд аз таҷрибаҳои ғании тибби мардумӣ бар нафъи кори худ истифода барад ва ба таъкиди онҳо ҳар дуи ин соҳаи тиб ба якдигар созгору алоқаманд ҳастанд.

Пешвои миллат муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон дар паёмҳои солонаашон ба зарурати рушди тибби халқӣ, аз ҷумла гиёҳдармонӣ ва

> **Дар кишвари мо зиёда аз 3500 навъи гиёҳҳои шифобахш ва садҳо сарчашмаи обҳои гарми табобатӣ мавҷуданд.**
>
> **Эмомалӣ Раҳмон**

дорусозӣ аҳаммияти махсус медиҳанд. Борҳо аз сифати пасту нархи гарони доруҳои воридотӣ интиқод карда, таъкид намудаанд, ки дорусозони тоҷик бояд бо баҳрагирӣ аз таҷрибаҳои тибби ниёгон ва набототу неъматҳои табиии кишвар ба сохтани доруҳои ватании ба стандартҳои ҷаҳонӣ созгор машғул шаванд.Ин аст, ки дар бисёре аз беморхонаву дармонгоҳҳои кишвар гӯшаву ҳуҷраи гиёҳдармонӣ боз шуда, ба беморон усулҳои табобати халқиро пешниҳод менамоянд. Ҳамин буд, ки дар охири соли 2017 бо иштироки Президенти кишвар муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон дар шаҳри Бӯстони вилояти Суғд корхонаи дорусозӣ ва маводии тиббии Ҷамъияти дорои масъулияти маҳдуди «Фарм Суғд» ифтитоҳ ёфт. Ин корхона дорои чанд коргоҳи вежа, аз ҷумла коргоҳи ғилофакбарорӣ, доруворӣ аз гиёҳҳои шифобахши Тоҷикистон ва ғайра буда, ҳамзамон, дар ин ҷо маркази омӯзишу таҳлили дорую моводи тиббӣ ва муаррифии гиёҳҳои шифобахши табиии Тоҷикистон амал мекунад.

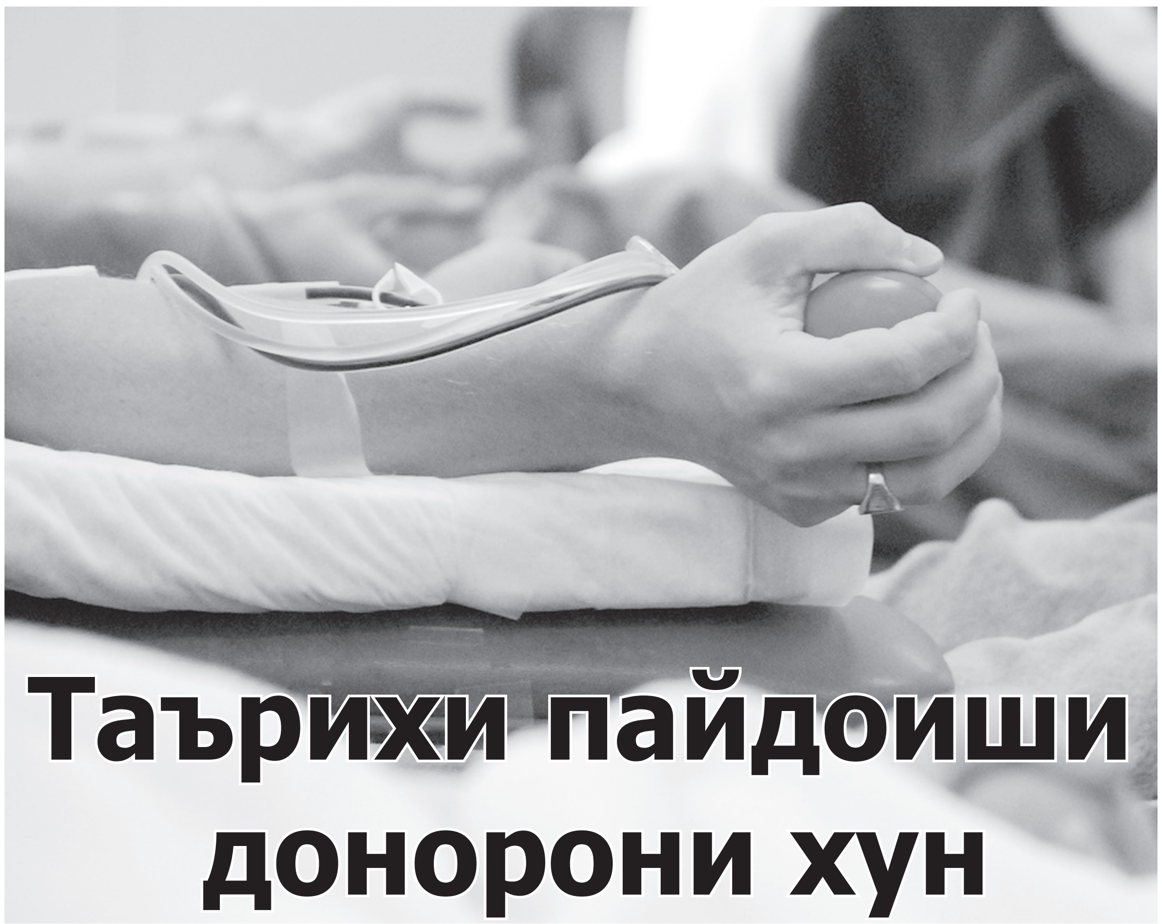
Соли 2018, ки аз ҷониби Пешвои миллат муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон ҳамчун соли рушди сайёҳӣ ва ҳунарҳои мардумӣ эълон шудааст, метавонад соле пурбарор бошад ва барои тибби мардумӣ таконе тоза бахшад. Тавре қайд гардид, тибби халқӣ садсолаҳо дар байни мардуми тоҷик шуҳрат касб карда, ҳамчун анъана то замони мо боқӣ мондааст ва ба ҳамин далел метавон онро низ бахше аз ҳунарҳои мардумӣ донист. Чашмаҳои оби шифобахшу кӯлҳои кишвар, ки бар зимми доштани хусусиятҳои давой манзараҳои дилфиребу равоннавоз низ доранд, метавонанд дар ҷалби сайёҳони дохиливу хориҷӣ нақши калидӣ дошта бошанд.

Эҳсон Турсунов

АҶИБИ ТИББӢ

2. Моҳи июни соли 1927 аз меъдаи зани 42-солае 2533 ҷисми бегона, аз ҷумла, 947 сӯзани бандак пайдо карда шуд. Ӯ танҳо аз дарди нороҳаткунандае дар шикам шикоят дошт. Пештар аз ин, 30 марти соли 1895 табибон дар яке аз беморхонаҳои Британияи Кабир аз шиками духтари 20-солае тӯдаи мӯйро берун оварданд, ки 2,35 кг. вазн дошт. Ахиран, хабари ҳайратовари тиббие, ки дар сархати расонаҳо қарор гирифт, ин пайдо шудани 16 сӯзан аз бадани кӯдаки 11-моҳае дар Ҷумҳурии Ӯзбекистон дар моҳи январи соли ҷорӣ буд. Модари тифл бо шикояти ин ки фарзандаш аз табу бехобӣ ранҷ мекашад, ба табибон муроҷиат кард. Ташхиси рентгенӣ нишон дод, ки дар бадани кӯдак 16 сӯзан дар қисматҳои алоҳида: гардан, сутунмуҳра, қафаси сина, рӯдаҳо, масона ва зери дил ҷой доранд. Тӯли ҷарроҳии 9-соата 13 сӯзан берун кашида шуд, аммо табибон бо дарназардошти синну соли кӯдак 3 сӯзани дигарро барои ҷарроҳии баъдина боқӣ гузоштанд.

"Шифо"



Таърихи пайдоиши донорони хун

Таърихи хунгузаронӣ ба замонҳои қадиме марбут аст, ки одамон мекӯшиданд, ки бо хуни ҳайвонҳо табобат намоянд. Дар навиштаҳои шоири Юнони қадим Гомер гуфта шудааст, ки Одиссей барои барқарор намудани нутқ ва рафъи беҳушӣ ба одамон хун менӯшонид. Гиппократ бошад, барои одамоне, ки бемории рӯҳӣ доштанд, нӯшидани хуни одамони солимро тавсия медод. Чунин ақидае низ вуҷуд дошт, ки гӯё бо нӯшидани хуни ҷавонон пиронсолон аз нав ҷавон мешаванд. Ҳамин тавр, дар Рими қадим, попи Рим Инокентий VIII бо хуни ҷавонон худро табобат менамуд. Хуни ҳайвонҳоро ҳамчун ғизои табобатӣ дар муҳорибаҳо истифода намуда, ба ҷанговарони маҷрӯҳ менӯшониданд. Дар Мисри қадим, баъд аз муҳорибаҳо рамаҳои гӯсфандонро аз паси лашкар мебурданд ва хуни онҳоро барои табобати шахсони ҷарроҳатдошта истифода менамуданд. Аз ёдгориҳои қадима бармеояд, ақидаҳое низ будаанд, ки агар хунро бинӯшанд, гӯё умри инсонро зиёд мекарда бошад ва бовар доштанд, ки ҷойи хуни талафшударо иваз менамояд.

Соли 1628 донишманди англис Уилям Гарвей қонуни гардиши хунро дар бадан кашф намуд. Ӯ ҳаракати хунро дар бадани инсон озмуда, ба ин васила имкониятҳои рушди усули гузаронидани хунро фароҳам овард. Нахустин бор, соли 1666 анатоми британиёӣ Р. Лоури ба гузаронидани хун аз як саг ба саги дигар муваффақ шуд ва баъдан 12 июни соли 1667 табиби дарбори Людовики XIV дар Фаронса Жан-Батист Дени аввалин маротиба аз ҳайвон ба одам хун гузаронидааст. Ба вариди писараки 15-солаи дорои бемории рӯҳӣ, аввалин маротиба 250 мл. хуни барраро гузарониданд ва писарак баъди ин беҳтар шуд, аммо ягон нафар барои гузаронидани хун дигар розӣ намешуданд. Сипас, олимон эълон карданд, ки гузаронидани хун ба таври назаррас пардохт карда мешавад. Корманди маҳаллаи камбизоати Париж аввалин шуда барои таҷрибаи хунгузаронӣ розигӣ дод. Баъд аз гузаронидани хун ӯ худро беҳтар ҳис намуд ва барои гирифтани хуни донорӣ аввалин маротиба ризоят додааст. Ин корманд дар таърих ҳамчун якумин донори ихтиёрӣ ба қайд гирифта шудааст. Аммо на ҳама хунгузаронии Жан-Батиста Дени муваффақ ҳисобида шудаанд, чунки ҳолатҳое низ буданд, ки хунгузаронӣ вазъи беморонро вазнин намуда, онҳоро ба фавт оварда мерасонд. Сабаби ин нуқсонҳо дар он вақт надонистани гурӯҳи хун дар инсон буд. Новобаста ба ин нокомиҳо тадқиқот дар соҳаи хун рӯз то рӯз зиёд мешуд.

Соли 1832 табиби Санкт-Петербург Г. Волф бори аввал дар Русия аз одам ба одам хунгузарониро муваффақона ба анҷом расонид. Хун ба зане гузаронида шуда буд, ки дар вақти таваллуд хунравии зиёд дошт. Хунгузаронӣ муваффақона гузашт ва зан наҷот ёфт. Якумин маротиба омӯзиши назариявие, ки профессори Академияи ҷарроҳии тиб С.Ф. Хотовитский дар соли 1830 навишта буд, чунин аст; “Дар холати хунравии шадид, ки тамоми аломатҳои марг наздик шуда истодааст, ягона воситаи наҷотбахшӣ ин хунгузаронӣ аз одам ба одам мебошад”.

Якчанд тавсия барои шахсони хунсупор (донорон).

Пеш аз хунсупорӣ:

• Ба хунсупорӣ наоед, агар Шумо худро беҳол (дар ҳолати табларза, чарх задани сар, дарди сар, заиф) ҳис намоед.

• Як соат пеш аз хунсупорӣ сигор ва нос накашед.

• 48 соат пеш аз хунсупорӣ нӯшокиҳои спиртӣ истеъмол накунед.

• Ҳатман шаб дуруст хоб равед ва субҳонаи сабук бихӯред (чойи ширин, ғизоҳои дар об пухташуда).

• Дар арафаи супоридани хун кӯшиш намоед, ки истеъмоли хӯрокҳои серравған ва дар равған пухташударо маҳдуд намоед.

• Се рӯз пеш аз супоридани хун аз истеъмоли ҳабҳои бедардкунанда, аспирин, инчунин, маводи доруворие, ки дар таркибаш чунин доруҳо дорад, худдорӣ намоед. (ин гуна маводҳо ба лахташавии таркиби хун таъсири манфӣ мерасонанд).

• Ҳангоми муоина намудани табиб ба саволҳои додашуда ошкору саҳеҳ ҷавоб диҳед ва нисбати истеъмол намудани дору ва бемориҳои гузаронидаатон пинҳонкорӣ накунед.

Баъд аз супоридани хун:

• 10-15 дақиқа оромона шинед ва агар худро хуб ҳис намоед (беҳолӣ, сархчархзанӣ надошта бошед), ба ҳуҷраи чойнӯшӣ рафта, чойи ширин бинӯшед.

• Агар сарчархзаниро эҳсос кунед, ба корманди тиб муроҷиат намоед. Роҳи осонтарини расонидани кумак ин аст, ки дар ҷоятон дароз кашида, пойҳоятонро назар ба саратон каме болотар бардоред ва ё нишаста сари худро дар байни зонуҳо гузоред. Агар сари шумо чарх зада истода бошад, ба ҳеҷ ваҷҳ ба роҳгардӣ ва рондани мошин кӯшиш накунед!

• Дар давоми 3-4 соат бандинаи дастатонро накушоед ва кӯшиш намоед, ки тар нашавад. Ин шуморо аз кабудшавии пӯсти даст эмин медорад. (агар дар пӯсти даст кабудшавӣ мушоҳида шавад, бандинаро бо малҳами гепарин ё троксевазин бандед).

• Аз корҳои ҷисмонии вазнин ва бардоштани бори вазнин даст кашед, аз он ҷумла, бардоштани халтаи харид.

• **Баъд аз супоридани хун** дар муҳлати 2 шабонарӯз мунтазам ва ба серӣ бихӯред ва на камтар аз 2 литр дар як рӯз бинӯшед: шарбат, об ва чойи беранг (нӯшокиҳои спиртӣ тавсия дода намешаванд).

А.Кабиров, муовини директори генералии Муассисаи давлатии “Маркази ҷумҳуриявии илмии хун”

АТСА

Дар ин гӯша дар бораи “одат”-ҳои рӯзмарраи организм ва бемориҳои маъмулӣ, аломату сабабҳои пайдоиш ва роҳҳои пешгириву табобати онҳо хоҳем навишт. Дар ин шумора дар бораи “атса” мехонед.

Атса вазифаи физиологии рефлексҳои ғайришартии муҳофизатист, ки ҳангоми аз роҳи нафас берун кардани зарраҳои бегона, монанди чанг ё луоб амалӣ мегардад. Ҷараёни атсазанӣ ин нафасбарории зуду бошиддат тавассути бинӣ мебошад, ки баъди як нафасгирии кӯтоҳу амиқ ба амал меояд.

Атса ё рефлекси атсазанӣ ҳангоми таҳрики пардаи луобӣ, ки ҳуфраи биниро пӯшонидааст, пайдо мешавад. Сабаби ин таҳрик метавонад гарду ғубор ё мӯйи ҳайвоноти хонагӣ (омили чанг), чанг, мағор ва ё аллергенҳои хонагӣ бошад.

Дар бештари мавридҳо атсазанӣ аломати инфексияҳои вирусии аллергиявӣ мебошад. Ҳамчунин, таҳрикдиҳандаҳои парроне, мисли бӯйи атр ва дуди сигор, ки ба луоби бинӣ таъсир мерасонанд, метавонанд сабаби пайдоиши атса гарданд. Рефлекси атсазанӣ метавонад ҳарорати баданро зуд тағйир диҳад, масалан ин ҳолатро метавон ҳангоми аз бинои гарм ба ҳавои сард ё ҳавои рӯшан баромадан мушоҳида кард.

Сабабҳои асосии атсазанӣ инҳоянд:

• Моддаҳои кимиёие, ки бо инфексияҳои нафасӣ дар роҳи нафас ҷамъ мешаванд. Дар ин ҳолат атса аломати шамолхӯрӣ аст;

• Навъҳои мухталифи аллерген: мағор, чанг, гарду ғубор, қисмакҳои пӯсти ҳайвону инсон. Ин гуна аллергенҳо атсаи аллергиявиро ба вуҷуд меоранд. Поллиноз — аллергия аз гарди растаниҳои гуногун;

• Таҳрикдиҳандаҳои физикию механикӣ: моддаҳои хеле бӯйнок (атрҳо, хушбӯкунандаҳо, поксозҳои ҳаво, воситаҳои поккориву шустушӯ, дуди тамоку, ҳавои чиркин, ҷисмҳои бегона);

• Тағйири якбораи реҷаи ҳароратии муҳити атроф;

• Нури офтоб, нури беҳад равшан.

Атсаи аллергия

Бемории аллергиявӣ — ин реаксияи ҳассоси масуният, яъне ҷавоб ба амали омили хоси муҳити беруна мебошад, ки организм онро ҳамчун омили хатарнок ё фавқулодда хатарнок меҳисобад. Ринит, ки раванди илтиҳобӣ дар пардаи луобӣ буда, сатҳи биниро мепӯшонад, яке аз бемориҳои маъмули аллергиявии инсон мебошад, ки бо атса ва гоҳе бо сӯзиши чашм ба вуҷуд меояд. Ринит якчанд шаклҳои клиникӣ дорад, ки ҳар яки онҳо дорои махсусиятҳои худ мебошанд.

Атсазании кӯдакон

Атсазанӣ ва маҳкамшавии бинии кӯдакон бояд волидони онҳоро ба ташвиш оварад, зеро ин аломатҳо метавонанд нишонаи бемории ҷиддие бошанд. Волидон набояд ба худташхисдиҳӣ машғул шаванд ва ба ҳеч сурат кӯшиш накунанд, ки атсаи кӯдакро мустақилона бо усулҳои хонагӣ табобат намоянд, чунки ин метавонад ба кӯдак зарари ислоҳнопазире бирасонад. Дар ин гуна ҳолатҳо падару модарон бояд барои кумак ба пизишк-мутахассис муроҷиат намоянд.

Агар кӯдаки шумо мудому пайваста атса мезанад ва ҳангоми атсазанӣ аз бинияш моеи луобӣ мерезад, пас ин, ба эҳтимоли зиёд бемории шамолхӯрда аст. Нафаскашии муқаррарии биниро метавон бо кумаки қатраҳои махсуси бинӣ барқарор кард. Аммо бидонед, ки қатраҳои махсуси бинӣ воситаи муолиҷаи атса набуда, балки танҳо аломатҳои атсазаниро аз байн мебаранд.

Агар кӯдаки шумо атса мезанад ва дар ин ҳолат хеҷ аломате аз зуком дида намешавад, пас, ба эҳтимоли зиёд ин атса ба сабаби аллергени муайяне ба вуҷуд меояд, ки ба нафаскашӣ халал мерасонад ё содатар бигӯем, шояд ин ҷавоби организм ба аллергени хонагии бино бошад.

Табобати атса

Атса метавонад аломати поллиноз ва дигар бемориҳои аллергиявӣ бошад. Муолиҷаи аломати алоҳидае мисли атсазанӣ бидуни шинохти беморӣ ва ташхиси дуруст дар бештари ҳолатҳо муассир набуда, балки метавонад ба саломатии шумо зарар бирасонад. Барои муайян кардани сабабҳои дақиқи пайдоиши атса, тавсия медиҳем, ки ба пизишк-мутахассиси маҳали иқомататон муроҷиат намоед.

“Шифо”

СКАНВОРДИ ТИББӢ

- Необычная линейка
- Щелчок по мышке
- Внушительный веер
- Библейский персонаж
- Евразия
- Фрукт на столе буржуя
- Ткань для подкладки
- Птица из-под пера
- Загон для боксёров
- Двоюродный брат
- Жёны султана
- Поджаренный на солнышке снежок
- Серый и косой что летом, что зимой
- Убогое жилище
- Морская птица живущая в норах
- Налог
- Прохладительный напиток
- Много воображает о себе
- Невысокое безлистное растение
- Представитель народа Европы
- Напиток из лепестков гибискуса
- Характер встречи
- Категория существительного
- Разрушитель железа
- Шейное украшение на цепочке
- Атмосферное явление
- Мудрое «краткостишие»
- Причина возгорания
- Мелкая домашняя движимость
- Уплетание ниток
- Малая планета
- Костюмная ткань
- Ядро кокосового ореха
- Короткометражный фильм
- Детский головной убор
- Ленивая родственница пчелы
- Воспаление среднего уха
- Рисунок, украшающий коробку сигары
- Острец
- «Бракованная» дама
- Куда уходят моряки?
- Древний город в Египте
- Словесная дуэль
- Процесс появления котят
- Притягательная сила
- Медицинский инструмент
- Польская сударыня
- Рядовой в монастыре
- Убеждения, взгляды
- Изучение глазами
- Небольшой лес среди поля
- Ручная часть телевизора
- Клиент морга
- Пьяное помрачение рассудка
- Густая масса водорослей
- Набор лечебных трав
- Колесо с широким ободом
- Солдатская яма
- Всего боится
- Верхняя часть лица
- Цветовой оттенок
- Подушечка с ароматом
- Зелёный шершавый фрукт
- Изменение цвета кожи от солнечных лучей
- Верёвочная лестница
- Поднять … пыли
- Документ на выдачу товара
- Дорога для пешехода
- Трос для трала
- Эксцентрический парный танец
- Декрет
- Продукт перегонки нефти
- Паразит на теле животного
- Морской разбойник
- Тот, кто пострадал от насилия
- Форма воротника
- Кровожадная африканская муха
- Отдыхающий без путёвки
- Налог с побеждённых
- Глянцевый блеск
- Деньги Японии
- Летательный аппарат
- Марка сигарет
- Летающее чудо в перьях
- Жанр античной поэзии
- Повелитель
- Декоративный кустарник
- Приём пищи, обычно в середине дня
- Дикая утка
- Ружейный обрез
- Метод достижения цели
- Специалист по шитью одежды
- Взмах веслом
- Трава для водки
- «Опохмелятор»
- Удар в ладоши
- Хозяин грешных душ
- Охотовед
- Полная неудача, провал
- Школьное помещение
- «Смотр» планет
- Сеянец груши
- Обладатель жабр
- Заболевание корня и стебля капусты
- «Подсветка» героической головы
- Единица деления земли в Йемене
- Агент по продаже
- Предмет комнатной обстановки
- Надёжная защита
- Хищная птица
- Первая книга Моисея
- Птица отряда ястребиных
- Туес
- Волчье жилище
- Химический элемент, инертный газ
- Особняк для рабочих
- Венецианский проезд
- Приукрашиватель ногтей

Газна

Газна (ба лотинӣ - Urtica dioica), ки бо номҳои газандиёр, алафи газанда, газангир, анҷура ва тавланг низ маъмул аст, гиёҳе бисёрсола мебошад. Аз 30 то 150 см қад мекашад. Пояи рости сершох, барги байзашакли нӯгтез, меваи донашакл дорад. Барғаш бо кунгуранокиаш ба барги тут андак монанд аст. Поя ва баргҳояш бо мӯякҳои «газанда» (номаш аз ҳамин ҷост) пӯшида шудаанд, ки ҳангоми ба кас халидан захри онҳо (гистамин, холин ва кислотаи мӯрча) пӯстро месӯзонад.. Моҳи май гул карда, июн тухм мебандад. Асосан чун алафи бегона дар боғу киштзор, инчунин, бешазор, заминҳои нокорам, канори ҷӯй во мехӯрад. Мизоҷаш дар аввали дараҷаи севум гарм ва хушк аст.

Ибни Сино дар "Ал-Қонун" қайд кардааст, ки барги кӯфтаи газна хуни биниро бозмедорад. Агар барги газнаро дар оби ҷав ҷӯшонда нӯшанд, сандуқи синаро тоза мекунад. Марҳами он пучакро сар меорад ва шифо мебахшад. Газна шаҳватро зиёд менамояд. Тухми он давои зиқи нафас ва илтиҳоби шӯш буда, марҳамаш барои муолиҷаи саратон ва варами гӯш ёрӣ мерасонад. Хокистари газна бо намак барои муолиҷаи захмҳои фасоднок нафъ дорад. Пури Сино бо тухми газна обхӯраро табобат менамуд.

Газна ҳамчун растании шифобахш ҳам дар тибби мардумӣ ва ҳам дар тибби муосир корбурди фаровон дорад. Оби газнаи тарро дар даҳан ва ҳалқ гардонанд, варами забончаи ҳалқро таҳлил медиҳад. Агар газнаро кӯфта, ба узве гузошта банданд, моддаро аз таг ба рӯйи пӯст мекашад, пӯстро захмин мекунад, вале варамҳои сахтро таҳлил медиҳад ва агар бихӯранд, ахлоти ғафсро нарм мегардонад; пешоб, ҳайз ва ширро ҷорӣ (равон) мекунад, арақ меоварад, қуввати боҳро бармеангезад; узвҳои даруни сина, шуш ва меъдаро аз моддаҳои бегона пок мегардонад: даҳани бачадон, гиреҳи ҷигар ва сипурзро мекушояд.

Барги газнаро дар об ҷӯшонида, он обро бо оби ҷав даромехта бинӯшанд, беморихои аъзои даруни синаро, ки иборат аз дамкӯтаҳӣ, ростнафас мебошанд, шифо мебахшад ва узвҳои даруни синаро аз ахлоти ғафси часпак пок месозад.

Агар барги газнаро кӯфта, дар бинӣ ҷо кунанд, хуни биниро бозмедорад. Агар барги тарашро кӯфта, ба пешонӣ гузошта банданд, низ хуни биниро мебандад; агар ба дубайла (кӯряра) ва пучакҳо гузошта банданд, онҳоро мекафонад; ба озаххо банданд, онҳоро хушк карда меафтонад, хусусан инро бо асал даромехта ба кор баранд, таъсираш зудтар зоҳир мегардад, инчунин печиши асабро ҳам ба ибро меоварад; бо мумравған сиришта, аз рӯ ба сипурз гузошта банданд, иллатҳои ин узвро дафъ мекунад. Агар онро пухта, бо равғани зайтун хамир карда, гузошта банданд, варами баногӯшро дафъ менамояд. Барги хушк ва тухмашро кӯфта бипошанд, барои хушконидани захмҳои хӯранда, саратони решгашта нофеъ аст, дард намеоварад.

Тухми газнаро бихӯранд, барои дамкӯтаҳӣ - сурфа, иллатҳои узвҳои нафас ва обхӯра (водянка) дору мешавад; сафро, зардоб ва балғами часпакро аз бадан хориҷ месозад, барои иллатҳои сипурз ва гурда дармон мебошад; боҳро қавӣ мегардонад. Агар онро бо сиканҷабин (сиркоасал) бихӯранд, дарди гурда, паҳлу ва сипурзро ҳамон дам таскин медиҳад. Агар онро бо решаи бепӯсти ширинбия якҷо дар об ҷӯшонида, он обро бинӯшанд, хичакро (пешобдонро) аз рим пок мегардонад. Агар онро бо тухми карафс ва шири гӯсфанд бихӯранд, боҳро бағоят бармеангезад; бо шароб биёшоманд, балғамро бо исҳоли сабук дафъ мекунад.

Агар тухми газнаро кӯфта, бо асал хамир карда, латта ё пахтаи покро ба он олонда, занҳо аз таг бардоранд, ҳайзи қатъгаштаро равон мекунад. Агар кӯфтаи онро бо асал хамир карда гузошта банданд, закарро калон мегардонад. Кӯфтаашро бо барги сагангур, барги зуф якҷо сиришта, бо маска хамир карда, чун марҳам ба захмҳо ва саратон гузошта банданд, онҳоро шифо мебахшад. Агар тухмашро танҳо кӯфта гузошта банданд, варамҳоро таҳлил медиҳад.

Хокистари газнаро бо намак даромехта, ба решҳо гузошта банданд, онҳоро хушк ва сиҳат мекунад.

Миқдори як бор хӯрдан аз тухмаш дар як рӯз то 10,5 грамм аст, вале агар аз ин зиёд бихӯранд, хатарнок аст. Дар он ҳолат, ки зарар ёбанд, чизҳои хунукмизоҷ бояд бихӯранд.

Аз тухми газна равған ҳам тайёр мекунанд. Равғанаш барои бемориҳои зерин қавитар аз тухми он аст: барои қувват бахшидани боҳ, бартараф кардани дарди буғумҳо (пайвандҳо), дарди сурин (кафал), никриси балғамӣ бихӯранд ва бимоланд, шифо мебахшад. Тарзи омода намудани равғани тухми газна чунин аст: тухми газнаро, ҳар қадар ки хоҳанд, бигиранд, нимкӯфта дар каме об тар намоянд. Як колбаро бо гили бӯта андуда кунанду даруни онро аз тухми намгирифтаи газна пур кунанд. Дар гулӯи колба лиферо ҷо намоянд. Табақеро ё вараҷи васеи оҳанинро аз миёнаҷо барои ҷо додани гулӯи колба сӯрох гардонанду гулӯи колбаро дар он сӯрох чаппа гузоранд. Баъд ба атроф ва болои колба, ки дар рӯйи табақ аст, аз ҳезуми тез ё ангишт оташ афрӯзанд. Аз тафси ин равғани тухми газна муқаттар шуда поён меоад ва аз лиф покшавон ба зарфе, ки дар поён гузошта мешавад, мечакад. Ё ба он тухми намгирифта андак намак дохил карда, дар анбиқ ё дар колба ҳамон тавр муқаттар менамоянд. Баъд шӯрӣ ва обияташро аз он ҷудо сохта дур мекунанд, ин равғанро ба кор мебаранд. Ин равған, ки бо ду усул ҳосил карда мешавад, бисёр қавӣ аст.

Тарзи тайёр кардани равғани тухми он ба усули дигар ин аст. Тухми газнаро кӯфта, дар панҷ баробари вазни он об биҷӯшонанд, то чоряки об бимонад. Баъд молида, соф карда, бо ним вазни он ё баробари он равғани кунҷити тоза аз болояш рехта, дар зарфе биҷӯшонанд, то об бухор шуда раваду равған бимонад. Вале ин равған назар ба ду навъи дар боло зикрёфта заифтар мебошад.

Дар амалияи тибби муосир ҷавҳари обии газнаро ҳангоми хуншории шуш, ҷигар, бачадон ва рӯда тавсия медиҳанд. Ҷавҳари хушки он ба таркиби доруи «аллохол» дохил мешавад (онро дар мавриди гепатит, холангит, холесистид ва қабзияти музмин истифода мебаранд).

Омода ва истеъмол кардани ҳар гуна ғизо, ба монанди самбӯсаву нон бо истифода аз баргҳои газнаву пудина аз манфиат холӣ набуда, балки дармони бисёре аз дардҳост.

«Шифо»

Муассис: Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон

ҲАЙАТИ МУШОВАРА:

Олимзода Насим Хоҷа - вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон;

Умарзода Саида Ғайрат - муовини якуми вазир

Одиназода Азиз Абдусаттор - муовини вазир

Камолзода Мирҳамуддин - муовини вазир

Содиқова Дилором Нуруллоевна - ёрдамчии вазир

Бекмуродзода Султон Бекмурод - сардори Хадамоти назорати давлатии тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ

Холзода Абдулҳаким Қувват - директори Агентии давлатии ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ

Фазила Яфталиева - директори Маркази матбуоти вазорат

●

Сармуҳаррир
Эҳсон Турсунов

Котиби масъул, тарроҳ:
Компони Абдуназар

ҲАЙАТИ ЭҶОДӢ:

Суғдмеҳри Маъруфзод
Зайнаб Анварӣ
Иброҳим Ятимов

●

Ҳафтанома таҳти №058/РЗ-97 аз 20 – уми феврали соли 2018 дар Вазорати фарҳанги Ҷумҳурии Тоҷикистон сабти ном шудааст.

●

- Барои риояи гуногунандешӣ матолибе низ ба табъ мерасанд, ки мухолифи дидгоҳи ҳайати эҷодист. Дурустии далелу рақамҳо бар дӯши муаллифон аст.

- Дар ҳафтанома аз маводҳову матолиби интернет низ истифода мегарданд.

- Маводҳо дар шакли электронӣ дар ҳаҷми на камтар аз 2 саҳифа, бо ҳуруфи Times New Roman, андозаи 14 қабул карда мешаванд.

●

Ҳафтанома дар ҶДММ "Мега - принт" ба табъ мерасад.
Теъдоди нашр
5000 нусха

Нишонӣ:
734025, ш.Душанбе, кӯч. Шевченко 69, тел.: 44-600-60-02, (+992) 934466442