رەئىسشە

مۇھەددىن غاپپار ھاجى

تونۇش : رەئىسشە (تىترەش) دېگىنىمىز، قول ـ پۇت، باش، پۇتۇن گەۋدە، يۈز مۇسكۇللىرىنىڭ ئىختىيارسىز ھالدا تەرتىپسىز تىترىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەلـلىك بولۇپ، ئۇ ھازىرقى زامان تېبابەتچىلىكىدە «ئۇسسۇل كېسەللىكى» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: ماددىلىق ياكى ماددىسىز مىزاج ئۆزگـەرىش، ئەسەبلەر ئاجىزلىشىش، ھاراق، تاماكىنى كـۆپ ئىستېمال قىلىشتىن بەدەن بوشاپ كېتىش، قاتتىق غەزەپلىنىش، ئۇزاق مۇددەت ئېغىر كېسەل تارتىپ ئاغرىقـتىن يېڭىلا ساقىيىش، جەلـەق بىلەن كـۆپ شۇغۇللـىنىش، ئوزۇقلىنىش ناچار بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئۇزاق مۇددەت بـوغۇملار ئاغرىش سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ، رەئىسشە ئىرسىيەتلىكمۇ بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇ كېسەللىك قوزغالغاندا پۇتۇن بەدەن ياكى قول ـ پۇت مۇسكۇللىرى ئىختىيارسىز تىترەيدۇ. بىمار ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ، داۋالانغاندىن كېيىن ياكى روھىي جىددىيلىشىش ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن تىترەشمۇ تەدرىجىي توختايدۇ. ئەيش ـ ئىشرەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، جەلەقكە ئادەتلىنىپ قېلىش ۋە رېماتىزم سەۋەبىدىن كېلىپ چىقان تىترەش كېسەللىكىدە بىمارنىڭ قوللىرى تىنماي ئېگىلىپ، سوزۇلۇپ، تولغىنىپ ئۆزلۈكىدىن ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ. تىترەش ھەرىكىتى تەرتىپسىز بولىدۇ، پۇتنىڭ ئۇسسۇل ئويناۋاتقاندەك ھەرىكىتى گەۋدىلىك بولىدۇ. شۇڭا، رەئىسشە كېسەللىكى ئېغىر بولغانلار قوللىرىنى ئىشلىتەلمەيدۇ، مېڭىشمۇ قىيىنلىشىدۇ. بىمارنىڭ تىلى چىقىپ، كالپۇكى ساڭگىلاپ قالىدۇ، قاشلىرى تۇرۇلىدۇ، كۆز ئالمىسى مىدىرلاپ تۇرىدۇ، تىل ۋە يـوتۇش مۇسكۇللىرىنى ئىختىيارىي ھەرىكەتلەندۈرەلمىگەنلىكتىن، سۆزلەش ۋە يۇتۇشمۇ قىيىنلىشىدۇ، گەۋدەسمۇ تولغىنىپ تۇرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا بىمارنىڭ كەيپىياتىدا ئۆزگىرىش يۈز بەرگەندە تېخىمۇ كۈچىيىدۇ، لېكىن ئۇخلاپ قالغاندا يوقىلىدۇ. بىمارنىڭ مۇسكۇللىرى بوشاپ كۈچسىزلىنىدۇ، ئىختىيارىي ھەرىكەت قىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ، بىمارنىڭ قولىدىكى نەرسىلەر ئوڭايلا چۈشۈپ كېتىدۇ، كەيپىياتى جىددىيلىشىپ كېتىدۇ، ئوڭاي ھاياجانلىنىدۇ، قورقۇپ بىئارام بولىدۇ. رەئىسشە ئېغىر بولغاندا، بىمارنىڭ روھىي جەھەتتىكى نورمالسىزلىقى روشەن كۆرۈلىدۇ، بەزى كېسەلـلەردە رېماتىزمنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەللىك قوزغاتقۇچى ئامىللارنى يوقىتىپ، يۇرەك، مېڭىنى قۇۋۇتلەندۈرىدىغان دورىلار بېرىلسە، تىترەش تەدرىجىي يوقىلىدۇ. ئىسپىرت بىلەن زەھەرلەنگەن 40 ياشتىن ئاشقان كىشىلەردىكى رەئىسشەنى داۋالاش قىيىن. ئىسپىرت بىلەن زەھەرلىنىش كەلتۈرۈپ چىقارغان رەئىسشەنى داۋالىغاندا، بىمارنىڭ ھاراق ئىچىشى قەتئىي چەكلىنىدۇ. شۇنداق قىلغاندا ئاندىن تىترەشنى يوقاتقىلى بولىدۇ. جەلەق ۋە جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىشتىن پەيدا بولغان رەئىسشەنى داۋالىغاندا، كېسەللىك قوزغاتقۇچى سەۋەبلەرنى تۈزىتىش بىلەن بىرگە، يەنە بىمارنىڭ ئەسەبلىرى قۇۋۇتلەندۈرۈلىدۇ، مۇسكۇل ۋە پەيلەرنى چىڭىتىدىغان يۇغلار بىلەن پەي ـ مۇسكۇللىرى يۇغلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا مەجبۇرلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. رېماتىزم كېلەتۇرۇپ چىقارغان رەئىسشەنى داۋالاشتا، رېماتىزم كېسىلىنى داۋالاش چارىسىنى قوللىنىش بىلەن بىرگە، يەنە ئەسەب ئاجىزلىقى ۋە مېڭىگە يەتكەن تەسىرلەرنى يوقىتىدىغان دورىلار ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلتىلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان رەئىسشەنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرۇپ، ئاندىن تازىلاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ① دەسلەپتە مائۇلئوسۇل كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىپ، ئارقىدىن ھەببى ئايارەج كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن 10 گىرام؛ ھەببى شەرەنجى كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا يەتتە دانىدىن كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تالاپ ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ. كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلەتىشتىن ۋە بەدەننى بەك تازىلايدىغان دورىلارنى ئىشلەتىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى، ئۇلارنىڭ ھەممىسى قۇۋۇتنى تارقىتىپ، بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇپ، رەئىسشەنى

ئەۋلاد گۈرۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار نامبىرى

كۆچەيتىۋېتىدۇ؛ ② بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن بولغان رەئىشە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنى داۋالاشتا، قىچا يېغى، ئادراسمان ئۈرۈقى يېغى قاتارلىقلار بىلەن مۇسكۇللىرى، بولۇپمۇ گەدەن مۇسكۇللىرى يا‌غلىنىدۇ.

رەئىشە قۇرۇقلۇق كەيپىيات تەسىرىدىن بولغان بولسا، ئەسەبلەرگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈسۈلى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ① قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتى، ئېشەك سۈتى ياكى كالا سۈتى مۇسكۇللارغا سۈركىلىدۇ ھەم ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى تاماق ۋە دورىلار بېرىلىدۇ؛ ② قوي مېڭىسىدىن ئىككى گىرام ئېلىپ، مائۇلھەسەل بىلەن ياكى چىلغۇزا مېغىزىدىن ئىككى گىرام ئېلىپ 20 گىرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

پەرھىزى: ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، قەھۋە، قېنىق چاي قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

مۇڭاپىق، يەڭگىل ئاساستا ھەرىكەت قىلىش، خىزمەت، دەم ئېلىش ۋە داۋالاش بىرلەشتۇرۇلىدۇ.

تارتىشىش

تونۇش: مەلۇم بىر ئەزانىڭ ياكى پۈتۈن بەدەن پەيلىرى ۋە گۆشلىرىنىڭ تارتىشچان يىغىلىپ قېلىشى تارتىشىش (تەشەننۇج) دەپ ئاتىلىدۇ. تارتىشىش كۆپىنچە مېڭە كېسەللىكلىرى، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ۋە زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە يۈز بېرىدۇ.

تارتىشىش تۆۋەندىكى تۆت چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) مادداىلار توسۇلۇپ قېلىشتىن پەيدا بولغان تارتىشىش؛

2) قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان تارتىشىش؛

3) مېڭە ـ نېرۋا مەركىزىگە زەربە تېگىشتىن پەيدا بولغان تارتىشىش.

سەۋەبى: بىرەر ئەزانىڭ جىددىي زەخىملىنىشى، نېرۋىلارنىڭ بېسىلىشقا ئۇچرىشى، نېرۋىلارنىڭ يالۇغلىنىشى، سەرئى، سەرسام، سەكتە قاتارلىق بىر قىسىم مېڭە كېسەللىكلىرى، سۈيدۇكتىن زەھەرلىنىش، ھاراقتىن زەھەرلىنىش، مەددە قۇرت كېسەللىكلىرى، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، قاتتىق قورقۇپ كېتىش، بۆرەك ۋە سۈيدۇكتە تاش پەيدا بولۇش، ئەرلەرنىڭ جەلەقكە ئاتەتلىنىپ قېلىشى، ئېغىر قەۋزىيەت، ھاملىدارلىق قاتارلىق سەۋەبلەر بۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ئالامىتى: كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر ئوخشاش بولمىغاچقا، كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەرمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. تارتىشىپ قېلىش يۈز بەرگەندە، پەيلەر تارتىشىپ قېتىپ قېلىش، چىش كىرىشىپ قېلىش، بەزىدە پۈت ـ قوللار يىغىلىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، كېسەللىك قوزغاتقۇچى سەۋەبلەرگە خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەللىك سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. پۈت ـ قوللار يىغىلىپ قېلىش ياكى بەزى ئەزالارنىڭ سلىق مۇسكۇللىرى تارتىشىپ قېلىش كۆرۈلسە، كېسەللىك ئالامەتلىرىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. پەيلەرگە سوغۇق ئۆتۈپ يىغىلىپ قالغان بولسا، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ياغلاش، ئۇۋۇلاش قاتارلىق ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ.

رېماتىزم سەۋەبىدىن پەيدا بولغان پۈت ـ قوللارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىغا رېماتىزم كېسەللىكىنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان چارە ـ تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

① بادام يېغى، شاپتۇل مېغىزى يېغى، زىغىر يېغى، كۈنجۈت يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن تارتىشىپ قالغان پەي ـ مۇسكۇللار سىرتىدىن ياغلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئېيىق يېغى، باشقا ياۋايى ھايۋانلارنىڭ يېغىدا ياغلانسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ؛ ② زىغىردىن 12 گىرام، شۇمشا، كۈنجۈتنىڭ ھەربىرىدىن سەككىز گىرام ئېلىپ، بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات تەييارلاپ ئىسسىق ھالەتتە سىرتىدىن چېپىلىدۇ ھەم مەلھىمى قىرۇتى بىلەن ياغلىنىدۇ؛ ③ سۈت، سىرىق ياغ، شەربىتى مائۇلھەسەل كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن تاللاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پەرھىزى: زىيادە قۇرۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەك ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاپ بېرىش، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ـ دەرمەك ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش، يەڭگىل تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش، بەدەننى ماس ھالدا ئۇۋۇلاپ بېرىش قاتارلىقلار تەكىتلىنىدۇ.

سارائىلىق

تونۇش: سارائىلىق (جۇنۇن كېسەللىكى) كېسەللىكى

ئىچىدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغىنى «مالىخوليا» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل سارىڭلىقتا ئادەم تىرىكسىپ تۇرىدۇ، ئۇ رۇشقاق بولۇپ قالىدۇ. ئادەم ئۆلتۈرۈشكە ئۇرۇنىدىغان سارىڭلىق «جۇنۇنى قاتىل» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆزىنىڭ يېقىن كىشىلىرى، يولدىشى، ئاتا ـ ئانىلىرىدىن قاچىدىغان سارىڭلىق «جۇنۇنى نەپسا»، ئاشىق بولۇپ قېلىپ سارىڭ بولۇپ قالغانلار «جۇنۇنى ئىشق» دەپ ئاتىلىدۇ.

سارىڭلىق كېسەللىكى خارەكتېرىگە ئاساسەن ئۆتكۈر سارىڭلىق، سوزۇلما سارىڭلىق، ئەقلىي سارىڭلىق، ئەخلاقىي سارىڭلىق دەپ تۆت تۈرگە ئايرىلىدۇ.

ئەخلاقىي سارىڭلىق زەھەرلىگۈچى، خۇمار قىلغۇچى نەرسىلەرگە بېرىلىپ كېتىش، تەلىم ـ تەربىيە، تېگىشلىك ئىلىم ـ پەن ۋە ماھارەت بىلىملىرىنى ئىگىلىمەسلىك، ھەمىشە يامان ئادەملەر بىلەن ئارىلىشىش، شەھۋانىيلىق ۋە پەس ئارزۇ ـ ھەۋەسلەرگە كۆپ بېرىلىپ كېتىش قاتارلىق يامان ئادەتلەر تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزى ئادەملەر، جۈملىدىن بەزى ئوقۇمۇشلۇق كىشىلەرمۇ روھىي چۈشكەنلەشكەندە رېئاللىقتىن ئۆزىنى قاچۇرۇش ئۈچۈن ھاراق ـ شاراب ۋە خۇمار قىلدىغان دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلدىغان بولۇپ قالىدۇ. نەتىجىدە، ئەقلىدىن ئېزىپ ھەرقانداق ئىشنىڭ ياخشى ـ يامان ئاقىۋىتىنى ئويلىماستىن، كۆڭلىگە كەلگەننى قىلىپ، يامان ئاقىۋەتلەرنى سادىر قىلىدۇ. تۆۋەندە بۇ خىل تىپتىكى سارىڭلىقنىڭ بىرقانچە خىلىنى تونۇشتۇرىمىز:

1. ئادەم ئۆلتۈرۈشكە ئۇرۇنىدىغان سارىڭلىق: بۇنداقلا كۆپىنچە خاموش، گەپ قىلماس بولۇپ، غەزەپلىك قىياپەتتە بولىدۇ، كۆزلىرى قىزىرىپ، چىرايى تاتىرىپ كەتكەندەك ياكى قارىداپ كەتكەندەك كۆرۈنىدۇ. ئۇشتۇمتۇتلا باشقىلارغا ھۇجۇم قىلىپ ئۆلتۈرۈۋېتىش ياكى ئۆتۈپ كەتكەن ئىشلاردىن ئىنتىقام ئېلىش نىيىتىدە بولىدۇ ھەتتا ئۆزىنىڭ ئاتا ـ ئانىسىنى ۋە يېقىن كىشىلىرىنمۇ ئۆلتۈرۈۋېتىشى مۇمكىن.

2. جۇنۇنى كەلىب (ئىتتىسمان سارىڭلىق) بولغانلار، بىمارنىڭ خۇيى ـ پەيلى ئىتتىقا ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ، بەزىدە غالجىر ئىتتەك كىشىلەرگە ھۇجۇم قىلىپ، ئۇرۇش، چىشلەش، كىشىلەرنىڭ ئالدىنى توسۇۋېلىش قاتارلىق ۋەھشىيانە ھەرىكەتلەرنى قىلىدۇ.

3. جۇنۇنى ئېھتىياقى (ھىستېرىيەسىمان سارىڭلىق): بەزى ئاياللاردا قىسمەن ۋاقىتلاردا ھىستېرىيەگە ئوخشاش تۇتقاقلىق خارەكتېرلىك سارىڭلىق پەيدا بولىدۇ ھەم بۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە ھەيز توختاپ قالغان، نىپاس خۇنى بىلەن زەھەرلەنگەن، تۇغۇت قىزىتمىسى بولغان ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. جۇنۇنى ئېھتىياقى بولغانلاردا پۇت ـ قول تارتىشىپ قېلىش، جۆيلۈش، ۋارقىراش، چىشى كىرىشىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر يۇقۇملىنىش يۈز بەرسە، بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەش، ئۇسىماش ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ، بۇنىڭدىن خەتەرلىك ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ.

4. جۇنۇنى ئىشق (ئاشىقلىق سارىڭى): بۇ خىل سارىڭلىق ئەر ـ ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان ئىشقى ـ مۇھەببەت سارىڭلىقى بولۇپ، بىرمەرسىگە كۆيۈپ قېلىپ، ئۇنىڭ ئىشقى ئوتىدا دائىم بىئارام بولۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ، يەنى بۇرۇن ئۆلگەن يېقىنلىرىغا قاتتىق ئىچ ئاغرىتىش ياكى دۈشمىنىڭ ئۆلۈمىگە خۇشال بولۇپ كېتىشنىڭ روھىي ھالىتىگە قاتتىق تەسىر قىلىشى بىلەنمۇ روھىي نەپسانىي قالايمىقانلىشىپ بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

5. جۇنۇنى ئىبتىھاج (خۇشاللىق سارىڭى): بۇ خىلدىكى سارىڭلىق كۆپىنچە تۇغما بولىدۇ. داۋاملىق خۇشال، كۈلگۈنچەك، ھىجايىغاق كېلىدۇ، ھەمىشە خام خىيال ۋە خۇشاللىنىش ھېسسىياتى ئىچىدە يۈرىدۇ، ئورۇنسىز چاقچاق قىلىدۇ، كۈلكىلىك ھېكايىلەرنى كۆپ سۆزلەيدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ بەزىلىرى ئىشنىڭ ئۆزىگە ياقمايدىغان تەرىپىنى ئاڭلاشنى ياكى كۆرۈشنى خالىمايدۇ. بۇ كېسەللىك ئۆزىنى ئالداپ، داۋاملىق خام خىيال قىلىدىغان، رېئاللىقتىن قېچىپ يۈرىدىغان، راھەتپەرەس ۋە نەشكەش، ھاراقكەشلەردىمۇ ئۇچرايدۇ.

6. جۇنۇنى ناري (ئوت سارىڭى): بۇ خىلدىكى بىمارلار ئوتقا ئامراق كېلىدۇ. ئوت يېقىپ تاماشا قىلىپ يۈرىدۇ، ئۆيـ ـ ئىمارەتكە ئوت قويۇۋېتىدۇ. بەزى ياش ئاياللامۇ ھەيز قالايمىقانلاشقان چاغلاردا ئوتقا ئامراق بولۇپ قالىدۇ.

7. جۇنۇنى ماء (سۇ سارىڭى): بۇ خىلدىكى بىمارلار سۇغا ئامراق كېلىدۇ. كۆپىنچە ئۆزىنى دەريا ۋە كۆلگە تاشلاپ ئۆلۈۋېلىشقا ئۇرۇنىدۇ.

8. جۇنۇنى سەرخ (ئوغرىلىق سارىڭى): بۇ خىلدىكى بىمارلار ئۆزى باي بولسىمۇ، باشقىلارنىڭ نەرسىلىرىنى ئوغرىلاپ كېتىشكە ئۇرۇنىدۇ، ئوشۇشاق ـ چۈششەك نەرسىلەرنى ئوغرىلايدۇ، ئوغرىلىق قىلمىشىدىن ھوزۇرلىنىدۇ، ئوغرىلىق كەسپىگە ئادەتلىنىپ قالىدۇ.

9. جۇنۇنى خۇمار (ھاراق سارىڭى): بەزىلەر ھاراق

ئەۋلاد گۈرۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى

نى كۆپ ئىچىشكە ئادەتلىنىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن نېرۋا سىستېمىسىغا تەسىر قىلىپ، ئەقىل ـ پاراسىتىدىن ئايرىلىپ چالا ساراڭلىق دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ. يولدا يولۇققان تونۇش ـ بىلىشلىرىگە ئېسىلىۋالىدۇ، ئاخىرىدا نېرۋا سىستېمىسى يېرىم پالەچ بولۇپ، ئېغىر كېسەللىكلەرگە، بولۇپمۇ جىگەر قېتىش كېسەللىكىگە مۇپتىلا بولىدۇ.

ئالامىتى: جۇنۇن كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى ئاستا باشلىنىدۇ، ئۇنى سېزىشمۇ ئاسان ئەمەس، بەزىلەر بۇ خىل روھىي كېسەللىكنىڭ بىرقانچە ئالامەتلىرىگە قاراپ، بۇ كېسەللىككە ئەخلاق ۋە ئادەت مەسىلىسى، كېسەللىك ئەمەس دەپ قاراپ، ئانچە ئەھمىيەت بەرمەيدۇ، ئەگەر بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلار ۋاقتىدا داۋالانمسا، بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ ئاقىۋىتى يامان بولىدۇ. ساق ئادەملەرنىڭ مىزاجى ۋە خۇي ـ پەيلىدە تاسادىپىي ئۆزگىرىش بولۇپ، غەيرىي لىكلەر كۆرۈلۈشكە باشلىسا، مەسىلەن، ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ سۆزلەش، ئاچچىقى يامان بولۇپ قېلىش، كىچىك ئىشلاردىن خاپا بولۇش، ئۆزىنى باسالماسلىق، ئۆزىگە ياقمايدىغان ئىشلارنى باشقىلاردىن ۋە بالا ـ چاقىلىرىدىن كۆرۈپ، ئۇلار بىلەن ئورۇنسىز جېدەللىشىش، تەنقىدىي تەرىبىيە بەرسە قوبۇل قىلماي، ئەكسىچە تېخىمۇ ئاچچىقلىنىش، بارغانسېرى سەۋدا مىزاجلىق بولۇپ كېتىپ تەلۈلىشىش، ئۆزىنىڭ كونا تونۇشلىرىدىن نەپرەتلىنىپ يالغۇز ياشاشنى خالاش، يېڭى ئاغىنە ۋە يېڭى تونۇشلىرىنى كۆرسە، دەرھال جانلىنىپ خۇشاللىنىپ كېتىش، بار نەرسىلىرىنى بېرىۋېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار جۇنۇن كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار كۆرۈلگەندە، ۋاقتىدا داۋالانماي ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشسا، بىمارنىڭ جىسمانىي ساغلاملىقىغىمۇ تەسىر يېتىدۇ. جۇنۇن كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇش، ئىشتىھاسى تۆتۈلۈش، قەۋزىيەت بولۇش، ئورۇقلاش، تىلىنى ئاق گەز باغلاش، ئېغىزى سېسىق پۇراش، ماغدۇرسىزلىنىش، تېرىسى قۇرغاقلىشىش، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىش، باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، قىزىش، ئۇسساش، جىنسىي ھەۋىسى يوقىلىش، ئۇيقۇسى قالايمىقانلىشىش، گاھىدا بىھوشلانغاندەك بولۇپ بىرنەچچە كۈن ئۇخلاپ كېتىش، گاھىدا بىرنەچچە ھەپتىگىچە ئۇخلىماي سۆزلەپ كېتىش، قالايمىقان چۈش كۆرۈش، پۈت ـ قوللىرى تارتىشىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. تەپەككۇر قىلىش، خىزمەت قىلىش، ئۆگىنىش، ئائىلە باشقۇرۇش ئىقتىدارىدا كۆرۈنەرلىك چېكىنىش بولىدۇ، ئۆتكەن ئىشلارنى ئوڭايلا ئۇنتۇپ قېلىش، بىر سۆزنى كۆپ تەكرارلاش، ھارغىنلىق ھېس قىلىش، ھېچقانداق ئىشقا قىزىقماسلىق، ھېسسىياتى بۇزۇلۇش، كۈلۈش، يىغلاش، تولا ئەسنەش، كېرىلىش، كۆڭلى ئېلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بىمارنى تۇرمۇش ۋە خىزمەتتە باشقىلارغا يۆلىنىۋېلىش، تەييارتاپلىق، قوپاللىق، گۇماخورلۇق، دېۋەڭلىك قاتارلىق ئالامەتلەر مۇھىم بەلگە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بىمار بۇ مەزگىلدە داۋالىنىپ ئارام ئالمىسا كېسەللىك قۇتراش باسقۇچى (3 ـ دەرىجەلىك) غا يېتىپ بارىدۇ. كېسەللىك بۇ باسقۇچقا كەلگەندە بىمار ئەتراپىدىكى نەرسىلەرنى بۇزۇپ چاچىدۇ، سۇندۇرىدۇ، ئادەملەرنى تىللايدۇ، ئۇرىدۇ، ھۇجۇم قىلىدۇ ھەتتا ئۆلتۈرۈشكە ئۇرۇنىدۇ، كىيىم ـ كېچەكلىرىنى يىرتىپ تاشلاپ، يالىڭاچ بولۇۋالىدۇ، سىرتقا قېچىپ چىقىۋالىدۇ، كىشىلەرنىڭ ئۆيلىرىگە كىرىپ ۋەقە سادىر قىلىدۇ، ئىسسىق ـ سوغۇقنى سەزمەيدۇ، تەرەت قىستىغانلىقىنى بىلمەيدۇ، پاكىز جايلارغا تەرەت قىلىپ قويىدۇ، كېچىسى ئۇخلىمايدۇ، باش ـ ئاخىرى يوق سۆزلەرنى قىلىپ ئاغزى بېسىلمايدۇ. بۇنداق قۇتراش باسقۇچى بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن خامۇشلىشىش باسقۇچى بىلەن ئالمىشىدۇ.

جۇنۇن كېسەللىكىگە دىياگنوز قويغاندا، راست ساراڭ بىلەن يالغان ساراڭنى پەرقلەندۈرۈش زۆرۈر، چۈنكى قىسمەن ئادەملەر بەزى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يالغان ساراڭ بولۇۋالىدۇ، مەسىلەن، قەرزدىن قۇتۇلۇش، جىنايى جاۋابكارلىقتىن ۋە مەسئۇلىيەتتىن قېچىش، ئۆزى خالىمايدىغان خىزمەتنى قىلماسلىق ئۈچۈن، يالغاندىن ساراڭ بولۇۋېلىپ قاملاشمىغان ئىشلارنى ۋە قاملاشمىغان سۆزلەرنى قىلىشقا ئورۇنىدۇ، بەزىلەر بۇنداق يالغان ساراڭلىقنى خېلى قاملاشتۇرالايدۇ.

ھەقىقىي ساراڭ بىلەن يالغان ساراڭنى پەرقلەندۈرۈش

ھەقىقىي ساراڭ

1) كۆپىنچە ئۇشتۇمتۇت بىر ۋاقىتلاردا پەيدا بولىدۇ.

2) ساراڭلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەللىك تارىخى، جىسمانىي جەھەتتىكى يىراق سەۋەبلەر ۋە يېقىن سەۋەبلەر تېپىلىدۇ.

سالامەت بولۇڭ

3) بەدەندە ئورۇقلاش ۋە نورمالسىزلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

4) رەڭگىرويىدا بىرئاز ئۆزگىرىش بولىدۇ، پارقىراقلىق يوقلىدۇ، تىلىدا گەز ۋە ئېغىز بوشلۇقىدا چىرىش كۆرۈلىدۇ.

5) تېببىي كىتابلاردا كۆرسىتىلگەن جۈنۇن كېسەللىكلىرىنىڭ قايسى قىسمىغا مەنسۇپ بولسا، شۇنىڭ مەخسۇس بەلگىلىرى كۆپرەك بايقىلىدۇ. بۇ كېسەلنى كۆزىتىپ تۇرغاندىمۇ، كۆزەتمىگەندىمۇ ياكى مەخپىي كۆزەتكەندىمۇ ساراڭلىقى مەلۇم بولىدۇ.

6) بەك ئاز ئۇخلايدۇ. ئەمگەك قىلسا ئاسانلىقچە چارچىمايدۇ. ئۇيقۇسىزلىقتىن ھېچقانداق ھېرىش - چارچاشنى سەزمەيدۇ. تىنچلاندۇرۇش دورىلىرىنى ئىشلەتسىمۇ ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ.

7) ئۆز ئەتراپىدىكى ئىشلار بىلەن ھېچقانداق چاتىقى بولمايدۇ. «ساراڭ» دېسە ناھايىتى بىئارام بولۇپ قالىدۇ، ئەپسۇسلىنىدۇ. «ساق» دېسە خۇش بولىدۇ.

يالغان ساراڭ

1) جىنايى جاۋابكارلىق خەۋىرىنى سەزگەندىن كېيىن ئاستا - ئاستا باشلىنىدۇ.

2) جىسمانىي نورمالسىزلىقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك يىراق سەۋەبلەر ۋە يېقىن سەۋەبلەر تېپىلمايدۇ. جىنايى قىلمىش ۋە قانۇنىي جاۋابكارلىقتىن، قەرزدىن ساقلىنىش غەرىزىنىڭ بارلىقى ۋە نازارەت ئاستىدا تۇتۇپ تۇرۇش قاتارلىق شارائىت ئاستىدا ساراڭلىق باشلانغانلىقى مەلۇم بولىدۇ.

3) بەدىنىدە ھېچقانداق نورمالسىز ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلمەيدۇ.

4) ئېغىز بوشلۇقىدا چىرىش كۆرۈلمەيدۇ، بەلكى ئېغىز تازىلىقى پاكىز بولىدۇ.

5) تېببىي كىتابلاردا كۆرسىتىلگەن جۈنۇن كېسەللىكىنىڭ ھېچقانداق ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ. جۈنۇن كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى تەرتىپسىز كۆرۈلىدۇ. بىمارىنى كۆزىتىپ تۇرغاندا، ھەر خىل قاملاشمىغان ھەرىكەت، قاملاشمىغان گەپلەرنى كۆپ قىلىدۇ. يالغۇز قالغاندا ئانچە كۆپ سۆزلىمەيدۇ.

6) ئازراق ئەمگەك قىلسا ھېرىپ قالىدۇ. كېچىسى ئوبدان ئۇخلايدۇ، ئۇيقۇدىن ئويغىنىپ كەتسە، ھاردۇقى چىقمايدۇ، ئېغىر - يېنىك ئەمگەكنى پەرق ئېتىدۇ. تىنچلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلسا دەرھال ئۇخلايدۇ.

7) ئامال قىلىپ ساراڭلىق ئالامەتلىرىنى كۆرسەتمەسكە ئۇرۇنىدۇ، بەرمەرسى ئۇنى «ساراڭ» دېسە خۇشال-لىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: ساراڭلىق كېسەللىكى كۆپ خىل بولسىمۇ، ئەمما ئۇنى داۋالاش ئۇسۇللىرى كۆپىنچە ئوخشاش بولىدۇ.

① ساراڭلىقنى باشقۇرۇش ۋە پەرق قىلىش ئۈچۈن كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە بىمارنىڭ ماددىي ۋە مەنىۋى تۇرمۇش شارائىتىنى ياخشىلاپ، ھاۋاسى ساپ، مەنزىرىلىك جايلاردا سەيلە قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ؛ ② تاماقلار مىقىغا ھۆل ئىسسىق، كۆچلۈكرەك بولغان تاماقلار كۆپرەك بېرىلىدۇ، يەنى ياش قوينىڭ باش شىرىقى بېرىلىدۇ، پاقلان قوينىڭ گۆشىدە شورپا قىلىپ، مېۋە - چېۋىلەردىن بادام، ھۆل ئۈزۈم، شاپتۇل، ئالما، ئانار، ئامۇت، گىلاس، لىمون، ئاپېلسىن قاتارلىق يېمەك - ئىچمەك، دورا - دەرمەكلەر بېرىلىدۇ؛ ③ ئۇسسۇزلۇقنىڭ گاۋزىبان ھىندى، بادرەنجبۇيا، ئۇستىقۇددۇس قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىچكۈزۈلىدۇ؛ ④ سېرىقچېچەك، بىنەپشە، ئاق لەيلى غازىڭى قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قايىنىتىپ، سۈيىدە بىمارنىڭ پۈتى يۇيۇلىدۇ ۋە بىمارغا ئىمكانقەدەر ئاق رەڭلىك كىيىم كىيىش بۇيرۇلىدۇ؛ ⑤ بادام يېغى، بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇقى يېغى بىلەن باش ۋە تاپانىنىڭ ئالقىنى ياغلىنىدۇ؛ ⑥ نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا ئالتە گىرام؛ مەجۇنى نۇجاھ كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن؛ مەجۇنى مۇپەررىھ دىلكۈشاد كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

پەرھىزى: بىمار ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ۋە ھۆرمەت قىلىدىغان كىشىلەر بىلەن كۆرۈشتۈرۈلىدۇ. نېرۋا تىنچلاندۇرۇلىدۇ.

ئاپتور: خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىن