

Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық  
қазақ-түрік университеті

Факультет: Медицина

Тақырыбы: **Сырқатқа деген  
көзқарас түрлері**

Қабылдаған: Жолдас К  
Орындаған: Курбантаева М .  
Тобы: ЖМ –103

## Сырқатқа деген көзқарас түрлері

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының дерегі бойынша адам денсаулығының тек 8 -10 пайызы ғана денсаулық сақтау жүйесінің жұмысымен байланысты екен.

Демек, әрбір адам өзінің саулығы үшін өзі жауапты болуға тиіс.

Ел қашан да ел, ел қашан да көл, бірі білмегенді бірі біледі.

Салауатты өмір салты дегеніміз -адамның тұрмыстағы күнделікті қалыптасқан дағдысы мен әдеті бойынша еңбек ету, босuaқытын дұрыс пайдалана білу, өзінің рухани және материалдық қажеттіліктерін қанағаттандырып, саяси және қоғамдық өмірге белсене қатысуы. Адам денсаулығы көптеген факторларға қатысты десек те, ең алдымен, кейбір шарттардың орындалуы тиіс. Мәселен: тамақтану (бұл туралы жоғарыда жан-жақты сөз болғандықтан, тоқталып жатпаймыз), аурудың алдын алу, қозғалысы, шынығу, ұйқы...



## Сырқаттың алдын алу

Адам баласы өзінің бүкіл өмірлік тарихында маңдайының терін ағызып еткен еңбектері мен дене қозғалыстары арқылы бойларындағы тұздар мен қалдықтарды шығарып, тазартып, тәнінің сауығуына жағдай жасап, кеселдің алдын алып отырған.

Бұл сырқатқа ұшыраған адамның орталық нерв жүйесіндегі өзгерістер төмендегідей болады:

1. Инфекцияның тікелей әсерінен мидың зақымдануы;
2. Ішкі мүшелер мен интерорецепторлар қызметінің өзгеруі салдарынан болатын рефлекторлық реакциялар;
3. Жеке адамның ауруға деген реакциясы.

Бұл өзгерістер аурудың “қалыпты” деген психикасын өзгертеді.

Мәселен, тыныс алу органдары уланғанда адамның ықыласы төмендеп, ұйқысы бұзылады. Жүрек – қан тамырлары ауруларына ұшыраған адамның көңіл күйі төмендеп, ашуланшақ болып, интерорецепцияның патологиясына байланысты көңілсіз ойлар ұялайды. Жеке адамның ауруға деген реакциясы ерекше назарды талап етеді. Бұл ерекшелік жеке адамның ауырғанға дейінгі жағдайына, өмірлік

тежірибесіне, мейлінше жақын және басқа себептерге



Ал, қазір дене қозғалысы мен қол еңбегінің азаюы және өзімізге тән жалқаулығымыздан денемізді тазартуға шамамыз келмейтін болып барамыз. Сөйтіп оташының (хирургтің) пышағына, дәрігердің дәрісіне жүгінуді әдетке айналдырдық. Ертеректе адам дардың ағзаны тазарту үшін ашығу әдістерін пайдаланғанын естен шығардық. Тіптен, олтуралы білмейтініміз де шындық. Ашығу кезінде ағадағы «ауру» тасушылар жойылып, сырқатқа қарсылық қабілет күшейіп, сауығу құбылыс жүретінін түсіну керек. Орта ғасырда өмір сүрген Авиценнаның (әкім Ұлықпан) жеті кітаптан тұратын медицина туралы еңбектерінде несеппен (кіші дәрет - уринотерапия) емдеудің адам таңғаларлық жолдарын жазып кеткендігі белгілі. Адам ағзасына зиянды, улы дәрілердің орнына өркениетті елдердің жетіп жүргені де рас. Осыжолдардың авторы өзіне және көптеген адамдарға несепті пайдаланып, аурудан сауығуға қол жеткізгендігін де айта кетейік.



patee 

Адам баласы күнделікті және ұзақ жылдар бойы әр түрлі тағамдарды тұтынғандықтан, оның денесінде тұздар тұнып, қалдықтардың жиналатыны мәлім. Бірақ, соны ағзадан шығару жолдарын көпшілігіміздің білмейтініміз де рас. Мысалы, итті, мысықты, жылқыны, сиырды алайықшы. Таңертең керіліп, созылып жатқанын байқайсыз. Бұл жайбарақат ұйқы емес, өзінің бойындағы қалдықтарды шығарып жатқаны. Қорыта айтқанда сырқаттың алдын алу - сыртқы ортаның жағымсыз әсерінен болатын, ағзадағы «тәртіпсіздіктерді» болдырмау үшін табиғи қажеттілік болып табылады.





**Сырқаттың алдыны алу шараларының бірі - дене қозғалысы**  
Қозғалыс - барлық тіршіліктің көзі десек те біздің ағайындар өздеріне тән бойкүйездігінің арқасында еңбек етуді қойып, жанның рахаты осы деп, дайын тамаққа тап болып, дене қозғалысын шегеріп, түрлі кеселдерге ұшырауда.

Адам органдары мен мүшелеріне күш түсіп, қозғалып тұрмаса, онда олар өз қызметін нашарлатып, біртіндеп семіп қалатынын мамандар дәлелдегені қашан. Сондықтан қозғалыссыз өмірдің жоқтығын түсінетін уақыт жетті. Қозғалыстың жеткілікті болуы ағзаның тыныс алуын, қан айналымын жақсартып, дене мүшелерінің оттегімен, қоректік заттармен жабдықталуын жақсартып, жұмыс істеу қабілетін жетілдіретіндігі белгілі.

Ағзаның әрбір мүшесі белгілі бір уақытта пайда болып, қозғалыстың арқасында өсіп, жетіліп отыратындығы анық. Сондықтан сәби дүниеге келгеннен бастап, өмір-бақи күнделікті және тұрақты бір мөлшерде әр түрлі қозғалыс арқылы жаттығулар алып тұруы керек. Онсыз оның мүшелерінің дамуы жеткіліксіз болуы мүмкін. Бұл жағдай қазіргі жастарымызға тән. Қозғалыс жеткіліксіз жағдайда өкпенің жоғары бөлігі ғана жұмыс істеп, қалған бөлігі бітеліп, демалуға оттегі жетіспей, өкпеміз сырылдап, таяқ тастамдай жерге жаяу жүре алмайтынымыз сондықтан. Қозғалысты ауыстыратын ешқандай құрал жоқ.



Өмірінің ұзақтығы жөнінен дүние жүзінде алдыңғы қатарлы орынға шыққан жапондықтар дене тәрбиесімен тұрақты шұғылданудың арқасында, 40 жыл ішінде өмірлерінің ұзақтығын 30 жылға ұзатты. Ғалымдардың дәлелдеуі бойынша, денсаулықты жоғары дәрежеде ұстау үшін күніне 10 шақырым жол жүру керек екен. Жапондықтар сол көрсеткішті орындамаса, тыныш ұйықтай алмайтын сияқты. Қалтасындағы қадам өлшегіш тетігінің көрсеткіші белгіленген мөлшерге жетпесе, жұмыс соңында оны міндетті түрде жүгіріп орындауды әдетке айналдырған. Ал, біздер, дене тәрбиесін былай қойғанда, ішкен тағамымызды сіңіру үшін ептеп сергігіміз келмейді. Сөйтіп, «қанымыз тасыды, жүрегіміз ауырды» деп қыңқылдаймыз.

Өркениетті елдер тұрғындарының дене тәрбиесімен тұрақты шұғылдануына баса мән беріп, өткізілетін жарыстарды көбейтіп, соның арқасында жүрек, қан ауруларын бірнеше есе азайтуға қол жеткізді. Біздің Елбасымыз Н.Ә. Назарбаев салауатты өмір сүрудің арқасында жас жігітше таудың шыңына шығып, шаңғы теуіп, теннис ойнап, суға шомылып, атпен серуендеп, ауырмай өмір сүрудің үлгісін көрсетуде. Ендеше, Абай атамыз айтпақшы, «Тамағы тоқтық, жұмысы жоқтық, аздырар адам баласын» дегендей, еңбексіз, белсенді дене қозғалысынсызқ мықты денсаулық, бақытты өмір жоқ. Сонымен қозғалыс шын мәнінде адам ағзасының барлық мүшелерінің жұмысын жетілдіру үшін табиғи қажеттілік болып табылады.

**БРОСАЙ ПИТЬ**



**ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!**

Спорт - Жизнь  
Наркотики - Смерть