



Iýmitden zäherlenmek. Ýaramaz hilli we köne iýmit önümlerini peýdalanmak iýmitden zäherlenmeklige getirip biler. Zäherlenmegiň ilkinji alamatlary iýmit iýlenden 5-12 ýa-da 24-28 sagatdan soň ýüze çykýar. Zäherlenmegiň netijesinde garyn agyrmak, gusmak, iç geçmek, kelle agyrmak, baş aýlanmak, huşuny ýitirmek, gaty gowşaklyk ýaly alamatlar ýüze çykýar. Zäherlenen adama ilkinji kömek hökmünde onuň aşgazanyny ýuwmaly.

Ganly içgeçme (dizenteriya). Ganly içgeçme adamda gaty gadymdan bellidir. Onuň döredijisi hereketsiz taýajyk görnüşli bakteriýadyr. Adamyň bedenine ganly içgeçme bakteriýasy iýmit bilen düşýär we diňe içegede ýaşap bilýär. Bedenden bolsa, tezek bilen bölünip çykýar. Bu bakteriýanyň köpeliş döwri 2 günden 7 güne çenli dowam edýär. Keseliň başlangyjy agyr bolýar, näsaga ýokary gyzgynlyk, üşütme, kellagyry, garynda burgy görnüşli agyry, gan hem-de nem gatyşykly suwuk tezek (şireli ganly içgeçme) bölünip çykýar. Ganly içgeçme bilen kesellenmegiň pasyllaýyn (iýun aýyndan oktýabr aýyna çenli) hä siýetiniň bardygyny ýadyňyzda sak laň. Bu siňekleriň köpçülikleýin köpelmegi bilen baglanyşyklydyr. Siňekler tarapyndan ýuwdulan ganly içgeçme bakteriýalary olaryň nejasatlary bilen bile onuň içegesinden birnäçe gününň dowamynda bölünip çykyp bilýär. Ganly içgeçme keseliniň önüni almakda hususy saglyk düzgünlerini (gigiýena) berjaý etmekligiň adatdan daşary uly ähmiýeti bardyr. Ganly içgeçme bakteriýasynyň gök önümleriň üstünde bolmagy hem mümkin. Şonuň üçin hem ýuwulmadyk ýa-da üstünden gaýnag suw akdyrylmadyk gök önümleri iýmeklik maslahat berilmeýär. Gaýnadylan süýtde ganly içgeçme bakteriýasy bolmaýar, çünki olar gaýnadylan süýtde ölýärler. Ganly içgeçme bilen kesellän adamlary keselhanada bejerýärler.

Garyn garahassalygy. Garyn garahassalygy bakteriýanyň döredýän agyr ýokanç keselidir. Bu bakteriýa iýmitiň siňmedik galyndysy bilen näsagyň bedeninden köp mukdarda daşky gurşawa bölünip çykarylýar. Şeýlelikde, olaryň biziň suw howdanlarymyza düşmekleri mümkin. Mundan başga-da, olar näsagyň ulanan enjamlarynda hem bolup biler. Aşgazan-içege keselleriniň döredijilerini, esasan, siňekler ýaýradýarlar. Garyn garahassalygyny dörediji hem biziň bedenimize iýmit we suw bilen düşýär. Agyryly özgerişler, limfatiki düwünleriň ýerine ýetirýän işini bozýar. Kesel dörediji gana düşýär. Gan bilen dürli synalara we dokumalara - bagra, dalaga, böwreklere, süňke, derä, beýnä hem-de beýleki synalara ýaýraýar. Ol ýerde bakteriýanyň köpeliş ojaklary ýüze çykýar. Bakteriýalaryň ölmekleri netijesinde emele gelýän zäherleriň täsir etmekligi bilen limfatiki emele gelmeklerdäki agyryly hadysalar has güýçlenýär. Nemli örtüjide öýjükleriň ölmegi emele gelýär we ýaralaryň döremegi bolup geçýär. Garyn garahassalygynyň we beýleki ýokanç keselleriň önüni almak üçin, önüni alyş sanjymlary geçirýärler.

Sarygetirme (başgaça epidemiki ýa-da infeksiýa gepatit, Botkiniň keseli). Sarygetirme wiruslaryň döredýän keselidir. Ol ilkinji gezek rus terapewti S.P.**Botkin** tarapyndan açyldy. Şonuň üçin hem oňa Botkiniň keseli hem diýilýär. Keseliň alamatlary köpdürlüdür. Bu kesel ýek-tük adamlarda ýüze çykmagy ýa-da köpçülikleýin häsiýete eýe bolmagy mümkin. Keseliň wiruslary, esasan, näsag adamlardan ýokuşýar. Bu keseliň wirusy keseliň dürli döwürlerinde



ganda, onikibarmak içegede we täretde tapylýar. Şonuň üçin hem näsagyň hemme bölüp çykaryan maddalary suwa ýa-da ýmit önümlerine düşse, bu keseliň döremegine we ýaýramagyna sebäp bolýar. Mundan başga-da bu wirusy syçanlar, alakalar öz tezekleri bilen ýaýradýarlar. Durmuşda gap-çanaklar, oýnawaçlar we beýleki serişdeler hem keseliň ýaýramagyna ýardam edýärler. Wirus bedene ýmitiň üsti bilen düşýär. Keseliň alamatlarynyň ýüze çykman ýapyk döwri 2 – 4 hepde çenli barýar. Emma käwagtlar bir ýa-da bir ýarym aýa çenli hem ýetmegi mümkin. Wirus bagry, onuň ödi emele getirýän bölümlerini we ony bölüp çykaryan ýollary zaýalaýar. Bu bolsa bagryň gurluşyna we işjeňligine zyýan ýetirýär. Kesel gyzgynlygyň birneme ýokarlanmagy, umumy nähoşlugyň bolmagy, işdäniň kesilmegi we garnyň ýokarky bölümünde agyrynyň peýda bolmagy bilen başlanýar. İlkibaşda gözün agynda, deriň örtüğünde sarylyk peýda bolýar. Näsagyň siýdiginiň reňki goýy sary bolýar, tezegi bolsa, köplenç, reňksizdir. Keseliň başlanyndan 3–4 hepde geçenden soň, orta agyrykdaky näsaglarda bu alamatlar aýrylýar. Adatça, keseli başdan geçiren bedende uzak dowamly immunitet emele gelýär. Şonuň üçin hem bu kesel bilen gaýtadan kesellemeklik örän selçen düş gelýär. Botkiniň keseline garşy önünden sanjym geçirilmeýär, sebäbi entek onuň garşysyna waksina döredilmändir. Şonuň üçin hem soňky wagtlarda sarygetirme keseli ýüze çykanda, näsag bilen gatnaşykda bolan adamlaryň hemmesine gam – maglobulini sançýarlar. Bu serişde keseliň ýaýramaklygynyň önüni alýar. Şeýle sanjym kiçjik we gowşak çagalaryň bu kesel bilen näsaglamak gorkusy dörände hem geçirilýär. Bu keseliň döredijisiniň ýaýramagynyň önüni almak üçin näsag hökman aýry saklanmalydyr. Keseliň nireden we nädip ýokuşanlygy hem anyklanylmalydyr. Şeýle hem ýmit önümlerini, suwy kesel döredijiniň düşmeginden gorap saklamaklyk ýaly çäreler hem geçirilmelidir. İçmek we nahar taýýarlamak üçin gaýnag suwy peýdalanmak hökmanydyr.

İçegäniň gurçuk keselleri. Aşgazan-içege ýokançly keselleri bilen bir hatarda adamda birnäçe mugthor gurçuklaryň döredýän keselleri hem ýgy-ýgydan düş gelýär. Adam we haýwan bedenlerinde (organizmlerinde) mugthorlyk (parazitlik) edýän gurçuklara **gelmintler** diýilýär. Olaryň döredýän kesellerine bolsa gelmintozlar ýa-da **gelmintoz** keselleri diýilýär. Mysal üçin, bagyr sorujysynyň (bagyr gurdunyň) gurçugy (liçinkasy) suw ýa-da ýuwulmadyk gök-önümler bilen adamyň içegesine düşýär. Ol ýerden öt akarlarynyň üsti bilen geçip bagra aralaşýar, şol ýerde hem ulalyp mugthorlyk edýär. Onuň döredýän keseline **fassilýoz keseli** diýilýär. Köplenç, çagalarda düş gelýän kiçjik lenta şekilli gurçuga girdenek (karlik) **soguljany** diýilýär. Onuň uzynlygy 4 sm töweregidir. Ol adamyň inçe içegesinde ýaşaýar. Şol ýerde hem ýumurtga taşlaýar. Taşlanan ýumurtgalar täret bilen daşaryk çykarylýar. Çagalar süpürinenlerinde şol ýumurtgalar olaryň ellerine ýelmeşip, soňra ýuwulmadyk elleri bilen agzyna düşmegi mümkin. Şonuň üçin hem täretten soň hökman eliňi ýuwmalydyr. Girdenek soguljany özüniň sorguçlary bilen içegäniň nemli bardasynyň bitewüligini bozýar. Ol bolsa bedene zäherleriň we bakteriýalaryň düşmegi üçin girelge bolup hyzmat edýär. Ol gelmentiň madda çalşygynyň önümleri bolsa gana düşüp, bedeni zäherleýär. Bu gurçugyň döredýän keseline **gimenolepidoz** diýilýär. Adamyň içegesinde lenta şekilli gurçuklaryň başga görnüşleri-de – öküz we doňuz soguljanlary hem düş gelýär. Olar örän iri gurçuklardyr. Doňuz soguljanynyň uzynlygy 5–6 metre ýetýär, öküz



soguljanynyňky bolsa 10-12 metre ýetýär. Olar içegedäki iýmitleri sorup alýarlar, özleriniň 5 sm-e çenli bolup biler. Onuň kelle tarapy saç ýaly örän inçedir, ady hem şondan gelip çykypdyr. Ol ýogyn içegede, aýratyn hem, köriçegede ýaşaýar. Mugthor gan bilen iýmitlenýär. Şonuň üçin hem onuň bedeniniň ön tarapy içegäniň bardasyna çümüp durýar. Mugthoryň döredýän keseline **trihosefalyoz** diýilýär. Näsagda azganlylyk ýüze çykýar. Adamyň saglygyny goramak. Adam janly tebigatyň in ýokary derejeli gurnalan, has kämilleşen agzasydyr. Adamzat jemgyýetiniň gurnalysynda adamyň saglygynyň örän möhüm ähmiýeti bardyr, çünki sag adam bu jemgyýetiň ýokary işjeň zähmetkeşidir. Bu meseläni çözmekde esasy çäre keseliň önüni almakdyr, saglyk düzgünlerini berjaý etmekdir.

Adamyň saglygyna onuň çilim çekmek, spirtli içgileri içmek we neşe maddalaryny ulanmak ýaly ýaramaz endikleri köp zyýan ýetirýär. Temmäkidäki nikotin beden üçin örän güýçli zäherdir. Ol gan damarlarynyň daralmagyny, **gan basyşynyň** (gipertoniýa) ýokarlanmagyny döredýär. Ýürek-damar keselleriniň, gaýtalanýan öýkene gidýän howa ýollarynyň keselleri öýken düwünmesiniň emele gelmegine sebäp bolýar, iýmit siňdirişi we madda çalşygyny bozýar. Adamlaryň saglygy üçin spirtli içgileri içmek örän zyýanly. Kelle beýnisiniň nerw öýjükleri spirtli içgilere çydamsyzdyr. Bu öýjükleri iýmitlendirýän ganyň düzümindäki alkogolyň ujypsyzja mukdary ilki bilen nerw öýjükleriniň işjeňligini bozýar, soňra hem zäherlenmegine eltýär. Ötüşen arakhorlykda beýni öýjükleriniň birnäçesi ölýärler. Netijede, beýniň işi bozulýar, ýatkeşlik, ünsülik, pikirlenmek erbetleşýär. Spirtli içgiler içilende iýmitleniş ulgamynyň nemli bardasy hem ejir çekýär. Adamyň saglygy üçin türgenleşigiň, bedeni berkitmegiň (bişişdirmegiň) örän möhüm ähmiýeti bar. Türgenleşen beden güýçli, çydamly bolýar. Zygiderli fiziki zähmet we bedenterbiýe bilen meşgullanýan adamlar gelşikli göwresiniň, oňat ösen myşsasyň bolmagy, çalasyňlygy, hereketiniň takyklygy we seýrek keselleýänligi bilen tapawutlanýarlar. Emma fiziki zähmet, türgenleşikler we bedenterbiýe oýunlary bilen aram ýagdaýda meş gullan malydyr. Türgenleşmedik adama uzak wagtlaýyş futbol, basketbol oýnamak, şeýle hem daş aralyga ylgamak berkleşmedik bedene zyýan ýetirmegi mümkin.

Ilaty ekologiki arassa azyk önümleri bilen üpjün etmek we olaryň saglygyny goramak barada Türkmenistanda geçirilýän çäreler.

Ýokumly maddalary adam bedeniniň özleşdirýänligi sebäpli, onuň bedeni ösýär. Diýmek, iýmitdäki bar bolan ýokumly maddalar bedeniň gurluş enjamlarydyr. Ýurdumyzda ýyllar geçdigiçe bazarlarda gök önümleriň, bakja ekinleriň, miweleriň, terligine iýilýän otlaryň, haýwan önümleriniň, daşary ýurtlardan getirilýän ir-iýmişleriň görnüş taýdan-da, san taýdan-da mukdary artýar. Olary ýylyň ähli paslynda-da görmek bolýar. Daşyndan göräýmäge owadan, iri we özlerine çekiji bolsalar-da, olaryň käbiri tagamsyz hem-de durumsyzdyr. Olar oba hojalyk ýerlerinde mineral dökünleri we awuly himikatlary gereginde artyk ulanyp ýetişdirilen ekinlerdir. Şeýle usul bilen ýetişdirilen oba-hojalyk ekinleri tagamynyň hili boýunça pes bolmagyndan başga-da, saglyk üçin howpludyr. Toprakda nitratlaryň aşa köp toplanmagy gök önümlere, miwelere, oba-hojalyk ekinlerine,



haýwanlara, soňra adama täsir edýär. Diýmek, tebigy şertler bozulanda gök önümleriň, miweleriň, ir-ýemişleriň zyýanlylary köpeliýär. Muny öndürijilerem, satyjylaram, alyjylar hem bilmelidir. Şonuň üçin azyk önümleri isle öz ýurdumyzda taýýarlansyn, isle-de daşary ýurtlardan getirilsin, olar ekologik tarapdan berk gözegçilige alynýar. Ekologik arassa azyklar saglygyň girewidir. Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk zamanasynda Türkmenistanda halkymyzy ekologik arassa azyk önümler bilen doly üpjün etmekde has ýokary sepgitlere ýetildi. Ýurdumyzda ösümlüklerden we haýwanlardan öndürilýäniýmit önümleriniň hiliniň ýokary derejede bolmagy adam za dyn saglygyny saklamakda geçi rilýän esasy çäreleriň biridir. Türkmenistana getirilýän önümlere gigiýeniki babatda ykrarnama berýän, olaryň üstünden sanitar epidemiologiki gözegçiligi alyp barýan Türkmenistanyň arassaçylyk we keselleriň ýaýramagyna garşy göreş döwlet gullugynyň işi üýtgedilip guruldy. Hormatly Prezidentimiz «**Türkmenistanyň dermanlyk ösümlükleri**» kitabynda «**Özgertmeleriň keselleriň önüni almaga gönük di rilendigi saglygy goraýşyň ilkinji zwenolarynyň işini gura maga täzeçe çemeleşmegi talap etdi**» diýip, bellemek bilen Berkarar döwletimiziň bag tyýarlyk döwründe halkymyzyň saglygy barada irginsiz alada edýär.

Çeşme: Türkmenistanyň Bilim ministrliги tarapyndan taýýarlanan, 8-nji synlar üçin “Biologiýa” dersi boýunça okuw kitaby

Paýlaşyň: