

Егемен Қазақстан

 Egemen.kz

Денсаулық адаммен бірге туылады

Кез келген адам тіршілік қамымен жүріп өзінің ішкі ағзаларының жай-күйін біле бермейтіні шындық. Оның ішінде бауырдың, асқазанның, өт пен ұйқыбез, ұлтабар мен ішектің жағдайы нешік, ұзақ әрі сапалы өмір сүру үшін бұл ағзаларды қалай күту керек, қалай тамақтанып, қалай емделу жөн дейтін ой өз-өзіне аса күтіммен қарайтын жандарды мазалағанымен, қарапайым көпшілік бұған мән бермейді. Ал, Денсаулық сақтау министрлігінің штаттан тыс бас гастроэнтеролог-гепатологы, Ұлттық ғылыми медициналық орталықтың гепатология бөлімінің меңгерушісі, медицина ғылымдарының докторы Күлпәш Қалиасқарова әр адам өз денсаулығын ауырмай тұрып өзі күтуі керек, сол үшін бұл мәселеде әркім де сауатты болғаны жөн дейтін пікірді ұстанады. Біз гастроэнтеролог-гепатологпен әңгіме барысын оқырманға тәжірибелі маманның кеңесі ретінде беруді мақсат етіп отырмыз.

«Сәнді» диеталар ауруға жол ашады

Қазақта «ауруын жасырған өледі» дейтін жақсы бір аталы сөз бар. Расын айтсақ, қазіргі таңда асқазан-ішек жолдары аурулары онкологиялық дерттерді тудыруға себеп болып отырған нөмірі бірінші аурулар қатарында. Мәселен, ұйқыбез обыры, бауыр обыры, асқазан обыры, өңеш обыры сынды кеселге ұшыраған жандардың көпшілігінде аурудың бастапқы сатысында асқазан-ішек жолдарында бір кілтипан орын алған. Ол кілтипан тамақтанумен тікелей байланысты. Біздің қазіргі кездегі тамақтану мәдениетімізді өз ата-бабаларымызбен салыстырғанда, өте төменгі деңгейде деп айтуға болады. Олар ет пен қымыздың, шұбат пен саумалдың, айран мен құрттың қасиетін жақсы білді. Егер біздің негізгі әңгімеміз бізден бұрын өмір сүрген қазақтардың тамақтану мәдениеті туралы болса, онда бұл көлемді диссертацияға айналар еді, олар өмірлік тәжірибесі арқылы тамақтанудың үлкен бір мәдениетін жасады. Ал, қазір ғылым мен

техниканың дамыған заманында, адамның ақыл-ойы арқылы небір кереметтерге куә болып отырған ХХІ ғасырда ауру-сырқау көбейді. Оның ішінде дұрыс тамақтанбау әрі дәрі-дәрмекті шамадан тыс көп пайдалану, жүйкеге салмақ салу арқылы асқазан-ішек жолдары ауруларына жол ашылды. Соңғы кездері ешқандай ғылымға негізделмеген «сәнді диеталар» шықты. Кез келген бір шейзик өзін диетологпын деп жариялай алады. Сосын елді елең еткізу үшін тек бір ғана тағамды ұсынып немесе адамның ағзасы стресс алмау үшін ең қажетті заттарды қоспай мәзір әзірлеп, әсіресе, қыз-келіншектерді «сиқырлап» қояды. Интернетте мұндай «диетологтардың» жарнамасы жасалып, оларға сенетін адамдардың да шоғыры өсіп келеді. Бұл қазіргі ең қауіпті құбылыстардың бірі. «Сәнді» диеталарды ешбір ғылым қолдамайды. Адамның асқазаны барлық тамақтарды қорытады. Сондықтан ағзаға барлық компонент керек. Қарапайым, түсінікті тілмен айтсақ, кез келген адамның күнделікті ас мәзірінде ет, сүт, нан, бұршақ өнімдерімен бірге көкөніс пен жеміс-жидектің көптеген түрлері болуы шарт. Тіпті енді ғана өсіп келе жатқан жас ағзаға бәрі қажет. Мидың 80 пайызы холестериннен тұратынын ескерсек, жас ағза холестеринді көп тұтынса болады. Екіншіден, бүлдіршіндердің жыныстық органдары холестерин арқылы синтезделеді. Яғни ұл балалар ер бітіміне, қыз балалар әйел бітіміне лайықталу үшін олардың тамақ рационында холестерин мол болуы керек. Холестеринді елу жастан кейін азайта бастаса жеткілікті. Жалпы, қуырылған, майлы тағамдарды елу жастан асқаннан кейін шектей бастау ұтымды болады. Жоғарыда тамақтану мәдениетіміз төменгі деңгейде екенін айттым. Диета ұстамасақ та, тағам түрлерін аз пайдаланамыз. Сол аздың өзін бір-бірімен үйлестіре алмай жатамыз. Мүмкін көпшілік әлеуметтік жағдайды сылтау етер, бірақ, өз басым бұған келіспеймін. Өйткені, тамақтан аянып, үстіне киімнің түрін киіп алатын жандардың көптігін де байқау қиын емес.

Дәрі тегін болғанымен, әсер етпеуі мүмкін

Менің негізгі мамандығым гепатолог. Көбінде бауыр ауруларын емдеймін. Бүгінгі таңда республикада «бауыр циррозы» деген ауру етек алды. Бұл дәріні көп пайдаланудан әрі алкогольді шамадан тыс көп тұтынудан пайда болатын ауру. Цирроздан кейінгі кезең бауыр обыры... Циррозға ұшыраған адамның өміріне қауіп төнетіні осыдан белгілі. Сосын тағы бірі – «С» және «В» вирусты гепатит аурулары. Аталмыш дерттерге Денсаулық сақтау министрлігі көп көңіл аударады. Осы дерттерді емдеуге министрлік тарапынан көп қаржы бөлінуде. Бірақ, науқастар қашан емделу керек дегенді түсінуі керек. Мысалы, көктемде, көп жұмыс істегенде, суық тигенде ұшық шығады. Бұл иммунитеттің төмендегенін көрсетеді. Ал оны күнге қыздырыну, демалу арқылы кетіруге болады. Вирусты гепатит те ұшық сияқты. Ол да өзі шығуы мүмкін. Керісінше, ағзада өмір сүре беруі де мүмкін. Егер ол ағзаға ешқандай зиян тигізбесе, тек қана бақылап отыру керек. Егер ол зиян тигізе бастаса, 30 жылдан кейін бауыр циррозына алып келеді. Бүгін, ертең емес, 30 жылдан кейін! Сондықтан оны емдеу керек, керек емес дегенді білікті дәрігер шешеді. Бізде мынадай бір кеңестік психология бар. «Мемлекет қаржы беріп жатса, емделу керек». Шын мәнінде ол адамға емнің керегі де жоқ болуы мүмкін. Ал, бізге тегін келіп жатқан дәрілер вирусты 100 пайыз емес, 70 пайыз ғана жоғалтады. Сонда ағзада қалған 30 пайыз тіпті өршеленіп, бастапқы айтқан отыз жыл емес, он бес жыл ішінде цирроз пайда болуы мүмкін. Біз егер дәріні дұрыс қолданбасақ, балаларды он бес жыл, немерелерді бес жылда циррозға алып келуіміз мүмкін. Бұл өте мұқият назар аударуды қажет ететін ауру. Оған дұрыс ем керек. Дәрігерлер емделуі тиіс адамдарды дұрыс таңдай білуі қажет. Республика бойынша гепатитке қатысты салыстырмалы түрде алғанда жағдай жақсы. 1-2 пайыздан аспайды. Әлемнің кейбір елдерінде бұл бес пайызды құрайды. Негізі халқымыз қана таза халықтардың қатарында. Бауырдағы онша-мұнша жұқпалы вирустарға төтеп бере алады. Гепатит туралы көпшіліктің пікірі мынадай боп келеді: «оған ұшыраған кісі жазылмайды». Ал, маман ретінде гепатитті емдеп алуға болады деп айтар ем. Тек қашан емделу керек дегенді білу керек. Осыдан он бес жыл бұрын өз басымыз «бауыр циррозынан емделуге болады» дегенге де сенбейтінбіз. Расын айтқанда,

бауыр обырына жеткізбей тұрып, бауыр циррозынан да емделуге болады. Медицина қазіргі таңда жоғары қарқынмен дамуда. Біз мамандар, өзімізге керектіні алып жатырмыз.

Балалар аспанның көгілдір екенін байқамайды

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша, соңғы он жылда елімізде балалардың арасында «бауырдың дәрімен зақымдануы» ауруы он есе көбейіпті. Бұл сұмдық көрсеткіш. Біздің халқымыз дәріні өте көп пайдаланады. Оның ар жағында үлкен бизнес бар екенін білмейді. Ересек адамдар да, балалар да қит етсе дәріге жүгінеді. Сүтке бал қосып ішу деген сияқты қарапайым емдерді есепке алмай, бірден жазылып кетуді мақсат етіп уыс-уыс дәрі ішеді. Сол дәрілерді балаға береді. Антибиотиктерді айтпағанның өзінде, суық тие қалғанда балаларға ішкізетін анти септиктердің өзі бауырға белгілі бір дәрежеде күш түсіретінін көпшілік ойлағысы келмейді. Біз бала жәй ауыра бастаса да, оларға қатты әсер ететін дәрілер беріп, қорғаныш қабілеттерін бұзудамыз. Екіншіден, дәрі беру арқылы олардың асқазандарындағы жағымды бактерияларды өлтіріп, ерте бастан асқазан ауруларына шалдығуына негіз қалап жатырмыз. Сондықтан біздің балаларымыз әлжуаз, аурушаң.

Жас бүлдіршіндердің дұрыс тамақтанбауы, таза ауада демалмауы, дәріні көп ішуі маман ретінде мені қатты толғандырады. Олардың неше түрлі тәтті, газды сулар мен чипс, хотдог сынды тағамдарға құмартуы, үнемі теледидардың, компьютердің алдында отыруы, түптеп келгенде ата-анасының ол балаға дұрыс қарамайтынын, «не ексең, соны орасың» дейтін мәтелді қаперге алмайтынын байқатады. Адам қозғалыс үшін жаралған. Біз балаларды үйге қамап қойып, олардың қабілеттерін тұншықтырып жатырмыз. Абай бір қара сөзінде «ғылым адаммен бірге туылады» деп жазды. Расында солай емес пе? Мен кейде осы біздің балаларымыз аспанның көгілдір екенін, онда ақ бұлттардың жүзіп жүргенін байқамай ма деп қорқамын. Жас балалар үйде қамалмай, далаға шығу керек. Жерді басып тұрып, аспанға қарау керек. Ағаштардың бүр жарғанын, жердегі құрт-құмырсқаны, ұшып жүрген құстарды, қайнап жатқан тіршілікті бәрін-бәрін көздерімен көруі тиіс. Өйткені, бұл үйде мән мағынасы жоқ не қорқынышты мультфильм көріп отырғаннан, компьютердің алдында стресске ұшырататын ойын ойнағаннан әлдеқайда пайдалы. Бір жағынан таза ауа баланың дені сау болуына жақсы әсерін тигізсе, екіншіден «білсем, танысам» деген ғылымға ынтықтықты оятады. Қазіргі балалардың тіршілігін кеңес кезіндегі балалармен салыстыруға келмейді. Әрине ол заманды қанша жерден айыптасақ та, оның да белгілі бір дәрежеде жақсы тұстары болатын. Әсіресе, балалардың өсуіне, дамуына жағдай жасалатын. Қазіргі кезде балаларды бақылап отырған ондай жүйе жоқ. Сондықтан әр ата-ана баласының дені сау, ақылы көп, ғылым-білімге құмар болуын өзі қамтамасыз етуі керек.

Адамды кәстрөл сияқты тазартуға қарсымын

Кез келген адам дұрыс тамақтану арқылы өз денсаулығының жақсы болуына, ішкі құрылыстарының ауырмауына қол жеткізеді. Ал егер дұрыс тамақтанбай, соның ішінде қуырылған, майлы тамақтарға әуестенсе, ас ішіп болған соң бірден ұйықтап кетуді дағдыға айналдырса, тамақты мешкейлікпен көп жесе немесе алкогольді ішімдіктерді пайдаланатын болса, онда ол жандардың міндетті түрде ішкі құрылысының бір ағзасына зақым келеді. Оның ішінде түрлі аурулар бар. Әсіресе, бауыр, бүйрек, өт, асқазан ауруларының түр-түрін, түрлі деңгейлерін айтып беруге болады. Бірақ біздің мақсат ол емес. Науқас жанның сол ауруынан жазылу үшін әрқандай әрекетке барып, есесіне одан сайын ауруын ушықтырып жатуы бүгінгі күннің ең өзекті мәселелерінің бірі. Оның ішінде қоғамда бауырды, бүйректі тазалаймын, өтті ай-даймын деген ниетпен неше түрлі шөп дәрілерге әуестік байқалады. Адамның ішкі құрылысын джунгли орманы деп елестетіңіз. Онда бір бактериялар арқылы келесі бір бактериялар өмір сүріп жатады. Ал әлгіндей дәрілер жағымсыз бактерияларды ғана өлтіріп қоймай, жағымды бактерияларды да құртып жібереді. Ал ол бактериялар адамға керек. Кейбір шөп дәрілер бауырдың

өзектеріндегі қан қысымын жоғарылатады. Сосын одан жазылу үшін өмір бойы дәрі ішу керек. Өт айдайтын дәрілерге қатысты да сол жағдай. Өттің өзі бірнеше құрамнан тұратын сұйықтық. Оның қою бөлігі мен сұйық бөлігі бар десек, өт айдайтын дәрілер тек сұйық бөлігін ғана айдап, қою бөлігі өт қалтасында жинала береді. Сосын бір күні ол тасқа айналады. Біз өт айдайтын дәрілер арқылы өз еркімізбен өтте тас жиналуына түрткі боламыз. Ал, өтке тас байланған соң оны алып тастайтынын жұртшылық білуі тиіс... Жалпы, ауру асқынған жағдайда болып, маза бермесе ғана, онда да сол дәрілерді дәрігердің тағайындауымен ішкен абзал. Керісінше, ол дәрілерден түк те пайда жоқ. Оның үстіне адамның ішкі құрылысы кәстрөл емес. Оны әркім өз білгенінше тазарту мүлде ақылға қонбайтын жайт. Егер расында адам дені сау болып, ішкі құрылысы жақсы жұмыс істегенін қаласа, онда күніне 2-2,5 литр су ішсін. Минералды, газды су емес, жәй қарапайым су. Ең тамаша, ең нәтижелі, ең қолжетімді ем осы деп айтар ем. Бұрынғы замандарда аристократтар санаторийлерге, курорттарға барып, демалып, ол жерлерде ем үшін тек су ішетін болған. Адам жарты сағат сайын су ішу арқылы бауырды да, өтті де тазалай алады. Оған қоса рационға көкөністі ендіру керек. Сәбіз, қырыққабат, қызылша, кияр, бұлар бір жағынан қолжетімді тағамдар әрі өтті жақсы айдайды.

Өмірдің жақсы тұстарын көре біліңіз

Қазіргі кезде асқазан-ішек жолдары ауруларына себеп болып отырған тағы бір фактор – стресс екенін қалың жұртшылық білмеуі мүмкін. Расында стресстен ең зардап шегетін ағзалар – асқазан мен ұйқыбез. Жалпы, гастроэнтерологиядағы көп аурулар күйзеліспен байланысты. Оның ішінде «стресстік панкреатит», «стресстік ойық жара» аурулары жиі кездеседі. Бұл аурулар арқылы иесінің күйзелістегі адам екенін бірден байқауға болады. Ал, маман ретінде өз басым кез келген адам дәл осы ауруларға ұшырамау үшін өмірге дұрыс көзқараспен қарау керек деп айтар ем. Өмірдің жақсы тұстарын көре біліп, өз басынан өткен кез келген оқиғамен келісіп, бірден тұралап қалмай, «осылай болуы тиіс еді» деген ұстаныммен өмір сүрсе – бұл да саулықтың кепілі. Егер маған газет арқылы қалың оқырманға не айтар едіңіз десе, мен адамдар-ау, бір-бірімізді бағалап, сақтап, құрметтеп жүрейікші деп айтар ем. Бір-бірімізге қолдау көрсетіп, күйзелісті туындатпауға ат салысайықшы дер едім. Дұрыс тамақтану да, саламатты өмір салтын ұстану да жақсы, бірақ, өмірге деген көзқарастың дұрыстығы, ойдың позитивтілігі ең маңыздысы осы екенін жариялар ем.

Жазып алған Айгүл СЕЙІЛОВА