

Բժիշկ Ղ. Պ. ԲԵՂԵՑԱՆ

 ԻՆՉ Ե ՌԱԽԻՏԸ

ՅԵՎ ԻՆՉՊԵՍ
ՊԱՅՔԱՐԵԼ
ՆՐԱ ԴԵՍ

616-053.2
P-41

0 1 .03. 2013

ԱՌՈՂՋ ԿՅԱՆՔԻ ՀԱՄԱՐ

616-0532

Բժիշկ Լ. Պ. ԲԵԴԵԼՅԱՆ

Մայրության յեվ մանկության
պահպանության Ազգ-Սեվձով-
յան յերկրային ինստիտուտ

Բ-41

սպ

ԻՆՋ Ե ՌԱԽԻՏԸ

ՅԵՎ ԻՆՉՊԵՍ

ՊԱՅՔԱՐԵԼ ՆՐԱ ԴԵՍ

245
38

4012

Պրոֆ. Ի. ՅԱ. ՍԵՐԵԲՐԻՅԱՆԻ
Խմբագրությանը

Թարգմ. Հ. ԲՈՂԴԱՆՅԱՆ

ՍՐՈՎ-ՍԵՎՇՈՎՅԱՆ ՅԵՐԿՐԱՅԻՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿԶՈՒԹՅՈՒՆ
ՌՈՍՏՈՎ-ԴՈՆ — 1936



ԸՆԿ. ԸՆԹԵՐՅՈՂ.,

Հայսնիր ֆա կարծիքն այս գրքի մասին հետեվյալ հասցեյով.

Гор. Ростов-Дон, Буденновский пр.
№ 30, Азово-черноморское Краевое
Книгоиздательство, армянская секция.

Նամակները կարելի չե ուղարկել առանց
նամակադրումի:

ԻՆՉՊԵՍ Ե ՀՈԳ ՏԱՆՈՒՄ ԽՈՐԿՐԴԱՅԻՆ ԻԾ- ԽԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՆՈՒԿՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒ- ԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

Հոկտեմբերյան սոցիալիստական հեղափոխության առաջին իսկ որերից խորհրդային իշխանությունն սկսել է հոգ տանել աշխատավոր ազգաբնակչության առողջության մասին:

Խորհուրդների յերկրի ընդհանուր աճման և ամրապնդման հետ միաժամանակ աճում ու ամրապնդվում է ժողովրդական առողջապահությունը, աճում է պրոլետարական պետության հոգստարությունն աշխատավոր մարդու մասին, նրա կարիքների, նրա առողջության մասին: «Մենք, — ասում էր ՌՄՖԽՀ խորհուրդների 16-րդ Համամիութենական համագումարում Առժողկոմ ընկ. Կամինսկին, —

պայքարում ենք այն բանի համար, վոր բանվորներն ու կոլխոզնիկները չհիվանդանան, իսկ հիվանդանալիս՝ լավ և ժամանակին բժշկվեն, վոր մարդիկ ծնվեն ու մեծանան լավ պայմաններում, վոր նրանք առողջ ապրեն ու առողջ աշխատեն, վոր նրանք ֆիզիկապես զարգացած լինեն, վոր նրանք սիրուն և առողջ յերեխաներ ունենան, ավելի լավ՝ քան իրենք են»:

Իսկ այս խնդիրները լուծելու համար հարկավոր եր նոր ձևով վերակառուցել մեր կյանքը, վորպեսզի մի անգամ բնութիշտ ձեռք քաշել դաժան անցյալի ժառանգությունից, նրա խավարամտությունից, կեղտից, տգիտությունից, սնոտիապաշտությունից և այլն: Ուրիշ խոսքով՝ վերակառուցել մեր կենցաղը, այսինքն՝ կուլտուրապես ապրել, կուլտուրապես աշխատել: Ու յեթե հարցնենք՝ կատարվում և չարդոք մեր կուսակցության լուրջագր, մենք կարող ենք ասել, վոր այո, հաջողությամբ կատարվում և այն:

Իավական և մասնանիշ անել այն հսկայական շինարարությունը, վոր առաջ և տարվում ամբողջ խորհրդային միության մեջ՝ թե՛ նրա բաղաժնեքում և թե՛ գյուղերում: Կառուցվում են վիթխարի ֆաբրիկներ ու

գործարաններ, վերակառուցվում են ամբողջ քաղաքներ, շինվում են հիանալի, լուսառատ, ընդարձակ տներ, բազմաթիվ նոր հիվանդանոցներ, պոլիկլինիկներ, ամբուլատորիաներ, սանատորիաներ, հանգստի տներ. շինվում են կուլտուր-կենցաղային հիմնարկներ՝ հանրային ճաշարաններ, բաղնիքներ, վիացքատներ և այլն:

Իսկ դրա հետ միասին մենք տեսնում ենք, թե ինչպես նոր ձևով և վերակառուցվում նաև բանվորի ու կոլխոզնիկի կենցաղը: Կուսակցական կազմակերպությունների ղեկավարությամբ կոլխոզները հաջող պայքար են մղում ունեվոր կյանքի, կուլտուրական կյանքի համար: Կոլխոզնիկը հոգ և տանում իր բնակարանի մաքրության մասին և աշխատում և ըստ հնարավորության լավ սարքավորել այն. իր կուլտուրական մակարդակը բարձրացնելու համար նա ավելի շատ լրագրերի և գրքերի պահանջ և ներկայացնում. հիվանդանալիս՝ նա դիմում և բժշկի և վոչ թե «հաքիմի»:

Հոգ տանելով աշխատավորների առողջության մասին, խորհրդային իշխանությունը հատուկ ուշադրություն և նվիրում յերեխաների առողջապահությանը, վորովհետև յերե-

խաները մեր հերթափոխներն են, մեր ապագան են: Հիշենք մեր մեծ առաջնորդ ընկ. Ստալինի ասած այն խոսքերը, թե մեզ հարկավոր է «աճեցնել բանվորների նոր սերունդ, առողջ ու կենսուրախ բանվորներին, վորոնք ընդունակ լինեյին խորհրդային յերկրի հզորությունը պատշաճ բարձրության հասցնել և պաշտպանել նրան թշնամու վտանգություններէց»:

Յեւ մենք տեսնում ենք այն ահագին հասկացողությունը, վոր տարվում է մանուկների համար. թե քաղաքում և թե գյուղում բացվում են մայրության և մանկության պաշտպանության հազարավոր ու տասնյակ հազարավոր հիմնարկներ, ինչպես են՝ մանկական մասերները, մանկական առողջապահիկ հրապարակները, մանկական տունը, ծննդաբերության տները, մանկական կոնսուլտացիաները, հիվանդ յերեխաների համար սանատորիաները և այլն:

Այս հիմնարկներում է կոփվում ֆիզիկապես քաջառողջ, կոլեկտիվում մեծացած վստահելի հերթափոխությունը: Այս հիմնարկների բզտավետության պերճախոս ապացույցն է մանուկների մահացության նվազումը: Յաջական Ռուսաստանում, ծնված

հարյուր յերեխաների յերրորդ մասը, մեկ տարեկան հասակի չհասած, մահանում եր այլևայլ հիվանդություններէց: Ներկայումս, խորհրդային իշխանության որով, այս թիվն արդեն կիսով չափ պակասել է, այլապես ասած՝ այդ հասակի մանուկների մահացությունը 2 անգամ պակասել է:

Բայց մենք, իհարկե, դրանով չենք կարող սահմանափակվել, այլ պետք է աշխատենք հասնել այն բանին, վոր մանուկների մահացության տոկոսն ել ավելի պակասեցնենք:

Մենք պետք է հիշենք, վոր աճող մանկական որգանիզմը դեռ այնքան հարմարված չէ զանազան հիվանդությունների դեմ պայքարելու, ինչպես հասակավոր մարդու որգանիզմն է: Այնինչ շատ հաճախ մանուկները մեծանում են վատառողջ ու թույլ, վորովհետև մենք հենց սկզբից, ծննդյան առաջին տրից, չենք իմացել կանոնավոր կերպով սնուցանել, կանոնավոր կերպով խնամել նրանց: Ահա ինչու համար պետք է հատուկ ու շաղրություն նվիրենք մանկան կանոնավոր դաստիարակությանը, հատուկ խնամք տա՝ ծենք դեպի նրան, վորպեսզի կարողանանք քաջառողջ, ամրակազմ սերունդ հասցնել:

Յերեխային վատառողջ ու թուլակազմ
դարձնող մի հիվանդության մասին ե, վոր
ուզում ենք այստեղ պատմել:

ԻՆՉԲԱՆ Ե ՌԱԽԻՏԸ ՅԵՎ ԻՆՉՈՎ Ե ՆԱ ԱՐՏԱՀԱՅՏՎՈՒՄ

Ռախիտն այլապես կոչվում ե «անգլիա-
կան հիվանդութիւն»: Այս հիվանդությամբ
բռնված յերեխաներին ձեզանից շատերն են
տեսել, շատերն ել իրենց յերեխաների վրա:
յեն դիտել նույն հիվանդութիւնը: Ռախի-
տով հիվանդ յերեխաները լինում են գունատ,
ծուռ վոտիկներով, մեծ գլխով, մեծ փորով
ու նեղ կրծքով:

Թեև այս հիվանդության ժամանակ ամե-
նից ավելի տառապում են յերեխայի վոս-
կորները, բայց և այնպես այս հիվանդու-
թիւնը մանկական ամբողջ որդանիցմի հի-
վանդութիւն ե: Այս հիվանդութիւնը կարող ե
սկսվել ամենավաղ մանկութիւնից՝ 3 ամսա-
կանից սկսած, բայց ամենից հաճախ սկսվում
ե 6 ամսական հասակից հետո: Այս հիվան-
դութիւնը յերբեմն հազիվ ե նկատելի լի-
նում և անհետ անցնում ե, բայց լինում են
դեպքեր, յերբ նա մեծ տանջանք ե պատ-

ճառում յերեխային՝ իր հետքը թողնելով
կյանքի ամբողջ ընթացքում: Ինչպես ասինք,
ռախիտից գլխավորապես վոսկորներն են
տառապում. նրանք ավելի փափուկ են դառ-
նում, քան առողջ յերեխաների վոսկորները,
և անկանոն են աճում:

Յերեխան հաճախ ծնվում ե կարծես թե
բոլորովին առողջ, բայց հետագայում, կես
տարեկան հասակի մօտ, սկսում են նկատել,
վոր ամեն բան կարգին առաջ չի գնում:
Ամենից առաջ այդ նկատվում ե յերեխայի
ծոծրակի վրա, վորը շոշափելիս՝ թվում ե
փափուկ ու կակուղ: Իրա հետ միաժամանակ
յերեխայի գլուխն այնպիսի սաստկությամբ
ե քրտնում, վոր բարձր բոլորովին թրջվում
ե. այնուհետեւ թափվում են գլխի մազերը,
իսկ ծոծրակը դառնում ե ճաղատ:

Վոսկորների անկանոն աճման հետեւան-
քով յերեխայի ճակատը դուրս ե ցցվում.
այդ պատճառով ել նրա գլուխը քառանկյուն
ձև ե ընդունում: Առողջ յերեխայի գագաթը
(հոգետունը) աստիճանաբար փոքրանում ե
և մոտավորապես 14 — 16 ամսական հասա-
կում ծածկվում ե մազերով: Իսկ ռախիտով
հիվանդ յերեխայի գագաթն սկզբում մեծա-
նում ե և հետո շատ դանդաղությամբ մազով

ե ծածկվում ու միայն յերկու կամ յերեւեմե ել յերեք տարեկան հասակում իսպառ փակվում եւ Այդպիսի յերեխայի ատամներն ել ուշ են դուրս գալիս, այնպես վոր մեկ տարին լրացրած յերեխան սովորաբար վոչ մի ատամ դեռ հանած չի լինում: Ժամանակ անցնելուց հետո դուրս են գալիս նրա ատամները, վորոնք հաճախ անկանոն կերպով են աճում:

Վոսկորների փափկանալուց ռախտավոր յերեխայի կրծքի վանդակը խիստ փոխվում եւ նա հաճախ լինում եւ նեղլիկ, կողքերից ճզմված և թռչունի կրծքի յե նմանում, դրա համար ել կոչվում եւ «հավի կուրծք»: Այդպիսի նեղլիկ կուրծքը ճզմում եւ թորքերը ու յերեխան դժվարությամբ եւ շնչում, շնչարգելություն եւ ունենում: Մկանների թուլության, հաճախակի փորլուծության հետևանքով փորը փքվում եւ ու գորտի փորի յե նմանում (հենց այդպես ել կոչվում եւ «գորտի փոր»):

Ճիշտ այդպես ել փափկանում և վատ են աճում ձեռների ու վոտների վոսկորները. նրանց ծայրերին ողակաձև հաստացումներ են առաջանում. մարմնի ծանրությունից ծռվում են վոտները. նույնը տեղի յե ունե-

նում նաև վողնաշարի հետ: Առողջ յերեխայի վողնաշարը կազմված ե փոքրիկ կտր վոսկրներից, վորոնք իրար միացած են կրճիկներով ու մկաններով. այս վերջիններն ամրացված են վոսկրներին: Վողնաշարի այսպիսի կառուցվածքի շնորհիվ ե, վոր առողջ յերեխան կարողանում ե ազատ կերպով ճկել և ուղղել իր մարմինը, իսկ ռախտավոր յերեխայի վողնաշարը, մկանների թուլության ու մարմնի ծանրության պատճառով, կքվում ե, իսկ վողնաշարի հարատև կքված դիրք ունենալուց կուզ ե առաջանում:

Յեթե հիվանդությունը բռնում ե կոնքի վոսկորները, այս վերջինը ծռվում ե, դառնում ե նեղ և անկանոն ձև ե ստանում: Այս հանգամանքն առանձնապես վնասակար ազդեցություն ե ունենում աղջիկների համար, վորովհետև ապագայում նրանց ծծնդաբերությունը կարող ե շատ դժվարություն առաջ բերել: Այդ վոսկրների ծռվելուց կոնքի անցքը դառնում ե նեղ, վորի հետեվանքով ծծնդաբերությունը չափազանց դժվարանում ե կամ յերբեմն ել անկուրելի յե դառնում:

Բայց ռախտաւ միայն վոսկրների վրա չի ազդում. նրանից տառապում ե յերեխայի ամբողջ օրգանիզմը: Ռախտավոր յերեխայի

ե ծածկվում ու միայն յերկու կամ յերեքնեմն ել յերեք տարեկան հասակում իսպառ փակվում ե: Այդպիսի յերեխայի ատամներն ել ուշ են դուրս գալիս, աճանքս վոր մեկ տարին լրացրած յերեխան սովորաբար վոշ մի ատամ դեռ հանած չի լինում: Ժամանակ անցնելուց հետո դուրս են գալիս նրա ատամները, վորոնք հաճախ անկանոն կերպով են աճում:

Վոսկորների փափկանալուց ռախտավոր յերեխայի կրծքի վանդակը խիստ փոխվում ե. նա հաճախ լինում ե նեղլիկ, կողքերից ճզմված և թուշունի կրծքի յե նմանում, դրա համար ել կոչվում ե «հավի կուրծք»: Այդպիսի նեղլիկ կուրծքը ճզմում ե թոքերը ու յերեխան դժվարությամբ ե շնչում, շնչարգելություն ե ունենում: Մկանների թուլության, հաճախակի փորլուծության հետևանքով փորը փքվում ե ու գորտի փորի յե նմանում (հենց այդպես ել կոչվում ե «գորտի փոր»):

Ճիշտ այդպես ել փափկանում և վատ են աճում ձեռների ու վոտների վոսկորները. նրանց ծայրերին ողակաձև հաստացումներ են առաջանում. մարմնի ծանրությունից ծովում են վոտները. նույնը տեղի յե ունե-

նում նաև վոդնաշարի հետ: Առողջ յերեխայի վոդնաշարը կազմված ե փոքրիկ կլոր վոսկորներից, վորոնք իրար միացած են կրճիկներով ու մկաններով. այս վերջիններն ամրացված են վոսկորներին: Վոդնաշարի այսպիսի կառուցվածքի շնորհիվ ե, վոր առողջ յերեխան կարողանում ե ազատ կերպով ճկել և ուղղել իր մարմինը, իսկ ռախտավոր յերեխայի վոդնաշարը, մկանների թուլության ու մարմնի ծանրության պատճառով, կքվում ե, իսկ վոդնաշարի հարատև կքված դիրք ունենալուց կուզ ե առաջանում:

Յեթե հիվանդությունը բռնում ե կոնքի վոսկորները, այս վերջինը ծովում ե, դառնում ե նեղ և անկանոն ձև ե ստանում: Այս հանգամանքն առանձնապես վնասակար ազդեցություն ե ունենում աղջիկների համար, վորովհետև ապագայում նրանց ծծնդաբերությունը կարող ե շատ դժվարություն առաջ բերել: Այդ վոսկորների ծովիլուց կոնքի անցքը դառնում ե նեղ, վորի հետեվանքով ծծնդաբերությունը չափազանց դժվարանում ե կամ յերեքնեմն ել անկուրելի յե դառնում:

Բայց ռախտը միայն վոսկորների վրա չի ազդում. նրանից տառապում ե յերեխայի ամբողջ օրգանիզմը: Ռախտավոր յերեխայի

մաշկն. ու լորձաթաղանթները դառնում են
դժգուհն, սակավարյուն: Մա հետեւմանք ե
այն բանի, վոր արյան կարմիր գնդիկներն
զգալի չափով պակասում են: Առողջ, նոր-
մալ յերեխայի 1 խորանարդ սանաթմետր
արյան մեջ պարունակվելու յեն 5 — 6 մի-
լիոն կարմիր գնդիկներ, այնինչ ռախիտա-
վորները մոտ այդ թիվը յերբեմն կիսով չափ
նվազում ե և հասնում ե 4, իսկ յերբեմն ել
3 միլիոնի:

Յերեխան դառնում ե ալարկոտ, անտար-
բեր, շրջապատող յերեխաների խաղերը նրան
չեն զբաղեցնում: Միաժամանակ նրա քունը
դառնում ե անհանգիստ, յերեխան շուտ-շուտ
զարթնում ե, նա դառնում ե շատ դյուրա-
գրգիռ, քմահաճ, հաճախ առանց վորիս պատ-
ճառի: Մկանների թուլութիւնից և վոսկր-
ների փափկանալուց նա ավելի ուշ ե սկսում
գլուխը պահել ու նստել. կանգնել և քայ-
լել սկսում ե յերբեմն միայն 2 կամ 3 տարե-
կան հասակում: Յեթե ռախիտն սկսվում ե
այն ժամանակ, յերբ յերեխան արդեն նս-
տում ե ու քայլում, ապա կարող ե պատա-
հել, վոր նա դադարի նստելուց ու քայլե-
լուց: Ռախիտավոր յերեխան խոսել սկսում
ե նույնպես ավելի ուշ, քան նրա առողջ

հասակակիցները: Ծանր տեսակի ռախիտ ու-
նեցող յերեխաները շատ անգամ արդեն դպ-
րոցական հասակից իրենց մտավոր զարգաց-
մամբ հետ են մնում իրենց դպրոցական ըն-
կերներից:

Ահա այն փոփոխութիւնները, վորոնք
առաջանում են ռախիտով հիվանդացած յե-
րեխայի որդանիզմում:

Վտանգավոր ե արդյոք ռախիտը յերե-
խայի կյանքի համար հետագայում: Յերբեմն
լավում են կարծիքներ, վոր ռախիտը վտան-
գավոր հիվանդութիւն չե, և կան շատ ծնող-
ներ, վորոնք քիչ ուշադրութիւն են դարձ-
նում իրենց ռախիտով հիվանդ յերեխաների
վրա: Սակայն այսպիսի կարծիքը բոլորովին
ուղիղ չե: Ճիշտ ե, հիվանդութեան թեթե-
ւեպքերում, ժամանակի ընթացքում վոսկր-
ներն սկսում են աստիճանաբար ամրանալ
և շտկվել: Բայց բարձրիթող արված ու չբժշկ-
ված ռախիտը կարող ե կամ բոլորովին կոր-
ծանել յերեխային դեռ մանուկ հասակում
կամ ցմահ կիսաինվալիդ դարձնել նրան:

Ռախիտով հիվանդ յերեխաներն, որինակ,
շատ անգամ հիվանդանում են ստամոքսի և
աղիքների խանգարումով՝ փորկապությամբ,
փորլուծությամբ, մշտական գազերով (քամի

բաց թողնելով): Իսկ մենք գիտենք, վոր ստամոքսի և աղիքների ամեն տեսակ հիվանդություն մանկան կյանքի առաջին տարում շատ վտանգավոր ե: Մանավանդ այսպիսի հիվանդությունը վտանգավոր ե այն յերեխայի համար, վորի վորը թույլ ե ու կախ ընկած, և ընդհանուր որգանիզմն ել տկար ե: Այս ե անա պատճառը, վոր փորլուծությունից ռախիտավոր յերեխաները մահանում են:

Վերցնենք ուրիշ որինակ: Վաղագույն հասակի մանկան ֆիզիոլոգիական (բնախոսական) առանձնահատկություններն այնպես են, վոր նրա կրծքի վանդակը միշտ գտնվում ե ներքնչման վիճակում և չի կարող, մեծերի պես, դեպի ամեն կողմ լայնանալ: Ե՛լ ավելի զգվարանում ե ռախիտով հիվանդ յերեխայի շնչառությունը, վորովհետև, վոսկորների մեջ տեղի ունեցած փոփոխությունների հետևանքով, նրանց կրծքի վանդակն այլանդակված ե լինում:

Բացի դրանից մենք գիտենք, վոր ռախիտով հիվանդ յերեխաների որգանիզմը թուլացած ե, հետեվաբար վարակիչ հիվանդությունների հանդեպ նրա ունեցած դիմադրականությունն ել զգալապես պակաս ե լինում:

Դրա հետեվանքով նրանք հաճախակի յեն հիվանդանում ծանր տեսակ թորերի բորբոքումով, վոր յերբեմն մահով ե վերջանում:

Կրծքի նեղ վանդակը, վոր մնում ե ամբողջ կյանքում, հասակավոր մարդուն ել հաճախ մեծ վտանգներ ե սպառնում: Ամբողջ կյանքում կարող են մնալ նաև վոտների վոսկորների ծովածքները, տափակ ներքանը և այլն: Իսկ թե ինչ նշանակություն ունի կնոջ համար կանոնավոր կոնքը, և թե վո՞րքան տառապանք ե կրում ծոված կոնք ունեցող կինը, այդ մասին արդեն խոսել ենք:

Ուրեմն, վո՞չ մի զեպքում չպետք ե ասել, վոր ռախիտը թեթև, անփնաս հիվանդություն ե:

Վոսկորների՝ ծանր ռախիտի ժամանակ առաջացած անուղղելի ծովածքները մնում են ամբողջ կյանքում:

ԻՆՉ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՆ ԱՌԱՋԱՆՈՒՄ ՌԱԽՏՏՈՎ ՀԻՎԱՆԴ ՅԵՐԵՒԱՅԻ ՈՐԳԱՆԻԶՄՈՒՄ

Ռախիտից ամենից ավելի փնասվում են յերեխայի վոսկորները: Ի՞նչ են լինում նրանք: Ինչո՞ւ նրանք ձկվում, կակղանում, ծուվում են և հիվանդագին դառնում:

Այս հարցին պատասխանելու համար, մենք պետք է իմանանք՝ ինչից է կախված առողջ յերեխայի վոսկրի պնդութունը, կարծրութունը: Վոսկրի պնդութունն ու կարծրութունը նրանից է, վոր նրա բաղկացուցիչ մասն են կազմում զանազան աղեր և, գլխավորապես, կիր: Վերջան շատ կիր պարունակի վոսկրն, այնքան ավելի կարծր ու պինդ կլինի: Յեթե մի այդպիսի կարծր վոսկր դնենք ուտիչ թթվի մեջ, ապա այդ վոսկրի մեջ գտնված կիրը կլուծվի, ու այն ժամանակ վոսկրը կդառնա կակուղ և ճկուն: այդ դեպքում նրան կարելի լի ճկել կամ ծռել ուզածիդ պես և կտրել զանակով: Յեթե վերջնենք մի նորմալ վոսկր, կշռենք ու մի առժամանակ դնենք թթվի մեջ և հետո նորից կշռենք, ապա կտեսնենք, վոր նա իր սկզբնական քաշի մոտ յերեք քառորդը կորցրել է, և հա վոսկրի կորցրած այս յերեք քառորդ քաշը հենց այն կրի և աղերի քաշն է, վոր լուծվել են թթվի մեջ: Դուրս է գալիս, վոր ռախիտի ժամանակ յերեխայի վոսկորները աս fիչ կիր են պարունակում իրենց մեջ: Դուք կհարցնեք՝ Վրտեղից է կիրը վոսկորներին մեջ:

Գիտնականներն ապացուցել են, վոր մեր

բոլոր որգանները (վոսկորները, մաշկը, միսը, ճարպը և այլն) կազմված են նույն նյութերից, վոր գտնվում են մեր ամեն որվա կերակրի մեջ, միայն թե ուրիշ ձևով: Կերակուրը, մտնելով ստամոքսն ու աղիքները, մարսվում է այնտեղ, իսկ այնտեղից ել ներծծվում է արյան մեջ: Արյան մեջ մտնում է նա այն ձևով, վոր հարկավոր է մեր մարմնին, և այնուհետև արդեն արյան հետ տարվում է մեր որգանիզմի ամեն կողմերը: Կիրն ելնմանապես՝ ընկնելով արյան հոսանքի մեջ, տարվում է վոսկորներին ու ներծծվում է նրանց մեջ:

Ռախիտ ունեցող յերեխան, սովորաբար, կերակրի հետ միասին ստանում է բավարար քանակությամբ կրային աղեր: Բայց բանն այն է, վոր նրա որգանիզմն այդ կիրն այնպես չի յուրացնում, ինչպես յուրացնում է առողջ յերեխան: Առողջ յերեխայի ստացած կրի մեծ մասը մտնում է արյան մեջ և գործադրվում է նրա (յերեխային) վոսկորների կազմության համար: Իսկ կրի փոքր մասն, առանց յուրացման, որգանիզմից դուրս է գնում՝ յերեխայի արտաթորության և մեզի հետ: Բայց ռախիտավոր յերեխայի մոտ ընդհակառակն, արտաթորության մեծ մասը չի



յուրացվում և գուրս ե գնում որգանիզմից առանց ոգտագործվելու, իսկ փոքր մասը միայն անցնում ե արյանը և գործադրվում ե վոսկորների ամրացմանը:

Այսպես ե լինում նրա համար, վոր առողջ յերեխան սննդի հետ ստանում ե անպիսի նյութեր (վիտամիններ), վորոնց շնորհիվ կրային աղերը հեշտությամբ են յուրացվում, իսկ ռախիտավոր յերեխան զրկված ե հարկավոր քանակությամբ վիտամինից: Դրա համար ել սննդի հետ ինչքան ել իր համար հարկավոր աղեր ստանա, նրանք, կարծես ծակ տոպրակ ընկած, յերեխայի որգանիզմում չեն մնում ու չեն ոգտագործվում:

ՈՒՐ ՅԵՎ ՎՈՐ ՅԵՐԵԽԱՆԵՐՆ ԵՆ ՀԱՃԱՆՈՒՄԻՆԻՍՈՎ ԲՈՆՎՈՒՄ

Սենք արդեն ասինք, վոր ռախիտ կոչված մանկական հիվանդությունը շատ հաճախ ե պատահում և ամենից շատ հարվածում ե 6 ամսականից մինչև 2 տարեկան հասակի մանուկներին: Թեև ռախիտը տարածված ե ամբողջ աշխարհում, բայց և այնպես կան յերկիրներ, ուր մանուկների ռախիտով հիվանդանալու դեպքերը հազվագյուտ

են (որինակ՝ Արաբիան, Աֆրիկան և մյուս հարավային արեւադարձային յերկիրները): Մահմանված ե, վոր այս յերկրներում մշտապես ապրող ժողովուրդների յերեխաները ռախիտով համարյա չեն հիվանդանում: Բայց նկատված ե և՛ ուրիշ բան. յերբ այս ժողովուրդները գաղթում են դեպի հյուսիս, յեւրոպական յերկիրներ, նրանց յերեխաները ռախիտով հիվանդանում են նույն իսկ ավելի հաճախ և ավելի ծանր կերպով քան թե դական յեւրոպացի ազգաբնակչության յերեխաները: Մյուս կողմից դիտված ե, վոր Աֆրիկա տեղափոխվող յեւրոպացիների մի քանի ռախիտավոր յերեխաները նոր բնակավայրում սկսում են շուտ առողջանալ:

Նշանակում ե, ռախիտի պատճառը վոչ այնքան յերեխան ինքն ե, վորքան անյն յերկրի կլիման, ուր նա ապրում ե, և անյն պայմանները, վորոնց մեջ նա գտնվում ե: Յեւ իսկապես, ռախիտն ամենից ավելի տարածված ե այն յերկրներում, ուր արև որերն ավելի քիչ են, ուր անձրևները շատ են տեղում, ուր ավելի խոնավություն կա: Դրա հակառակ, ռախիտը հազվագյուտ ե այն վայրերում, ուր որերն արեւմտ են, ու կլիման չոր ե և մեղմ: Մի բժիշկ հետազոտեց Շվեյ-

ցարխայի մանուկներին (Շվեյցարիան մի լեռնոտ յերկիր և Արևմտյան Յեվրոպայում): Պարզվեց, վոր Շվեյցարիայի լեռնալիճն մասում ապրող յերեխաները ռախիտով համարյա չեն հիվանդանում, իսկ այն յերեխաները, վորոնք նույն պայմաններում ապրում են լեռների ստորոտներին, հարթութուններում, հաճախ են հիվանդանում:

Այս բացատրվում է նրանով, վոր բարձրում, սարերի վրա ողն ավելի չոր և ու մաքուր, և արև որեր շատ են լինում այնտեղ: Նույնիսկ ձմեռը, ցրտաշունչ յեղանակներին, այստեղ կարելի չե ավելի յերկար մնալ ողի մեջ՝ առանց ցրտից նեղվելու: Իսկ հարթավայրում, ընդհակառակը, արև որերն ավելի քիչ են, ողը խոնավ է, թաց և վատառողջ:

Մեզ մոտ, Խորհրդային Միության մեջ, ռախիտը նույնպես ավելի հաճախ պատահում է հյուսիսում և միջին գոտում, մինչդեռ հարավում, ուր արևոտ սրերն ավելի շատ են, ռախիտով հիվանդության դեպքերը հազվագյուտ են:

Ռախիտը կանխելու գործում լույսի ունեցած նշանակությունը ցույց տալու համար, գիտնականները հետևյալ փորձն արին: Նրանք վերցրին միաժամանակ ծնած յերեք

հատ շան լակոտ. մեկին թողեցին ազատ, լույսի մեջ մեծանալու, իսկ մյուս յերկսին տեղավորեցին մի մութ վանդակում. յերեքին ել կերակրում էին միատեսակ, Բիշ ժամանակ անցած՝ մութ վանդակում մնացող յերկու լակոտները հիվանդացան. նրանք դանդաղ էին մեծանում ու նիհարում էին, իսկ ազատ բաց թողնվածը մեծանում եր միանգամայն առողջ: Այն ժամանակ հիվանդներից մեկին վանդակից ազատ արձակեցին, և նա շուտով լավացավ, իսկ այն, վոր մնացել եր մութ վանդակում, դնալով ավելի յերթում, նիհարում ու, յերբ սատկեց, պարզվեց, վոր նրա վոսկորները կակղել, ճկուն էին դարձել: Միության ազդեցությամբ նրանում ռախիտ եր առաջացել: Նշանակում է, լույսն անհրաժեշտ է կենդանիներին՝ նրանց կանոնավոր, առողջ զարգացման համար:

Նույնը կարելի չե ասել նաև մանուկների մասին: Նկատված է, վոր մանուկները ռախիտով հիվանդանում են հատկապես ձմեռվա վերջին, վորովհետև ցուրտ և մութ ամիսների ընթացքում յերեխաներն ավելի յերկար նստում են տանը, քիչ են դուրս գալիս զբոսնելու և սակավ են տեսնում արևը: Իսկ ամառը նրանք ամբողջորդ դուրսն են,

արևի տակ, շատ անգամ միայն տրուսիկ հագած, ունրանց մարմինը յենթակա յե լինում արևի ճառագայթների ներգործությանը:

Բացի արեւոտ որերով հարուստ հարավային տաք յերկրներից, ռախիտը սակավ ե պատահում նմանապես հեռավոր հյուսիսում, բեվեռային յերկրներում: Թվում ե, թե այս խստաշունչ յերկրում, ուր արևն որվա մեջ յերևում ե ընդամենը 2—3 ժամ, իսկ շարունակ 3—4 ամիս անընդհատ տևում ե բեվեռային զիշերը, ռախիտը շատ տարածված պետք ե լիներ. այնինչ իրականում ռախիտով շատ քիչ յերեխաներ են հիվանդանում այնտեղ:

Այս յերեւոյթը բացատրվում ե նրանով, վոր բեվեռային յերկրների բնակիչներն իրենց յերեխաներին՝ նրանց աշխարհ գալու առաջին իսկ ամիսներից՝ ձողաձկան յուղ են խմացնում. իսկ այս ձուկն առատությամբ գտնւում ե հյուսիսային ծովերում: Զկան յուղը վում ե հյուսիսային ծովերում, վոր գիտնաշատ հարուստ ե այն նյութերով, վոր գիտնականները վիսամին են կոչում: Ինչպես հաստատել են բազմաթիվ փորձերը, այս վիտամիններն են հանդիսանում այն լավագույն միջոցը, վոր նախապահպանում են յերեխայի որգանիզմը ռախիտով հիվանդանալուց:

Յերեխաների որգանիզմի մեջ այս վիտամինների պակասությունն ե, վոր ռախիտ հիվանդությունն ե առաջացնում:

Յեթե այս այսպես ե, ապա ինչո՞վ բացատրել այն հանգամանքը, վոր այնտեղ, ուր արևոտ որերը շատ են ու ողն ել մաքուր ե, յերեխաները չեն հիվանդանում նույնիսկ այն դեպքում, յերբ նրանք սննդի հետ հակառախիտային վիտամիններ չեն ստանում:

Ներկայումս կարծիք կա, վոր յերեխայի որգանիզմում, արևի ազդեցությամբ գոյանում են վիտամիններ, վորոնք ե կանխում են ռախիտի յերևան գալը:

Ռախիտով հիվանդանալու ե այս հիվանդության ծավալման գործում մեծ դեր են խաղում աշխատավորների նյութական դրությունը, նրանց բնակարանային պայմանները, ինչպես նաև բնակչության կուլտուրական մակարդակը: Իսկ մենք գիտենք, վոր այս հարցերը կապված են քաղաքական և տնտեսական վորոշ իրավակարգի հետ: Մեր յերկրում, ուր իշխանությունն ամբողջապես գտնվում ե աշխատավորների ձեռքում, կան բոլոր նախադրյալները վոչնչացնելու համար այն պայմանները, վորոնք ազդում են ռախիտի տարածման վրա: Աշխատավորների

նյութական բարեկեցության արագ աճումը, բնակարանային պայմանների բարվոքումը և բնակչության ընդհանուր կուլտուրական մակարդակի բարձրացումը, այս բոլորը միասին առած — գործակցում են յերկրի ընդհանուր ռանխարական առողջացմանը և միաժամանակ ստեղծում են այնպիսի պայմաններ, վորոնք արգելք են հանդիսանում ռախիտով հիվանդություններին և նրա տարածմանը:

Մաքուր և լույս բնակարանը, սանիտարական-հիգիենային կենցաղային պայմանները, յերեխայի կանոնավոր խնամքը — այս բոլորը շատ կարեւոր են, իբրև ռախիտով հիվանդանալու առաջն առնող միջոցներ:

Յերեխային կանոնավոր խնամք չտանելով՝ նրան զրկում են արևի լույսից ու մաքուր ոդից: Յրաերը վոր մոռենում են, յերեխային սովորաբար դուրս չեն հանում, իսկ ծծկերներին բարուրում և որորոցն են պառկեցնում: Այսպես նաև յերեխայի կերակրումը: Ապացուցված է, վոր ծիծ ուտող և նորմալ սնվող յերեխաներն ավելի քիչ են հիվանդանում ռախիտով, քան թե այն մանուկները, վորոնք մայրական կաթից զրկված լինելով՝ սնվում են առանց վորևե կանոնի: Յերեխային շատ վաղ սկսում են այն-

պիսի լրացուցիչ սնունդ տալ, վորը նա չի կարող կարգին մարսել, իսկ ծիծ են տալիս՝ յերբ վոր պատահի, կամ ընդհակառակը, շատ յերկար, մինչև 1 տարեկան և ավելի մեծ հասակը յերեխային միայն ծիծ են տալիս, առանց լրացուցիչ սննդի:

Այս բոլորը նպաստում է ռախիտի առաջանալուն: Բավական հաճախ են այն դեպքերը, յերբ ռախիտով հիվանդանում են վաղածին յերեխաներն, այսինքն նրանք, վորոնք ժամկետից առաջ են ծնվել: Այս դեպքերը վերաբերում են սիֆիլիսով հիվանդ ծնողների յերեխաներին: Այս տեսակ թուլակազմ, վատառողջ մանուկներն ավելի հեշտությամբ են զոհ գնում ռախիտին:

Ինչո՞ւ առանձնապես հաճախակի յեն այն դեպքերը, յերբ ռախիտով հիվանդանում են 6 ամսականից սկսած մինչև 2 տարեկան հասակի յերեխաները: Վորովհետև այդ հասակումն է տեղի ունենում յերեխայի բուռն աճումը. այս հասակում յերեխայի ուժի մեծագույն մասը գործադրվում է նրա առանձին որգանների ձեւավորման, ամրապնդման համար: Մենք գիտենք, վոր յերեխայի քաշն առաջին յերկու տարում արագ կերպով ավելանում է, յերեխան մեծանում է, նրա վոս-

կորներն և մկաններն ամրանում են: Ավելի
ուշ, մոտ 7 տարեկան հասակում, և հետո,
14—15 տարեկանի մոտ, սեռական հասու-
նության շրջանում, յերբ նորից ե ուժեղա-
նում աճումը, նույնպես դիտվել են, թեև,
այո, վոչ հաճախակի, — այսպես կոչված ու-
շացած ռախիտի դեպքեր, բայց սրանք այն-
քան ծանր տեսակի չեն, ինչպես են վաղ
մանկության ռախիտները:

Այսպես ուրեմն, համառոտակի կրկնենք
այն պայմանները, վորոնք նպաստում են
յերեխայի նախապահպանմանը ռախիտով հի-
վանդանալուց:

1. Ռախիտը հազվադեպ ե հարավային
յերկրներում, ուր շատ արև կա և ուր կլի-
ման չոր ե:

2. Ռախիտը հազվադեպ ե հեռավոր հյու-
սիսում, բեկեռաքին յերկրներում, վորովհետև
այնտեղ յերեխաներն՝ իրենց կյանքի առաջին
իսկ ամիսներից սկսած՝ ձկան յուղի հետ վի-
տամիններ են ընդունում, վորոնք նախապահ-
պանում են յերեխայի որդանիզմը ռախիտից:

3. Հազվագյուտ են ռախիտով հիվանդա-
նալու դեպքերը բարձր լեռնային վայրերում,
ուր կլիման յեռնային ու չոր ե և արե-
վոտ որերը շատ են:

4. Բացի այս բոլորից, նշանակութուն
ունեն սանիտար-հիգիենային և կենցաղա-
յին պայմանները՝ բնակարանի, զգեստի մաք-
րությունը, յերեխայի ձեռնհաս ու կարգին
խնամքը և յերեխայի կանոնավոր կերակ-
րումը:

Այս բոլոր պայմաններն իմանալուց հետո
մեզ ավելի հեշտ կլինի պայքար մղել ռա-
խիտի դեմ, ոգտագործելով մեր ձեռքում
գտնված բոլոր հնարավորությունները նրան
կանխելու համար:

ԻՆՉՊԵՍ ՊԱՀՊԱՆԵԼ ՅԵՐԵԽԱՅԻՆ ՌԱԽԻՏԻՑ

Պատմենք համառոտակի այն մասին, թե
ինչ պետք ե անել, վոր յերեխան ռախիտից
պահպանված լինի և մեծանա իրրև ամրա-
կազմ և քաջառողջ մարդ:

Ծծկեր յերեխայի կանոնավոր զարգաց-
ման համար նախ և առաջ ահագին նշանա-
կություն ունի կանոնավոր կերպով ու շնորհ-
քով նրան կերակրելը: Գիտնականներն ապա-
ցուցել են, վոր ծծկեր յերեխայի համար լա-
վագույն անուշդը մայրական կաթն ե: Որ-
դանիզմի կանոնավոր զարգացման համար

անհրաժեշտ բոլոր հյուսթերը յերեխան ստանում ե մայրական կաթի միջոցով: Բացի դրանից, մայրական կաթի հետ յերեխան ստանում ե նաև ալյուրի հյուսթեր, վորոնք նրա որդանիզմը դարձնում են ուժեղ, զիմացկուն և պահպանում են նրան դանադան հիվանդություններից, վորոնց թվում նաև վարակիչ ախտերից: Ապացուցված ե, վոր հարյուր ծծկեր յերեխաններից 6 հոգին մահանում են 1 տարեկանի չհասած, իսկ հարյուր արհեստական յեղանակով սնվածներից մեկնում են 42 հոգի, վոր յոթն անգամ ավելի յե: Ահա ինչ մեծ նշանակություն ունի մանկան համար մայրական կաթը:

Վորպեսզի մայրական կաթը լիովին պիտանի լինի յերեխայի համար, մայրը չպետք ե գործածի վոգելից խմիչքները (ոլի, գինի), վորովհետև դա կարող ե անուղղելի փաս հասցնել յերեխային: Բայց բավական չե այն, վոր մայրն ինքն ե ծիծ տալիս յերեխային, շատ կարեւոր ե, վոր նա իմանա կերակրելու կանոնավոր յեղանակը, ժամանակին սկսի հավելյալ սնունդ տալ և իմանա, թե յերբ և ինչ հավելյալ սնունդ կարելի յե տալ նրան: Առաջին ամիսները յերեխային հարկավոր ե ծիծ տալ որական 6 — 7 անգամ, որինակ

2^{1/2} — 3 ժամը մի անգամ, վորովհետև այս ժամանակամիջոցում յերեխան կարողանում ե մարսել իր ծծած կաթը: Գիշերը հարկավոր չե յերեխային ծիծ տալ, թող նրա ստամորսը հանգստանա, այս բանին պետք ե վարժեցնել յերեխային նրա գոյության առաջին իսկ շաբաթներից:

Յերեխային հավելյալ սնունդ հարկավոր ե 5 — 6 ամսականից սկսած, վորովհետև այս հասակից նա արդեն կարիք ունի հավելյալ սննդի: Բայց չպետք ե տալ նրան ինչ վոր պատահի, վորովհետև յերեխայի ստամորսն ու աղիքները չեն կարող յուրացնել ամեն տեսակ սնունդ:

Նմանապես չի կարելի մեկ տարեկան յերեխային սնուցանել միայն ծծով և հավելյալ կաթ տալով, ինչպես այդ անում են մի քանի մայրեր: Իսկ ինչո՞ւ չի կարելի: Վորովհետև այդ ժամանակ ուժեղանում ե յերեխայի վոսկորների աճը, իսկ վոսկորների աճման համար, ինչպես ասել ենք, հարկավոր են ավելի շատ աղեր, մինչդեռ կաթի մեջ յեղած աղերն անբավարար են: Հետևաբար կաթի հետ միասին հարկավոր ե տալ նաև աղեր պարունակող ուրիշ սնունդ և, բացի դրանից, այն հատուկ վիտամինը, վոր

նպաստում եւ աղերը յուրացնելուն: Այս վիտամինի մասին վերն արդեն խոսեցինք:

Այս սնունդը հարկավոր եւ տալ այնպես, վոր յերեխան կարողանա հեշտությամբ յուրացնել: Այս սնունդների կարգից են՝ սպիտակահատ ձավարի շիւան (մաննայա կաշա), բանջարեղենից պատրաստած պյուրեն, խաշած կարտոֆիլը և գազարը մանր տրորած, հում մրգերի ու բանջարեղենի հյութերը (կաղամբի, գազարի, խնձորի, խաղողի, պոմիդորի): Որական հարկավոր եւ տալ $1\frac{1}{2}$ թեյի գդալից սկսած մինչև 6 — 8 թեյի գդալ: Ձմեռներն ոգտավետ եւ տալ ձկան յուղ (աստիճանաբար հասցնել 2 — 3 թեյի գդալի որական): Այս բոլորի մասին յուրաքանչյուր մայր մանրամասն տեղեկություն կստանա կոնսուլտացիայում բժշկից կամ մանկաբարձուհուց:

Այս բոլոր կանոնները կատարում են արդյոք մայրերը յերեխային կերակրելիս:

Այն որից, յերբ մեզ մոտ գոյություն ստացան կոնսուլտացիաները, շատ մայրեր սովորեցին այնտեղ յերեխային կերակրելու և խնամելու կանոնները: Բայց դեռ կան շատ մայրեր, վորոնք չեն հասկացել այդպիսի դաստիարակության ոգուաները, հե-

տևաբար հաղվադյուտ չեն այն դեպքերը, յերբ մայրը վարվում եւ այնպես, ինչպես նրան խրատում են իր մայրը կամ հարեվան տատները, առանց հաշվի առնելու մոչ ծիծ տալու ժամանակը և վոչ ել այն, թե ինչ տեսակի և վնդբան հավելյալ սնունդ կարելի յե տալ յերեխային:

Շատ անգամ պատահում եւ տեսնել, վոր յերեխան առաջին իսկ որերից պառկած է ծծակը բերնին կամ, վոր ավելի ևս վատ եւ, ծամվածքը բերնին: Հաճախակի առաջին իսկ որերից մայրերը յերեխայի բերանն են կոխում հացի չորուկ, յեփած կարտոֆիլ, պրյանիկ, կանֆետ, և այլն: Բայց չե՞ վոր այս բոլորի հետևանքը լինում եւ այն, վոր այսպիսի անհամապատասխան սննդից յերեխայի մոտ հյութոգ փորլուծություն եւ առաջանում: Դրանից յերեխան այնքան եւ ուժատառ լինում, վոր անկարող եւ դառնում այլևս մաքառել ուրիշ հիվանդությունների հետ, վորոնք ուղղակի յուրաքանչյուր քայլափոխին սպասում են նրան:

Ռախիտի առաջացմանն ու զարգացմանը մեծապես նպաստում են յերեխային անշնորհ կերպով խնամելը, բնակարանը մաքուր չպահելն, ինչպես նաև յերեխային ան-

կարգ կերակրելը: Այստեղ նույնպէս, վարքան բարձրանում ե կոլխոզնիկներէ բարեկեցությունը, վորքան աճում են րանց կուլտուրական մակարդակն, այնքան հեշտանում ե բնակարաններէ սանիտարական դրության բարելավումը և կանոնավոր կերպով յերեխաներ խնամելու ունակության արմատացումը կոլխոզուհու կենցաղում:

Սակայն առորչա կենցաղում դեռ պահպանւում են խավար նախապաշարմունքներն ու անցյալի մնացորդները: Շատ անգամ ընտանիքը ապրում ե մի փոքրիկ սենյակի մեջ, թեև նրա խրճիթը յերկու սենյակից ե բաղկացած: Բացի ընտանիքից, վոր սովորաբար բաղկացած ե լինում 5 — 6 հոգուց, այստեղ են տեղավորվում նաև ընտանի մանր կենդանիները (հավեր, խոճկոր, հորթ): Ամբողջ որն ընտանիքն այստեղ ե անցկացնում, նրանք այստեղ են ուտում, խմում, շատ ծխում, այստեղ ել պառկում են քնելու:

Հասկանալի յե, վոր սենյակի ողը թունավորվում ե գոլորշիներով, ծխախոտի ծխով, փոշով, և փոքրիկ յերեխան ստիպված ե շնչել այս ապականված ողը: Իհարկե, այս ողը թունավորում ե նմանապէս հասուն որ-

գանիղմը, բայց մանկական դեռ համրացած որգանիղմի վրա նրա ունեցած ազդեցությունը միանգամայն կորստաբեր ե:

Հետևաբար հարկավոր ե ոգտագործել տան մեջ յեղած բոլոր սենյակները, յեթե միայն այդ անելու ամենափոքր հնարավորություն կա. փոքրիկ յերեխայի համար անհրաժեշտ ե հատկացնել ամենալուսավոր, ամենամաքուր անկյունը:

Ամառ-ձմեռ հարկավոր ե որական միջանի անգամ մաքրել սենյակի ողը՝ բանալ դուռ-պատուհան, միջանցուկ քամի առաջացնել: Պատուհանները պետք ե ունենան որանցքներ, վորպեսզի թարմ ողի մշտական հոսանք ունենա սենյակը:

Շատ մայրեր, հետեւելով պառավների խորհրդին, վախենում են պաղ առնելուց. նրանք ձմեռով դուրս չեն հանում յերեխային թարմ ող ծծելու համար, վախենալով, վոր յերեխան կարող ե պաղ առնել ու հիվանդանալ: Յեվ յերեխան որերով ստիպված ե լինում պառկել խեղդուկ, ծխոտ սենյակում: Իսկ յեթե պատահաբար դուրս հանեն յերեխային սենյակից, այնպես են նրան վաթաթում, վոր նա չի կարողանում շունչ առնել:

Յեթե այս տեսակ «զբոսանքից» հետո
յերեխան հիվանդանա, մայրը՝ առանց
պատճառի հասկանալու՝ սկսում է վաղ տալ
իր գլխին՝ «Ախր յես ինչպես եմ խնամել
նրան, սենյակից դուրս չեմ հանել, բայց
ելի հիվանդացավ»:

Բոլորովին հասկանալի չե, վոր յերե-
խան հիվանդանում է վոչ թե դուրսը պաղ
առնելուց, այլ անշնորք, անկանոն խնամ-
քից:

Յերեխային խնամելիս անհրաժեշտ է,
վոր մաքուր պահվի ինչպես ինքը յերե-
խան, այնպես էլ այն բոլորը, վորով նա
շրջապատված է: Առաջին ամիսները յերե-
խային անհրաժեշտ է ամեն օր լվանալ
և շուտ-շուտ փոխել նրա կեղտոտած
խանձարուրները, վորովհետև մեզն ու կղկը-
ղանքն ուտում-մաշում են յերեխայի նուրբ
մաշկը:

Յերեխային հարկավոր չե խանձարուր-
ներով կապկպել, դրանով խանգարվում է
արյան կանոնավոր շրջանառությունը: Բացի
դրանից, կապկպված յերեխան անկարող է
շարժել իր թաթիկներն ու վոտիկները և
դրանով մկանները զարգացնել:

Պետք է մոռացության տալ նմանապես
յերեխային գիշերները մեծերի մոտ և զըլ-
խավորապես մոր կողքին պառկեցնելու վատ
սովորությունը: Դա յերեխայի համար վնա-
սակար է, վորովհետև հազալիս՝ հասակա-
վորի թքի կաթիլները կարող են ընկնել
յերեխայի դեմքին և շրթունքներին: Այս
կաթիլների հետ միասին յերեխայի որդա-
նիզմը կարող են մտնել նաև զանազան հի-
վանդությունների, մանավանդ թոքախտի
(բարակացավ) միկրոբները (վարակը): Լի-
նում են և՛ այնպիսի դեպքեր, յերբ մայրը՝
խոր քնի մեջ՝ տակովն է անում յերեխային
ու խեղդում: Հետևաբար յերեխային հար-
կավոր է առանձին պառկեցնել:

Փոքրիկ մահճակալ չլինելու դեպքում,
կարելի չե բարձրակող զամբուղից որորոց
սարքել, վորպեսզի յերեխան դուրս չընկնի:
Յերեխայի որորոցը հարկավոր չե վարա-
դուրել ու այդպիսով ստիպել նրան, վոր
նա ծանր է խեղդուկ ող շնչի, ընդհակա-
ռակը, պետք է բանալ պատուհանը կամ
ողանցքը, վորպեսզի յերեխան լիովին ապա-
հովված լինի թարմ ոդով:

**ՄԱԲՐՈՒԹՅՈՒՆԸ, ԹԱՐՄ ՈԴԸ, ԱՐԵՎԻ
ՊԱՅԾԱՌ ԼՈՒՅԱԸ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐՆ
ԵՆ ՌԱՍԻՏԻ ԴԵՄ ՄՂՎՈՂ ՊԱՅԲԱՐՈՒՄ**

Առանց մաքուր ոգի անկարելի յե առողջ կյանք: Մաքուր ոգը, թափանցելով մեր զգեստը և շփվելով մաշկի հետ, ամրացնում է մեր մարմինը, ավելի դիմացկուն է դարձնում նրան զանազան հիվանդությունների դեմ: Հետեւաբար միք վախենա թարմ ոգից, այլ տարվա բոլոր յեղանակներում ել ոգտագործեցեք նրան ձեր յերեխայի համար:

Մաքուր ոգի հետ միասին մարդու առողջության համար ահագին նշանակություն ունի արևի պայծառ լույսը: Ամեն կենդանի արարած՝ և՛ բույսերը, և՛ կենդանիները, և՛ մարդը կարող են արեվի լույսին: Մենք ամենքս ել պիտենք, վոր մութ անկյունում, ստվերի մեջ տնկված բույսը, ինչքան ել նրան խնամենք ու ջրենք, աճում է դունատ, թուլ և վերջիվերջո թառամում է ու չորանում:

Արևի լույսն ամենաբարեբար ազդեցություն ունի յերեխայի որդանիզմի վրա: Արեվի ճառագայթների ներգործություն չնորհիվ բարեկամվում է մարմնի բոլոր որ-

դանների աշխատանքը, բարելավվում է արյան շրջանառությունը և շնչառությունը: Երեխան դառնում է կայտառ, ժիր և կենսուրախ: Արևն իր ճառագայթներով սպանում է միկրոբներին՝ վարակիչ հիվանդությունների պատճառին: Տեսնում եք ուրեմն, թե ինչ մեծ նշանակություն ունի յերեխայի համար մաքուր ոգը և արևը:

Ահա թե ինչու—առաջին իսկ ամիսներից յերեխային անհրաժեշտ է ընկելացնել թարմ ոգին ու արեվին: Չպետք է վախենալ, վոր յերեխան պաղ կառնի: Պաղ առնել կարող է նա, ով վոր քրտնած, տաք սենյակից պաղ ոգի յե դուրս գալիս:

Յերեխային պէժ է գրասնփի հաւնել ամեն ու, արվա բոլոր յեղանակներին, ձմեռը 2—3 ժամ, առանց յերեսը ծածկելու, վոր աստիճանաբար ընտելանա ցուրտ յեղանակին. իսկ ամառը՝ յերեխային պինդ չփաթաթել և դուրս հանել թեթև զգեստով, վորպեսզի արևը լուսավորե նրա մարմնի մեծագույն մասը:

Այս բաներն անելով՝ դու կովիւծ յեկ ամրացրած կլինեմ նրա որդանիզմը և կապհպանեք նրան ռախտից, թոքախտից և ուրիշ շատ հիվանդություններից:

ԻՆՉ ՊԵՏԲ Ե ԱՆԵԼ, ՅԵՐԲ ՅԵՐԵՒԱՆ ՌԱԽԻՏՈՎ ՀԻՎԱՆԴԱՆԱ

Ամեն հիվանդութեան ժամանակ, յեթե նա արդեն սկսվել է, նախ և առաջ հարկավոր է աշխատել հիվանդութեանն առաջացնող պատճառները վնասելու:

Յեթե յերեխան ռախիտով է հիվանդացել, հարկավոր է խնամքով ստուգել՝ արդյոք կանոնավոր յեղանակով եք կերակրել նրան, արդյոք ինչպես հարկն է խնամել եք նրան, զոհացուցի՞չ են արդյոք ձեր բնակարանային պայմանները, մաքուր եք պահում ձեր բնակարանը, սենյակների ողջ մաքրում եք արդյոք և այլն: Յեւ այն բոլոր կանոնները, փորոնց պետք է հետեւել առողջ, ամրակազմ յերեխա մեծացնելու համար, դուք պետք է հաշիւ առնեք և աշխատեք նրանք կատարելու:

Մաքուր, թարմ ողջ և արևի լույսը մեծ նշանակություն ունեն փոշ միայն ռախիտ հիվանդութեանը կանխելու, այլև նրան բժշկելու համար:

Մեզ մոտ, Խորհրդային Միության մեջ, ներկայումս քիչ չեն այնպիսի մանկական սանատորիաներ, ուր յերեխաներին բուժում

են միայն մաքուր ողջով և արևով: Վոչ միայն տարվա տաք յեղանակին, այլև ձմեռը, ցուրտ և անձրևային որերին, յերեխաներին հատուկ պատրաստված տաք ջրաներում կամ վերմակներով դուրս են տանում բաց պատշգամբ (վերանդան), ուր և մնում են որվա մեծ մասը: Իսկ ամառը յերեխաներն որերով մերկ պառկած են մնում բացօթյա և որը մի քանի անգամ արևի վառնա յեն ընդունում՝ միայն փոքրիկ զլխարկով զլխիկները ծածկելով: Այսպիսի բժշկութեամբ յերեխայի որդանդմն ամրանում, ավելի դիմացկուն է դառնում:

Յերեխան ռախիտով հիվանդանալիս, մայրը պարտական է նրան բժշկի ցույց տալ, վորովհետև այն միջոցառումները, փորոնց մասին խոսեցինք, յերեխայի հիվանդանալու դեպքում այլևս անբավարար են հանդիսանում:

Ռախիտի ժամանակ լավագույն դեղը ձկան յուղն է: Այս դեղը փոքր յերեխաներին տալիս են կես-կես թեյի գդալ, իսկ մեծերին — մի-մի թեյի գդալ՝ որը 2—3 անգամ:

Յերկու տարեկանից մեծ յերեխաներին կարելի չէ տալ նաև մի-մի դեսերտի, ճաշի գդալով: Բայց պետք է հետեւել յերեխայի

ստամոքսին, փորովհետև ձկան յուղը կարող
է փորլուծություն առաջացնել: Այս դեպ-
քում ձկան յուղ տալը ժամանակավորապես
հարկավոր է դադարեցնել:

Ամառ ժամանակ հիվանդ յերեխային ոգ-
տավետ է աղի վաննաներ անել, բայց նա-
խապես պետք է բժշկի հետ խորհրդակցել:
Աղի վաննաներն այսպես են անում. վաննայի
մեջ ածում են մի դույլ տաք ջուր և աղա
ավելացնում են 100 — 200 գրամ հասարակ
աղ: Հիվանդ յերեխան վաննայի մեջ պետք
է նստի 5 — 10 րոպե: Վաննան անում են
որժնդմեջ, ավելի լավ է յերեկոները, քնե-
լուց առաջ: Վաննայից հետո յերեխաները
սովորաբար քնում են լավ և հանգիստ: Յեթե
յերեխան անքնություն ունենա կամ անհան-
գիստ քուն լինի, ավելի լավ է վաննան ցե-
րեկներն անել:

Մենք արդեն ասել ենք, վոր ռախիտը
բժշկելու ժամանակ բացառիկ ոգուտ է բե-
րում արևի լույսը: Բայց արևի ճառագայթ-
ներն, անհմուտ ձեռքերով ոգտագործելով,
ոգուտի փոխարեն կարող են վնաս պատճա-
ռել: Ուստի այս տեսակի բժշկության բոլոր
մանրամասնությունների մասին հարկավոր է
բժշկի հետ խորհրդակցել:

Յերեխաները միևնույն տեղում մնալ չեն
սիրում: Դրա համար պետք է բերել մի սալ
չոր ավազ ու թափել արևոտ մի տեղում:
Յերեխաները հաճույքով ու յերկար խաղում
են ավազի մեջ, բայց նրանց գլուխը հարկավոր
է ծածկել թեթև բաց գույնի գլխարկներով:

Յեթե յերեխայի որգանիզմն աստիճանա-
բար կոփվի, ապա նա զրանից հետո դառ-
նում է ամուր, դիմացկուն և հեշտությամբ է
կոպում ամենտեսակ հիվանդություններին:

Ձմեռ ժամանակ չափազանց անբավա-
րար է լինում արևի լույսը, մինչդեռ ռախիտը
բժշկելու համար շատ հարկավոր է այդ լույսը:
Գիտնականները հնարել են հատուկ կվարցի
լամպ, վորի արձակած ճառագայթները նման
են արևի ճառագայթներին (ուլտրամանիշա-
կազույն ճառագայթներ): Ներկայումս այս
լամպով են բժշկում հիվանդ յերեխաներին.
առանձնապես հաջող է բժշկվում ռախիտ
հիվանդությունը:

Բժշկությունը տարվում է այսպես. հի-
վանդ յերեխային մերկ պառկեցնում են բազ-
մոցի վրա, լամպի տակ և աստիճանաբար
լուսավորում են նրա ամբողջ մարմինը. նախ
լուսավորում են կուրծքը, հետո շուռ են
տալիս մեկ կողքի, ապա մյուս կողքի և

մեջքի վրա: Առաջին նվազ յերեխային շատ
բիշ են լուսավորում — 1 բոպե, բայց աստի-
ճանաբար կես-կես և մի-մի բոպե ավելաց-
նում են: Կարճ ժամանակում յերեխան կար-
գին լավանում ե. վոսկրներն ավելի պնդա-
նում են, արևայրուկը (զագար) թեթևապես
ծածկում ե մաշկը, լավանում ե ակորժակն
ու քունը, յերեխան դառնում ե ավելի ուրախ
և կայտառ:

Վերջացնելով այս գրքույկը, կարող ենք
ասել, վոր ռախիտն այն հիվանդություննե-
րից ե, վորի կանխումն այնքան ել դժվար
չե: Հարկավոր ե միայն ուշադրությամբ և
ճշտությամբ կատարել յերեխայի խնամքին
վերաբերյալ բոլոր հիմնական կանոնները:
Դրանից գլխավորներն են՝ մաքրությունը,
շնորքով և կանոնավոր յեղանակով կերակ-
րումը չոր և լուսառաատ բնակարանի հոգատա-
րությունը, մաքուր ոգով և արևով պետքին
չափ ոգտվելը:

Մայրերն, իրենց բավականաչափ հաստա-
տակամությամբ և հմտությամբ, կարող են
ժամանակին կանխել ռախիտ հիվանդու-
թյունը և, յեթե յերեխան արդեն հիվանդա-
ցել ե ռախիտով, առողջության զգալի բա-
րելավում ձեռք բերել:

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ինչպես և խորհրդային իշխանությունն հող տանում	եջ
մանուկների առողջության մասին	3
Ինչ բան և ռախիտը և ինչով և նա արտահայտվում	8
Ինչ փոփոխություններ են առաջանում ռախիտով	
հիվանդ յերեխայի սրգանիլում	15
Ուր և վոր յերեխաներ են հաճախ բռնվում ռախիտով	18
Ինչպես պահպանել յերեխային ռախիտից	27
Մաքրությունը, թարմ ոդը, արևի լոյսը լա- վաղույն միջոցներն են ռախիտի դեմ մղվող պայ- քարում	36
Ինչ պետք ե անել, յերբ յերեխան հիվանդանա ռա- խիտով	38



Ответ. редактор Г. А. Потенц
Пом. техред. Д. М. Джинибалаян

Издание № 62/4922. Сдано в набор 23 февраля 1936 г.
Подписано в печать 16 марта 1936 г. Формат — А6
105x148. Об'ем 1 ⁷/₈ п. л. Тираж 1000. Уполкрайлит
00-11458. Заказ 921.

Типография им. Стачки 1902 года в г. Ростове н-Д.

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0279565

Цена 35 коп.
Գրեւ Կոպ.

3679

5220

На армянском языке

ДОКТОР Л. Б. БЕДЕЛЯН

**ЧТО ТАКОЕ РАХИТ И
КАК С НИМ БОРОТЬСЯ**

**АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКОЕ
КРАЕВОЕ КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО**
Ростов н-Д Буденновский пр. № 30

Գ Ր Ե Պ Ս Է Ե Ս Ը
Քրիստոս-Դոն, Մոսկովսկայա, № 58
ԳՐԱԿԵՆՏՐՈՆ (ԿՆԻԳՈՑԵՆՏՐ)