



*А. Насыр*

Ай сайын шығатын республикалық журнал 9 2023

# Денсаулық

Ай сайын шығатын республикалық түрлі түсті суретті ғылыми-көпшілік журнал

# Денсаулық

ISSN №0868-4782 2023 жыл, қыркүйек. Алматы.

Журнал 1929-31 жылдары “Денсаулық жолы” деген атпен шығып тұрған. 1990 жылдан “Денсаулық” деген атпен шығады.

*Журналдың бұрынғы редакторлары:*

Мұкамбетқали Тәтімов (1929-1930)  
Бисенғали Әбдірахманов (1930-1931)  
Санжар Асфендияров (1931)  
Бейбіт Қойшыбаев (1990-1991)  
Жаксылық Түменбаев (1992-1993)

Бас редактор: **Молдахмет ҚАНАЗ**

Редакция алқасы:

Ұлбосын ҚАНАЗ - *бас редактордың орынбасары.*  
Жангентхан АБЫЛАЙҰЛЫ - *ғылыми кеңесші.*  
Ақбота ҚҰЛМАНБЕТОВА - *көркемдеуші редактор.*

Құрылтайшы: “Денсаулық” жауапкершілігі шектеулі серіктестігі. Журнал Қазақстан Республикасының Мәдениет және ақпарат министрлігінде 2008 жылдың 3 қаңтарында қайта тіркеліп, тіркеу туралы №8888-Ж куәлігі берілген

**Ақылдастар алқасы:**

ОРДАБЕКОВ Сағындық	ТІЛЕУБЕРГЕНОВ Жұбан
ОРМАНТАЕВ Камал	ШАРМАНОВ Төрегелді
ТӨЛЕҒАЛИЕВА Ажар	ІЗМҰҚАМБЕТОВ Талапқали
ТІЛЕГЕНОВА Ұлпаш	

Жауапты редактор: Ұлбосын ҚАНАЗ  
Редакцияның компьютер орталығында терілді.  
Көркемдеп, беттеген: Ақбота ҚҰЛМАНБЕТОВА

Басуға 25.08.2023 ж. қол қойылды. Пішімі 84x108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Офс. басылым. Шартты баспа табағы 4.0. Есептік баспа табағы 6,2  
Таралымы: 1243. Тапсырыс № 7641.

Редакцияның мекен-жайы:

050009, Алматы қаласы, И.Кәрімов көшесі, 81 үй,  
Телефондар: 374-61-95, 374-62-21 (факс)

*e-mail:* densaulik@mail.ru

Қазақстан Республикасы “Полиграфкомбинат” ЖШС  
050002, Алматы қаласы, М.Мақатаев көшесі, 41

*Қай дәріні болмасын дәрігердің рұқсатынсыз қолдану қауіпті екендігін ескертеміз*

## Бұл санда:

<b>Ш.Елтай</b>	
Құян: белгілері, себептері, емі	2
<b>Ж.Әлменова</b>	
Қанның қоюлануы қауіпті ме?	4
Е дәрумені	7
<b>Ж.Амантаева</b>	
Жүрек пен қан тамырлары саулығын сақтаудың 6 ережесі	8
<b>Ө.Қайырғалиев</b>	
Ер адамдардағы кандидоз	10
<b>Ж.Сүйіншалиева</b>	
Омырау саулығын сақтайық	12
<b>І.Салықбаева</b>	
Қайызғақ және себореялық дерматит	14
<b>Қ.Жүсіпалиева</b>	
Жасқа байланысты деменцияның алдын алу	16
Ішек жұмысына пайдалы 10 өнім	19
<b>У.Рысбаев</b>	
Жүректің ишемиялық ауруын емдеудегі іріктемелі бета-бөгейіштердің орны	22
<b>Х.Агаларова</b>	
Өтгас ауруы	24
<b>А.Битуғанов</b>	
Димекеннің батасын алған жырау	26
<b>М.Қанқожа,</b>	
<b>Д.Курилова</b>	
Тромбоциттер – қан пластинкалары	28
<b>А.Бернацкий</b>	
Еркек пен әйел миы жайында	30

