Bedeni gyzdyrmak peýdalymy?

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 23 января, 2025
Bedeni gyzdyrmak peýdalymy? BEDENI GYZDYRMAK PEÝDALYMY?

Gyzdyryjy serişdeler kesele garşy göreşmäge ýardam edýär, bedeniň daşardan gyzdyrylýan ýerine ganyň çalt akyp barmagyny, gan damarlarynyň giňelmegini üpjün etmek bilen bedeniň goraglylygyny güýçlendirýär. Şeýlede bolsa, olary ulanmaga garşy görkezmeleriň bar bolýan ýagdaýlary hem az däl.
Žurnalist Narjan Kasymowa bu barada Myrat Garryýew adyndaky TDLU-nyň bejeriş bedenterbiýesi we saglygy dikeldiş kafedrasynyň müdiri, lukmançylyk ylymlarynyň doktoryKerim Ilmyradow bilen söhbetdeş boldy.

– Ýapgylary, gyzdyrgyçlary (gorçiçnik), gyzgyn suwly wannalary we beýleki ýyladyjy serişdeleri ýaş çagaly enelerden köp ulanýan adam ýok bolsa gerek?

– Ilkinji nobatda, sagdyn bolsa-da, çagasyny gyşyn-ýazyn yssy howaly, üstesine, yzygiderli ýelejiredilmeýän otagda saklaýan, howa sowanda daşary çykarmaýan eneleriň bardygyna ünsi çekmek isleýärin. Şeýle eneler çagasy az-kem üşände-de ony gyzgyn suwly wanna salýarlar, döşüne, arkasyna gyzdyrgyç ýapýarlar, ýapgy edýärler, grelka goýýarlar.
Elbetde, olaryň bu hereketi nädogrudyr. Berk bedenli çaga güýz-gyş pasyllarynda häli-şindi sowuklamaýar. Howanyň sowamagy onuň saglygyna onçakly täsir etmeýär. Çaganyň immunitetiniň pugta bolmagyny gazanmak üçin bolsa ony dogry iýmitlendirmek ýeterlik däl. Diňe bir howanyň maýyl günletinde däl-de, eýsem, ýylyň sowuk pasyllarynda-da ýylyrak geýindirip, daşarda gezdirmeli, suw çäreleri bilen bedenini taplamaly. Öýde çagany büräp saklamaly däl. Işjeň hereketlenmegine päsgel bermeýän eşikleri geýdirmeli. Ýatanda ýeňilräk geýindirmeli, joraplaryny çykarmaly we üstüne ýukarak ýorgan ýapmaly. Eger, bir ýaşa ýetmedik çagajyk daşarda gezelenç edilýän wagtda

biraz üşän bolsa, onda dessine öýe girmelide, ony gujagyňa alyp ýatmaly we ýeňilräk ýorgan bilen büremeli. Ulurak çaga ilki ýyly çaý, kompot, kisel ýa-da süýt bermeli. Soňra ellerini we aýaklaryny onçakly gyzgyn bolmadyk suwly legende saklamaly. Şondan soň onuň biraz wagtlap ýylyjak ýorganyň aşagynda meýmiräp ýatmagyny üpjün etmeli. Çaga az-kem üşände käte onuň bedenini owkalamak ýeterlik bolýar. Çaganyň endamy aşa sowaýanda-da ony gyzgyn suwa salmakdan saklanmandyr.

– Çaga sowuklanda ýyladyjy serişdeleri nähili ulanmaly?

– Bedeniň temperaturasy ýokarlananda ýyladyjy serişdeleri ulanmaly däldigini ilki bilen bellemelidiris. Birinjiden, çagajygyň gyzdyrmagy onuň bedeniniň infeksiýalara garşy göreşe girişendigini habar berýär. Ikinjiden, daşardan berilýän gyzgynlyk gaýnaglama hadysasyny güýçlendirip, bedeniň temperaturasynyň has ýokarlanma gyna getirip bilýär. Aslynda 1 ýaşa ýetmedik çagalarda gyzdyryjy serişdeleri öý şertlerinde ulanmak maslahat berilmeýär. Sebäbi çaga bedenjiginde olara nähili jogap täsiriniň (reaksiýa) ýüze çykjakdygy belli däl. Allergiýa meýillilikli, atopiki dermatitden, obstruk tiw bronhitden ejir çekýän, endamyna örgün ören, ýara çykan çagalaryň bedenini gyzdyrgyjyň ýada düzüminde gorçisa külkesini saklaýan ýapgylaryň kömegi bilen gyzdyrmakdan saklanmaly. Beýleki ýapgylary hem lukman bilen maslahatlaşypulanmaly. Döşe we oňurgalyga ýapgynyň ýapylmaýandygyny ýatda saklamaly. Gury, çygly we melhemli ýyladyjy ýapgylar (kompres) tapawutlandyrylýar. Çygly ýapgy 4 gatdan ybarat bolup, üstkigatlak onuň aşagyndakydan 1-2 sm uzyn bolmaly. Iň gysga içki gatlak, ýagny, 1:1 gatnaşykda suw goşulan 70 gradusly spirte ýada ýarym litr suwa 2 nahar çemçe kamfora ýagy goşulan ergine öllenen 8-10 gatly hasa gyzdyrýar. Onuň üstüni örtýän ikinji gatlak – polietilen haltajyk ýada mumlanan kagyz (woşanka) ýapgynyň düzümindäki spirtiň, kamfora ýagynyň daşary çykman, endama siňmegini üpjün edýär. Ikinji gatlagyň üstünde goýulýan galyňrak pamyk bölejigi üçünji gatlagy emele getirýär. Iň üstündäki gatlak – hasa daňy

ýapgyny berkidýär. Hasaderek kiçijik ýaglyk ulansaňhem bolýar. Çygly we melhemli ýapgylar gijelerine, gury ýapgylar, ýagny gyzdyrylyp, hasaýa-da kiçijik ýaglyga dolanan pamyk bölejigi gündizlerine ulanylýar.
Aýaklar üçin gyzgyn wannalar üsgürýän, burny dykylan çaganyň ýagdaýyny ýeňilleşdirýär. Wannadaky suw çaganyň aýaklaryny dyzyna çenli örtmelidir. Suwuň temperaturasy 450 C-dan ýokary bolmaly däldir. Gyzgyn suw bilen onuň üstüni ýetirip durmakdan saklanmaly. Sebäbi näçe ätiýaçly bolsaňda, çagajygyň aýaklaryny ýakmagyň mümkin. Wannanyň kabul edilýän wagty 15 minutdan köpe çekmeli däldir. Allergiýa meýillilik bolmadyk uly ýaşly çagalar üçin niýetlenen wanna biraz gorçisa külkesini goşup bolýandyr.
Gury üsgülewükde we burun dykylmada gyzgyn suwuň ýa-da çopantelpegiň demlemesiniň bugundan dem almak (ingalýasiýa) peýdalydyr. Çaganyň bugdan dem alýan gaby onçakly uly bolmaly däldir. Şeýle maksat bilen legeni, pitini däl-de, çäýnegi ýada kiçiräk okarany ulanmaly. Iň gowusy, çaganyň bugdan dem almagyny üpjün edýän ingalýator enjamyny edinmeli.

– Dermanlyk ösümlikleriň melhemliklerini, ýaglary ýapgy görnüşinde ulanmak maslahat berilýän keseller bar…

– Dem alyş ýollarynyň kesellerinde, meselem, bronhitde, pnewmoniýada torsugyň, týuleniň, gotanyň, gulanyň ýagy kömek edýär. Ýagy biraz gyzdyryp, 6-8 gatly hasanyň üstüne ýaýratmaly. Ýapgyny agşam syrkawyň döş kapasasynyň ýokarky bölegine öň we arka tarapdan ýapyp, kiçijik ýaglyk bilen berkitmeli hem-de tä daň atýança saklamaly. Bejergini 2-3 günläp yzygiderli gaýtalamaly.
Gulaklaryň gaýnaglamagy bilen häsiýetlendirilýän otitde gabygyndan arassalanan we ownuk dogralan sogany 1-2 gatly hasa dolap, yzaly ýere ýapmak maslahat berilýär. Bu keselde çakjagunduz (kastor, sürgi) ýagynyň, suw we kamfora ýagy öň görkezilen möçberde garylyp taýýarlanan erginiň ýapgysy hem oňat kömek edýär. Ýagy hasa siňdirip ýapmaly.
Angina (basyk) keseliniň bejergisiniň täsirini ýokarlandyrýan

ýapgylary bedeniň temperaturasy kadaly ýagdaýda bolanda ulanmaly. Ýapgyny öňki görkezilen usulda boýnuň öň tarapyna ýapmaly. Gowşagrak düwlen ýaglyk ýada hasa bilen berkitmeli. Ýyladylan şemmäniň ýapgysy hem anginada gaýnaglama hadysasyny gowşadýar. Ýapgylary 3-4 günläp yzygiderli ulanmaly.
Gyzgynlygyň täsirini uzak wagtlap (1-2 sagat) saklamak talap edilýän ýagdaýlarda gury we çygly ýapy (priparka) ulanylýar. Gury ýapylar dürli görnüşli we ululykly haltajyklary gyzdyrylan çägeden ýa-da külden doldurmak arkaly taýýarlanylýar. Çygly ýapgylar süläniň dänelerinden taýýarlanan şüleden ybaratdyr. Şüleden doly haltajygy sykyp, bedeniň agyrýan ýerlerine ýapýarlar. Üstünden polietilen haltajyk ýa-da mumlanan kagyz ýapylanda çygly melhem uzak wagtlap sowamaýar. Çygly ýapgynyň gyzgynlygy gurusyndan pesräk (50-600C) bolmaly.
Adamlaryň arasynda ýörgünlilik bilen ulanylýan gyzdyryjy serişdeleriň ýenede biri suwly we elektriki grelkalardyr. Suwly rezin grelkalar ýarymyna çenli suwdan doldurylýar. Suwsuz bölegini gysyp, içindäki howany çykarmak hökmandyr. Grelkany ulanmazdan öň agzyny berk ýapmaly we suwuň akmaýandygyna göz ýetirmek üçin dykyly tarapyny aşaklygyna tutup, biraz wagtlap saklamaly. Soňra tä guraýança süpürip, süpürgije dolamaly we agyrýan ýere goýmaly. Deriniň ýanmagynyň öňüni almak üçin bedene deslapdan ýag ýa-da wazelin çalmaly. Grelkany tä sowaýança aýyrmaly

– Hassahanada, şypahanada fizioterapewtiki gyzdyryjy şerişdeler nähili ýagdaýlarda ulanylýar? Olary ulanmaga garşy görkezmeler barmy?

– Esasy gyzdyryjy fizioterapewtiki emlere parafin, ozokerit bejergisi degişlidir. Bejeriji palçyklaryň hem ýyladyjy serişde hökmünde ulanylýan birnäçe görnüşi (meselem, Mollagara melhem palçygy) bardyr. Olar esasan daýanç-hereket ulgamynyň kesellerinde we şikeslerinde (artrit, artroz, süňkleriň döwülmegi, çykyklar, baglaýjylaryň we muskullaryň şikeslenmegi), çetki nerw ulgamynyň keselleriniň (newrit,

radikulit, newralgiýa) gowşan döwründe, dem alyş ýollarynyň kesellerinde (dowamly bronhit, dowamly pnewmoniýa), dowamly gastritde, aşgazanyň we on iki barmak içegäniň baş keselinde (gan akmalar ýok bolan ýagdaýlarda), dowamly holesistitde, jyns agzalarynyň dowamly gaýnaglama kesellerinde, deri kesellerinde (teňňeli demrew, neýrodermit, dermatoz), tyg yzlarynda (rubes), ýanyklaryň we sowuk urmalaryň galyndy ýagdaýlarynda, trofiki başlarda, gulak, burun, bokurdak kesellerinde, garyn boşlugynda geçirilen operasiýadan soň emele gelen sepleşmelerde ulanylýar.

Gyzdyryjy fizioterapewtiki emleri geçirmäge garşy görkezmeler hem az däl. Islendik keseliň ýiti döwründe, iriňli hadysalarda, gan akmalarda, şikes alnan ilkinji günlerde, ýüregiň işemiýa keselinde, dartgynly stenokardiýanyň III funksional we ondan ýokarky derejelerinde, dowamly glomerulonefritde, ganazlykda, ýokanç kesellerde, bagyr serrozynda, düwünli zobda, tireotoksikozda, we getodamar bozulmalarynda (disfunksiýa), ýumurtgalyklaryň kistasynda (suwly haltajyk), täze döremelerde, aýallarda göwrelilik we emdirilýän döwürlerde ýyladyjy serişdeleriň kömegi bilen bedeni gyzdyrmak mas lahat berilmeýär. Öý şertlerinde ulanyp bolýan gyzdyryjy serişdeleri peýdalanmazdan öň degişli barlaglardan soň lukman bilen maslahatlaşmak artykmaçlyk etmez. Ylaýta-da, kiçi ýaşly çagalarda, garran we gartaşan adamlarda gyzdyryjy serişdeleri ätiýaçly ulanmaly. Medisina