Çagalarda döreýän sowuklama

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 23 января, 2025
Çagalarda döreýän sowuklama ÇAGALARDA DÖREÝÄN SOWUKLAMA

Gyş paslynyň gelmegi bilen çagalarda sowuklama keselleri ýygy duş gelýär. Köp çagalar sowuklama bilen ýylyň dowamynda birnäçe gezek keselleýärler. Sowuklamany köplenç wiruslar we bakteriýalar döredýär. Ýiti respirator wirus ýokançlary dem alyş ýollarynyň dürli böleklerinde sowuklamany döredip bilýärler.

Ýiti respirator keselleri dünýäniň köp ýurtlarynda wajyp meseleleriň biri bolup, bu ýagdaý gyş aýlary has-da köpelýär. 6 aýlykdan 6 ýaşa çenli çagalarda köpçülikleýin häsiýete eýe bolýar. Ýiti respirator keseli bilen kesellän çagalarda şol keseli döreden ýokanja garşy immuniteti emele gelýär, emma, bu keselleriň ýygyýygydan gaýtalanmagy olarda bogazyň, bronhlaryň we öýkeniň dowamly kesellere öwrülmeginiň (bronhial demgysma, tonzillitler, adenoidler, bronhitler, öýken sowuklamasy) esasy sebäpkäri bolýar. Mundan başgada, ýiti respirator keselleriň gaýtalanmagy çagalarda bedeniň dürli dermanlara bolan duýujylygyny ýokarlandyrýar we allergiýa bilen bagly keselleriň döreme howpuny köpeldýär.

SOWUKLAMANYŇ ESASY ALAMATLARY

• burnuň dykylmagy ýa-da burnundan suwuklygyň akmagy (suwuklyk reňksiz, dury, sary we ýaşyl reňkli bolmagy mümkin);

• bogazyň gyzarmagy we badam şekilli mäzleriň çişmegi;

• üsgülewük esasan ertirlerine we agşamlaryna, asgyrmaklyk ýa-da sykylykly dem almak bilen utgaşýar;

• beden gyzgynynyň 37,5°C-dan ýokary bolmagy, kellagyry, gözleriň ýaşarmagy, bedende agyrynyň peýda bolmagy;

• ýadawlyk, ukuçyllyk, işdäniň we oýunlara bolan höwesiniň peselmegi;
Sowuklamany köplenç öý şertlerinde antibiotik dermanlary ulanmazdan bejerip bolýar. Kähalatlarda sowuklama gaýra üzülýär we bu ýagdaýlarda lukmanyň maslahaty we gözegçiligi zerur bolýar.

Egerde:

• çaganyň ýagdaýy erbetleşse;

• dem alşy çaltlaşsa ýa-da kynlaşsa;

• beden gyzgyny 37,5°Cdan ýokary galsa ýada üç günden uzak saklansa, näsag çaga hökmany maşgala lukmanynyň gözegçiliginde bolmaly.
Beden gyzgyny kadaly bolup, üsgülewük, burnunyň dykylmagy, bogazdaky agyry 3 günüň dowamynda gowulaşmasa, onda saglygy goraýyş işgärlerine ýüz tutmaly.

Ýaňy başlan sowuklamany bolsa:

• Köp suwuklyk içirmek bilen keseliň geçişini ýeňilleşdirip bolar. Çagalara mümkin boldugyça köp ýyly suwuklyklary içirmeli.

• Egerde çaga ene süýdi bilen iýmitlenýän bolsa, onda ony adatdakydan ýygy emdirmeli.

• Çaganyň iýmitlendirilişine üns bermeli. Çaga sowuklan wagty adatdakydan ýygy naharlanmaly. Witaminlere baý bolan iýmitlerden köp bermeli. Eger-de çaga ene süýdi bilen iýmitlenýän bolsa, onda ony gije-gündiziň dowamynda ýygy-ýygydan we uzak wagtlap emdirmeli.
• Dem alyş ýagdaýyny ýeňilleşdirmek üçin çaganyň burnuny ýygy-ýygydan biraz duzly suw bilen arassalap durmaly.

• Çagany ýyly geýindirmeli, emma, ony çendenaşa dolamaly däl.

• Otaglary ýelejiredip durmaly, öýüň içinde ýygy-ýygydan

çyglandyrylan arassaçylyk işlerini geçirmeli.

ÖŇÜNI ALYŞ ÇÄRELERI

Çagalarda sowuklama ýa-da ýiti respirator wirus ýo kançlarynyň öňüni almagyň mahsus we mahsus däl usullary bolýar.

• Mahsus däl usullaryň esasylaryna: 6 aýy dolmadyk çagalary ýeke-täk ene süýdi bilen iýmitlendirmek we ene süýdi bilen iýmitlendirmegi 2-3 ýaşa çenli dowam etmek degişlidir. 6 aýy dolan çagalara daşyndan berilýän goşmaça naharlary bermeli.

• Çagalary dürli witaminlere baý bolan iýmitler bilen iýmitlendirmeli we keseliň öňüni alyş sanjymlaryny wagtly-wagtynda almagyny gazanmaly.

• Çagany wagtly-wagtyna suwa düşürmeli. Çaganyň bolýan otagyny gündelik ýelejiretmeli we ýygy-ýygydan arassa howada gezelenç etmeli (ýelli howadan başgagünler).

• Eger-de maşgalada sowuklamaly adam bar bolsa, onda agyz-burnuny ýapmak üçin örtükler ulanmaly we çagany sowuklama keselli näsag bilen galtaşygyny çäklendirmeli.
Sowuklama kesellerininiň öňüni alnyşynyň mahsus usullaryna wiruslara garşy sanjymlary geçirmek hem degişlidir, olary geçirmek üçin öz maşgala lukmanyňyza ýüz tutup bilersiňiz.

Zyýada KADAMOWA,
Myrat Garryýew adyndaky TDLU-nyň Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş okuw-ylmy merkeziniň bölüm müdiri. Medisina