

Dümew

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 24 январа, 2025

Dümew DÜMEW

Keselleriň öňini almaklykda her bir adamyň, şol sanda ene-atanyň we mugallymyň hem ýardamy zerur bolýar. Diňe bilelikde geçirilýän işleriň netijesi çagalaryň we olaryň maşgalalarynyň sagdyn bolmagyna ýardam berer.

Belli bolşy ýaly, ynsan saglygyna täsir ýetirýän esasy sebäpleriň biri howa we onuň çalyşýan wagtydyr. Güýzüň gelmegi bilen dümew kesellerine has köp duş gelyäris.

Howaň sowamagy bilen ýoňlaman tomusa çykan adamlara duş gelmek juda kyn bolsa, eýsem 2-3 gezek kesel ýokan adamlara aňsat duşmak bolýar. Bu ýagdaý her bir adamyň bedeninde döreýän gorag güýçlerine, ýagny immunitetine bagly bolýar.

Bu keselleriň sany uly adamlarda-da çagalarda bolşy ýaly okuw döwründe has ýygy duş gelyär. Bu ýagdaý umuman jemgyýetçilik, köpçülikleýin ýerlerinde, şol sanda mekdeplerde we başga okuw jaýlarynda jem, çagalaryň köp adamlar bilen bir otagda geçirýän wagtyň uzaklygyna bagly. Toý-tomaşalarda we umumy jemgyýetçilik ýerlerinde, şol sanda ulaglarda, okuw otaglarynda **arassalanyp ýetişmeýän howadan köp adam bir wagtda dem alýar**. Belli bolşy ýaly, **howada dürli keselleriň, şol sanda dümewiň we inçekeseliň** hem möwjükleri bar.

Salkyn howanyň çalyşýan pasyllary dümew keselleriniň ýaýramagy, çagalar we bäbege garaşýan zenanlar üçin has howply bolup durýar.

Çagalaryň ösüp gelyän bedeninde-de kesel dem alyş ýollarynhň ýokarky bölümlerine geçýär we keseli agyrlaşdyrýar.

Geljekki enelerde göwreliligiň dürli agyrlaşmalary bolup bilýär. Olarda düwünçegiň düşmek ýa-da wagtyndan öň dogum howpy, çaganyň daşyndaky suwuň köpelmegine ýa-da tersine azalmagyna getirip bilýär. Olardan başga, düwünçek bilen deň döreýän we çaga dünýä inenden soň gopup aýrylýan çörekçäniň

(çagaň ýoldaşynyň) çiş i ýa-da gatamagy ýüze çykýar. Göwreliligiň birinji ýarymynda dümewiň möwjükleri düwünçekde on iki synasynyň bozulmagyna getirip, çagada dogabitdi kemçilige getirýär. Göwreliligiň ikinji ýarymynda zenanlaryň dümewlemegi dünýä inmedik çagada öýken, ýürek, bagyr we başga sowuklamamalara getirip bilýär.

Gynandyrýan zatlaryň biri – **dümewiň möwjükleriniň dermanlara durnuklylyk we çalt üýtgemek (mutasiýa) ukybydyr.** Lukmançylyk ylymlarynyň ösüşine garamazdan, dümewiň öňüni almak üçin belli netijeli serişde bar diýip bolanok. Oňa garşy esasy göreş ýoly bolup şahsy arassaçykyk we gorag güýçlerini ýokarlandyrýan çäreler bolup durýar.

Ol keselleriň öňüni almaklykda her bir adamyň, şol sanda ene-atanyň we mugallymyň hem ýardamy zerur bolýar. **Diňe bilelikde geçirilýän işleriň netijesi çagalaryň we olaryň maşgalalarynhň sagdyn bolmagyna ýardam berer.**

Otaglarda ýygy-ýygydan çygly arassaçylyk geçirmeli, ýygy-ýygydan penjireleri açyp, howany täzelemeli. **Her bir adamda ýoňlamak alamatlary ýüze çykan badyna, ol işden, okuwdan ýa-da başga jemgyýetçilik ýerlerinden galmaly** we bejergi almaly. Bu çäreler diňe başgalary kesel ýokmaklykdan goraman, eýsem kesellän adamda-da dümewiň agyrlaşmalarynyň öňüni almaklykda ähmiýeti uly.

Bedeniň gorag ukybyny artdyrmak we ýokançlyga garşy çykmak üçin **tebigy usullaryny we ösümlüklerden taýýarlanan serişdeleri giňden ulanylmaly.**

Ata-baba bilinip gelinýän em-ýomlaryň ähmiýeti şu günler hem peselenok. Olardan sogan, sarymsagy iýmit üçin ulanmak keselden gorayandygy hemme kişä bellidir. Buýan köküni termosada demläp, içmek gorag ukybyňy galdyrmak üçin hem köp peýdalydyr. Mundan başga, agzy dar gaba üwelen sogandyr-sarymsagy salyp, şonuň howasyndan dem almak giňden maslahat berilýär. Şol garyndynyň suwunyň 1 çemçesini deň möçberde ösümlük ýagy bilen garyp burunyň nemli bardalaryna çalyň durmak dümewden goranmak üçin peýdaly. Bu çäreler dümewli adamyň ýanynda bolaňsoň, dümewiň alamatlary çala bildirip başlandan (ýagny, burnuň gijilewügi, gözleriň yaşarmagy) edilse kömegi degýär.

Kesel getirýän möwjükleriň täsirinden bedende zäherlenme alamatlary ýüze çykýar. Agyry, üşetmek, ysgynsyzlyk, kelle agyry, endamyň gyzgynynyň galmagy. Bu döwürde hökman lukmanyň barlagyndan geçmeli we onuň maslahatyna görä bejergi almaly. Lukmana ýüz tutulýança zäheri çykarmak üçin köp mukdarda suwuklyklar içmeli. Olaryň düzüminde askorbin turşusy, duzlar bolsa has amatlydyr. Tomus günleri guradylyp ýygnalan miweleri we ir-iýmişleri termosda demläp 5-6 sagatdan soň içmek maslahat berilýär. Olardan itburun, ülje, alma, ýertudy we ş.m.. biziň ýurdumyzda köp duş gelýänleri ulanyp bolar. Dermanhanalarda dümewlemäniň öňüni almak üçin satylýan serişdeleri ulanmak hem peýdalydyr. **Saglygyň aladasyny kesellemezden öň etmelidigini unutmaň.**

Gözel GOJAYEWA,

Saglygy goraýşyň habarlar merkeziniň işgäri. Medisina