

Dümewden goranyň!

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 23 январа, 2025

Dümewden goranyň!

DÜMEWDEN GORANYŇ!

Dümewleme iň ýokanç keseldir. Dümew wiruslar arkaly döreyän kesel bolup, dem alyş ýollarynyň sowuklamasy, bedeniň gyzyrmasy we zäherlenmäniň beýleki alamatlary bilen ýüze çykýar. Dümew esasanam howanyň sowuk, çygly ýa-da tiz-tizden üýtgäp durýan döwri has-da köp ýüze çykýar. Dümew körpelerde, süňňi gowşan garrylarda köp duş gelýär. Çaganyň sowuk suw içmegi, gyzyp gelip buzgaýmak iýmegi, gapydyr äpişgeler birbada açylyp goýlanda diwara şemalyň çalmagy derdiň döremegine getirýär. Çilimiň tüssesi hem ýoňlama şert döredip biler. Dümew näsagyň ilkinji kesellän günlerinden başlap üsgürende, asgyranda, gürleşende tüýkülik damjalarynyň üsti bilen geçýär. Dümewleme alamatlary asgyrmaklyk, üsgürmeklik, nemli bardalaryň gyzarmagy, burnuň dykylmagy, bedeniň gyzgynynyň galmagy bilen ýüze çykýar. Näsagyň kellesi agyrýar, gözi ýaşarýar, endam-jany owranyp barýar, üşüdüýär, el-aýaklarynda, ýeňsede agyry bolýar, burny ganaýar, üşüdüýär, el-aýaklarynda, ýeňsede agyry bolýar, burny ganaýar, gaýtarýar, işdäsi kesilýär. Çagalarda dümewleme has agyr geçýär, ilki bilen beýniniň zäherlenme alamatlary ýüze çykýar. Çagalarda öýken sowuklamasy, dem alyş ýetmezçiligi ýüze çykýar.

Kesel ýüze çykan wagtynda näsagy özbaşdak otagda ýerleşdirmeli. Onuň gap-çanagy, düşegi, el süpürilýäni, beýleki gerek zatlary aýratyn saklanmaly. Näsaga seredýänler onuň ýanyna baranynda 4 gat hasadan agzyna-burnuna ýörite örtgüç tutmaly. Onuň otagyny aram-aram ýelejiretmeli. Jaýyň poluny, ulanyan gap-gaçlaryny, eşiklerini ýörite zähersizlendiriji serişdeler bilen ýuwmaly. Agşam ýatan ýorgan-düşegini her gün irden şemallatmaly.

Dümewlän adam köpçülik ýerlerine, çagalar edaralaryna,

köpçülik transportyna, medisina edaralaryna barmaly däl. Dümewlän näsag hökmany lukmany öýüne çagyrmaly, öz-özüni bejermek, keseli aýak üstünde geçirmek düýbünden bolmaýar. Dümewlän adam bedeniň gyzgyny kadalaşýança düşekde ýatmaly, näsaga limonly ýa-da bally çay, miwe şirelerini, süýt, mineral suwlar, itburundan, ýüzärlikden, çopantelpelikden taýýarlanan suwuklary köpräk bermeli. Şeýle hem näsaga burçly unaş içirmek maslahat berilýär. Näsagyň bolýan otagynda mikroblary ýok etmek üçin ýüzärligiň tüssesiniňem peýdasy uly. Burny dykylanda sogan ýa-da sarymsak şiresiniň 1 çay çemçesine ösümlük ýagyny goşup, burna damdyrmak maslahat berilýär. Derman serişdelerini lukmandan bidin ulanmak maslahat berilmeýär. Dümewiň öňüni almakda çagalary, garry adamlary kän köpçülik ýerlerine çykarmaly däl. Dümewiň öňüni almakda bedenterbiýäniň, sportuň orny uly. Sport bilen meşgullanýan adamlaryň taplanyp, ýokanç kesellere garşy göreşmek ukyby uly. Şu çäreler dogry berjaý edilse, hem özüňizi dümewden gorarsyňyz, hem onuň başgalara ýokuşmazlygyny gazanarsyňyz.

Abadan BERDIÝEWA,

Saglygy goraýşyň habarlar merkeziniň lukmany.

Medisina