Möwsümleýin allergiýadan goranmagyň düzgünleri

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 23 января, 2025
Möwsümleýin allergiýadan goranmagyň düzgünleri MÖWSÜMLEÝIN ALLERGIÝADAN GORANMAGYŇ DÜZGÜNLERI

Her paslyň sepgidinde möwsümleýin allergiýanyň alamatlary başlap, beýleki paslyň ilkinji günlerine çenli dowam edýär. Allergiýa bilen ejir çekýänler bu döwürde has duýgur bolýarlar. Alymlaryň bellemegine görä güýz aýlarynda allergiýanyň esasy çeşmesi gülleriň tozgajyklarydyr. Güýz paslynyň gelmegi bilen baglaryň ýapraklary gaçýar, ondaky tozgalar bolsa howa üsti bilen adam bedenine düşýär. Güýz aýlary esasy allergen bolup, ambroziýa ösümligi çykyş edýär. Onuň tohumlary ýel bilen ýüzläp kilometr daşlyga ýaýrap bilýär. Käbir adamlarda bolsa, gaýyp düşýän ýapraklardaky dörän heňler hem allergiýany döredip biler. Bu pasylda otagyň içindäki gurak howa hem allergiýanyň döremegine getirip biler. Bu duýgurlygyň ýokarlanmagyny adam bedenine daşky gurşawyň howa şertleriniň, nädogry iýmitlenmegiň, ruhy dartgynlyk ýagdaýynyň täsir edýändigi bilen hem düşündirýärler.
Bellenen sebäpler netijesinde adam bedeninde gistaminiň mukdary köpelýär. Ol bolsa deride gijilewügiň, endamda örgünleriň peýda bolmagy, gözüň we burnuň nemli bardasynyň gyzarmagy we çişmegi, dem almagyň kynlaşmagy ýaly alamatlaryň ýüze çykmagyna getirýär. Meseläniň çözgüdini soňa goýman, dürli gaýra üzülmeleriň öňüni almak üçin lukmana wagtynda ýüz tutmagy we allergiýadan goranmagyň birnäçe düzgünlerini berjaý etmegi maslahat berýäris:

Allergiýanyň ýüze çykmagyna getirýän allergenler bilen galtaşygy çäklendirmeli

Bu maslahat ilkinji berjaý edilmeli şertleriň biridir.

Möwsümleýin allergiýanyň güýjeýän döwründe allergiýa bilen ejir çekýänlere şypahana şertlerinde dynç almak maslahat berilýär.

Dogry iýmitlenmegi endik edinmeli

Allergiýanyň ýüze çykmagyna we onuň alamatlarynyň güýjemezligine täsir edýän önümleri hemişelik rejeli peýdalanmak arkaly möwsümleýin allergiýanyň öňüni alyp bolar.
D witamini saklaýan önümler immunitetiň berkemegine getirýär. Allergiýanyň netijesinde ýüze çykýan alamatlary togtadýar we adam bedeninde allergiýanyň gaýra üzülmeleri bolan demgysma we deride allergiki örgünleriň peýda bolmagy ýaly alamatlaryň döremeginiň öňüni alýar.
Probiotikler we prebiotikler içege ýollarynyň mikroflorasyny kadalaşdyryp, allergiýanyň gaýra üzülmeli alamatlaryny azaldýar. Düzüminde laktobakteriýa we bifidobakteriýa bar bolan önümleri kabul etmeklik maslahat berilýär. Olar islendik «janly» süýt turşy önümlerinde saklanýar.
Möwsümleýin allergiýanyň öňüni almak üçin düzüminde C witamini we foliý turşusy bolan önümlerini (sitruslardan başga) peýdalanmak örän oňaýly netijeler görkezýär. Olardan brokkoli kelemi, ýaprakly ýönekeý gök kelem, petruşka bilen taýýarlanan işdäaçarlar allergeniň gistamin gyjyndyryjy reseptorlaryny ýapýar we onuň bölünip çykmasyny azaldýar.
Eger-de belli bir önümler allergiýanyň öňüni almaga ýardam berýän bolsa, onda beýleki önümler tersine allergiýanyň alamatlarynyň ýüze çykmagyna we güýjemegine getirýär. Mysal üçin: allergiýa bilen ejir çekýänler düzüminde kofein, glýukoza, laktoza saklaýan kofe, süýji, şokolad ýaly önümleri aşa köp ulanan ýagdaýynda keseliň alamatlarynyň ýüze çykmagyna we möwjemegine getirýär.

Dermanlyk ösümliklerini dogry we rejeli peýdalanmaly

Halk lukmançylygynyň serişdelerini dogry we rejeli ulanmak allergiýanyň alamatlarynyň ýüze çykmazlygy üçin oňaýly netijeleri görkezýär. Hormatly Prezidentimiziň «Türkmenistanyň

dermanlyk ösümlikleri» atly ensiklopedik kitaplarynda hem allergiýanyň alamatlarynyň öňüni almak üçin otlardan taýýarlanan demleme çaýlarynyň peýdasy barada bellenilýär. Goşadişiň oty, dyrnaklyjanyň gülleri, çopantelpegiň gülleri, narpyzyň oty, ajyýowşanyň oty ýaly dermanlyk otlaryndan saýlanyp alnan melhem çaýyny taýýarlamak üçin onuň daşky gabynda görkezilen, taýýarlanyş usulyny berjaý etmek zerurdyr.

Oňaýly ýaşaýyş şertlerini döretmeli

Biziň esasy wagtymyz işde we öýde geçýär. Işde zähmet çekilýär, öýde bolsa rahat dynç alynýar. Şonuň üçin hem öýde oňaýly ýaşaýyş şertleriniň döredilmegi zerurdyr.

• Ýatmak üçin niýetlenen ýassyk, ýorgandüşekleriniň hiline üns berilmeli. Allergiýa ýykgynly adamlar ýassyk, ýorgan-düşekleri ýelekden we pagtadan bolmazlygyny gazanyp, «gipoallergen» belgili ýassyklardan, düşeklerden ybarat bolmaly.

• Demgysma keselinden ejir çekýänlere pes çyglandyrylan howanyň talabyny saklamak zerur bolup durýar. Ýuwujy we arassalaýjy serişdeleriniň düzümi organiki goşundysyz, «gipoallergen» belgili bolmaly.

• Ösümlikleriň gülleýän döwürleri, tozgajyklar öýe girmez ýaly öýüň arassaçylygyna seretmeli.

• Ýygy-ýygydan çyglandyrylan arassalaýyş işlerini geçmeli.

• Ýyladyş ulgamy birinji gezek işledilende otagyň howasyny arassalamaly.

Adam bedeniniň allergiýa bilen göreşmegine päsgelçilik döretmeli däl

Egerde deride allergiýanyň örgünleri peýda bolan bolsa, ony ýuwujy serişdesi bolan sabyn bilen ýuwmak bolmaýar. Sebäbi ol deriniň guramagyna eltip, sypjyryklaryň peýda bolma gyna getirýär. Netijede näzik deriniň duýgurlygy ýokarlanyp, gaýra üzülmeler ýüze çykýar.

Keseli anyklaýyş barlagyny geçirilenden soň lukmanyň maslahaty boýunça derman serişdeleri ulanylmalydyr. Derman serişdelerini lukmanyň maslahaty bolmazdan özbaşdak ulanmaklyk hem allergiýanyň ýüze çykmagyna getirip biljekdigini ýatdan çykarmaň.

Saglygyňy has-da gowulandyrmak we berkitmek üçin bedeniň fiziki işjeňligini ýeňil bolan maşklary berjaý etmek arkaly amala aşyrmak bolar. Fiziki işjeňligiň üsti bilen adamyň immunitetini berkidip, diňe bir allergiýanyň öňüni almak üçin däl, eýsem umumy saglygyň dikelmegine hem ýardam eder.

Gurbanmuhammet MÄMMEDOW,
Fiziologiýa ylmy-kliniki merkezli hassahananyň allergologiýa bölüminiň lukmany. Medisina