

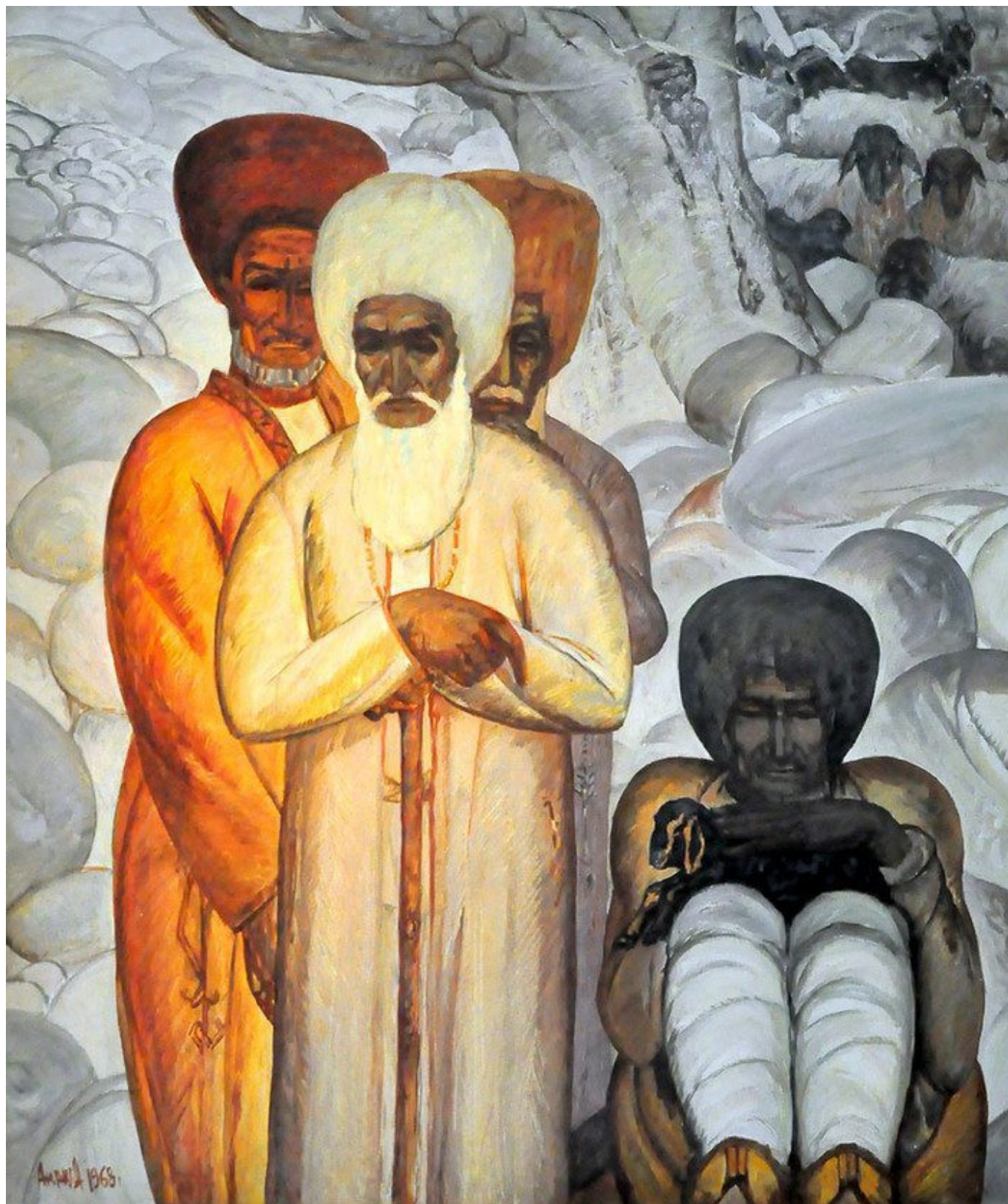
Ýaşulylar üçin jogapkärçilik: Ýaşuly nesli nädip goramaly?

Category: Kitapcy,Medisina

написано kitapcy | 23 января, 2025

Ýaşulylar üçin jogapkärçilik: Ýaşuly nesli nädip goramaly?

ÝAŞULYLAR ÜÇIN JOGAPKÄRÇILIK: ÝAŞULY NESLI NÄDIP GORAMALY?



Häzirki zaman dünýäsinde ýaşuly adamlar işjeň durmuş ýörelgelerini alyp barmagyny dowam edýärler: işe gitmek, sagdyn durmuş ýörelgelerini berjaý etmek, ýygy-ýygýdan gezelenç etmek, güýmenjelerine wagt aýyrmak, agtyklarydyr çowluklary bilen wagt geçirmek. Emma olaryň organizmleri ýaşlaryň kähalatlarda hatda duýmaýan

köp sanly keselleri üçin ejiz gelyär. Ene-atalarymyzy nädip gorap bileris?

• Ýaşuly adamlar näme üçin kesellere garşy has durnuksyz bolýarlar?

Gynansak-da, elli ýaşdan soň immun ulgamy üýtgeşmelere sezewar bolýar.

Immuniteti güýçlendirýän esas öýjükleriň, sütün öýjükleriniň, B we T limfositleriniň we ganyň düzümini düzýän beýleki düzüjileriň mukdary azalýar. Öýjükleriň özara gatnaşyklary hem gowşaýar, mikroblara garşy gorag pese düşýär.

Organizmiň ýokanç kesellere durnuksyzlygy ýokarlanýar, sagaldyş prosesleri bolsa ep-esli uzalýar.

Mundan başga-da, ýaşuly we garrylyk ýaşynda ýeten adamlar hroniki kesellere hem duçar bolýarlar – ýürek-damar, aşgazan-ıçege, öýken, oňurga bilen bagly meseleler we immuniteti has hem gowşadýan beýlekiler.

• Haýsy faktorlar biziň immunitetimizi gowşadýar?

- Daşky gurşawyň hapa bolmagy;
- Nädogry iýmitlenmek;
- Zyýanly endikler;
- Dartgynlylyk;
- Geçirilen keseller (olaryň netijeleri we çylşyrymlaşmalary);
- Pes fiziki işjeňlik.

Bir ýa-da birnäçe faktorlar jemlenip garry adamyň bedeniniň kesellere garşy göreşijiliginiň derejesini peseldýär.

• Atalarymyza we enelerimize saglygyny gorap saklamaklary üçin nädip ýardam edip bileris?

«Toparlaýyn immunitet» düşünjesi hut garry adamlar babatda alnanda örän ýörgünlidir. Toparlaýyn immunitet – bu düşünjede immuniteti we ýokançlara garşy durnuklylygy bolan adamlaryň uly topary onuň ýaýramagyna ýol bermeýär, netijede bolsa haýsydyr bir sebäpden immuniteti ýok ýa-da gowşak bolan adamlary goraýar.

Toparlaýyn immunitetiň derejesine sanjymlaşdyrmak örän täsir edýär. Çagalara ilki irki ýaşda, soň bolsa, uly ýaşda gaýtadan sanjym etdirip jemgyýetde gyzamyga, gyzylja, mama keseline, dümewe we beýleki köp sanly kesellere garşy göreşijilik derejesi ýokarlanýar. Netijede, bu keselleriň çylşyrymlaşmasy hem pese düşýär.

Şonuň üçin hem ýaşuly nesli goramak üçin öz-özüňi goramak zerur – öz saglygyňy goramaly.

• **Garry adamlaryň immunitetini berkitmegiň usullary**

Elbetde, ýaşuly adamynyň immunitetini berkitmek hökmanydyr hem zerurdyr. Munuň üçin ähli ýaşdaky adamlara laýyk boljak birnäçe uniwersal maslahatlar bar:

Gün tertibini berjaý etmek – ir bilen örmek, iýmitlenmek, fiziki işjeňlik, iş we uklamak üçin wagt kesgitlemeklik bilen organizm belli bir depginde işlemäge uýgunlaşýar.

Gündizki uky – bu okuw okaýanlaryň we işleýänleriň aglabasynyň arzuwy. Gartaşan wagtyň bu arzuwyňa ýetmek kyn däl. Hatda bir sagatlyk gündizki uky hem günüň ikinji ýarymynda ýadawlyk duýmazlyk üçin bedeniň ätiýaçlyklaryny dikeltmäge ýeterlikdir.

Arassa howada gezelenç – 30 minutdan az bolmaly däl. Golaýdaky seýilgähde haýal ýöriş bilen gezim etmek diýmek – bu öýkenimizi kislorod bilen gandyrmak hem-de ýürek-damar ulgamymyzy we myşsalarymyzy işe girizmek, arterial basyşy peseltmek diýmekdir. Gezelenç edilende adamlaryň az ýerlerini saýlamaly we beýlekiler bilen azyndan 2 metr aralyk saklamaga üns bermeli. Şeýle hem öýleri arassa howa bilen yzygideri ýelejiretmegi ýatdan çykarmaly däl.

Dartgynlylyk derejesini peseltmek. Mümkün boldugyndan. Bu aňsat däl, çünki ählimiz ýakynlarymyz – maşgalamyz, dost-ýarlarymyz barada elmydama aladalanýarys. Eger-de duýgularymyza erk etmek başartmasa, onda lukman bilen maslahatlaşmak hem-de rahatlandyryjy serişdeleri kabul etmek gerek.

Iýmiti kadalaşdyrmak. Bu ýerde gürrüň berhiz barada däl. Iň esasy zat – aşa köp iýmezlik hem-de gündelik iýmitimize mineral serişdeleri we witaminleri goşmakdyr. Menýumyzda hökmany suratda bakja önümleri, ýagsyz et, balyk, ýarma bolmalydyr. Şeýle hem garrylykda ýeterlik mukdarda suw içmek zerurdyr.

Fiziki işjeňlik. Deňagramly ýagdaýda bolmaly. Ertirki maşklar, gezelenç, aerobika, skandinaw ýörişi we ýene-de beýlekiler. Bu hereketler ganyň organizm boýunça tiz aýlanmagyny üpjün edýär, beden agzalaryny kislorod bilen doldurýar, madda çalşygyny tizleşdirýär, holesteriniň derejesini peseldýär.

Yzygiderli lukman gözegçiligine barmak. Lukman gözegçiligine kesellän wagtyň däl-de, ýarym ýyldan bir gezek barmaly. Garaşylmadyk ýagdaýda bir kesel ýüze çykmazlygy üçin umumy barlagdan geçmeli. Profilaktika gözden geçirişler bedeniň işindäki kemçilikleri başlangyç tapgyrlarynda ýüze çykarmaga we ony agyrlaşmazyndan ön bejermäge mümkinçilik berýär.

• Netije

Ýaşuly adamlar kesellere garşy has durnuksyzdyrlar. Immunitetiniň gowşaklygy sebäpli olar ýokançlara, bakterialara we mikroblara doly derejede garşy durup bilmeýärler. Şu döwürde atalarymyzyň hem enelerimiziň işjeň ýagdaýda galmagy üçin aladalanmak hökmanydyr.

<https://yashlyk.info/ru/advices/otvetstvennost-za-pozhilykh-kak-nam-zashchitit-starshee-pokolenie/> Medisina