

Öň doňdurmanyň angina kömek edip biljekdigi barada pikir bardy, ýöne lukman onuň diňe gysga möhletde alamlary birneme ýenilleşdirip biljekdigini düşündirdi. Bu sowadyş hasabyna bolýar, ýöne doňdurmanyň aşa köp ulanylmagy sowuklama, kelle agyry we ýagdaýyň erbetleşmegine getirip biler.

Angina, grip, ORVI we COVID-19-da sowuk ýmitlerden, şol sanda doňdurmadan gaça durmak maslahat berilýär. Lukmanlar ýmitiň temperaturasy 15 gradusdan pes bolmaly däl diýen dietany berjaý etmegi maslahat berýärler. Mundan başga-da, badamçalary aýyrandan soň (tonzillektomiýa) öň ýaýran maslahatlara garamazdan doňdurma ýmek gerek däl. Amelgirdan soňky ilkinji günlerde sowuk ýmitlerden gaça durmaly, doňdurmany bolsa lukman bilen maslahatlaşandan soň 2-3 hepdeden ir däl ýmitiňize goşup bilersiňiz.

Grip we beýleki ýokanç keselerde doňdurmadan ýüz öwürmek iň gowusydyr. Sowuk doňdurma keseliň dowamyny agyrlaşdyryp, sagalmagyň tizligini haýalladyp biler. Şol bir wagtyň özünde, doňdurma ulanylsa, az şeker we kaloriýaly miwe doňdurmasyna ýa-da sorbete artykmaçlyk bermeli.

Doňdurmanyň mukdary barada aýdylanda, günde 100 gramdan geçmezlik maslahat berilýär - bu takmynan iki top. Şeýle hem, doňdurmanyň beden temperaturasynda diňe otag temperaturasynda bolanda kabul edilip bilinjekdigini ýatda saklamak möhümdir. Kesel döwründe we operasiýalardan soň sowuk doňdurma ýok edilmeli.