

Terapewt we pnevmolog Marat Farrahow öýkenleriň weýpdan ýüz öwrenden soň dikeldilip bilinjekdigini, emma uly zeper ýeten halatynda doly sagdyn ýagdaýyna gaýdyp bilmejekdigini aýtdy.

Bedeniň tebigy dikeldiş mehanizmleri çilim çekmekden el çekilenden **birnäçe hepdeden** soň işjeňleşýär. Şeýle-de bolsa, dikeldiş derejesi birnäçe faktorlara bagly:

- Weýpdanyň dowamlylygy we intensiwligi
- Adamyň ýaşı
- Umumy saglyk ýagdaýy
- Hroniki keselleriň bardygyny

Elektron çilimler adaty çilimler ýaly goýy çig mal we zyýanly ýangyç önümlerini öz içine almasa-da, **nikotin** we öýken üçin zyýanly käbir **himiki maddalary** bar.

Farrahow weýpdadan ýüz öwürýän adamlaryň **köpräk suw içmelidigini** hem nygtady. Umuman alanyňda, öýkenleriň dikeldiş derejesine birnäçe faktor täsir edýär.

“Köpräk suw içiň.” Bu **nemli mázleriň eredilmegine** we dem alyş ýollarynyň arassalanmagyna kömek edýär. **Aýrobniki maşklar** (ýöremek, ýüzmek, tigr sürmek) öýkeniň, ýürekleriň we döş myşsalarynyň işini gowulandyryr. **Drafmagmaly dem alyş** we **gysylan dodak arkaly dem alyş** tehnikalary dem alyş myşsalaryny berkityr we alamatlary ýeňilleşdirýär. **Zyýanly maddalardan gaça duruň.** Tüsse, tozan we agressiw himiki serişdeler öýkenleri gyjyndyryp, dikeldiş tizligini haýalladyp biler. Eger **üsgülewük, dem alyş kynçylygy** ýa-da **döş agyry** dowam etse, barlagdan geçmek maslahat berilýär. Käbir ýagdaýlarda **öýken reabilitasiýasy** gerek bolup biler.” — diýip, hünärmen jemledi.

Habar beriş serişdelerindäki maglumatlar lukmanyň bellän bejergisine deň tutulyp bilinmez. Karar bermekden öň hünärmen bilen maslahatlaşyň.