Gyş paslynda howanyň sowamagy bilen döräp biläýjek möwsümleýin ýiti respirator ýokanç keselleriň öňüni almak üçin lukmanlar her kimiň özüne bagly bolan, ýönekeýje we hökmany kadalary berk berjaý etmegi maslahat berýärler.

Ýiti respirator ýokanç keseliň ilkinji alamatlary ýüze çykan ýagdaýynda, hökman maşgala lukmanyna ýüz tutmalydyr. Derman serişdelerini özbaşdak ulanmak nädogrudyr. Çünki olar özbaşdak ulanylanda, birnäçe gaýraüzülmelere getirip biljekdigini unutmaly däl.

Sagdyn, kadaly iýmitlenmek saglygyňy goramakda we pugtalandyrmakda möhüm şertleriň biri. Ýiti iýmit zäherlenmeleriniň we içege ýokanç keselleriniň öňüni almak maksady bilen, iýmit önümlerine bildirilýän gigiýeniki talaplary doly we dogry berjaý etmeli. Witaminlere baý önümleri iýmeli.

Bedeniň kesele garşy durnuklylygyny ýokarlandyrmak üçin Gahryman Arkadagymyzyň «Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri» atly köp jiltli ylmy-ensiklopedik kitabynda bejerijilik häsiýetli aýratynlyklary beýan edilýän itburun, çopantelpek, buýan köki, käkilik oty, keýik oty, alyç ýaly dermanlyk ösümliklerden taýýarlanan melhem çaýy içmegi endik edinmeli.

Paslyň aýratynlyklaryna görä geýinmeli we bu babatda çagalara-da gözegçilik etmeli. Maşgala lukmany bilen maslahatlaşyp, keselleriň öňüni alyş sanjymlaryny hem öz wagtynda almalydyr.

Ýazsoltan GUTLYÝEWA,
Myrat Garryýew adyndaky Türkmenistanyň Döwlet lukmançylyk uniwersitetiniň Kliniki farmokologiýa okuwly gospital terapiýa kafedrasynyň mugallymy.

Все права защищены