

## Shifokor bilan suhbat

✘ 27 noyabr kuni 2 - Talabalar turar joyida Oliy toifali shifokor Tulaganova Maramat Korabojevna Gripp kasalligidan qanday saqlanish mavzusida davra suhbatini tashkillashtirdi. Har bir kishi grippning qanday kasallik ekanligini tushungan holda profilaktik tadbirlar olib borishi kerak. Agar insonda shamollash, gripp va tumov belgilari kuzatilsa, Ta'lim dargohlarida xonani shamollatib turish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, jamoat transportlarida ishlaydigan, umuman, jamoat ichida ishlaydigan xodimlar niqoblardan foydalangan holda ishlash talab etiladi. Grippga jiddiy qarash kerak. U xalq tili bilan aytganda «uch-to'rt kunda o'tib ketadigan» kasallik emas. Bu kasallik bronx yo'llariga, o'pkaga, yurakka, miyaga va bo'yraqlarga har xil asoratlar beradi. Bemorlarda ko'pincha qon tomirlarining shikastlanishi darajasida turli qon ketishlari ham kuzatilishi mumkin.

Gripp bilan kasallanganda asoratlarning oldini olish uchun imkon qadar zarur chora-tadbirlarni tezlashtirish kerak bo'ladi. Gripp alomatlari boshlangan bemorlar, albatta, yotishlari kerak. Ularga kerak bo'lgan miqdorda foydali suyuqliklar, jumladan, vitaminlarga boy sharbatlar ichish tavsiya etiladi. Bu holatda qon aylanishi yaxshilanib, virusdan ajralib chiqadigan zaharli moddalar organizmdan tezroq chiqib ketadi.

Biz kasallikni yurib o'tkazamiz desak, bu holatda yurak, bo'yрак va o'pkalarda tez charchash holati kuzatiladi. Yotoq holatda, ya'ni tana gorizontal holatda bo'lganda bu organlarda o'z faoliyatini yaxshi bajarish imkoniyati paydo bo'ladi. Suhbat davomida shifokor Marhamat Tulaganova gripp kasalligiga chalingan bemorlar qanday taomlar iste'mol qilishi lozimligi, dorilar iste'moli, bemorlarni parvarishlash haqida ham to'xtalib o'tdi va bu kasallikdan saqlanish uchun o'z maslahatlarini berdi.

**Tarbiyachi pedagog psixolog Dilorom Sagdullayeva axboroti**

**Institut matbuot xizmati rahbari Raximboy Jumaniyozov**