

Шифокор билан суҳбат

✘ 27 ноябр куни 2 - Талабалар турар жойида Олий тоифали шифокор Тулаганова Марамат Корабоевна Грипп касаллигидан қандай сақланиш мавзусида давра суҳбати ташкиллаштирилди. Ҳар бир киши гриппнинг қандай касаллик эканлигини тушунган ҳолда профилактик тадбирлар олиб бориши керак. Агар инсонда шамоллаш, грипп ва тумов белгилари кузатилса, Таълим даргоҳларида хонани шамоллатиб туриш тавсия этилади. Бундан ташқари, жамоат транспортларида ишлайдиган, умуман, жамоат ичида ишлайдиган ходимлар ниқоблардан фойдаланган ҳолда ишлаш талаб этилади. Гриппга жиддий қараш керак. У халқ тили билан айтганда «уч-тўрт кунда ўтиб кетадиган» касаллик эмас. Бу касаллик бронх йўллариغا, ўпкага, юракка, мияга ва бўйрақларга ҳар хил асоратлар беради. Беморларда кўпинча қон томирларининг шикастланиши даражасида турли қон кетишлари ҳам кузатилиши мумкин.

Грипп билан касалланганда асоратларининг олдини олиш учун имкон қадар зарур чора-тадбирларни тезлаштириш керак бўлади. Грипп аломатлари бошланган беморлар, албатта, ётишлари керак. Уларга керак бўлган миқдорда фойдали суюқликлар, жумладан, витаминларга бой шарбатлар ичиш тавсия этилади. Бу ҳолатда қон айланиши яхшиланиб, вирусдан ажралиб чиқадиган захарли моддалар организмдан тезроқ чиқиб кетади.

Биз касалликни юриб ўтказамиз десак, бу ҳолатда юрак, бўйрак ва ўпкаларда тез чарчаш ҳолати кузатилади. Ётоқ ҳолатда, яъни тана горизонтал ҳолатда бўлганда бу органларда ўз фаолиятини яхши бажариш имконияти пайдо бўлади. Суҳбат давомида шифокор Марҳамат Тулаганова грипп касаллигига чалинган беморлар қандай таомлар истеъмол қилиши лозимлиги, дорилар истеъмоли, беморларни парваришлаш ҳақида ҳам тўхталиб ўтди ва бу касалликдан сақланиш учун ўз маслаҳатларини берди.

Тарбиячи педагог психолог Дилором Сагдуллаева ахбороти

Институт матбуот хизмати раҳбари Рахимбой Жуманиёзов