

Бекітемін:
«№8 «Болашақ» обсерваториясы»
МКҚК меңгерушісі:
Левченко И.Т.



Ақыл-кеңес

«Тұмауға қалай ауырмауға болады?».

Медбике: Даулова Галия Советовна

Баланың иммунитетін қалай нығайтуға болады?

Баланың иммунитетін нығайту үшін ең алдымен оның дұрыс тамақтануын қамтамасыз ету қажет. Жемістер мен көкөністерді жеткілікті мөлшерде беру арқылы ағзасын қажетті дәрумендер мен минералдарға байытуға болады. Сондай-ақ, ақуызға бай тағамдар, пайдалы майлар және пайдалы көмірсулардың болуы маңызды.

Баланың күнделікті физикалақ белсенділігі мен таза ауада серуендеуі оның иммундық жүйесін күшейтеді. Жеткілікті ұйқы да иммунитет үшін өте маңызды. Стрессті азайтын, балаға жайлы және тыныш орта жасауға тырысыңыз.

Гигиена ережелерін сақтауды, әсіресе қолды дұрыс жуу мен жеке тазалықты үйретіңіз. Сонымен қатар, баланың бөлмесін жиі желдетіп, таза ұстау қажет.

Табиғи тәсілдер арқылы иммунитетті күшейтуге болады: шөп шайлары, жидектер қайнатпасы, бал мен лимон қосылған жылы сусындар пайдалы. Вакцинацияны уақтылы жүргізіп, баланы инфекциядан қорғауды ұмытпаныз. Бұл шараларды күнделікті өмірде тұрақты түрде қолдану баланың денсаулығын сақтауға көмектеседі.

Баланың күнделікті тамақтануында қандай тағамдарға баса назар аудару керек?

Баланың күнделікті тамақтануында әртүрлі және пайдалы тағамдарға баса назар аударған жөн. Жемістер мен көкөністер оның рационының негізгі бөлігін құрауы керек, себебі олар дәрумендер мен минералдарға бай. Әсіресе, С дәрумені бар цитрус жемістері, көкжидек, қызанақ және сәбіз өте пайдалы.

Ақуыздар баланың өсуі мен дамуында маңызды рөл атқарады, сондықтан ет, балық, жұмыртқа және бұршақ дақылдарын рационына қосу қажет. Сүт және сүт өнімдері кальцийдің негізгі кезі болып табылады, олар сүйек пен тіс үшін өте маңызды. Дәнді-дақылдар, әсіресе сұлы, қарақұмық және қоңыр күріш сияқты пайдалы көмірсулардың көздері, энергиямен қамтамасыз етеді. Жаңғақтар мен тұқымдар сияқты пайдалы майлар баланың миының дамуына көмектеседі.

Таза су ішуді әдетке айналдыру керек, ал тәттілер мен өңделген тағамдардың мөлшерін шектеу қажет. Табиғи тағамдар баланың ағзасын барлық қажетті қоректік заттармен қамтамасыз етеді.

El.kz: Витаминдер мен минералдарды қоспалар түрінде беру қажет пе, әлде табиғи жолмен алуға бола ма?

Витаминдер мен минералдарды табиғи жолмен, яғни дұрыс тамақтану арқылы алу ең жақсы тәсіл болып саналады. Жемістер, көкөністер, дәнді дақылдар, ет, балық, жұмыртқа және сүт өнімдері сияқты табиғи тағамдар бала ағзасын қажетті қоректік заттармен қамтамасыз ете алады. Мысалы, С дәруменін цитрустардан, темірді еттен, ал кальцийді сүт өнімдерінен алуға болады.

Алайда кей жағдайларда, мысалы, белгілі бір дәруменнің немесе минералдың жетіспеушілігі анықталғанда, дәрігер қоспаларды тағайындауы мүмкін. Бұл көбінесе Д дәруменіне қатысты, себебі ол күн сәулесінен жеткілікті мөлшерде түспеуі мүмкін. Темір тапшылығы немесе баска микроэлементтердің жетіспеушілігі кезінде де қоспалар қажет болуы ықтимал.

Ел бастысы, коспаларды өз бетінше беруге болмайды. Баланың нақты қажеттіліктерін анықтан, тиісті нұсқауларды алу үшін педиатрдың кеңесіне жүгіну қажет.

Тендестірілген тамақтану арқылы барлық қажетті дәрумендер мен минералдарды табиғи жолмен алуға тырысу ең тиімді әрі қауіпсіз әдіс. Тұмаудан сақтану үшін ең тиімді алдын алу шаралары қандай?

Тұмаудан сақтану үшін иммунитетті күшейту және инфекциядан қорғану шараларын ұстану маңызды. Баланы дұрыс тамақтандырып, дәрумендер мен минералдарға бай тағамдар беру арқылы ағзаның қорғаныс қабілетін арттыруға болады. Таза ауада серуендеу мен физикалық белсенділік те иммундық жүйені нығайтады.

Гигиена ережелерін сақтау алдын алудың тиімді әдістерінің бірі. Қолды жиі және дұрыс жуу, бетті устамау, түшкіргенде немесе жөтелгенде ауызды жабу қажет. Бөлмені желдетіп, тазалықты сақтау да маңызды рөл атқарады.

Жыл сайын тұмауға қарсы вакцинация жасау тұмаудың ауыр түрлерінен сақтайды. Сонымен қатар, адамдар көп жиналатын орындарда маска кию және арақашықтықты сақтау жұқтыру қаупін азайтады.

Жалты денсаулықты бақылап, дұрыс ұйқы мен тынығуды қамтамасыз ету де маңызды. Бұл шаралардың барлығын бірге қолдану тұмаудан тиімді сақтануға көмектеседі.

Тұмау мен ЖРВИ-ны емдеу кезінде жиі жіберілетін қателіктер келесідей:

1. Өз бетінше антибиотиктерді қолдану

Антибиотиктер вирустарға әсер етпейді, тек бактериялық инфекцияларды емдеуге арналған. Дәрігердің нұсқауынсыз антибиотик қолдану денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін.

2. Температураны себепсіз түсіру

Дене қызуы ағаның инфекциямен күресу механизмі. Температура 38,5°C-тан төмен болса, оны түсіруге асықау керек, себебі ол вирустарды жоюға көмектеседі.

3. Тым көп дәрі-дәрмек қолдану

Артық дәрі қолдану немесе әртүрлі дәрілерді бір мезетте ішу денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін. Барлық дәрігерлік нұсқауларды қатаң сақтау қажет.

4. Халықтық әдістерді шамадан тыс қолдану

Шектен тыс ыстық сусындар немесе денені қызып кетуге әкелетін процедуралар жағдайды ушықтыруы мүмкін. Мысалы, алкоголь немесе сірке суымен денені сүрту дұрыс емес және зиянды болуы мүмкін.

5. Емді ерте тоқтату

Аурудың белгілері жойылса да, толық сауығу үшін емлі жалғастыру қажет. Әйтпесе, инфекция қайталануы немесе асқынуы мүмкін.

6. Төсектік режимді сақтамау

Ауру кезінде толық демалу маңызды. Физикалық белсенділікті жалғастыру ауруды асқындырып, ағзаны әлсіретуі мүмкін.

7. Сұйықтықты жеткілікті ішпеу

Сұйықтық жетіспеуі ағзадағы инфекцияларды шығару процесін баяулатады. Су, шоп шайлары, компоттар мен сорпалар тұмау кезінде пайдалы.

8. Дәрігерге уақтылы қаралмау

Кейбір ата-аналар ауыр белгілер байкалғанына карамастан, маманға жүгінуді кешіктіреді. Бұл аурудың асқинуына алып келуі мүмкін. Дұрыс емдеу үшін аурулын алғашқы белгілері байкалғанда, дәрігерге жүгініп, оның кеңесін орындау өте маңызды. Баланы тұмауға қарсы вакцинациялау қажет пе? Оның тиімділігі мен қауіпсіздігі қандай?

Баланы тұмауға қарсы вакцинациялау тұмаудан корғаудың ең тиімді әдістерінің бірі. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) мен көптеген педиатрлар жыл сайынғы тұмауға қарсы екпені ұсынады, әсіресе созылмалы аурулары бар немесе иммундық жүйесі әлсіреген балалар үшін.

Тұмауға қарсы вакцина бала ағзасына вирустың әсерін әлсіретуге көмектеседі. Ол тұмау вирусының жиі таралатын штаммдарына қарсы жасалады және жыл сайын жаңартылып отырады. Ол ауруды жұқтыру қаупін азайтады, тұмауды жұқтырған жағдайда оның ауыр түрге өтуінің алдын алады, аурудың асқину ықтималдығын төмендетеді (отит, бронхит, пневмония).

Заманауи вакциналар жақсы зерттелген және қауіпсіз болып табылады. Вакцинадан кейін кейбір балаларда жеңіл реакциялар болуы мүмкін. Бұл реакциялар калыптты жағдай болып саналады және дененің корғаныс жүйесінің жұмыс істеп жатқанын көрсетеді. Ауыр аллергиялық реакциялар өте сирек кездеседі.

Суық тиген кезде дәрі-дәрмексіз емдеу жолдары бар ма?

Суық тиген кезде дәрі-дәрмексіз емдеу баланың жағдайын жеңілдетуге және ағзаның ауру мен күресуіне көмектесуге бағытталады. Ең алдымен, балаға тыныштық пен жылы жағдайда болуын қамтамасыз ету маңызды. Төсектік режимді сақтау оның сауығуын тездетеді.

Дене қызуын түсіру үшін бөлменің температурасын 18-22°C аралығында ұстап, ауаны ылғалдандыру қажет. Баланың жеткілікті сұйықтық ішуі маңызды: жылы су, шөп шайлары, компот немесе табиғи шырындар суықты жеңуге көмектеседі.

Мұрынды тұзды ерітіндімен шаю немесе арнайы спрей қолдану тыныс алуды жеңілдетеді. Жылы компресс немесе құрғақ жылумен емдеу де пайдалы. Мысалы, жылы орамалды тамаққа немесе кеудеге қоюға болады.

Жөтел болған жағдайда, жылы сүтке бал қосып беру немесе бу ингаляциясы жасау жақсы көмектеседі. Баланың денесін қатты қымтамау және бөлмені жиі желдету де сауығу процесін жеделдетеді.

Бұл әдістер жеңіл суық тию кезінде тиімді, бірақ егер жағдай нашарласа немесе ауыр белгілер пайда болса, міндетті түрде дәрігерге жүгіну қажет.

Антибиотиктер тек бактериялық инфекцияларды емдеуге арналған, сондықтан оларды тек дәрігердің нұсқауымен қолдану керек. Олар вирустық инфекциялар, мысалы, тұмау немесе ЖРВИ сияқты ауруларда тиімді емес.

Антибиотиктерді қолдану қажет болатын жағдайлар мыналар:

Бактериялық инфекциялар (мысалы, пневмония, бронхит, өтрит, бүйрек инфекциялары). Аурудың белгілері ұзақ уақыт сақталып, жақсару орнына нашарлай бастағанда.

Егер дәрігер бактериялық инфекцияның болуы мүмкін деп күдіктенсе, онда зерттеулер мен тексерулер арқылы антибиотиктер тағайындалады.

Антибиотиктерді өз бетінше қолдануға болмайды, себебі олар ағзаға зиян келтіруі мүмкін және антибиотиктерге төзімділікті арттыруы ықтимал. Әрқашан дәрігердің кеңесін алу өте маңызды.