

Qrip və KRVİ-nin profilaktikasında sağlam həyat tərzini

Qrip - tənəffüs yollarının kəskin virus infeksiyası olub, yuxarı tənəffüs yollarının selikli qişasının zədələnməsi, titrətmə, intoksikasiya, ürək-damar və sinir sisteminin fəaliyyətinin pozulması ilə xarakterizə olunur.



Bu, orqanizmin işini pozmaqla yanaşı, həm də həyatı təhlükə yaradaraq ciddi fəsadlara səbəb olan yeganə kəskin respirator virus infeksiyasıdır (KRVİ).

İnfeksiya mənbəyi xəstə insandır. İnfeksiyanın ötürülməsində başlıca rolunu xəstəliyi "ayaq üstə" keçirən infeksiyanın silinmiş forması ilə xəstə olan şəxslər oynayır.



Qripdən yeganə etibarlı müdafiə üsulu vaksinasiyadır. Lakin heç də bütün qrup insanlar bu və ya digər səbəbdən vaksinasiya edilmir (toyuq yumurtası zülalına allergik reaksiya, əvvəlki vaksinə qarşı güclü reaksiya, immun çatışmazlığı vəziyyəti, kəskin infeksiya və s.). Qrip əleyhinə vaksiniyanın keçirilməsinə əks göstərişləri olan insanlar üçün əsas profilaktik tədbirlər şəxsi gigiyena qaydalarına və sağlam həyat tərzini prinsiplərinə riayət etməkdir.

Sağlam həyat tərzini sağlamlığın qorunmasına və möhkəmlənməsinə kömək edir.

Sağlam həyat tərzini sürmək hər bir insan üçün qrip və KRVİ-nin qarşısının alınmasının vacib bir komponenti olmaqla orqanizmin yoluxucu xəstəliklərə qarşı müqavimətini artırmağa kömək edir.

Sağlam həyat tərzinə aşağıdakılar daxildir:

- iş və istirahətin əlverişli rejimi;
- düzgün (balanslaşdırılmış və keyfiyyətli) qidalanma;
- hərəkətli aktivlik: bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaq, bədəni möhkəmləndirmək;

- şəxsi gigiyena qaydalarına riayət etmək;
- psixogigiyena, emosiyaları idarə etmək bacarığı;
- zərərli vərdislərdən imtina (alkohol, tütün məhsulları, narkotik vasitələr)

Əmək rejimi

İş və istirahətin əlverişli rejimdə yuxu, iş, istirahət və qida qəbulu üçün kifayət qədər vaxt nəzərdə tutulmalıdır.

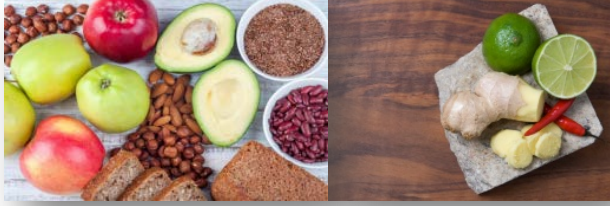
Bədən tərbiyəsi

Mütəmadi fiziki məşğələ və məşqlər orqanizmin respirator virusların təsirlərinə adekvat cavab verməsinə imkan verməklə, immun sistemi gücləndirməyə kömək edir.



Qidalanma

Qeyri-rasional qidalanma, zülal, yağ, vitamin və mikroelementlərin çatışmazlığı ikincili immun çatışmazlığı vəziyyətinin səbəbi olmaqla, qrip və KRVİ viruslarına yoluxma üçün əlverişli şərait yaradır.



Tərkibində antioksidantlar, A, C, E vitaminləri və beta-karotin olan tünd yaşıl, qırmızı, sarı meyvə və tərəvəzlər qəbul edin.

Zərərli vərdişlər bir çox ciddi xəstəliklərə səbəb olur, immunitetə mənfi təsir göstərir və respirator infeksiyaların meydana gəlməsinə şərait yaradır. Siqaret çəkənlər tənəffüs yollarının xəstəliklərinə daha çox meyillidirlər və daha tez-tez xəstələnirlər.

Stres.Müntəzəm surətdə stres keçirən insanlar, bir qayda olaraq, zəifləmiş immunitetə malik olur, bu səbəbdən tez-tez xəstələnir və infeksiyon xəstəliklərinin ağırlaşmasına tez-tez məruz qalırlar.

Epidemiyanın alovlanma dövründə gripdən qorunma tədbirləri:

- ictimai nəqliyyatdan hər istifadədən sonra evə gəldikdə əlləri yaxşıca yumaq lazımdır. Əlləri yumaq mümkün deyilsə, yanınızda anti-

bakterial nəm salfetlər və ya anti-bakterial gel olması tövsiyə olunur.

- çirkli əllərlə üzünü, ağız selikli qişasına və ya buruna toxunmayın.

- izdihamlı yerlərdən çəkinin.

- əgər özünüdə əzginlik hiss edirsinizsə, artıq xəstəliyin ilk əlamətləri meydana çıxıb, insanlar arasında infeksiyanın yayılmasının qarşısını almaq üçün ictimai yerlərdə maska taxın. Maska sayəsində sağlam insan epidemiyanın dalğasında ictimai yerləri gəzərkən özünü infeksiyadan qoruya bilər.

- əgər artıq xəstələnmişsinizsə, iş getməkdən çəkinin, xəstə uşağı evdə qoyun. Bu, infeksiyanın yayılma ehtimalını azaltmaqla yanaşı, həyati təhlükəli ağırlaşmalar da daxil olmaqla bütün fəsadların yaranma ehtimalını azaldır.

Düzgün qidalanma, yuxu, fiziki məşğələ infeksiyon xəstəliklərə qarşı davamlılığın yaranmasına kömək edir.

Sağlam həyat tərzinə riayət edin.



QRİP