



Içgeçme (diareýa) näme?

Bir günde üç gezekden köp suwuk häsiýetli täret etme döwründe içgeçme diýilýär.



Tomusda içgeçmäniň sebäpleri:



Gyzgyn howada ýymitiň saklanyş şertleriniň bozulmagy.



Içilýän suwa ýokançlyklaryň düşmegi.



Şahsy gigiýena düzgünleriniň bozulmagy.



Syýahat edilende başga ýerlerdäki ýokançlyklaryň ýokuşmagy we "syýahatçynyň içgeçmesi" döremegi.



Tomusky gök önümlere we ir-ýemişlere himikatlaryň goşulmagy.



Içgeçmäniň alamatlary:



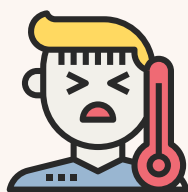
Garnyň çep ýa-da sag böleginde, göbegiň töwereginde sanjly agyrylar.



Täretiň ýygylaşmagy (günde 3-den köp) we onuň suwuk, ysly bolmagy.



Içgeleriň ýellenmegi.



Beden gyzgynlygynyň ýokarlanmagy (hemişe däl).



Ysgynsyzlyk.

Içgeçme howplumy?



Içgeçme netijesinde beden köp mukdarda suwuklyk we mineral duzlary ýitirýär. Bu bolsa bagryň we böwregiň işiniň näsazlaşmagyna getirip, howply ýagdaýlary döredip bilýär. Içgeçmäniň wagtynda bejerilmezligi has hem çagalar, göwreli aýallar we gartaşan adamlar üçin howpludyr.

Nädip bejermeli?



İçgeçmäniň bejergisi berhiz tutmagy, düzüminde mineral duzlary saklaýan suwuklyklary (meselem, regidron) kabul etmegi, sorbentleri, içegäniň hereketini kadalaşdyryjy serişdeleri, iýmit siňdiriji fermentleri, lukmanyň görkezmesi bilen antibiotikleri, probiotikleri ulanmagy öz içine alýar. Çagalarda we göwreli aýallarda döreyän içgeçme lukmanyň berk gözegçiligini talap edýär.

Tomusky içgeçmeden nähili goranmaly?

- Elleriňizi dogry ýuwuň we şahsy gigiyena düzgünlerini berjaý ediň. Eger syýahat etseňiz, gigiyeniki süpürgiçleri ulanyň.
- Hajathana we üýşmeleňli ýerlere baranyňyzdan soň şahsy gigiyena düzgünlerini ýerine ýetiriň.
- Ir ýetişýän gök önümler we miweler dürli himikatlar bilen işlenilýär. Galyň gabykly önümleriň daşyny artyp iýiň, ýuka gabyklylaryň daşyny bolsa akyp duran suwuň aşagynda gowy ýuwuň.
- Dükanlardan ýaramlylyk möhleti geçmedik önümleri satyn alyň. Ýaramlylyk möhleti çäksiz önümleri satyn almakdan saklanyň.
- Bazarlarda sowadyjy enjamlary bolmadyk nokatlardan et, balyk, süýt önümlerini satyn almakdan gaça duruň. Sowadyjy enjamlar bilen üpjün edilen we önümleriň saklanyş düzgünlerini berjaý edýän söwda nokatlaryny ulanyň.
- Ýumurtgany, süýdi, eti, balygy, towugy gowy bişirip iýiň.
- Arassa, zyýansyzlandyrylan suw çeşmelerinden suw içiň.
- Syýahat edeniňizde nätanyş tagamlary az mukdarda iýiň. Ýanyňyz bilen alýan iýmitleriňiziň ýaramlylyk möhletine we saklanylyşyna üns beriň.
- Tomus aýlary aşhana ýaramaz bakteriýalaryň toplanýan “mesgenine” öwrülýär. Tomusda aşhanany arassa saklaň! Hojalyk enjamlarynyň, gaz plitasynyň, aşhana rakowinasynyň, iýmit dogralýan tagtajyklaryň arassalagyna üns beriň. Aşhanadaky zibil gabyny ýygydan boşadyň.

