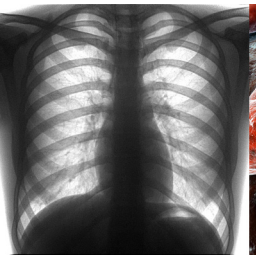
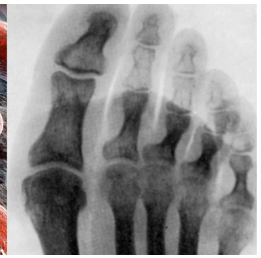
SEN BU KESEL BARADA BILÝÄŇMI?

Inçekesel – inçekesel taýajygynyň (Kohuň taýajygy) täsiri bilen döreýän, dowamly geçişi, alamatlarynyň köpdürlüligi, dürli agzalaryň zeperlenmegi bilen häsiýetlendirilýän howply ýokanç kesel.

Bu kesel köplenç adamyň dem alyş agzalaryny zeperlendirýär, ýöne beýleki beden agzalaryň: içege, böwrekleriň, süňkleriň, deriniň we limfatik düwünleriň zeperlenýän ýagdaýy hem seýrek däldir.





INÇEKESEL NÄHILI ÝOKUŞÝAR?

Inçekesele ýolugan adam we inçekeseli bar bolan haýwanlardan öndürilýän et-süýt önümleri inçekesel taýajygyny ýaýradýan çeşme bolup bilerler.

KESELIŇ ESASY ÝAÝRAÝYŞ ÝOLLARY:

1. Howa-damja ýoly-öýken inçekeselinden ejir çekýän näsaglar üsgürende, asgyranda, sözleşigiň dowamynda inçekesel taýajygyny howa bölüp çykarýar. Şol howadan dem alanda ýokançlyk sag adamyň öýkenine aralaşýandyr. Bu ýokuşmanyň iň ýaýran ýoludyr.

2. Alimentar ýoly – inçekesel taýajygyny saklaýan azyk önümlerini we suwy, durmuş enjamlary ulanmak netijesinde keseliň ýaýramagydyr.

3. Göwrelilik döwründe çörekçäniň üsti bilen-inçekesel ýokançlygynyň göwreli aýaldan düwünçege geçmegi bilen ýaýraýar.

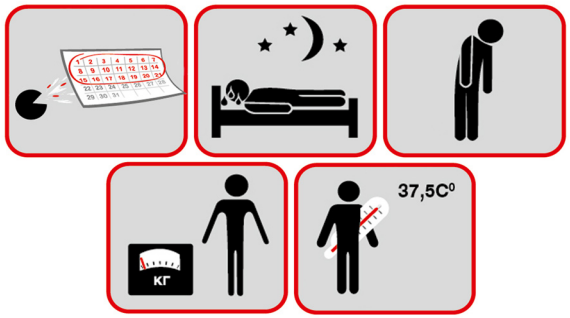
ŞU SANLAR, DOGRUDAN-DA, PIKIRLENMÄGE MEJBUR EDÝÄR

► Belli maglumatlara görä, Ýer togalagynyň ilatynyň **⅓ bölegi** inçekesel ýokançlygyny göterijidir.

► Her ýyl ýer ýüzünde **10 mln** adam inçekesel bilen keselläp, kesel **3 mln** adamyň ölümine sebäp bolýandyr.

► Inçekeseliň açyk görnüşinden ejir çekýän näsag **bir ýylyň içinde 40-a golaý** adama keseli ýokuşdyryp bilýändir. Şolardan **10 adam** inçekesele ýolugýar.

INÇEKESELE GÜMAN ETMÄGE ESAS DÖREDÝÄN ALAMATLAR



Inçekesel dörände ilki bilen bedeniň zäherlenme alamatlary ýüze çykýar:

► Ysgynsyzlyk, keýpsizlik, deriniň solgun reňkliligi, çalt ýadamaklyk;

► Näsagyň horlanmagy;

► Derlegenlik, esasan hem gijelerine köp derlemek;

► Bedeniň temperaturasynyň ýokarlanmagy (adatça 37 C⁰-a golaý, seýrek 38 C⁰-dan ýokary);

► Limfatik düwünleriň ulalmagy.

Inçekesel ýaýbaňlaşansoň, alamatlar zeperlenen agzalara baglylykda ýüze çykýar:

► Öýken inçekeselinde-gijelerine we irden döreýän gury üsgülewük, ganly gakylyk, dem alşyň kynlaşmagy, döşde döreýän agyry;

► Içege inçekeselinde-içegeleriň işiniň bozulmagy, içiň gatamagy ýa-da içgeçme, täretde ganyň bolmagy, agyrylar.

Köp ýagdaýlarda bedende öýken inçekeseliň çeşmesi bolýan bolsa hem, başga agzalaryň inçekeseliniň ýa-da inçekesel meningitiniň aýratyn duş gelýän halatlary hem seýrek däldir.

ÝATDA SAKLA!

Ýokançlygy göteryýän adamlaryň diňe 10-15 %-de kesel ýüze çykyp, beýlekiler inçekesel ýokançlygy göterijiler bolýarlar.

Inçekesel ýokançlygy uzak wagt bedende saklansa hem, keseli döretmän biler.

Adam inçekesel bilen kesellemän, bütin ömrüni hem ýaşap biler. Dürli sebäplere görä bedeniň goraglylyk güýçleri gowşanda, inçekesel ýokançlygynyň "hüjüme" geçýändigini bilmelisiňiz.

INÇEKESELIŇ ÝOKUŞMAGYNDAN ÖZÜŇI GORAMAK ÜÇIN:

► Bedeniň goraglylyk güýçlerini gowşadyp biljek islendik sebäplerden gaça dur;

► Zähmet çekmegiň we dynç almagyň düzgünlerini berjaý et, dowamly stress ýagdaýyna ýol berme;

► Özwagtynda, peýdaly sazlaşykly iýmitlenmäge çalyş. Seniň iýmitiň belogyň, ýagyň, uglewodlaryň, witaminleriň we minerallaryň sazlaşykly utgaşygyny üpjün etmelidir;

► Arassa howada köp gez, sport bilen kadaly meşgullanmaga çalyş;

► Çilim çekme, ýanyňda çilimiň çekilmegine ýol berme;

► Alkogol we neşe serişdeleri kabul etme;

► Öz bolýan jaýyňy (ýaşaýyş, mekdep, iş otagy) ýygy-ýygydan ýelejiret, otaglary kadaly ýagdaýda tämizlemäge çalyş;

► Özüň üçin niýetlenen gap-gaçlardan hem-de şahsy gigiýena serişdelerinden peýdalan;

► Başgalaryň ulanýan gap-gaçlaryny we şahsy gigiýena serişdelerinden peýdalanma;

► Şahsy gigiýena talaplaryny berjaý et (köçeden, jemgyýetçilik ulagyndan çykyp geleniňden soň, hajathanadan soň, nahardan öň elleri ýuwmak);

► Üsgürýän adamlardan daşrak saklanjak bol;

► Bedeniň dowamly kesellerinden (esasan hem dem alyş agzalaryň keselleri) öz wagtynda bejergi al;

► Inçekesele garşy alynýan öňüni alyş sanjymlary özwagtynda almaga çalyş. Şeýle maksat üçin BSŽ waksinasyny ulanýarlar.

“Keselleriň öňüni alyş sanjymlarynyň milli kalendaryna” görä sanjymlary oňa garşy görkezmeler bolmadyk ýagdaýynda dogrum öýünde çaganyň ömrüniň birinji 2-3 gününde hem-de 14 ýaşda geçirýärler.

ÝATDA SAKLA!

Inçekesele güman etmäge esas döredýän islendik alamat ýüze çykanda lukmana ýüz tut! Öz-özüňi bejerjek bolma, sebäbi ýörite dermanlaryň gerekli mukdaryny bilmezden geçirilen bejergiler Seni öldürmegi ähtimal!

Inçekeseliň bejerilýändigini, ýöne ony ýeňmek üçin Seniň takatlylygyňyň, lukman bilen kadaly gatnaşygyňyň bolmalydygyny bilmelisiň.

Seniň we ýakynlaryňyň inçekesel hem-de ondan goranmagyň çäreleri babatda habarly bolmagy bu howply keselden goranmaga kömek edip biljekdigini unutma!

Saglyk info

Saglyk we sagdyn durmuş ýörelgesi baradaky şu kitapçany we beýleki kitapçalary **www.saglyk.info** saýtynda tapyp bilersiň. Bu kitapçalarda beýan edilýän wajyp maglumatlary oka we olary öz dost-ýarlaryň, garyndaşlaryň bilen paýlaş, şeýle wajyp maglumatlary ýaýratmaga kömek et. Özüňiň, dogan-garyndaşlaryň, dost-ýarlaryňyň sagdyn bolmagyna ýardam berip bilýändigiňi unutma!

WWW.SAGLYK.INFO

saýty lukmançylygyň we arassaçylygyň meseleleri boýunça ygtybarly maglumatlary we adamyň saglygyny dolandyrmagyň tärlerini türkmen okyjylarynyň dykgatyna hödürleýär. Saýtyň sahypalarynda ýerleşdirilýän maglumatlar sada we düşnükli dilde beýan edilýär. Saýtyň esasy maksady seniň maşgalaňyň we tutuş jemgyýetiň saglyk ýagdaýyny gowulandyrmaga ýardam berjek döwrebap we ygtybarly maglumatlary saýlap, olary sada dilde okyjylarymyza ýetirmekden ybaratdyr. Sen saýtyň sahypalarynda makalalar, hünärmenleriň teswirleri, köpçüligiň bellikleri we teswirleri bilen tanşyp bilersiň. Bularyň ählisi özüňe gerek maglumatlaryň aňsat tapyp bilmegiň üçin niýetlenendir.

Şu kitapçany
WWW.SAGLYK.INFO
saýtynyň işgärleri taýýarladylar.
Onuň nusgasyny göçürmek
we ýaýratmak rugsat edilýär.

INÇEKESELDEN GORANMAGY BAŞAR!